



Bildreihe

**Die 10 Rodelregeln (3500113)**

Bildbeschreibung

10 Bilder



## Vorwort

Rodeln ist ein Freizeitsport, der im Winter viel Freude bereitet. Ist die Schneeunterlage entsprechend und hat man einen guten Rodel, steht einem Rodelvergnügen nichts im Wege.

Rodeln muss meist nicht gelernt werden, doch ist es entscheidend, dass einige Regeln eingehalten werden. Es muss Rücksicht genommen, auf Sicht gefahren und rechtzeitig gebremst werden. Kollisionen sind unbedingt zu vermeiden. Beim Rodeln können hohe Geschwindigkeiten erreicht werden. Deshalb sollte der Rodel von hoher Qualität sein. Auch auf passende Bekleidung muss geachtet werden.

Durch diese spaßbetonte, körperliche Betätigung an der frischen Luft wird Kraft und Ausdauer, das Gleichgewichtsgefühl, die Motorik und strategisches Denken geschult.

Die Rodelregeln sollen dabei helfen, Spaß und Sicherheit beim Rodeln zu fördern. Dies wird durch die Verwendung der richtigen Ausrüstung ebenso unterstützt, wie durch Rücksichtnehmen und das Vermeiden von Unfällen.

### Bildbeschreibung „Die 10 Rodelregeln“

**01. Nimm Rücksicht auf andere**

*Beim Rodeln können hohe Geschwindigkeiten erreicht werden. Behalte stets den Überblick. Wo sind Hindernisse, wie eng sind die Kurven und wo befinden sich andere Rodelnde?*

**02. Verwende gute Ausrüstung**

*Die richtige Bekleidung besteht aus festem Schuhwerk mit gutem Profil, warmer, wetterfester Kleidung und einem Helm. Warme Handschuhe sind unbedingt erforderlich. Es ist wichtig, dass dein Rodel lenkbar ist. Von Vorteil ist es, wenn dein Rodel über eine Handbremse verfügt.*

**03. Fahre angepasst und halte Abstand**

*Fahrweise und Geschwindigkeit beim Rodeln muss dem eigenen Können, der Anzahl an Rodelnden in der Nähe und der Beschaffenheit der Bahn angepasst werden.*

**04. Am Rand auf- und absteigen**

*Beim Aufstieg empfiehlt es sich am rechten Pistenrand aufzusteigen und hintereinander zu gehen. Grundsätzlich gilt die Rechtsregel: auf der rechten Seite aufsteigen und rechts abfahren.*

**05. Halte die Rodelbahn frei**

*Musst du auf der Rodelbahn anhalten, begib dich an eine übersichtliche Stellen am Rand, um nachkommende Rodlerinnen und Rodler nicht zu behindern. Halte nur an übersichtlichen Stellen, um beispielsweise auf andere zu warten. Die Gefahr einer Kollision kannst du durch lautes Rufen entschärfen.*

- 06. Rodle nicht unter dem Einfluss von Medikamenten, Alkohol oder Drogen**  
*Dies gilt besonders für ältere Jugendliche und Erwachsene. Kinder sollen gesund und bei Kräften sind.*
- 07. Leiste Erste Hilfe**  
*Kommt es zu einem Unfall, leiste Erste Hilfe und hole Hilfe, wenn es notwendig ist.*
- 08. Beachte Sperren und (Warn-)Hinweise**  
*Handelt es sich um eine offizielle Rodelstrecke, wird diese gewartet. Sind die Voraussetzung für das Befahren nicht gegeben oder muss auf spezielle Gegebenheiten Acht gegeben werden, wird darüber informiert oder die Rodelbahn gesperrt.*
- 09. Rodle nicht auf Schipisten**  
*Befahre nur Hänge, die als Rodelstrecken freigegeben sind, oder den Anforderungen fürs Rodeln entsprechen.*
- 10. Fahre nicht mit dem Kopf voran**  
*Mit dem Kopf voran fahrend kannst du nicht bremsen. Dies ist zu gefährlich, da du auf Gefahren, auf andere Rodelnde nicht reagieren und Kollisionen zu wenig verhindern kannst.*

### **Weitere Informationen:**

- 11. Ab welchem Alter wird gerodelt?**  
*Bis zum dritten Lebensjahr sollen Kinder immer mit einem Erwachsenen rodeln. Für die Kleinsten gibt es Rodel mit Rückenlehne und Gurt. Ab drei Jahren ist es vorstellbar, mit dem selbständigen Rodeln zu beginnen. Kann ein Kind die Rodelbahn ohne Hilfe nach oben laufen, ist es ihm meist auch möglich alleine nach unten zu rodeln.*
- 12. Tschu tschu tschu die Eisenbahn**  
*Rodel am besten einzeln. Sitzt du zu zweit auf einem Rodel, beachte, dass der Bremsweg viel länger ist. Es ist von Vorteil, wenn die schwere Person vorne sitzt. Mehrere Rodel dürfen beim Abfahren niemals aneinanderghängt werden.*
- 13. Der sichere Sitz**  
*In einer Hand hältst du den Riemen, mit der anderen den Rodel. Dies ist besonders bei einer unruhigen Rodelbahn notwendig. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Den Oberkörper kannst du etwas nach hinten lehnen.*
- 14. Wie bremsen ich richtig?**  
*Richte dich vor dem Bremsen auf. Hat der Rodel keine Handbremse, wird mit der gesamten Fußsohle gebremst. Die Füße sind dabei bei den Kufen. Die ausschließliche Verwendung der Ferse ist weniger effizient. Es hilft, wenn du den Rodel vorne nach oben zu ziehst. Bremsen stets vor und nicht in der Kurve.*

**15. Wie werde ich schneller?**

*Lehnst du dich zurück, legst die Füße ohne den Boden zu berühren an den Rodel, hältst mit einer Hand den Riemen und mit der anderen den Rodel, kannst du die Geschwindigkeit erhöhen.*

**16. Wie fahre ich nach rechts oder links?**

*Bei einer Rechtskurve gibst du den rechten Fuß in den Schnee und beugst dich nach rechts, bei einer Linkskurve umgekehrt. Die Berührung des Fußes mit dem Schnee bremst etwas.*

**17. Wie hilft mir der Kurvenradius?**

*Kurven werden von außen angefahren. Dabei kann es notwendig sein, bereits vorher etwas anzubremsen. Versucht in Richtung der Innenkurve zu lenken. Verlagere den Schwerpunkt deines Körpers in die Kurve. Versuche dabei den Kurvenradius groß zu halten. Die Kurve endet wieder an der Außenseite. Dabei steht immer im Vordergrund auf Aufsteigende zu achten.*

**18. Was tun, wenn's schneit?**

*Schneit es, macht Rodeln weniger Spaß. Jedenfalls empfiehlt sich dann die Verwendung einer Schibrille.*

**19. Was tun, wenn der Schnee staubt?**

*Berühren die Füße den Schnee zu weit vorne, kann es sein, dass dir der Schnee ins Gesicht geweht.*

**20. Ist es bei Dunkelheit hell genug?**

*Ist es bereits dunkel gilt es abzuwägen, ob sich das Auge an die durch den Schnee erhellte Dunkelheit gewöhnt oder z.B. eine Stirnlampe verwendet werden soll. Bei Lampen ist zu beachten, dass andere Rodelnde nicht geblendet werden. Auch dies kann zu Unfällen führen. Reflektierende Kleidung ist immer von Vorteil. Zum Glück sind viele Rodelstrecken in der Nacht ausgeleuchtet.*

**21. Wer hat Angst vor dem bösen Wolf?**

*Auch vor dem Rodeln kann man Angst haben. Es hilft einen flachen, einfachen Hang zu suchen, den Rodel gut kennenzulernen, Bremsen und die Kurventechnik zu üben und die Geschwindigkeit langsam zu erhöhen.*

**22. Was tun, wenn der Hund mitmöchte?**

*Hunde können nicht zum Rodeln mitgenommen werden. Sie reagieren nicht nach der Rechtsregel und wegen ihres instinktiven Verhaltens für Menschen nicht berechenbar. Auch andere Haustiere müssen zuhause bleiben.*



## **Impressum:**

### **Die 10 Rodelregeln**

Unterrichtsmaterial

Medien-Nr. 3500113

### **10 Bilder**

**Herausgeber:** Bildungsdirektion für Vorarlberg  
Abteilung Präs. 1/Bildungsmedienzentrum  
Römerstraße 14  
6900 Bregenz

**Text:** Kuratorium für Verkehrssicherheit und Österreichischer Rodelverband  
**Ergänzungen:** Werner Geiger

**Veröffentlichung:** 2024

**Webseite** <https://www.kfv.at/schutzausruestung-tragen-rodelregeln-beachten-rodelunfaelle-vermeiden/>