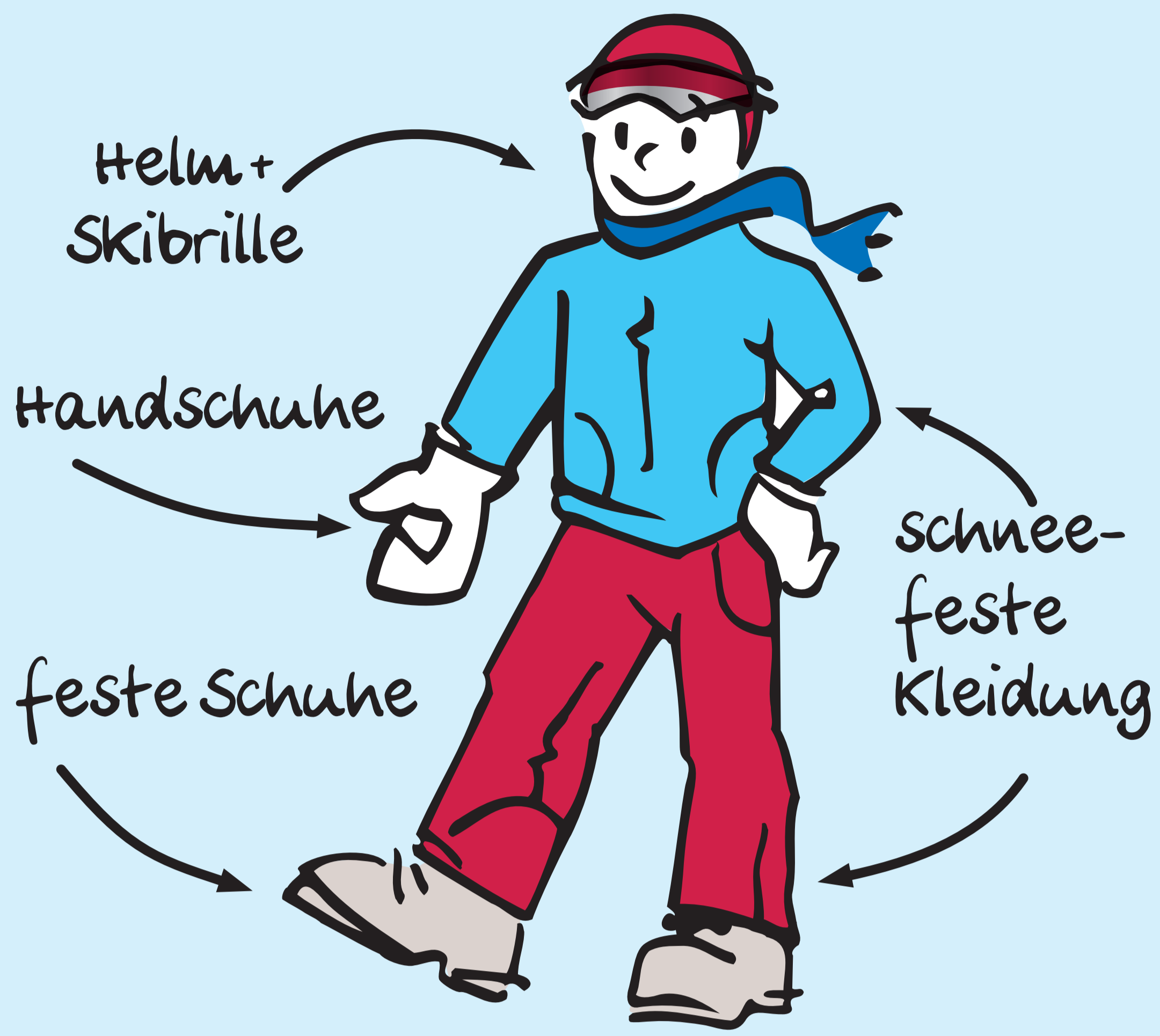


# Schlittentechnik & Verhalten auf der Rodelbahn



## Ausrüstung

Für Spaß & Sicherheit: festes Schuhwerk mit Profilsohle, schneefeste Hose & Jacke, Handschuhe, Helm & Skibrille.



## Richtig sitzen

Eine Hand hält das Seil, eine Hand greift hinten an den Schlitten, beide Füße stehen auf dem Boden.



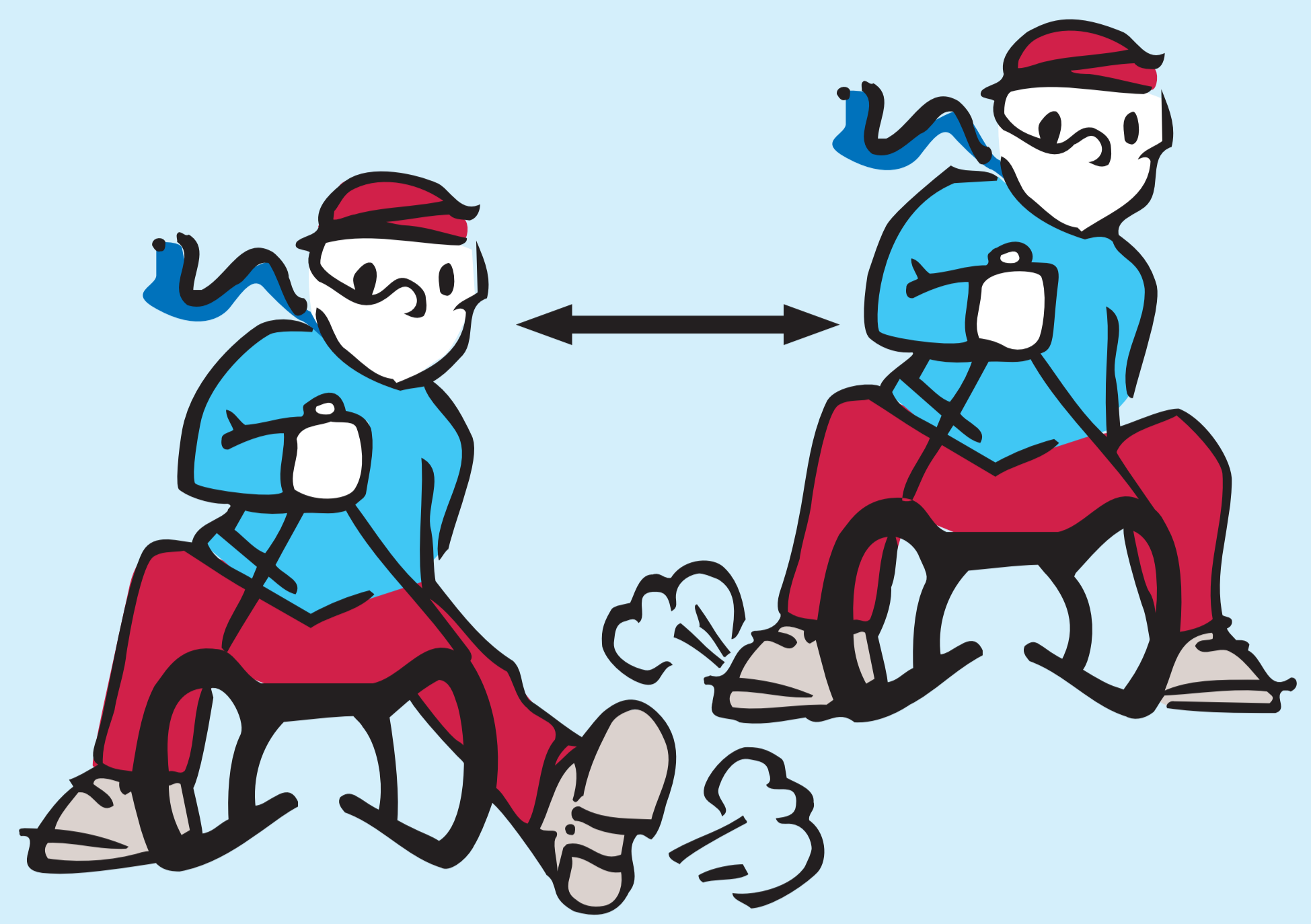
## Bremsen

Beide Füße seitlich neben dem Schlitten in den Schnee stellen; die ganze Sohle hat Bodenkontakt. Den Schlitten vorne mit beiden Händen anheben und sitzen bleiben.



## Richtig lenken

Einen Fuß mit dem Absatz in den Boden stemmen, Oberkörper in die Kurve lehnen. Linken Fuß für Linkskurve, rechten Fuß für Rechtskurve einsetzen.



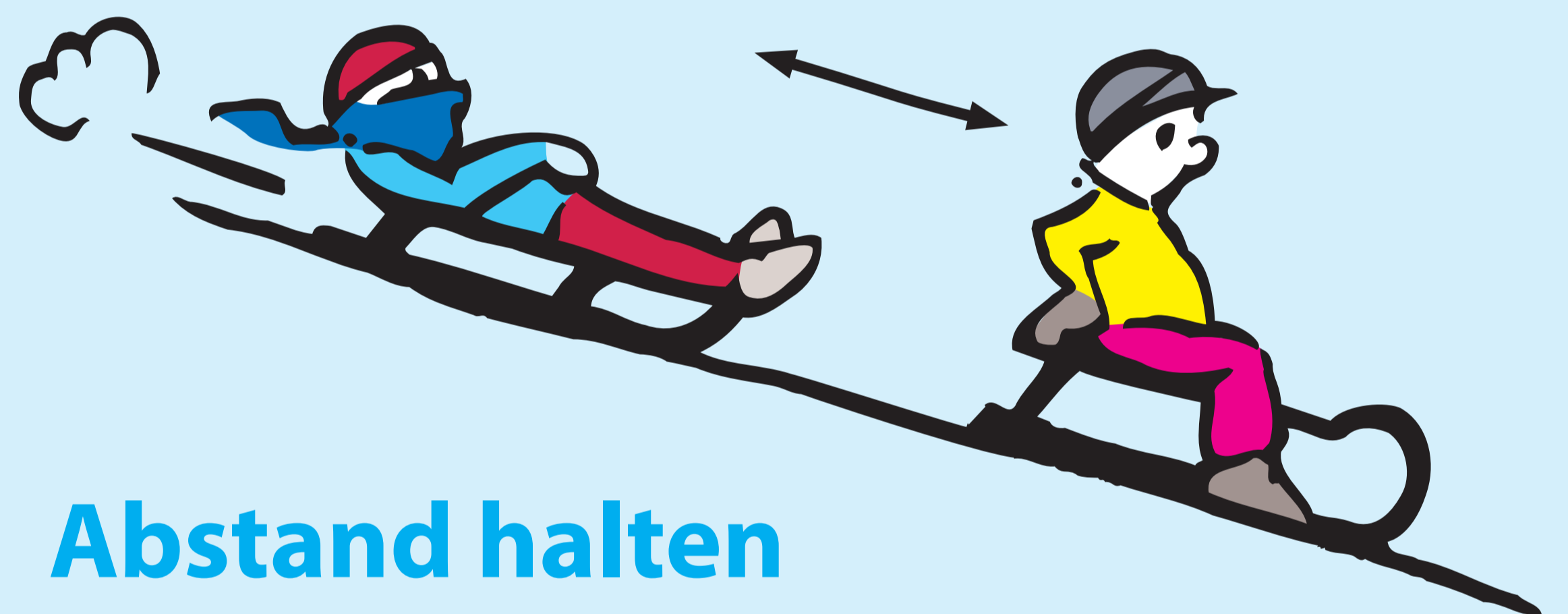
## Überholen

Beim Überholen genügend seitlichen Abstand halten und vor dem Überholen warnen, z.B. „Obacht!“ oder „Aus der Bahn!“



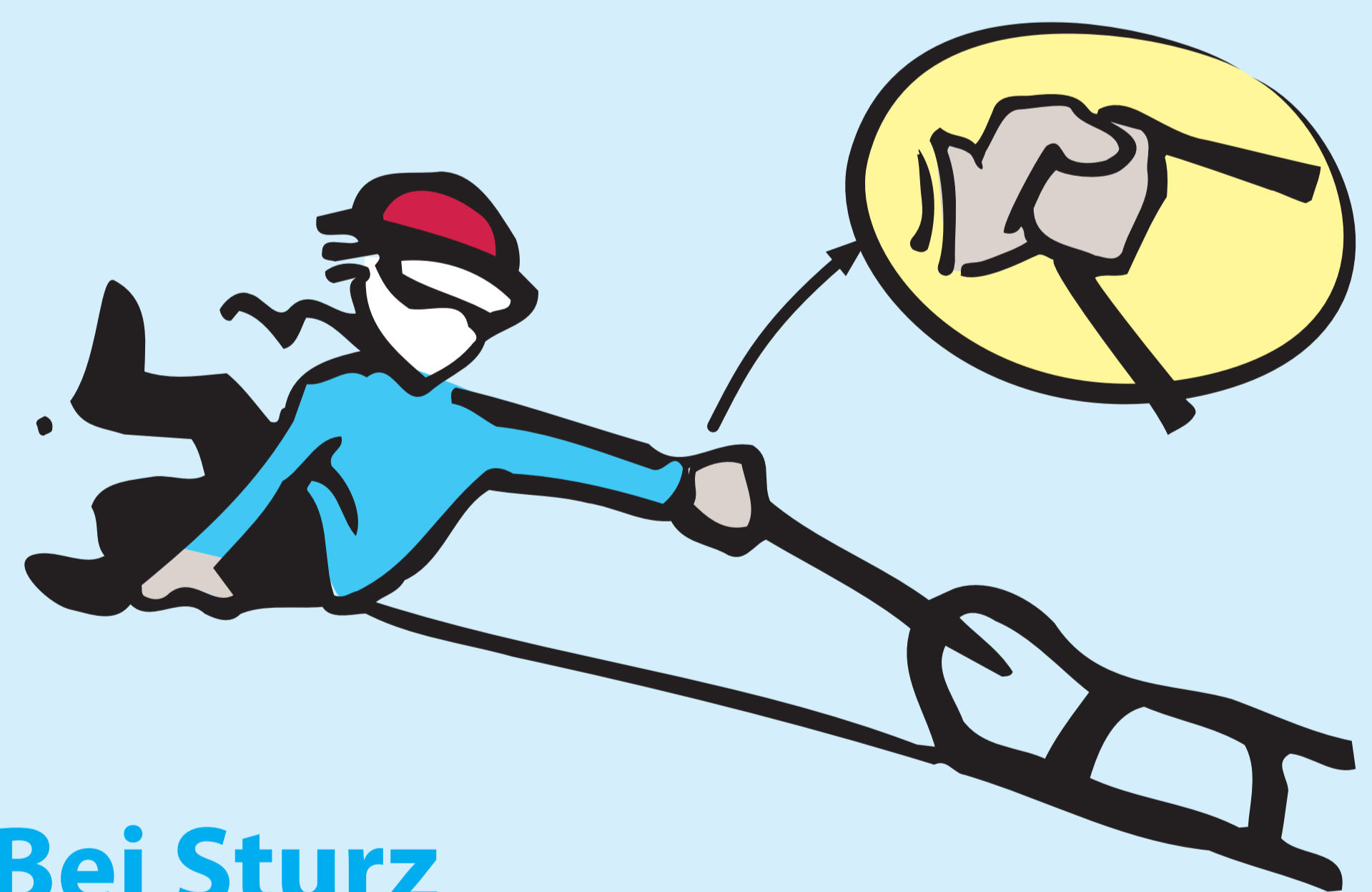
## Rücksicht nehmen

Jeder muss Rücksicht nehmen: die Schnellen auf die Langsamen und die Langsamen auf die Schnellen. Sicherheit hat Vorfahrt!



## Abstand halten

Nicht zu nah auf den Vordermann auffahren. Den Vordermann vor dem Überholen warnen.



## Bei Sturz

Das Seil auf keinen Fall loslassen! Sofort mit dem Schlitten die Bahn verlassen! Niemals hinter einer Kurve auf der Bahn verweilen!

## Achtung beim Rodeln!

Wer die Bahn benutzt, muss auf sich und andere Rücksicht nehmen. Rücksichtsloses Verhalten führt zu Bahnverbot!

Im Notfall bitte die Rufnummer **112** wählen!