

Bern, 12. Januar 2021

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

Medienmitteilung

6500 Unfälle pro Jahr Beim Schlitteln immer zuerst Helm aufsetzen

Mit Tempo und Jubel den Berg hinunter: Schlitteln macht Spass, sofern man sich dabei nicht verletzt. Doch genau das passiert jede Saison 6500 Personen, die in der Schweiz leben. Viele verletzen sich am Kopf. Ein Skihelm – zur Not auch ein Velohelm – gehört gemäss der BFU zu einer sicheren Schlittelausrüstung, auch für Erwachsene. Feste Schuhe mit gutem Profil helfen beim Bremsen; Bremshilfen an den Schuhen sorgen für zusätzlichen Halt.

Jede Saison müssen sich durchschnittlich 6500 Schlittlerinnen und Schlittler nach einem Unfall ärztlich behandeln lassen. Es kommt zu Selbstunfällen und zu Kollisionen, etwa mit anderen Personen, mit Bäumen, Absperrungen, Pfosten oder Autos.

Jede sechste Verletzung betrifft den Kopf – dies unter anderem, weil nicht einmal die Hälfte der Erwachsenen mit Helm schlittelt (nur 43 %, gegenüber 92 % beim Skifahren). Wer einen Schneehelm besitzt, sollte diesen vor jeder Schlittenfahrt aufsetzen. Helme werden vielerorts vermietet; als Alternative kann auch ein Velohelm vor Schädel- und Hirnverletzungen schützen.

Gute Schuhe bremsen besser

Hohe, feste Schuhe mit gutem Profil tragen ebenfalls zum sicheren Schlitteln bei. Um das Tempo auch in schnellen und eisigen Passagen im Griff zu behalten, empfiehlt die BFU, Bremshilfen zu benützen, die man an den Schuhen befestigen kann. Bremshilfen gibt es im Fachhandel, in einigen Schlittelregionen können sie gemietet werden. Zudem ist es sinnvoll, das Lenken und Bremsen ein paarmal zu üben, bevor man richtig losfährt.

Der Rodel schlägt den Davoser

Ein Teil der Schlittelnunfälle ist auf die Wahl des Gefährts zurückzuführen: Klassische Schlitten wie der «Davoser» oder der «Grindelwalder» sind nicht als Sportgeräte gedacht, sondern für den Lastentransport. Wer stattdessen einen Rodel benützt, kann bergab einfacher und präziser lenken.

Weitere Schlitteltipps

- Das neue [Schlittel-Video](#) der BFU ansehen (auf [bfu.ch](#) oder YouTube)
- Markierte Schlittelwege, hindernisfreie Wege oder Hänge mit freiem Auslauf wählen.
- Die [10 Schlittel-Verhaltensregeln](#) einhalten.
- Für Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden Tipps zum sicheren Schlitteln in der Freizeit geben möchten, gibt es von der BFU ein neues Präventionspaket ([SafetyKit](#)).

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.