

# Schlitteln

Sicher in Fahrt





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 9900 Unfälle pro Jahr durch Stürze und Zusammenstösse mit Steinen, Bäumen, anderen Personen oder Fahrzeugen. Vielfach wird die Geschwindigkeit unter- und das Fahrkönnen überschätzt. Schädel- und Hirnverletzungen, Knochenbrüche oder sonstige Verletzungen an Beinen und Füessen 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. In den Wintersportorten finden Sie fantastische Möglichkeiten, oft mit Transport bergauf oder mit beleuchteten Strecken in der Nacht.

Schlittelberichte: [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com), Teletext SF1 oder [www.txt.ch](http://www.txt.ch) S. 515



Signalisation der Schlittelwege



# Sicher zu Tal

## Der ideale Schlitten

Mit Holzschlitten, Rodel oder Bob talwärts?

Wählen Sie das passende Gerät je nach

Einsatzgebiet und Fahrkönnen:

	Klassischer Holzschlitten	Rodel	Bob
			
<b>Einsatz</b>	Familie, Plausch, gelegentliches Schlitteln	Sport und Freizeit, schnelles Schlitteln, vereiste Bahnen	Familien, flache bis mittelsteile Hänge
<b>Vorteile</b>	robust, langlebig, gleitet gut auf fester Unterlage	bewegliche Konstruktion, sehr gut lenkbar, rutscht auf Eis und in Kurven nicht weg	gut für weichen und nassen Schnee, günstiger Preis
<b>Nachteile</b>	starre Konstruktion, rutscht auf harten und vereisten Bahnen seitlich weg	höherer Preis, erfordert gutes Fahrkönnen	auf festen und eisigen Unterlagen sehr schnell und kaum steuer- und bremsbar
<b>Grundposition</b>	aufrecht sitzen, Füsse auf Kufen	aufrecht sitzen, Füsse auf Kufen, Lenkriemen in den Händen halten	Beine im Bob, Lenkrad mit den Händen festhalten
<b>Lenkung</b>	mit der ganzen Schuhsohle direkt neben der Innenkufe in den Schnee drücken, Beine nicht durchstrecken, Gewichtsverlagerung	Gewichtsverlagerung in die gewünschte Richtung mit Zug am Lenkriemen, Fussdruck auf die Aussenkufe	mit Lenkrad oder innerem Bremsgriff
<b>Bremmung</b>	mit ganzer Schuhsohle direkt neben den Kufen gegen den Boden drücken, Beine nicht durchstrecken, eventuell zusätzlich Schlitten vorne anheben	mit ganzer Schuhsohle direkt neben den Kufen gegen den Boden drücken, Beine nicht durchstrecken, eventuell zusätzlich Rodel 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 gutem Profil – am besten mit Bremshilfe. 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. Dazu gehört auch das Schleifen und Wachsen der Kufen, damit Sie besser gleiten. Schärfen Sie zudem stumpfe Kanten.



## Das vorbildliche Verhalten

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

- 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 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) alarmieren.

Und beim Nachtschlitteln:

- Benutzen Sie geöffnete, beleuchtete Schlittelwege.
- Achten Sie auf mögliche Hindernisse.
- Fahren Sie nur so schnell, dass Sie auf Sicht anhalten können, benützen Sie allenfalls eine Stirnlampe.
- Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie auf Strassen mit Motorfahrzeugverkehr schlitteln.

Und nun geniessen Sie die stiebende Talfahrt!

## Die 3 wichtigsten Tipps



- Tragen Sie einen Schneesporthelm und geeignete Winterbekleidung und Schuhe mit einem guten Profil.
- Schlitteln Sie auf markierten, hindernisfreien Wegen.
- Fahren Sie sitzend und mit angepasster Geschwindigkeit.

# 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](http://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](http://www.bfu.ch).**

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

© bfu 2010, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht