



Sicher Rodeln

SLITTINO SICURO . SAFE SLEDGE

Gitschberg Jochtal

Rio Pusteria

VERHALTENSREGELN . REGOLE . RULES

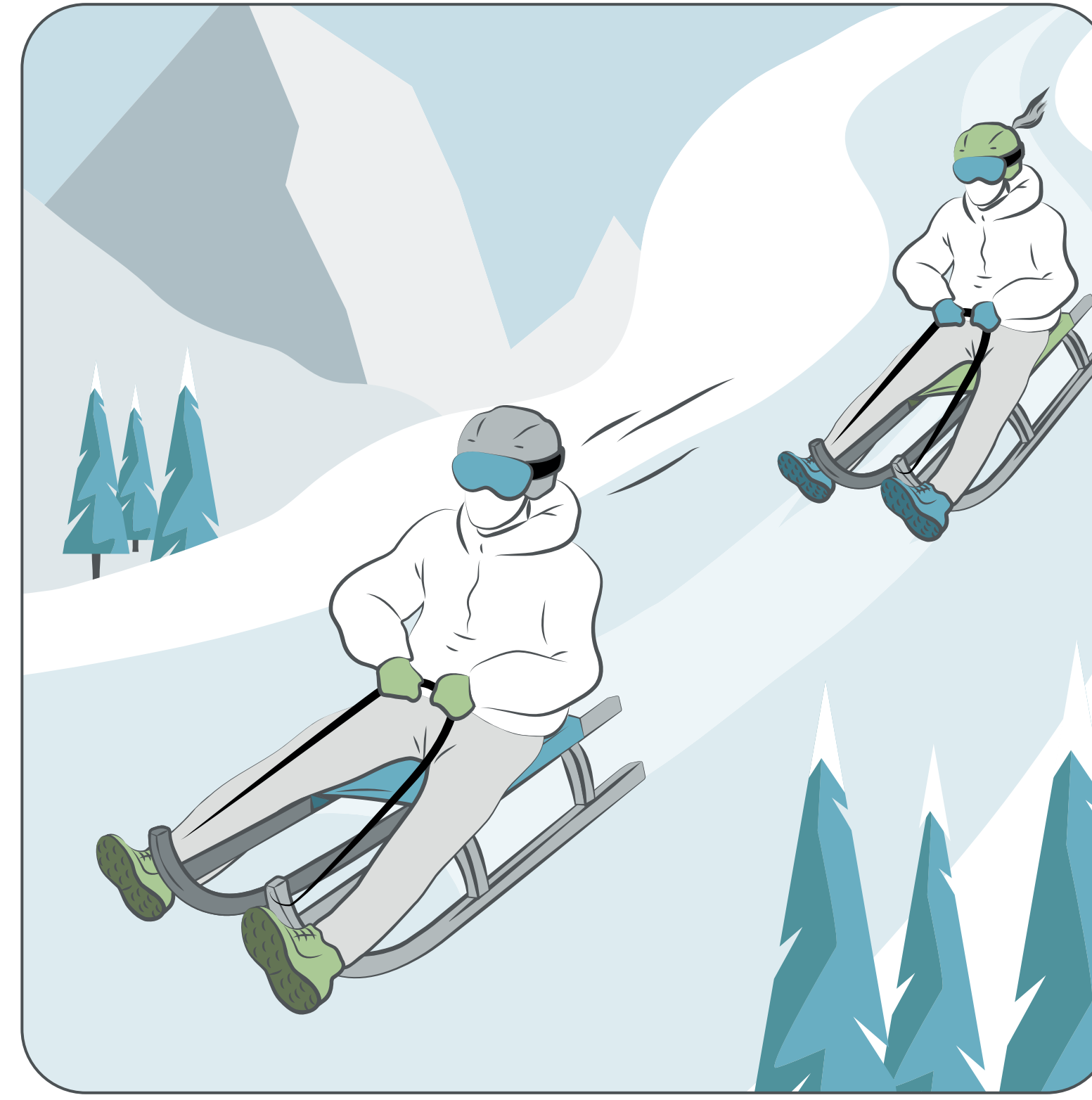
Gültig auf allen Rodelbahnen zur Sicherheit aller Beteiligten und der Vermeidung von Unfällen.
Valido su tutte le piste da slittino per garantire la sicurezza di tutti i partecipanti e prevenire gli incidenti.
Applicable on all toboggan runs to ensure the safety of all participants and to prevent accidents.



**Helmpflicht für alle Rodeler*innen.
Festes Schuhwerk mit gutem Profil.**
Casco obbligatorio per tutti gli slittinisti.
Calzature robuste con buona aderenza.
*Helmets are mandatory for all sledgers.
Wear sturdy footwear with good grip.*



Rücksichtsvoll und vorausschauend fahren.
Slittare in modo rispettoso e prudente.
Ride respectfully and with care.



Geschwindigkeit und Fahrweise dem eigenen Können und den Bahnverhältnissen anpassen.
Adeguare velocità e guida alle proprie capacità e alle condizioni della pista.
Adjust your speed and riding style to your ability and the conditions of the track.



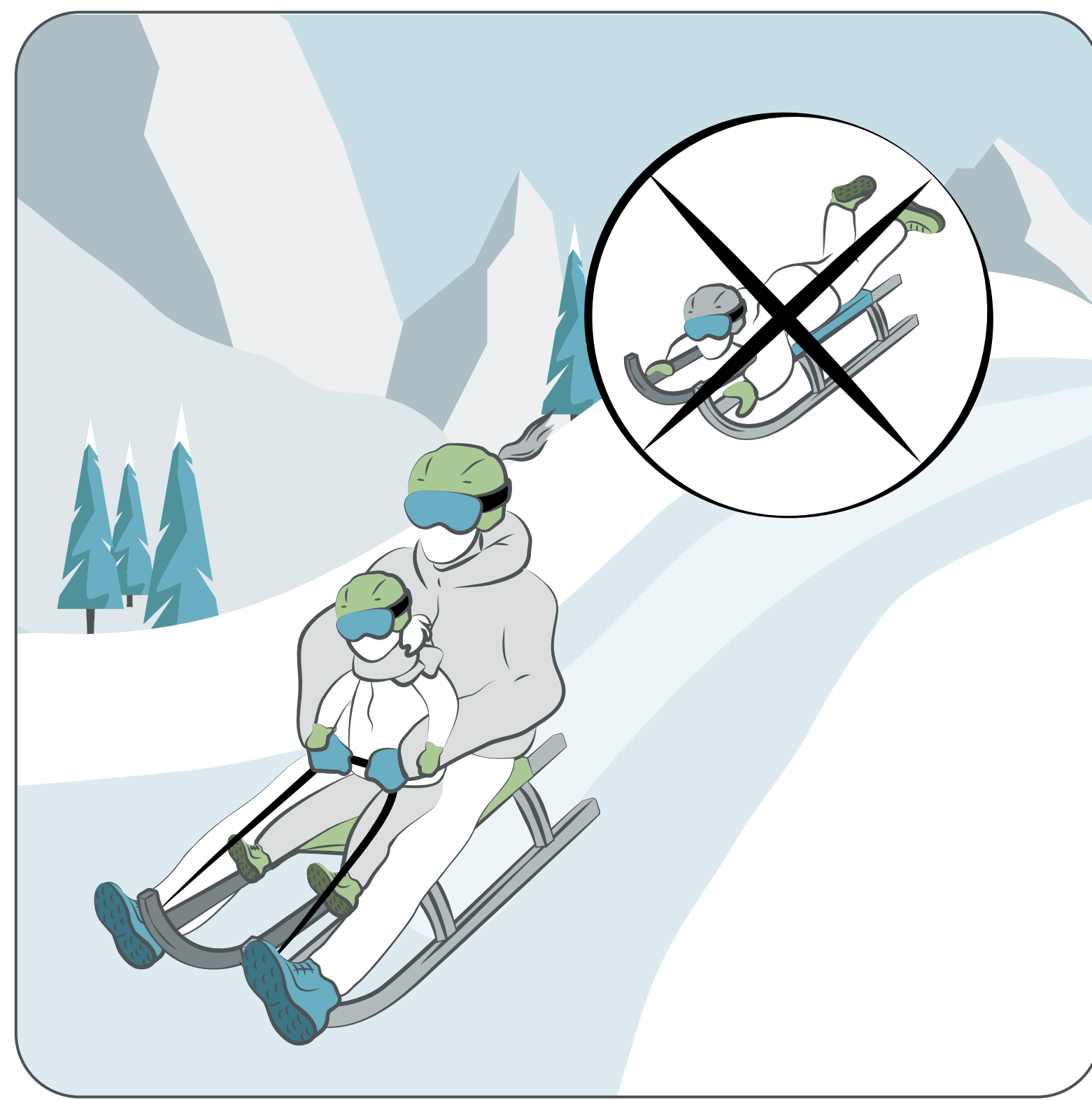
Hinweisschilder beachten.
Rispettare la segnaletica e le indicazioni.
Pay attention to signs and notices.



Nur mit angepasster Geschwindigkeit und genügend Abstand überholen – nie in Kurven.
Sorpassare a velocità adeguata, non in curva e mantenendo la distanza.
Overtake at an appropriate speed, never on the curves and always allowing enough safety distance.



Aufstieg am Rand und auf der Innenseite.
In Skigebieten ist der Aufstieg zu Fuss verboten.
Salire sempre ai bordi e sul lato interno. È vietato salire a piedi nelle aree sciistiche.
*Ascend along the inner side of the track.
Uphill walking is not permitted in ski areas.*



Niemals liegend mit dem Kopf voraus rodeln.
Kinder sitzen vorne auf der Rodel.
Mai scendere con la testa in avanti.
I bambini siedono davanti sulla slitta.
*Never ride lying down headfirst.
Children sit in the front on the sled.*



Anhalten am Rand und an übersichtlichen Stellen.
Beim Losfahren auf freie Bahn achten.
Fermarsi solo ai bordi e in punti ben visibili.
Prima di ripartire, assicurarsi che la pista sia libera.
Stop on the edge of the run where you can be easily seen. Make sure the track is free before getting on it again.



Im Notfall: Unfallstelle absichern, Erste Hilfe leisten, Notruf 112 wählen.
In caso di emergenza: mettere in sicurezza il luogo dell'incidente, prestare primo soccorso, chiamare il 112.
In case of emergency: secure the accident site, provide first aid, call emergency number 112.



Ausweis- und Hilfeleistungspflicht für alle Beteiligten und Zeugen.
Obbligo di identificazione e di assistenza per tutti i coinvolti e i testimoni.
All parties involved and witnesses are required to provide identification and assistance.



TECHNIK . TECNICA . TECHNIQUE

GERADES FAHREN

Mit beiden Händen den Rodelriemen halten, die Beine nach vorne ausstrecken und zentral auf der Rodel sitzen.

SU RETTILINEO

Tenere con entrambe le mani la cinghia, sedersi in posizione centrale e distendere in avanti le gambe.

STRAIGHT DRIVE

Hold the sled straps with both hands, stretch your legs forward, and sit centrally on the sled.



BREMSEN

Oberkörper aufrichten und beide Schuhsohlen flach auf den Boden drücken.

FRENARE

Busto in posizione eretta, premere con le soles delle scarpe sul terreno.

BRAKING

Straighten your upper body and press both shoe soles flat against the ground.



KURVEN

Gewicht zur Kurveninnenseite verlagern, Fußsohle des Innenfußes bleibt in Bremsposition und Außenfuß nach vorne strecken.

CURVARE

Spostare il peso verso l'interno della curva, la gamba interna rimane in posizione di frenata, la gamba esterna è stesa in avanti.

CURVING

Shift your weight to the inside of the curve, keep the sole of your inside foot in the braking position and stretch the outside foot forward.

