



# Schlitteln ohne Unfall

## Sicher ins Tal statt ins Spital

Mit Tempo und Juchzer den Hang hinunter: Schlitteln macht Spass. Damit nichts passiert, lohnt es sich, gut ausgerüstet auf den richtigen Schlitten zu sitzen – und sich korrekt zu verhalten.

Schlitteln können alle. Oder? Die Zahlen sprechen eine etwas andere Sprache. Pro Jahr enden rund 6300 Schlittenfahrten der Schweizer Bevölkerung bei der Ärztin oder beim Arzt.

Um das zu verhindern, brauchts als Erstes die passende Ausrüstung. Helm aufsetzen, Rückenprotektor anziehen und hohe, feste Schuhe mit gutem Profil tragen. Bei eisiger Unterlage ergänzt mit Bremshilfen – die gibt es im Fachgeschäft oder online zu kaufen. Am sichersten schlittelt man mit einem Rodel. Das ist ein spezieller Holzschlitten, der sich auch auf festen und eisigen Unterlagen gut lenken lässt.

Als Zweites ist entscheidend, wo man schlitteln geht. Am besten fährt es sich auf offiziellen Schlittelwegen, die mit einem lila Schild markiert sind. Hänge mit freiem Auslauf sind auch geeignet.

Und drittens ist wichtig, sich korrekt zu verhalten. Rücksicht nehmen, Geschwindigkeit anpassen oder mit Abstand überholen: Die BFU hat zusammen mit Seilbahnen Schweiz und Swiss Sliding

### Die wichtigsten Tipps

- Helm tragen
- Hohe, feste **Schuhe** mit gutem Profil tragen – bei eisigen Verhältnissen zusätzlich **Bremshilfen**
- Nur auf markierten **Schlittelwegen**, hindernisfreien Wegen oder Hängen mit freiem Auslauf schlitteln
- Am besten mit einem **Rodel** schlitteln
- Die **10 Schlittel-Verhaltensregeln** einhalten

zehn Verhaltensregeln für sicheres Schlitteln aufgestellt. Alle Regeln und weitere Tipps für sicheres Schlitteln finden Sie auf [bfu.ch/schlitteln](https://bfu.ch/schlitteln).

