

## Sicherheit beim Rodeln



© shutterstock.com/Fiore

Rodeln erfreut sich in den Wintermonaten enormer Beliebtheit bei Groß und Klein. Um den Rodelspaß unfallfrei zu erleben, bedarf es der Einhaltung einiger Sicherheitsvorkehrungen und vor allem Geschicklichkeit beim Manövrieren der eigenen Rodel. Die Gefahren auf der Rodelbahn sind nicht zu unterschätzen, warnt das Kuratorium für Verkehrssicherheit.

### Rodeln als Gefahrenquelle

Der Statistik der letzten Wintersaisons ist zu entnehmen, dass es durchschnittlich über 8.000 Verletzungen pro Jahr durch Rodel- und Bobunfälle in Österreich gab – jede vierte Verletzung musste stationär behandelt werden. Vor allem Kinder und Jugendliche sind häufig davon betroffen, waren doch rund 35% der verletzten Personen unter 15 Jahre alt (KFV, 2020a). Im Schnitt endeten zwei dieser Unfälle mit Todesfolge (Alpinpolizei, Österreichischer Bergrettungsdienst & Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, 2020).

### Unfallrisiko darf nicht unterschätzt werden

Als Unfallursache Nummer eins gelten Kollisionen und Auffahrunfälle auf der Rodelbahn, gefolgt von Stürzen sowie Aufprallen gegen Hindernisse. Daraus resultieren häufig Verletzungen im Bereich der Wirbelsäule und des Rückens sowie Sehnen- oder Muskelverletzungen und Knochenbrüche. Zudem treten häufig auch Kopfverletzungen auf, welche in rund 40% der Fälle dem Nicht-Tragen eines Helms geschuldet sind. Vor allem bei schweren Unfällen stellt der Helm einen wichtigen Schutz vor schwerwiegenden Verletzungen dar. Während beim Skifahren das Tragen eines Helmes mittlerweile als selbstverständlich erachtet wird, besteht beim Rodeln noch großer Nachholbedarf.

Der Spaß bei einem Rodelausflug beginnt meist bereits beim Einkehren in eine Hütte und resultiert - durch den Konsum von Alkohol - leider allzu oft in Abfahrten mit einem erhöhten Alkoholpegel. Dies erhöht das Risiko eines Unfalls und bedeutet zudem eine erhöhte Gefahr für andere Rodlerinnen und Rodler (KFV, 2020a; Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, 2020).

## Tipps für die sichere Ankunft im Tal

Damit Sie den Rodelspaß sicher und unfallfrei erleben können, hat das Kuratorium für Verkehrssicherheit zusammen mit dem Österreichischen Rodelverband sowie dem Österreichischen Kuratorium für Alpine Sicherheit folgende Rodel-Tipps entwickelt:

1. Die passende Ausrüstung garantiert für die eigene Sicherheit und die Sicherheit Ihrer Kinder:

- winterfeste Kleidung
- festes Schuhwerk
- Helm und Skibrille
- Stirnlampe bei entsprechenden Witterungsverhältnissen
- Gute Qualität und einwandfreier Zustand Ihrer Rodel

2. Zustand der Strecke:

Stellen Sie sicher, dass die geplante Strecke geeignet sowie nicht gesperrt ist.

3. Rücksicht nehmen auf Andere:

Rechtsregel beachten - Aufstieg bergwärts am rechten Rand der Rodelbahn, Abfahrt talwärts am rechten Rand der Rodelbahn.

4. Passen Sie Ihre Fahrtgeschwindigkeit den Gegebenheiten (Schnee- oder Eisfahrbahn, Witterungsverhältnisse) und Ihrem eigenen Können an.

Halten Sie Abstand.

5. Rodeln Sie niemals mit dem Kopf voran.

Rodeln Sie zu zweit, so sollte die schwerere und kräftigere Person vorne sitzen.

6. Wie bremsen Sie richtig:

Nicht mit den Fersen bremsen, sondern mit den kompletten Fußsohlen, die dicht neben den Kufen auf die Rodelbahn aufgesetzt werden.

7. Halten und queren Sie die Rodelbahn nur an übersichtlichen Stellen und am Rand.

8. Das Rodeln auf Skipisten stellt ein erhöhtes Risiko dar und ist nicht erlaubt.

9. Alkohol und Suchtmittel sind tabu:

Der Konsum von Alkohol oder Suchtmitteln beeinträchtigt die Reaktionsfähigkeit und die korrekte Gefahreinschätzung beim Rodeln.

10. Bei einem Unfall: Erste Hilfe leisten und Personalien angeben

(Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit, 2018; KFV, 2020b)