

Schlitten & Co.

Ist der Winter endlich da, locken Eis und Schnee nach draußen. Schlittenfahren ist ein Riesenspaß für Kinder in jedem Alter – und eine tolle Beschäftigungsmöglichkeit an der frischen Luft.

Ein Schlitten hat für gewöhnlich zwei Kufen und ein Gestell, auf dem sich eine Sitzfläche befindet. Traditionelle Schlitten sind aus Holz und haben eisenbeschlagene Kufen, die flach auf dem Untergrund aufliegen. Vorn sind die Kufen nach oben gebogen. Ein Schlitten bietet meist Platz für ein bis zwei Personen. Für einige Modelle gibt es Aufbauten zum Anlehnen und Festhalten, damit auch Kleinkinder mitfahren können.

Auf dem „klassischen“ Holzschlitten sollten die Beine seitlich gehalten werden. Vorn können sie leicht unter den Schlitten geraten. Zum festhalten dienen die vorderen Stangen, Hörner oder ein Seil oder Lenker.

Vor dem Rodelspaß:

Vor dem frostigen Vergnügen sollten Schlitten gründlich durchgecheckt werden. Bei Holzschlitten kann zum Beispiel das Holz gesplittert oder an einigen Stellen morsch sein. Gefährlich sind auch scharfe Kanten – vor allem an den Kufen, aber bei Plastischlitten auch am gesamten Korpus des Schlittens.

Die richtige Kleidung

Für Kinder ist gute Bekleidung besonders wichtig, weil sie öfter fallen und leichter frieren als Erwachsene. Schutz vor Kälte ist somit genauso wichtig wie vor Verletzungen.

Warme Kleidung, die zugleich Bewegungsspielraum lässt, ist für Kinder wichtig, damit sie lange Spaß im Schnee haben. Ideal ist ein wasserabweisender Schneeanzug, der nicht zu eng sitzt, denn etwas Luft sorgt immer für wärmende Isolierung. Wasserdichte Winterstiefel mit Profilsohle geben an den Füßen Wärme und Rutsicherheit. Mütze und Handschuhe gehören ebenso dazu. Wird die Kleidung nass, muss sie umgehend gewechselt werden, ansonsten kühlt das Kind schnell aus.

Ob Kinder noch genügend Körperwärme haben, können Eltern an der Temperatur von Händen, Bauch und Rücken testen. Sind sie kühl, wird es höchste Zeit für eine Pause im Warmen.

Vor allem kleinere Kinder sollten beim Rodeln einen Helm tragen, um die empfindliche Kopfpartie bei Stürzen zu schützen. Eine dünne Mütze unter dem Helm sorgt dafür, dass der Kopf nicht kalt wird.

Das richtige Alter

Schon ganz kleine Kinder lieben es, wenn sie in Begleitung auf dem Schlitten einen Berg hinunter sausen können.

Erst ab etwa vier Jahren sollten Kinder alleine auf dem Schlitten rodeln. Und das am besten auf einem zunächst flach auslaufenden, übersichtlichen und nicht allzu bevölkerten Hang.

Rodel-Ausflug: Das muss mit

In den Familien-Rucksack für den Rodelausflug gehören unbedingt ...

1. ... warme Getränke
2. ... ein gesunder Snack wie Obst, Müsliriegel oder Vollkornkeks
3. ... Wechselhandschuhe und -socken für die Kinder und
4. ... ein funktionsfähiges Mobiltelefon.

Verhaltensregeln auf dem Rodelberg

Rodler sollten einen ausreichenden Sicherheitsabstand zum Vordermann halten und bei einem Sturz zügig die Bahn verlassen. Nachfahrende Schlitten werden somit nicht aufgehalten und die Gefahr eines Massenunfalls vermindert. Wer nach dem Rutschen den Hang wieder hinaufkraxelt, sollte dies am Rand der Rodelbahn tun, um nicht umgefahren zu werden.

Auf dem Bauch und mit dem Kopf voran sollte nicht gerodelt werden. Zu groß ist die Gefahr, bei einem Unfall schwere Verletzungen davon zu tragen.

Ist keine präparierte Rodelbahn in der Nähe, kann genauso gut jeder flach auslaufende Hügel zum Rodeln benutzt werden. Hierbei sollte die „Piste“ im Vorhinein auf Unebenheiten, Baumstümpfe oder Steine abgesucht werden, damit es nicht zu Stürzen kommt.

Ungeeignet und sogar gefährlich sind Rodelpisten, die von Bächen, Wegen oder gar Straßen gekreuzt werden.

„Schneerutscher“, „Schnee-Ufo“ oder „Porutscher“

Schneerutscher sind seit einigen Jahren eine beliebte Alternative zum Schlitten. Sie bestehen aus Kunststoff mit Handgriff, sind leicht, einfach zu transportieren und trocknen schnell.

Nachteilig an Schneerutschern ist, dass sie Stöße auf unebenem Boden nicht abfedern – sie wirken direkt auf die Wirbelsäule. Außerdem lassen sich die Schneerutscher kaum lenken und können sehr hohe Geschwindigkeiten erreichen. Die flotten Sauser sind deshalb nur auf Hängen mit geringem Gefälle und wenig Unebenheiten empfehlenswert. Kinder sollten Schneerutscher erst benutzen, wenn sie sicher mit einem Schlitten umgehen können und wissen, wie man sich beim Rodeln verhält.

Plastiktüten sind kein guter Schlittenersatz

Anstelle eines Schlittens werden häufig Plastiktüten zum Rodeln verwendet. **Aber:** Steine und Eisklumpen auf der Rodelbahn sind schmerzhaft spürbar, wenn man darüber saust. Ähnlich wie bei Porutschern werden Unebenheiten nicht gedämpft, sondern gehen direkt auf die Wirbelsäule, was noch lange nach dem Rodelspaß Nachwirkungen haben kann.

Schlittenfahren auf Eisflächen

Nicht nur auf dem Rodelberg macht Schlittenfahren Spaß. Kinder lassen sich auch gern bei einem Spaziergang durch den Schnee ziehen. Dafür bieten sich auch zugefrorene Gewässer an.

Aber Vorsicht: Was für Schlittschuhfahrer gilt, ist auch für Schlittenfahrer zu beachten.

Das Eis kann brechen, und was tags zuvor noch tragfähig war, wird bei Tauwetter über Nacht gefährlich.

Deshalb gilt:

- Nur freigegebene und bewachte Eisflächen sind tragfähig und sicher.
- Nie alleine auf das Eis gehen.
- Vor dem Betreten sollte die Eisqualität geprüft werden: Hat das Eis Risse oder Sprünge? Dunkle Stellen können ein Hinweis auf noch zu dünnes Eis sein.
- Vorsicht bei fließenden Gewässern. Sie haben meist dünnere Eisdecken als stehende.
- Warnhinweise ernst nehmen! Das gilt besonders bei Bacheinläufen, Kanaleinleitungen und Randzonen, vor allem wenn die Eisfläche von Pflanzen durchbrochen ist.