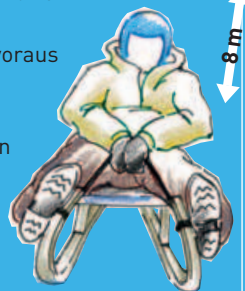


Aufstieg und Abfahrt

- » Wandern Sie am Rande der Rodelbahn und auf der Innenseite der Bahn
- » Als abfahrender Rodler warnen Sie die aufsteigenden Personen mit einem Ruf
- » Rodeln auf der Skipiste ist verboten!
- » Halten Sie den Sicherheitsabstand von mindestens 8 m.
- » Rodeln Sie nicht mit dem Kopf voraus
- » Bei Nachtrodeln zählen Sie die Mitglieder der Gruppe
- » Aufwärmen vor der Abfahrt kann Verletzungen vorbeugen
- » **Alkohol möglichst vermeiden!**



Salita e discesa

- » Salire sempre sul ciglio della pista e sul lato interno della pista
- » Quando scendi avvisa chi sale con un "pista libera!"
- » È vietato scendere con lo slittino sulle piste da sci!
- » Rispettare la distanza di sicurezza di almeno 8 m.
- » Non scendere mai al contrario!
- » Quando si scende di notte verificare che tutti i componenti del gruppo siano arrivati
- » Un breve riscaldamento prima di scendere può evitare infortuni
- » **Evitare di bere alcol!**

Climbing and descending

- » Walking uphill, go on the edge of the slope and on the inner side of the track
- » As a descending slider, warn the climbing luger with a call
- » Sliding on ski slopes is forbidden!
- » Respect the safety distance of min. 8 metres
- » Never sled with the head in front
- » Count always the members of the group when sliding down at night
- » Warming up before sliding can help avoiding injuries
- » **Reduce alcoholic beverage!**



8 m

Rodeln

Reinhard Gruber ist Rodelausbilder und betreut ein Team von Rodellehrern. Infos unter: +39 345 066 17 65

slittare

Reinhard Gruber è istruttore di slittino e segue un team di maestri di slittino. Per informazioni: 345 066 17 65

slide

Reinhard Gruber is luge-instructor and leads a team of luge-teachers. For information: +39 345 066 17 65

Für weitere Informationen zum Projekt „Sicher Rodeln - Slittino sicuro“ (Partnerbetriebe, Sponsoren und Versicherungspaket) kontaktieren Sie uns bitte: utarad@tin.it

Per ulteriori informazioni sul progetto "Slittino sicuro - Sicher Rodeln" (aziende partner, sponsor e pacchetto assicurativo) potete contattarci direttamente: utarad@tin.it

www.slittinosicuro.com
www.sicheresrodeln.com
www.safesledge.com

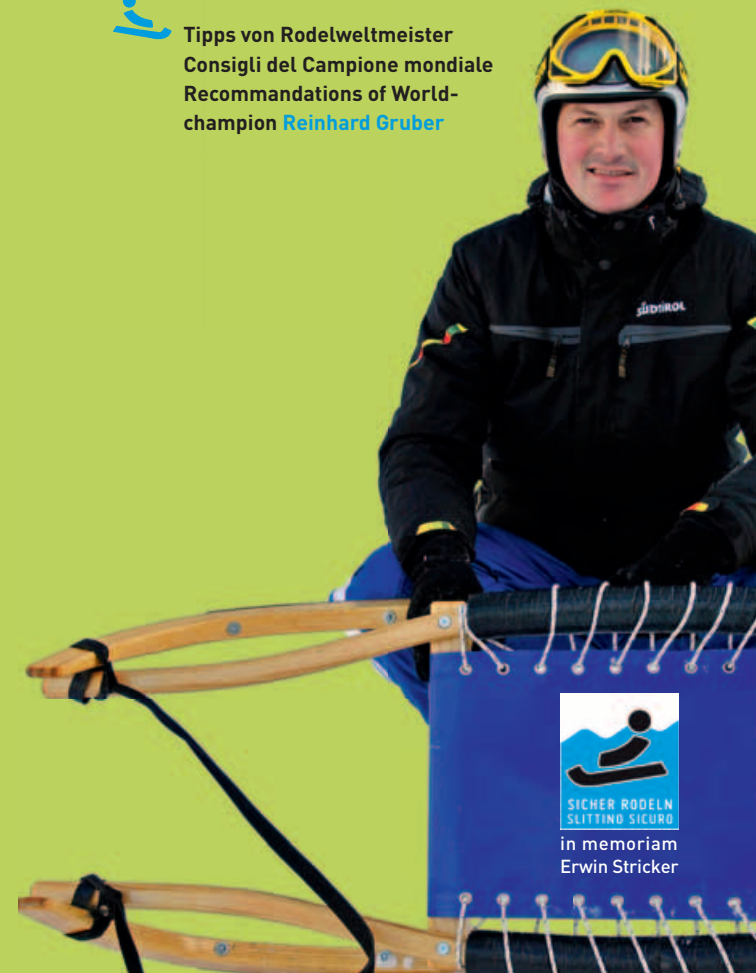


in memoriam
Erwin Stricker

Sicher Rodeln Sullo slittino in sicurezza Safe fun on sledge



Tipps von Rodelweltmeister
Consigli del Campione mondiale
Recommendations of World-
champion **Reinhard Gruber**



in memoriam
Erwin Stricker

Text: Trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr/ Nonostante la cura, nessuna garanzia di completezza. Alle Rechte vorbehalten. www.dialogwerkstatt.it



Gerades Fahren

Zentriert sitzen, beide Hände halten den Riemen, durch Ziehen des Riemens an der Innenkurve und Druck des Beines auf der Außenkufe kann die Richtung leicht korrigiert werden.



Bekleidung

Warme und wasserabweisende Bekleidung (Hosen, Windjacke, Handschuhe), Schutzbrillen, gutes Schuhwerk mit Profil. **Wir empfehlen das Tragen eines Helmes!**

Come vestirsi

Abbigliamento caldo, pantaloni e giacca comodi e impermeabili, maschera da sci, scarponi da neve con buona suola, guanti caldi e impermeabili. **Consigliamo di indossare il casco!**

What to wear

Warm and waterproof garments (pants, jacket, gloves), ski mask, snow boots with good soles. **We recommend to wear helmets!**



Dritto su un rettilineo

Sedersi in posizione centrale, tenere le redini con entrambi le mani, tirando la cinghia verso l'interno e facendo pressione con la gamba sul pattino esterno si può correggere la direzione.

Straight drive

Central sitting position, both hands hold the rope, slight adjustments of directions are made by pulling on the rope in the inner runner and pressing with the leg on the outer runner.



Kurven

Den Lenkriemen an der Innenkufe ziehen. Ein Bein drückt an der Außenkufe, das Innenbein bleibt in der Luft. Gewichtsverlagerung nach innen.

Come curvare

Tirare le redini sul lato interno dei pattini. La gamba spinge sul pattino esterno, l'altra gamba rimane in aria. Spostare il peso sul pattino interno.

How to turn

Pulling on the steering rope in the inner run. The leg gives pressure on the external runner, the other leg remains in the air. Shifting of the weight to the inner run.

Bremsen

Beim Bremsen kommen beide Schuhsohlen (Aufsätze mit Spikes!) flach auf dem Schnee zum Einsatz. Das Anheben der Rodelhörner verstärkt den Bremsseffekt.

Frenare

Per frenare appoggiare sulla neve l'intera suola dello scarpone (meglio se suole chiodate). Per rafforzare la frenata sollevare le corna dello slittino.

Breaking

Break always with the whole soles of your boots (sliding sole with spikes). Raising the sled horns helps to break more quickly.



Bei Sturz

- » Rodel bei den Riemen festhalten.
- » Sichern Sie die Unfallstelle.
- » Helfen Sie dem Verletzten.

In caso di caduta

- » Tenere lo slittino per le redini.
- » Proteggere la scena dell'incidente.
- » Dare una mano all'infortunato.

In case of accident

- » Grap the sledge.
- » Protect the scene of accident.
- » Help the injured.

