

## Spass beim Schlitteln dank guter Ausrüstung, richtiger Technik und korrektem Verhalten

Schlitteln ist Vergnügen für Jung und Alt. Ob mit Rodel, Bob oder Schlitten, einige Punkte sollten Sie beachten. Denn: Jährlich verunfallen in der Schweiz im Schnitt rund 7'200 Personen beim Schlitteln. Vielfach wird die Geschwindigkeit unter- und das Fahrkönnen überschätzt. Stürze und Zusammenstösse sind die Folge, oft mit Knochenbrüchen oder Kopfverletzungen.

Damit der Spass beim Schlitteln nicht aufhört, gibt Ihnen die bfu folgende 3 Tipps:



- **Gute Ausrüstung:**

Tragen Sie geeignete Winterkleider, Handschuhe, Schneesporthelm, Skibrille und hohe Schuhe mit einem guten Profil. Eine Bremshilfe an den Schuhen verkürzt den Bremsweg.

- **Richtige Technik:**

Drücken Sie beim Bremsen beide Füsse flach auf den Boden und seitlich an die Kufen des Schlittens. Für rasches Anhalten ziehen Sie den Schlitten vorne auf. Bremsen Sie vor einer Kurve stets ab. Binden Sie Schlitten nicht zusammen.

- **Korrektes Verhalten:**

Schlitteln Sie auf markierten Wegen oder Hängen mit freiem Auslauf. Passen Sie die Geschwindigkeit Ihrem Können und den Verhältnissen an. Halten Sie genügend Abstand beim Überholen. Begeben Sie sich an den Pistenrand, wenn Sie nicht fahren (bei einem Halt oder beim Hochlaufen). Schlitteln Sie nicht unter Alkoholeinfluss.

In der Schweiz gelten 10 Schlittelregeln. Sie finden diese auf einer Tafel bei Ihrer Schlittelpiste oder auf [www.schlitteln.bfu.ch](http://www.schlitteln.bfu.ch).