

Schlitteln

Sicher in Fahrt



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Die Landschaft fliegt vorbei, Schnee wirbelt durch die Luft, Freudenschreie begleiten die rasante Abfahrt. Schlitteln ist Vergnügen für Jung und Alt. Ob mit Rodel, Bob oder Schlitten, eine sichere Ausrüstung gehört dazu.

Mit Vergnügen schlitteln

Schlitteln ist ein unkomplizierter Wintersport, der vor allem eines machen soll: Spass. Umso unerfreulicher sind die 10 000 Unfälle pro Jahr durch Stürze und Zusammenstösse mit Steinen, Bäumen, anderen Personen oder Fahrzeugen. Vielfach kennt man das richtige Verhalten nicht und die Geschwindigkeit wird unter- und das Fahrkönnen überschätzt. Schädel- und Hirnverletzungen, Knochenbrüche oder sonstige Verletzungen an Beinen, Füßen und Rumpf sind die Folge. Die bfu gibt Ihnen Tipps zur optimalen Ausrüstung, zu sicherem Verhalten und zur richtigen Streckenwahl. Damit Sie sich wie ein Schneekönig aufs Schlitteln freuen können.

Wo schlitteln?

Etwas Schnee, ein minimales Gefälle und schon kanns losgehen. Das Wichtigste für sicheres Schlitteln: Wählen Sie Hänge und Wege, bei denen Sie auf keine Hindernisse wie Mauern, Zäune, Fussgänger, Skifahrer oder auf Motorfahrzeuge treffen. Das Benützen von Schneesportpisten ist in der Regel verboten. Idealerweise schlitteln Sie auf speziell markierten Strassen und Wegen. Achten Sie bei kleinen Kindern auf Hänge mit freiem Auslauf.

Schlittelberichte: www.myswitzerland.com,
Teletext SF1 oder www.txt.ch S. 515






Signalisation der Schlittelwege

Sicher zu Tal

Der ideale Schlitten

Mit Holzschlitten, Rodel oder Bob talwärts? Auf festen und eisigen Unterlagen ist nur der Rodel richtig steuerbar. Ein Schlitten ist wegen der starren Konstruktion und den

flachen Kufen nur als Transportmittel gedacht und nicht als sportliches Einsatzgerät. Wählen Sie das passende Gerät je nach Einsatzgebiet:

	Rodel	Klassischer Holzschlitten	Bob
			
Einsatz	Sport und Freizeit, schnelles Schlitteln, vereiste Bahnen	Familie, Plausch, gelegentliches Schlitteln	Familien, flache bis mittelsteile Hänge
Vorteile	bewegliche Konstruktion, sehr gut lenkbar, rutscht auf Eis und in Kurven nicht weg	robust, langlebig, gleitet gut auf fester Unterlage	gut für weichen und nassen Schnee, günstiger Preis
Nachteile	höherer Preis, erfordert kurze Angewöhnung der Technik	starre Konstruktion und daher schlecht steuerbar	auf festen und eisigen Unterlagen sehr schnell und kaum steuer- und bremsbar
Grundposition	aufrecht sitzen, Füße auf Kufen, Lenkriemen in den Händen halten	aufrecht sitzen, Füße auf Kufen	Beine im Bob, Lenkrad mit den Händen festhalten
Lenkung	Gewichtsverlagerung in die gewünschte Richtung mit Zug am Lenkriemen, Fussdruck auf die Aussenkufe	mit der ganzen Schuhsohle direkt neben der Innenkufe in den Schnee drücken, Beine nicht durchstrecken, Gewichtsverlagerung	mit Lenkrad oder innerem Bremsgriff
Bremsung	mit ganzer Schuhsohle direkt neben den Kufen gegen den Boden drücken, Beine nicht durchstrecken, eventuell zusätzlich Rodel vorne anheben	mit ganzer Schuhsohle direkt neben den Kufen gegen den Boden drücken, Beine nicht durchstrecken, eventuell zusätzlich Schlitten vorne anheben	möglichst grosse Bremsgriffe, Bremskrallen aus Metall

Die richtige Technik

Wie bei vielen Sportarten kommt es auch beim Schlitteln auf die richtige Technik an. Doch keine Angst, diese ist kinderleicht zu erlernen. Studieren Sie die folgenden Abbildungen:

Grundposition



Aufrecht sitzen, Füße auf den Kufen.

Bremsen



Ganze Schuhsohle direkt neben Kufen in den Schnee drücken, Beine nicht durchstrecken, eventuell Gerät vorne anheben.

Lenken



Beim Holzschlitten mit Schuhsohle neben Innenkufe, Gewicht verlagern.
Beim Rodel Zug am Riemen, Fussdruck auf Aussenkufe, Gewicht verlagern.

Kinder auf dem Schlitten



Kinder sitzen vorne und nahe beim Erwachsenen.

Weitere Schlittelgeräte

Oder wie wärs mit einem der folgenden Geräte? Achten Sie auf die jeweilige Eignung für den Ort, an dem Sie schlitteln, sowie auf die Steuerbarkeit und das Bremsverhalten.

- Luftschlitten (z. B. Airboard): Bei diesem Gerät liegen Sie kopfvoran (Helm tragen!) und steuern über Gewichtsverlagerung. Da die Knie den Schnee berühren, sind Schoner empfohlen.
- Skibock (z. B. Balancer): Sie steuern sitzend über Gewichtsverlagerung, die Füße helfen beim Halten des Gleichgewichts.
- Snowtubes: Verwenden Sie diese nur in dafür vorgesehenen Bahnen, da sie nicht steuerbar sind.

Die passende Ausrüstung

Ziehen Sie sich mit Winterjacke, Schneehose und Handschuhen warm und wasserfest an. Beim Lenken und Bremsen werden die Füße aktiv eingesetzt. Tragen Sie deshalb hohe Schuhe mit einer Bremshilfe. Denn feste Schuhe reichen auf eisigen Pisten oder im steilen Gelände oft nicht aus, Bremshilfen an den Schuhen unterstützen die Bremsleistung. Für Kinder, aber auch für Erwachsene empfiehlt die bfu einen Schneesporthelm, um Schädel- und Hirnverletzungen zu vermeiden. Eine Skibrille gehört ebenso dazu.

Bringen Sie Ihr Schlittelgerät zu Beginn jeder Saison in einwandfreien Zustand. Beim Rodel gehört auch das Schleifen der Kufen dazu, damit Sie besser steuern können.



Das vorbildliche Verhalten

Beachten Sie die folgenden Tipps, um glücklich und heil an Ihr Ziel zu kommen:

- Verwenden Sie auf Schlittelbahnen einen Rodel.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt schlitteln.
- Machen Sie sich mit der Brems- und Lenktechnik Ihres Geräts vertraut.
- Schlitteln Sie sitzend, nie auf dem Bauch liegend.
- Binden Sie niemals Schlitten zusammen, ein solches Gefährt ist kaum kontrollierbar.
- Passen Sie Ihr Fahrverhalten Ihrem Können und den Verhältnissen an und seien Sie bremsbereit.
- Beim Überholen hat die vordere Person Vortritt, nehmen Sie Rücksicht.
- Halten Sie nicht an engen oder unübersichtlichen Stellen.
- Verlassen Sie die Fahrbahn rasch, wenn Sie gestürzt oder unten angekommen sind.

- Laufen Sie am Rand der Schlittelstrecke und hintereinander hoch.
- Verzichten Sie vor und während des Schlittelns auf Alkohol.
- Nehmen Sie auf Schlittelbahnen keine Hunde mit.
- Im Notfall: Unfallstelle absichern, erste Hilfe leisten, Rettungsdienst (Tel. 112 oder 144) alarmieren.

Und nun geniessen Sie die Talfahrt!

Die 3 wichtigsten Tipps



- Verwenden Sie einen Rodel, tragen Sie einen Schneesporthelm und Schuhe mit Bremshilfe.
- Schlitteln Sie auf markierten, hindernisfreien Wegen.
- Beaufsichtigen Sie Kinder beim Schlitteln.

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.002 Skifahren und Snowboarden
- 3.009 Schwimmen, Schnorcheln,
Schlauchboot
- 3.010 Bergwandern
- 3.018 Radfahren
- 3.020 Mountainbiking
- 3.028 Lawinengefahr
- 3.086 Tauchen in den Ferien
- 3.121 E-Bikes

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

Mit freundlicher Unterstützung von: Graf Schlitten, www.graf-schlitten.ch (© Bild Schlitten/Rodel), EKO® – swiss made, www.eko.ch (© Bild Bob), Bergün Tourismus

© bfu 2012, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier