



Schlitteln – mit Sicherheit mehr Spass

Schlitteln erlebt in den letzten Jahren einen Aufschwung als unkomplizierter, günstiger Wintersport für Alt und Jung. Bei genügend Schnee ist Schlitteln über-

all möglich, wo ein minimales Gefälle vorhanden ist, auf Strassen und Wegen wie auch auf Wiesen.

Gefahren beim Schlitteln

Unfälle beim Schlitteln sind mit rund 7000 Verunfallten im Jahr nicht besonders häufig, führen jedoch – speziell bei Kindern – oft zu schweren Schädel-/Hirnverletzungen oder Knochenbrüchen. Diese sind auf Zusammenstösse mit Hindernissen wie Steinen, Bäumen, Abschrankungen oder mit anderen Personen

zurückzuführen, insbesondere beim bäuchlings Schlitteln. Erwachsene verletzen sich in erster Linie an Beinen und Füssen. Vielfach wird die ungewohnt hohe Geschwindigkeit unter- und das eigene Brems- und Steuerungsvermögen überschätzt.

Schlitten, Rodel oder Plastikbob

Klassische Holzschlitten wie Davoser, Grindelwaldner und andere sind starre Schlitten. Sie gleiten nur auf fester Unterlage gut, rutschen aber wegen den flach aufliegenden Metallkufen auf harten oder vereisten Bahnen seitlich weg. Sie sind robust und langlebig, sofern sie nicht in feuchten Räumen gelagert werden, wo das Holz fault und das Metall rostet.

Lenken/bremsen: mit dem Fuss auf der Innenseite der Kurve; unbedingt mit der ganzen Schuhsohle direkt an der Kufe in den Schnee treten und Beine nicht gestreckt halten. Sitzen zwei auf dem Schlitten, so ist es von Vorteil, wenn die hintere Person das Lenken übernimmt.



Bei **Rodeln oder Tourenschlitten**

sind die Hörner nicht mit einem Steg verbunden. Durch die bewegliche Konstruktion mit angewinkelt angebrachten Kufen sind sie hervorragend lenkbar, auch auf vereisten Bahnen rutschen sie kaum weg und sind in Kurven äusserst spurstabil. Rodel sind schneller und sportlicher als starre Schlitten und gleiten auch noch bei schlechten Schneeverhältnissen, erfordern aber mehr Aufmerksamkeit. Lenken/bremsen: lenken durch Zug am Lenkriemen und Fussdruck auf die Kufe mit gleichzeitiger Gewichtsverlagerung, bremsen mit den Füssen.



Plastikbobs laufen auch auf weichem und nassem Schnee noch gut, gehören aber nicht auf Schlittelbahnen und vereiste Hänge, denn dort werden sie sehr schnell und sind kaum mehr steuerbar. Bobs mit Lenkrad sind für Kinder einfacher zu steuern als Schlitten oder Bobs mit seitlichen Bremsen. Bobs ohne Bremsen sind ungeeignet.

Lenken/bremsen: lenken entweder über eine Kufe, die mit dem Steuerrad gekoppelt ist – wobei breite Kufen mehr Rillen haben und deshalb besser greifen –, oder über seitliche Bremsen. Bremsgriffe sollten möglichst gross und die Bremskrallen unbedingt aus Metall sein.



Schlittelmöglichkeiten

Sicheres Schlitteln ist nur dann möglich, wenn Kollisionen mit Motorfahrzeugen ausgeschlossen sind. Geeignete Strassen und Wege werden von der Gemeinde in beiden Richtungen mit einem allgemeinen Fahrverbot belegt und mit der Tafel «Schlittelweg» signalisiert.

Gefahrenstellen wie vorstehende Mauern, Zäune und Bäume sollten mit Polstern oder Ähnlichem abgeschirmt werden. Wo Nachtschlitteln oder so genannte Mondscheinfahrten vorgesehen sind, sollte der Schlittelweg beleuchtet sein.

Unzählige Wintersportorte bereichern ihr Angebot mit Schlittelwegen oder -bahnen. In der Regel sind dies markierte, abgesperrte Strassen- und Wegstücke, die nur für talwärts fahrende Schlittler geöffnet sind. Kollisionen mit Spaziergängern und zu Fuss aufsteigenden Schlittlern sind damit ausgeschlossen. Der Transport der Schlittler geschieht oft mit Seilbahnen oder Postautos.

Schneesportabfahrten sind für das Schlitteln ungeeignet und deren Benützung ist in der Regel verboten.



Tipps

- Mit Kindern zuerst nur an Orten schlitteln, wo keine oder möglichst wenige Hindernisse im Weg stehen, z. B. an sanft geneigten Hängen mit freiem Auslauf. Sie können dort gefahrlos das Steuern und Bremsen üben.
- Nur auf Wegen und Strassen schlitteln, die als Schlittelweg markiert sind.
- Absperrungen respektieren.
- Nie auf befahrenen oder unbeleuchteten Strassen fahren.

Weitere Informationen

- *Wintersportbericht Schlitteln unter Teletext SF DRS S. 515*
- *Schweiz Tourismus: Wintersportbericht Schlitteln unter www.myswitzerland.com*
- *Seilbahnen Schweiz SBS: Liste der Schlittelwege unter www.seilbahnen.org*
- *Schweizer Bobsleigh-, Schlittel- und Skeletonverband: www.sbsv.ch*

Tipps für sicheres Schlitteln

Damit Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen unfallfrei über den Schnee sausen können, sollten folgende Tipps beachtet werden:

Ausrüstung

- Zum Schlitteln Anorak, gute Hose, Handschuhe und hohe Schuhe mit Profilsohle tragen. Für Kinder sind warme, wasserdichte Kleider besonders wichtig.
- Vor allem für Kinder: Schneesporthelm tragen.

Grundregeln

- Als Erwachsene die Vorbildfunktion für die Kinder wahrnehmen.
- Vor jeder Fahrt den Körper gut aufwärmen.
- Immer sitzend schlitteln; bäuchlings (Kopf voran) ist sehr gefährlich.
- Niemals Schlitten zusammenbinden (Kettenfahren); ein solches Gefährt ist kaum zu bremsen und zu steuern.
- Alkoholkonsum erhöht das Unfallrisiko. Darum: «Wer fährt, trinkt nicht.»

Fahrregeln

- Geschwindigkeit immer den Verhältnissen und dem eigenen Können anpassen. Auf harten oder eisigen Unterlagen werden ungewohnt hohe Geschwindigkeiten erreicht. Löcher und grosse Bodenwellen können zu Stürzen und Verletzungen mit Stauchung der Wirbelsäule führen. Vor Kurven und unübersichtlichen Stellen immer abbremsen.
- Genügend Abstand zum vorderen Schlitten einhalten und beim Überholen die Fahrspur des vorderen Schlittens respektieren – er hat immer Vortritt.
- Auf Fussgänger und aufsteigende Schlittler Rücksicht nehmen.
- Am Ende der Schlittelstrecke sofort auf die Seite treten und nachkommenden Schlitten Platz machen.



Anhalten, aufsteigen

- Bei Gefahr auf der Strecke sofort abbremsen, evtl. an der Bahnseite in die Schneeabgrenzung fahren. Nachkommende Schlittler warnen.
- Niemals unterwegs an unübersichtlichen Stellen halten oder Pause machen.
- Zu Fuss immer am Rand des Schlittelhanges oder -weges aufsteigen, besondere Vorsicht in Kurven.
- Bei einem Sturz den Schlittelweg so rasch als möglich freigeben.

Unfall

- Sollte doch etwas passieren: sofort die Unfallstelle absichern, erste Hilfe leisten und den Rettungsdienst (Tel. 144) alarmieren.