

Medienmitteilung

Bern, 6. Februar 2024

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

Sicher schlitteln Wer kennt die 10 Schlittelregeln?

Jedes Jahr verletzen sich 6000 Personen beim Schlitteln. Das Einhalten der 10 Schlittelregeln hilft, Unfälle zu vermeiden und deren Folgen möglichst gering zu halten. Dazu gehört, auf andere Rücksicht zu nehmen und nur an übersichtlichen Stellen am Rand anzuhalten. Zudem empfiehlt die BFU, nur auf hindernisfreien Hängen mit genügend Auslauf oder auf markierten Schlittelwegen und -bahnen zu schlitteln. Zur richtigen Ausrüstung gehören neben einem Helm auch feste Schuhe mit gutem Profil.

Schlitteln bedeutet Winterspass in der freien Natur. Dass es dabei auch Risiken gibt, ist längst nicht allen bewusst. Jedes Jahr verletzen sich 6000 Personen beim Schlitteln. Am häufigsten sind Verletzungen an Beinen, Armen und Rumpf. Auch schwere Schädel- und Rückenverletzungen kommen vor.

Um das Unfallrisiko zu reduzieren, empfiehlt die BFU, nur auf hindernisfreien Hängen mit genügend Auslauf sowie auf den offiziellen, lila markierten Schlittelwegen und -bahnen zu schlitteln. BFU-Schneesportexperte Benedikt Heer betont: «Dabei sollten alle die 10 Schlittelregeln kennen und einhalten, welche die BFU gemeinsam mit Seilbahnen Schweiz und Swiss Sliding erarbeitet hat.»

1. Auf andere Rücksicht nehmen
2. Geschwindigkeit und Fahrweise dem Können anpassen
3. Fahrspur des Vorderen respektieren
4. Mit Abstand überholen
5. Vor dem Ein- und Anfahren nach oben blicken
6. An übersichtlichen Stellen am Rand anhalten
7. Am Rand auf- und absteigen
8. Zeichen und Markierungen beachten
9. Hilfe leisten
10. Bei einem Unfall: Personalien angeben

Richtige Ausrüstung – mehr Sicherheit

Neben dem richtigen Verhalten hilft die richtige **Ausrüstung**, um beim Schlitteln Unfälle zu vermeiden. Dazu gehören feste Schuhe mit gutem Profil. Bei harten oder eisigen Verhältnissen sollten zusätzlich Bremshilfen getragen werden, beispielsweise eine Überziehsohle mit Spikes. Bei der Schlittenwahl empfiehlt die BFU einen Rodel. Denn Holzschlitten sind schwieriger zu lenken, und Bobs sind zusätzlich nur schwer zu bremsen.

Grundsätzlich gilt, so Benedikt Heer: «Beim Schlitten gehört immer ein Helm auf den Kopf.» Mehr als die Hälfte trägt laut einer BFU-Erhebung heute einen. Auch ein Rückenprotektor kann vor den Folgen eines Unfalls schützen.

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.