

# Schlitteln auf beleuchteter Skipiste - Die wichtigsten Regeln

## Faire de la luge sur la piste de ski éclairée - Les principaux conseils

### 1. Ausrüstung / Equipement

- Winterjacke, Schneehose, Handschuhe  
Anorak, pantalons de ski et gants
- Hohe, feste Schuhe mit gutem Profil  
Chaussures montantes robustes à semelles profilées
- Helm und Skibrille  
Casque et lunettes de ski
- Schlitten in einwandfreiem Zustand  
Luge en parfait état



### 2. Position / Position

- Aufrecht sitzen, Beine aussen auf die Kufen  
S'asseoir droit, les pieds posés sur les patins
- Zum Steuern Gewicht verlagern, mit Ziehen am Lenkriemen entlasten  
Pour diriger, déplacer le poids du corps et tirer sur la sangle de direction
- Zum Bremsen beide Füße flach auf den Schnee drücken  
Pour freiner, appuyer les deux pieds à plat sur la neige



### 3. Verhalten / Comportement

#### Die 10 Schlittelregeln

1. Auf andere Rücksicht nehmen
2. Geschwindigkeit und Fahrweise dem Können anpassen
3. Fahrspur des Vorderen respektieren
4. Mit Abstand überholen
5. Vor dem Ein- und Anfahren nach oben blicken
6. Am Rand anhalten
7. Am Rand auf- und absteigen
8. Zeichen und Markierungen beachten
9. Hilfe leisten
10. Bei einem Unfall: Personalien angeben

#### Les 10 règles de comportement pour lugeurs

1. Respect des autres lugeurs
2. Maîtrise de la vitesse et du comportement
3. Maîtrise de la direction
4. Dépasser à distance
5. Pénétrer et s'engager sans danger
6. Stationnement au bord de la piste
7. Montée et descente au bord de la piste
8. Respect du balisage et de la signalisation
9. Assistance
10. Identification en cas d'accident

*Viel Spass!*

*Beaucoup de plaisir!*

Dem Pistenrettungsdienst obliegt die Entscheidung, ob aus Sicherheitsgründen und wegen sich verändernder Schneeverhältnisse das Nachtschlitteln jeweils durchgeführt werden kann.

Le service de secours des pistes est chargé de décider, pour des raisons de sécurité et selon l'évolution des conditions d'enneigement, si la luge de nuit peut être pratiquée ou non.