

Sicher  
unterwegs  
mit dem  
Schlitten!



Verein  
Sicheres Tirol

Nr. 3

[www.sicheres-tirol.com](http://www.sicheres-tirol.com)



Rodeln wie ein Profi!  
Abwärts ins Tal mit Köpfchen

## Liebe Kinder !

Rodeln ist ein toller Spaß im Winter, es ist gesund und sportlich, wenn ihr euch gut auf's Rodeln vorbereitet und auch daran denkt, dass ihr „abwärts ins Tal mit Köpfchen fahren“ sollt.

Unser „Super Mike“ vom Verein Sicheres Tirol gibt euch viele Tipps und Verhaltensregeln, wie euch das Rodeln richtig Spaß macht und wie ihr gesund und unverletzt wieder ins Tal kommt. Mit dem Rodeln sind auch Gefahren verbunden, und diese wollen wir alle vermeiden - damit kein Unfall passiert!

Außerdem findet ihr in diesem Büchlein Überraschungen zum Ausmalen, zum Rätseln und vieles andere mehr!



*Viel Spaß beim Lesen  
und beim Rodeln  
wünscht euch*

*Karl Mark*

**Dr. Karl Mark**  
**Präsident Verein Sicheres Tirol**

Hallo,  
ich bin **Super-Mike**,  
das Maskottchen vom  
Verein Sicheres Tirol. Hast du  
Lust auf eine Rodelpartie? Dann  
schwing dich auf meinen Schlitten!  
Bevor wir starten, verrate ich dir,  
wie du dein Gefährt richtig bedienst  
und wie du dich auf der Strecke  
sicher verhältst. Bist du bereit?  
Los geht's!



Kurze Texte! **Viele Bilder!**  
**Rätsel!** Wissen!  
Infokästen! **SPASS!**

# Dieses Heft gehört ...

-----  
Familienname

-----  
Vorname

-----  
gelesen am

Hilfreiche Tipps,  
Wissenswertes,  
Spiel & Spaß auf  
36 Seiten!

## Mein bester Rodeltag

Kannst du dich noch an deine schönste Rodeltour erinnern? Was hat dir besonders gefallen? Am besten, du hältst deine Erlebnisse gleich hier fest.



Wo: -----

Wann: -----

Dabei waren: -----  
-----

Das war toll: -----

So war das Wetter:



# Die kommen mit!

**Blauer Himmel, ausgezeichnete Fernsicht und Pulverschnee, so weit das Auge reicht - dein Rodelabenteuer kann beginnen, vorausgesetzt, du hast alles dabei, was du für deinen Schlittentag brauchst.**

## Von Kopf bis Fuß

Skionterwäsche, dicke Socken, Handschuhe, Kappe, Skihose und Anorak halten schön warm. Wasserfestes Schuhwerk mit gutem Profil erleichtert den Aufstieg und hilft beim Bremsen und Lenken. Eine Skibrille sorgt bei Schlechtwetter für gute Sicht.



## Reiseproviant

*Wer länger aufwärts marschert, sollte eventuell Kleidung zum Wechseln, eine Jause und etwas zum Trinken mitnehmen.*



**Schutz für Sonnenanbeter**  
Du willst nach dem Aufstieg kurz auf der Sonnenterrasse verschnauften? Vergiss bitte Sonnencreme und Sonnenbrille nicht!



**Fahrbarer Untersatz**  
Richtig gut fährt es sich auf einer zertifizierten Qualitätsrodel aus Holz, die deinem Alter und deinem Gewicht entspricht. Lenkbobs, Gummireifen oder dergleichen sind für die Rodelstrecke ungeeignet.

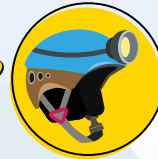
## Schlaues Köpfchen

Trage auf der Rodel stets einen passenden Helm! Dieser sollte Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken und mit einem Prüfiegel ausgestattet sein.



**Tipp**

Auf modernen Modellen lässt sich eine Stirnlampe für das Nachtrodeln anbringen.







# Schlaue Füchse aufgepasst!

Hast du gewusst, ...  
... dass die heutige Rodel aus dem sogenannten Zieh- oder auch Hornschlitten entstanden ist? Dieser wurde für den Heu- und Holztransport vom Berg ins Tal verwendet.



Das Wort „Schlitten“ leitet sich vom althochdeutschen „Slito“ ab, was so viel wie „Gleiter“ bedeutet.

Rate mal, wie viel Kilometer Rodelstrecken es in Tirol gibt?

- a) rund 99
- b) rund 750
- c) rund 1400

Lösung: b) Einige davon sind bis zu 8 Kilometer lang.

508 Rodler stellten 2017 in Salzburg einen **Weltrekord** auf. Gemeinsam bildeten sie in Neukirchen und Bramberg die längste Rodelkette, die sich je talwärts in Bewegung gesetzt hat.

Bei manchen Rodelmodellen ist der Sitz etwas vertieft, damit die Fahrer in steilen Kurven nicht vom Schlitten rutschen.



In Tirol stehen im Winter je nach Schneelage über 100 verschiedene Rodelstrecken zur Auswahl. 54 davon tragen das Naturrodelbahn-Gütesiegel.

Hast du gewusst, ...  
... dass der klassische Rodelschlitten traditionell aus Eschen- oder Buchenholz gefertigt wird? Diese Hölzer sind sehr biegsam, zäh und hart.





**REGEL 1:  
RECHTS UND  
HINTEREINANDER  
AUFSTEIGEN!**

## Einer nach dem anderen

*Bald ist der Aufstieg geschafft und das Ziel erreicht. Marschier aufwärts im Gänsemarsch und geht rechts! So werdet ihr von herannahenden Rodlern besser und schneller gesehen.*

### Jetzt aber flott!

Manchmal lässt sich ein Überqueren der Rodelbahn nicht vermeiden. Such dir dafür eine möglichst übersichtliche Stelle aus! Vergewissere dich, dass niemand kommt, und passiere die Strecke zügig!

### Gut beleuchtet

Wer beim Rodeln reflektierende Kleidung trägt, ist nicht nur bei Dämmerung und in der Nacht, sondern auch tagsüber für kommende Rodler gut sichtbar.



# BAHN FREI!

Auf geht's! Gleich kannst du mit deiner Rodel die Bahn bergabflitzen. Doch halt! Wie gut kennst du deinen Schlitten? Benenne die einzelnen Bestandteile richtig und vervollständige die Liste!



1. K \_ f \_ n
2. Sch \_ \_ n \_ n
3. \_ i \_ z
4. R \_ e \_ e \_

Lösung:  
1. Kufen  
2. Schienen  
3. Sitz  
4. Riemen

## 1. Nimm Platz!

Setz dich bequem und aufrecht auf die Rodel! Strecke die Beine aus und lege sie auf den vorderen Kufen ab! Dein Blick ist nach vorne gerichtet.

## SO HAST DU DEINE RODEL GARANTIERT IM GRIFF!

## 3. Perfekte Bremsung!


Drücke beim Bremsen beide Schuhe mit den Sohlen knapp neben den Schienen in den Boden. Pass dabei auf, dass die Füße nicht unter die Kufen kommen! Merk dir: Bremse **vor** und nicht **in** der Kurve!

## 2. Volle Fahrt voraus!

Halte die Riemen in den Händen. Wenn du schon etwas geübt bist, kannst du die Rodel mit einer Hand am Ende des Sitzes festhalten. Mit den Fersen kannst du dich beim Start leicht abstoßen.

## 4. Sicher ums Eck!

Fahre langsamer, wenn du dich einer Kurve nähert! Drücke für eine Rechtskurve den rechten Fuß in den Schnee. Du kannst auch versuchen, den Riemen rechts einseitig etwas mitzuziehen. Drücke für eine Linkskurve den linken Fuß in den Boden.



Mache in unübersichtlichen Stellen durch **lautes Rufen** auf dich aufmerksam! So wissen alle Aufsteiger, dass du unterwegs bist und sie aufpassen müssen.

REGEL 2:  
NIMM RÜCKSICHT  
AUF ANDERE!

Natürlich steht beim Rodeln der Spaß im Vordergrund. Damit die Abfahrt für alle ein lustiges und unvergessliches Erlebnis wird, muss jeder auf den anderen Acht geben.

Zuallererst gehen deine Sicherheit und die der anderen Sportler vor. Verhalte dich auf der Bahn also stets so, dass du dich selbst und andere Rodler nicht in Gefahr bringst!

Das funktioniert natürlich am besten, wenn du mit deinem Flitzer vertraut bist und auch alle **Gebote, Regeln und Warnhinweise** kennst und beachtest.





### **Auf die Plätze, fertig ...**

Ein Wettrennen auf der Rodelbahn ist abenteuerlich und gefährlich. Es kann schnell passiert, dass dein Vordermann unvorhergesehen abbremsen muss. **Halte also stets ausreichend Abstand!**



**REGEL 3:  
FAHRE ANGEPASST  
UND HALTE  
ABSTAND!**

Schau dir beim Aufsteigen die Bahn doch etwas genauer an. Ist viel los? Wo gibt es Kurven? Ist die Piste gut präpariert, ist es stellenweise eisig oder befinden sich Steine auf der Strecke?



**SCHAU GENAU!**

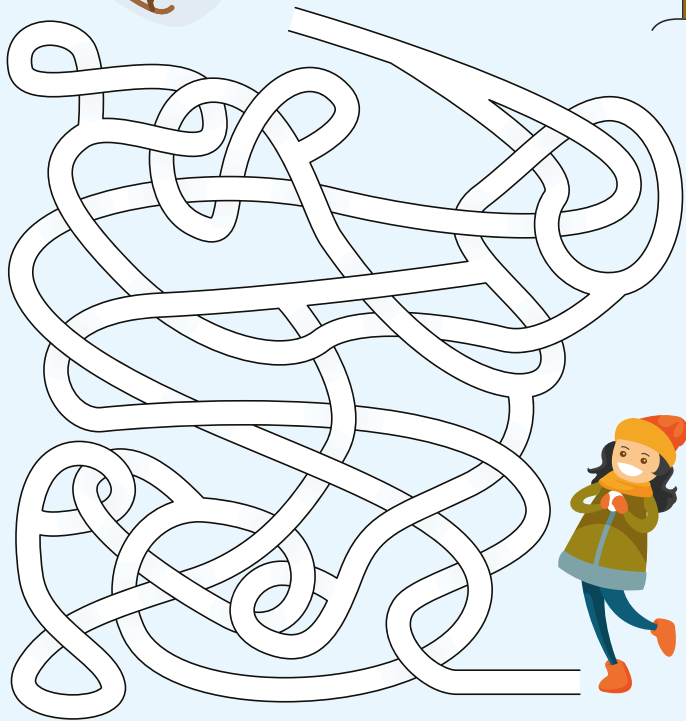
**Natürlich hängt dein Fahrverhalten auch vom aktuellen Wetter ab. Wenn es schneit oder neblig ist, solltest du bei der Abfahrt einen Gang zurückschalten.**

**Wer die Piste gut kennt, kann später die Geschwindigkeit den Verhältnissen besser anpassen.**






Finde den  
richtigen Weg  
ins Ziel!




## NACHTSCHWÄRMER AUFGEPASST!



Einige der heimischen Rodelstrecken sind nachts beleuchtet. Bei Vollmondnächten und klarem Himmel ist die Sicht ausgezeichnet. Trotzdem solltest du einen Helm mit einer Stirnlampe tragen. So hast du die Hände zum Rodeln frei, siehst besser und wirst zugleich auch von anderen rechtzeitig wahrgenommen. Auch reflektierende Streifen machen dich für andere gut sichtbar.

**Vorsicht! Rode besser nur bei gutem Wetter! Bei Schneetreiben reflektieren weiße Flocken das Licht deiner Lampe und du blendest dich selbst.**



Während der Schlittenfahrt kurz stehen bleiben, die Aussicht genießen oder verschnauften - natürlich weißt du als Rodelprofi, dass du nur am Rand der Bahn sicher bist.

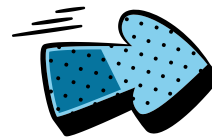


**REGEL 4:  
HALTE DIE  
RODELBAHN FREI!**

Such dir für einen Zwischenstopp stets übersichtliche Stellen aus! Meide Kurven oder steile Partien!

Musst du während der Fahrt auf andere warten, so halte am Rand der Bahn an! Schau, dass du für herabfahrende Rodler gut sichtbar bist!

Kommt es bei der Abfahrt zu einem Sturz, dann versuche die Unglücksstelle so schnell wie möglich zu verlassen.





Auf der Bahn weisen dich Schilder darauf hin, dass du zum Beispiel langsamer fahren oder die Rodel ziehen musst.



REGEL 5:  
BEACHTE SPERREN  
UND WARNHINWEISE!



## Du kennst den Verlauf und den Zustand der Rodelbahn? Perfekt.

Bevor du aber lossaust, solltest du sichergehen, dass die Rodelstrecke auch wirklich für die Abfahrt freigegeben ist.

Auch wenn es verlockend ist: Nicht freigegebene Forststraßen oder andere schneebedeckte Wege eignen sich nicht für den Rodelspaß.



Die Tiroler Naturrodelbahnen sind übrigens mit einem **Gütesiegel** ausgestattet und farblich nach Schwierigkeitsgrad markiert. **Blau** steht für leicht, **Rot** für mittelschwierig und **Schwarz** für sehr schwierig.



## Pass gut auf, dann kennst dich aus!

Wer den Winter ausgiebig zum Rodeln nutzt, dem kommen die verschiedensten Warnhinweise und Gebotsschilder unter. Kannst du sie richtig ihrer entsprechenden Bedeutung zuordnen?

Beispiel

1 d



a Achtung Gefahr!

b Hier musst du deine Rodel ziehen!

c Fahr lieber etwas langsamer!

3 \_



4 \_

2 \_



8 \_



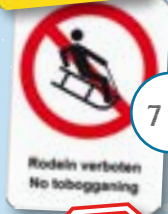
5 \_



6 \_



7 \_



d Es erwartet dich eine Kreuzung. Passe deine Geschwindigkeit an!

e Rodeln ist hier verboten!

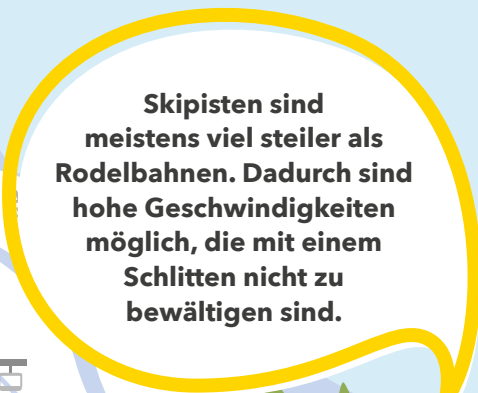
f Du hast gleich das Ende der Rodelstrecke erreicht.

g Dieses Warnzeichen kennst du sicher schon. Bleib stehen!

h Achtung Lawinengefahr!



Auf der **zentralen Hinweistafel** am Beginn der Rodelstrecke erfährst du den Namen der Rodelstrecke, wo diese beginnt, wie lange und wie schwierig sie ist.




Skipisten sind meistens viel steiler als Rodelbahnen. Dadurch sind hohe Geschwindigkeiten möglich, die mit einem Schlitten nicht zu bewältigen sind.


Ganz klar: Auf einer Abfahrtsstrecke hast du als Rodler nichts verloren. Warum? Die folgenden Gründe werden dich überzeugen:

➔ Abfahrtsstrecken sind nicht durchgängig eben. Bodenwellen lassen sich mit Skiern ausgleichen, beim Rodeln kommt es schnell zu einem Sturz, oder im schlimmsten Fall geraten die Beine unter die Kufen.

↓  
Hast du erst einmal rasant an Geschwindigkeit zugelegt, wird das Bremsen ganz schön schwierig.



➔ Wenn du auf der Piste stürzt und sich dein Schlitten selbstständig macht, dann kann dieser zu einem **gefährlichen Geschoss** für andere Sportler werden.



REGEL 6:  
RODLE NICHT  
AUF SKIPISTEN!



Keine Frage: Dein Vierbeiner fühlt sich im Schnee pudelwohl. Auf der Rodelbahn hat er aber nichts verloren. Drehe mit ihm stattdessen eine Runde durch den tief verschneiten Wald abseits der Rodelstrecke.

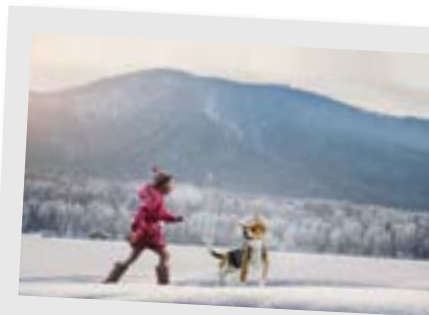
## REGEL 7: RODELN MIT HUND?

Oft laufen Hunde aus Freude auf der Bahn hin und her. Herabfahrende müssen dann sofort bremsen. Das kann übel enden!



Das Risiko ist groß, dass dein Hund unvorhergesehen von der Rodel springt oder sich von der Leine losreißt.

Bedenke auch, dass sich andere Rodler von deinem Wauwau bedroht fühlen könnten. Schließlich ist es schon vorgekommen, dass Vierbeiner andere Schlittenfahrer verfolgt haben.



SPAZIEREN IM TIEFSCHNEE?  
DAS IST GENAU DAS RICHTIGE  
FÜR DEINEN VIERBEINER!



Bleib stehen,  
wenn du zu einem  
Unfall kommst,  
und schau, ob Hilfe  
gebraucht wird.

REGEL 8:  
LEISTE  
ERSTE HILFE!



Jährlich ereignen sich auf den heimischen Rodelstrecken schwere Unfällen, weil Sportler die Abstandsregeln missachten oder ihr eigenes Können überschätzen.

## SO VERHALTET IHR EUCH IM ERNSTFALL



Sichert die Unfallstelle ab und wählt den Notruf der Bergrettung **140** oder die Nummer des Euronotrufs **112!** Schildert kurz die Unfallsituation und den Zustand der Verletzten!

Damit dir die Bergretter im Fall des Falles schnell helfen können, trage immer einen **Ausweis oder die Telefonnummer deiner Eltern** bei dir!

*Bist du selbst in den Unfall verwickelt, aber unverletzt, so versuche, die Unglücksstelle so schnell wie möglich zu verlassen.*





Wer bäuchlings hinunterfährt, verliert schnell die Kontrolle über seinen Schlitten. Schließlich kannst du dich liegend schwerer halten und das Bremsen klappt nicht. **Übrigens: Ohne Helm solltest du ohnehin nie losfahren.**



## Bleib nicht unvorhergesehen auf der Rodelbahn stehen!

Du könntest dich und andere in Gefahr bringen. Fahre lieber an den Rand, wenn du eine Pause brauchst!

Auch wenn es verlockend klingt: **Bildet keine Rodelketten!** Auffahrunfälle passieren schnell, speziell dann, wenn dein Vordermann unerwartet bremsen muss. Halte ausreichend Abstand!



REGEL 9:  
**FAHRE NICHT MIT  
DEM KOPF VORAN!**

## Überhole beim Rodeln nicht!

Die meisten Bahnen sind dafür nicht breit genug, und schließlich weiß man nie, was vor deinem Vordermann wartet.





# Bist du schon ein echter Rodelprofi?

Teste dein Wissen und beantworte die folgenden Fragen!



## 1 RODELN IST BESONDERS SICHER AUF ...

- a) ... zertifizierten Rodelbahnen.
- b) ... tief verschneiten Forstwegen.
- c) ... steilen Skipisten.

## 2 WÄHREND DER ABFAHRT SITZT DEIN HUND AM BESTEN ...

- a) ... auf der Rodel hinter dir.
- b) ... auf der Rodel vor dir.
- c) ... zu Hause im Körbchen.

## 3 DIE NUMMER DER BERGRETTUNG LAUTET:

- a) 140
- b) 112
- c) 100



## 4 DIE HEUTIGE RODEL IST ENTSTANDEN AUS ...

- a) ... dem Zipfelbob.
- b) ... der Pistenraupe.
- c) ... dem Hornschlitten.

## 5 BEIM AUFSTIEG GEHEN ALLE RODLER ...

- a) ... wo sie es am schönsten finden.
- b) ... rechts und hintereinander.
- c) ... links und nebeneinander.

## 6 MIT-DEM-KOPF-VORAUSS-FAHREN IST BEIM RODELN ...

- a) ... nichts für schwache Nerven.
- b) ... eine neue sportliche Herausforderung.
- c) ... verboten.

## 7 WENN DU DICH EINER KURVEN NÄHERST, DANN ...

- a) ... gibst du Vollgas.
- b) ... bremst du.
- c) ... bleibst du stehen.





Copyright, Medieninhaber  
und Herausgeber

Verein Sicheres Tirol  
Südtiroler Platz 6  
A-6020 Innsbruck  
+43.512.560095  
verein@sicheres-tirol.com  
www.sicheres-tirol.com

Präsident: Dr. Karl Mark  
GF: Gerhard Meister

Verein  
Sicheres Tirol



Grafik: [www.dolar.at](http://www.dolar.at)  
Text: Katharina Schermann  
Druck: Sterndruck, Fügen

Fotos:  
Verein Sicheres Tirol,  
[www.sitour.at](http://www.sitour.at), LAND TIROL,  
Adobe Stock