



# WinterSicherheitsTIPPS



## RODELN UND BOBFAHREN

- 🐼 Nur mit Wintersporthelm (Fahradhelm schützt nicht ausreichend und wärmt nicht)
- 🐼 Handschuhe und hohe, feste Schuhe tragen!
- 🐼 Eine sichere Strecke ist:
  - breit und nicht zu steil
  - ohne Hindernisse (wie Bäume oder Zäune)
  - mit ausreichendem Auslauf
- 🐼 Vorsicht: Bei gefrorener Schneedecke ist Bremsen und Lenken schwierig!
- 🐼 Kein Rodeln und Bobfahren auf Straßen und Wegen, die auch von Autos, Traktoren oder LKWs benutzt bzw. überquert werden!



## SCHIFAHREN UND SNOWBOARDEN

- 🐼 Fitness-Training verbessert die Kondition – rechtzeitig damit beginnen!
- 🐼 Vor jeder Saison Bindung und Kanten im Fachhandel überprüfen lassen!
- 🐼 Schutzausrüstungen tragen (Helm, Snowboard-Handschuhe, Rückenprotector)
- 🐼 Aufwärmen vor dem Pistenvergnügen senkt das Verletzungsrisiko
- 🐼 Regelmäßig Pausen machen
- 🐼 Wahre Könnern rasen nicht, sondern fahren kontrolliert und angepasst!
- 🐼 FIS- und Pistenregeln beachten



## EISLAUFEN

- 🐼 Schütze deinen Kopf mit einem Helm!
- 🐼 Für AnfängerInnen: Handgelenks- und Knieschützer empfohlen!
- 🐼 Handschuhe tragen!
- 🐼 Beim Transport der Eislauf- bzw. Eishockeyschuhe unbedingt Kufenschoner verwenden!
- 🐼 Bei zugefrorenen Teichen und Seen auf die Eisdicke achten! Vorsicht bei Tauwetter und Sprüngen im Eis!

[www.grosse-schuetzen-kleine.at](http://www.grosse-schuetzen-kleine.at)

