

# Sicher Rodeln

## Sullo slittino in sicurezza

### Safe fun on sledge

## Verhaltensregeln für Rodler

Auch für Rodelbahnen gelten die international anerkannten FIS-Verhaltensregeln

- 01|Rücksicht auf andere Rodler** Durch verantwortungsvolles Verhalten kommt niemand zu Schaden.
- 02|Kontrollierte Geschwindigkeit** Geschwindigkeit und Fahrweise dem eigenen Können und den Bahnverhältnissen (Schnee und Witterung) anpassen. Sicherheitsabstand von mindestens 8 Metern einhalten.
- 03|Fahrspur und Kreuzungen** Der schnellere Rodler darf den langsameren nicht gefährden. Achtung auf Hinweisschilder besonders bei Kreuzungen mit Wanderwegen und Skipisten.
- 04|Überholen** Nur an übersichtlichen Stellen, mit sicherem Abstand und moderater Geschwindigkeit.
- 05|Anhalten** Nur an übersichtlichen Stellen. Bei Sturz enge Stellen so schnell wie möglich verlassen.
- 06|Aufstieg und Abfahrt** Rodeln auf Skipisten ist verboten. Niemals mit dem Kopf voraus rodeln. Bei Nachtabfahrten ist besondere Achtsamkeit geboten. Für den Aufstieg dafür vorgesehene Spuren oder Wanderwege wählen, immer am Rande und auf der Innenseite der Rodelbahn.
- 07|Zeichen und Markierung beachten** Hinweisschilder und Markierung beachten.
- 08|Sturz** Rodel bei den Riemen festhalten, Unfallstelle sichern und Verletzten helfen.
- 09|Ausrüstung** Geeignetes, festes Schuhwerk mit gutem Sohlenprofil (auch Spikes) ist Voraussetzung für Sicherheit aller Rodler.
- 10|Helmpflicht** Für Kinder bis zu 14 Jahren ist die Helmpflicht gesetzlich vorgesehen. Für Erwachsene ist der Helm empfohlen.

## Regole per lo slittino

Anche sulle piste da slittino valgono le regole internazionali FIS

- 01|Rispetto per altri slittinisti** Il comportamento responsabile ed oculato fa evitare incidenti.
- 02|Velocità controllata** Adeguare velocità e guida alle proprie capacità e alle condizioni della pista (neve e meteo). Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 8 metri.
- 03|Traiettoria e incroci** Lo slittinista più veloce fa attenzione a non danneggiare quello più lento. Attenzione ai cartelli segnaletici soprattutto in prossimità di incroci con sentieri e piste da sci.
- 04|Sorpassi** Solo con buona visibilità, debita distanza di sicurezza e a velocità moderata.
- 05|Sosta** Solo con buona visibilità. In caso di caduta liberare al più presto la pista.
- 06|Salita e discesa** E' vietato scendere in slittino sulla pista da sci. Mai con la testa in avanti. Attenzione particolare durante discese notturne. Per la risalita seguire il sentiero segnalato, stando sull'orlo e all'interno della pista da slittino.
- 07|Rispettare la segnaletica** Fare sempre attenzione alla segnaletica e alle indicazioni.
- 08|Caduta** Tenere lo slittino, mettere in sicurezza ed aiutare l'infortunato.
- 09|Equipaggiamento** Scarponi adatti, con un buon profilo (anche ramponi) sono indispensabili per garantire la sicurezza allo slittinista.
- 10|Obbligo di casco** Per bambini fino a 14 anni il casco è obbligatorio per legge. Per gli adulti è fortemente consigliato.

## Rules for sledgers

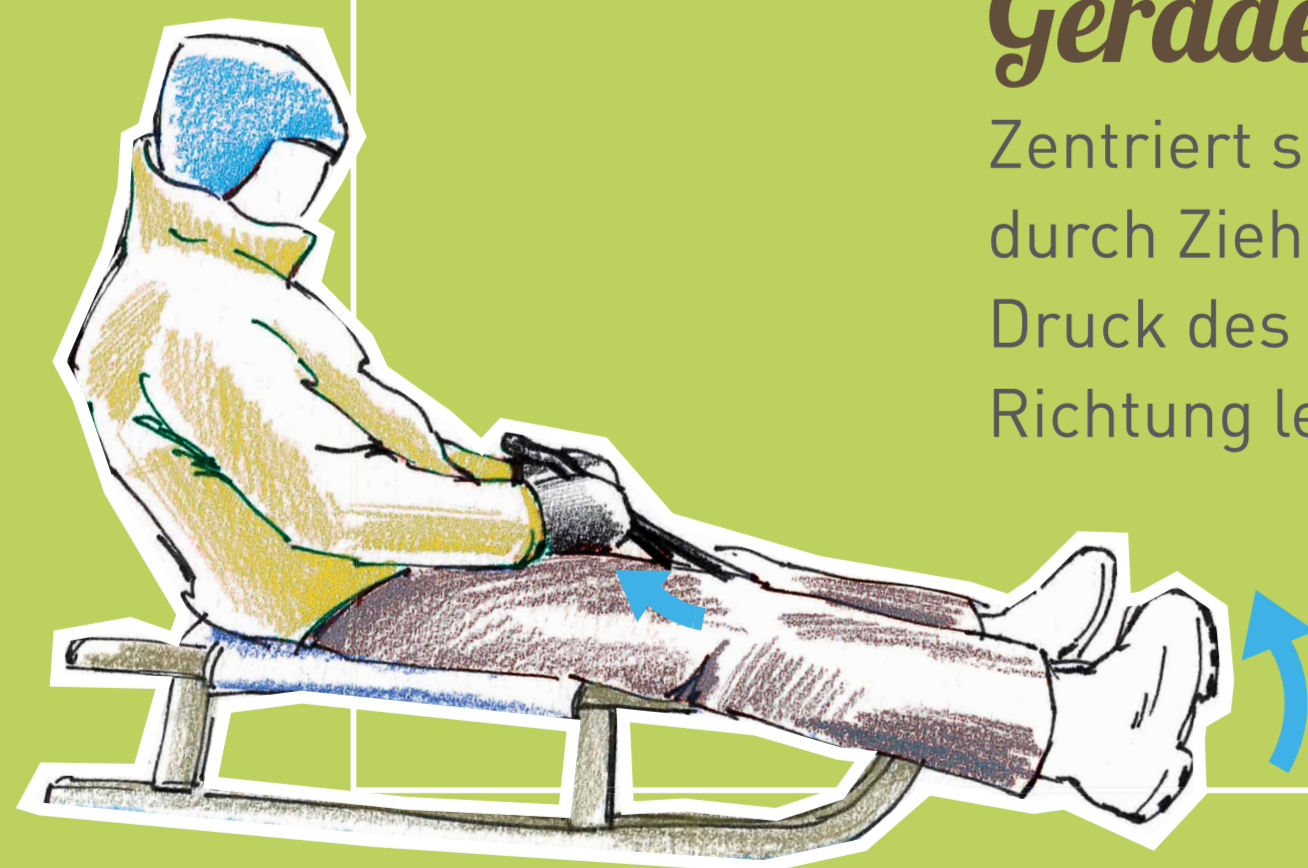
The International FIS rules are valid also on sledge runs

- 01|Respecting other sledgers** Watch out for other sledgers and avoid putting others at risk.
- 02|Speed control** Adapt speed to your skills and to the current weather and snow conditions. Keep a minimum safe distance of 8 meters from any other sledger.
- 03|Track and crossings** The faster sledger must pay attention to the slower sledger. Mind the warning signs particularly near crossings with walkways and slopes.
- 04|Overtaking** Only with clear view, with safe distance and moderate speed.
- 05|Stopping** Only with clear view. In case of accident, clear the track as fast as possible.
- 06|Climbing and descending** It's forbidden to sledge on ski slopes. Never sledge with head in front. Pay particular attention when descending at night. Use the marked walkways to climb, remaining on the edge and on the interior side of the slope.
- 07|Mind the signs** Always pay attention to warning and information signs.
- 08|Fall** Hold the sledge, protect and assist the injured.
- 09|Equipment** Appropriate snow boots with good soles (also spikes) are necessary for safe descending.
- 10|Helmet** Kids under 14 years are obligated to wear helmets. For adults it's recommended.

Tipps für Rodler    Consigli per slittinisti    Tips for sledgers

### Gerades Fahren

Zentriert sitzen, beide Hände halten den Riemen, durch Ziehen des Riemens an der Innenkufe und Druck des Beines auf der Außenkufe kann die Richtung leicht korrigiert werden.



### Su rettilineo

Sedersi in posizione centrale, tenere le redini con entrambi le mani. La traiettoria si corregge tirando le redini verso l'interno e facendo pressione con la gamba sull'esterno.

### Straight drive

Central sitting position, both hands hold the rope. Adjust the direction by pulling the steering rope on the interior runner side and by making pressure with the leg on the exterior side.

### Kurven

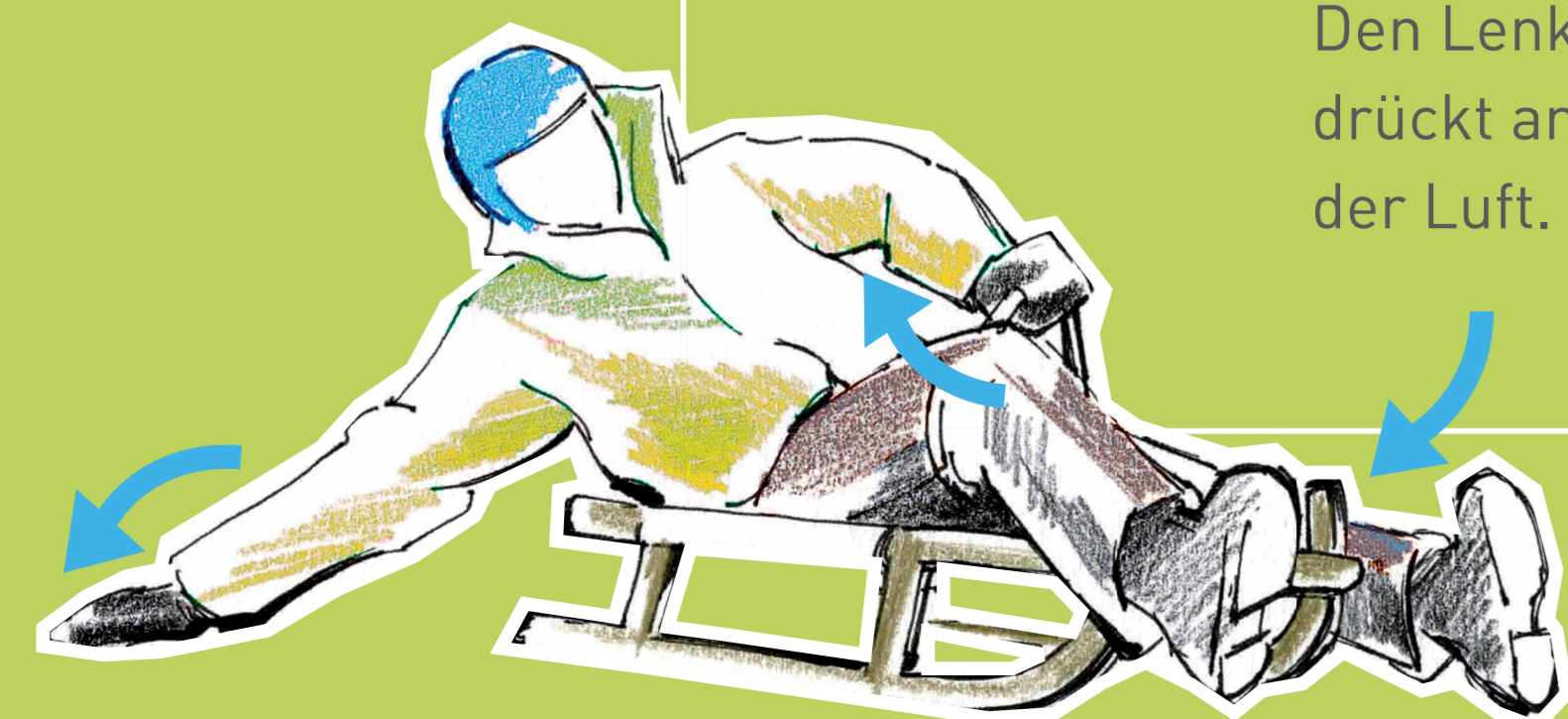
Den Lenkriemen an der Innenkufe ziehen. Ein Bein drückt an der Außenkufe, das Innenbein bleibt in der Luft. Gewichtsverlagerung nach innen.

### Curvare

Tirare le redini del pattino interno. Una gamba fa pressione sul pattino esterno, la gamba interna rimane libera. Spostare il peso verso l'interno.

### Curving

Pull the rope on the interior runner. One leg makes pressure on the exterior runner, the inner leg remains in the air. Shift the weight to the inner side.



### Bremsen

Beim Bremsen kommen beide Schuhsohlen flach auf dem Schnee zum Einsatz. Das Anheben der Rodelhörner verstärkt den Bremsseffekt.

### Frenare

Si frena con entrambi le gambe e l'intera suola sulla neve. Sollevando le corna dello slittino si aumenta l'effetto frenante.

### Braking

Brake with both feet and with the whole soles on the snow. Lifting the sledge horns helps braking more quickly.

