



Schlittenfahren: Tipps für sicheres Schnee-Vergnügen

Schlittenfahren ist bei Groß und Klein eine beliebte Freizeitbeschäftigung im Winter. Je nach Wohnort müssen Schneeliebhaber für dieses Vergnügen nicht einmal ins Auto steigen. Wer an steilen Hängen unterwegs ist, kann auf Kufen Geschwindigkeiten von bis zu 60 Kilometern pro Stunde erreichen. Lustiger Nervenkitzel auf den ersten Blick – wer dann seinen Schlitten nicht unter Kontrolle hat, riskiert aber schwere Verletzungen, nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei anderen. Der Spaß endet leider manchmal mit bitterem Ernst – an Bäumen, Begrenzungen oder anderen Hindernissen. Dr. Gabriele Stumm, Experten beim HanseMerkur-Gesundheitsdienstleister 4sigma, gibt Tipps für den sicheren Rodelausflug.

Schlittenfahren klingt harmlos, kann aber gefährlich sein. Welche gesundheitlichen Risiken gibt es?

Oft treten bei Rodelunfällen schwere Kopf- und Nackenverletzungen auf. Doch während zum Ski- und Snowboardsport längst der Helm gehört, wird auf Schlitten leider noch häufig ohne jeden Schutz ins Tal gerutscht. Crashtest-Untersuchungen des ADAC zeigen: Bereits ein Aufprall mit 25 km/h in eine Holzbarriere verursacht bei den Testpuppen ohne Helm in 90 Prozent der Fälle eine Schädelbasisfraktur, mit Helm dagegen nur bei 10 Prozent. Daher: Unbedingt Helm auf beim Schlittenfahren!

Abgesehen von einem Helm – worauf sollten Schlittenfahrer noch achten?

Natürlich ist auch mit Helm weiter Vorsicht geboten. Auch Hals- und Nackenwirbel sowie Knie, Hände und Füße können bei Schlittenunfällen in Mitleidenschaft gezogen werden. Bei längeren Rodelpartien in den Bergen ist eine gute Ausrüstung sinnvoll. Neben dem Helm sind auch auf dem Schlitten Skibrille, Winterjacke, feste Handschuhe, eine warme Skihose und feste Schuhe sinnvoll – aber bitte nicht mit Skischuhen! Vor der Abfahrt sollte die Rodelbahn auf Hindernisse überprüft werden. Abfahrten, die in Straßen oder Radwegen münden, sind lebensgefährlich und sollten nicht genommen werden. Beim Aufstieg immer den oberen Teil der Rodelbahn im Auge behalten und am Rand der Bahn bleiben. Erst losfahren oder anhalten, wenn die Rodelbahn von oben frei ist. Überholmanöver durch lautes Rufen ankündigen. Beim Sturz den Rodel festhalten und so schnell wie möglich die Rodelbahn verlassen. Nie in den Kurven stehen bleiben.

Worauf müssen Eltern achten, die mit ihren Kids unterwegs sind?

Beim Schlittenfahren mit Kindern muss die gewählte Rodelstrecke an das Alter der Kinder angepasst sein. Ja, es ist lästig, die lieben Kleinen immer wieder den kleinen Hang hochzuziehen, damit sie zehn Sekunden jauchzend nach unten rutschen können. Den Lift und damit die lange Abfahrt zu nehmen ist freilich angenehmer. Doch steile und enge Stücke durch den Wald sind für selbst fahrende Kinder oft überfordernd und damit riskant. Beim gemeinsamen Fahren gilt: Kleinkinder sollten zwischen den Beinen eines Erwachsenen sitzen. Pro Schlitten nur maximal zwei Personen, das Geschwisterkind muss warten! Besonders wichtig mit der kostbaren und zerbrechlichen Fracht auf dem Schlitten ist: Geschwindigkeit drosseln, probeweise bremsen, der Bremsweg zu zweit könnte länger sein. Für richtiges Bremsen müssen beide Füße flach und nahe an den Kufen auf den Boden drücken und dabei die Hände fest an das Lenkseil oder den Holm reichen. Die höchste Bremswirkung wird erzielt, wenn der Schlitten vorne angehoben wird. Auch das sichere Lenken eines Schlittens oder Rodels mit dem Kind zwischen den Beinen sollte man zunächst testen.

- [patrick-robert-doyle-T6KTp7spGAA-unsplash.jpg](#): Unsplash; Patrick Robert Doyle