

Mehr Rodelspaß mit Sicherheit!

VDS Empfehlung für's Rodeln Zehn goldene Regeln

■ Der Zustand jeder Naturrodelbahn ist abhängig von Witterung und Frequentierung und kann sich im Laufe eines Tages stark verändern.

■ Benutzungsvorschriften und Hinweisschilder beachten

■ Richtige Ausrüstung:
festes Schuhwerk mit Profilsohle,
schneefeste Hose und Jacke,
Handschuhe als Grundausrüstung.
Helm und Skibrille.

■ Bei Rodelbahnen, die aufsteigende Fußgänger erlauben, müssen sich Fußgänger immer am seitlichen Rand der Bahn bewegen.

■ Rücksicht nehmen!

Immer so verhalten, dass kein anderer gefährdet wird. Geschwindigkeit dem Können und den Wetter- und Bahnverhältnissen (Nebel, Eis etc) anpassen und ausreichend Abstand zum Vordermann halten.

■ Bei Sturz das Seil auf keinen Fall loslassen und sofort mit dem Schlitten die Rodelbahn verlassen. Nicht an unübersichtlichen oder engen Stellen stehen bleiben.

Bei Unfällen die **Notrufnummer 112** wählen.



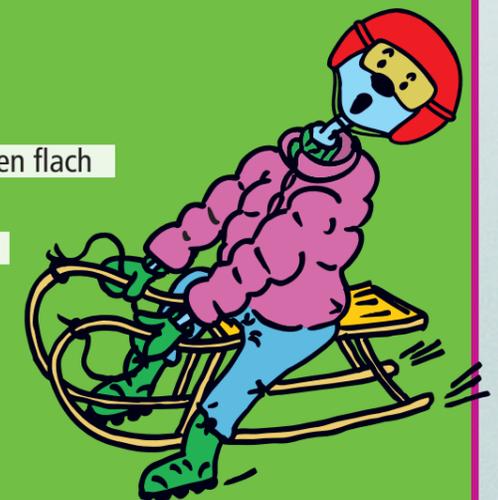
Fahrhinweise

■ Sitzposition mit Blick in Fahrtrichtung.
Rodeln im Liegen erhöht die Unfallgefahr.
Nie mit dem Kopf voraus fahren.



■ Eine Hand hält die Schlaufe, die andere greift hinten an den Schlitten, beide Füße stehen auf dem Boden.

■ Beim Bremsen beide Schuhsohlen flach auf den Boden drücken.
Das Anheben des Rodels vorne verstärkt den Bremseffekt.



■ Für eine Linkskurve linken Fuß mit dem Absatz in den Boden stemmen (rechten Fuß für Rechtskurve), mit Oberkörper in die Kurve lehnen, Gewichtsverlagerung auf die kurveninnere Kufe.

