

bfu-Sicherheitstipp «Eislaufen»

Eignen Sie sich die nötigen Grundtechniken an.

Beim Eislaufen kann man sich beinahe ohne Widerstand fortbewegen. Es fördert die koordinativen Fähigkeiten und die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und verbessert die Ausdauer. Eislaufen wird zum Vergnügen oder als Sportdisziplin wie z. B. Eiskunstlauf, Eistanz, Synchroneiskunstlauf, Eisschnelllauf und Short Track betrieben.

Jährlich verletzen sich in der Schweiz rund 3600 Personen beim Eislaufen. Der häufigste Unfallhergang ist der Sturz aufs Eis. Die Folge können Prellungen an Knien, Handgelenken und Ellenbogen sowie Schnitt- und Platzwunden, Knochenbrüche oder Gehirnerschütterungen sein.

Tipps:

- Lassen Sie die Kufen regelmässig schleifen und schnüren Sie die Schuhe fest, um ein Einknicken zu verhindern.
- Tragen Sie als Einsteigerin oder Einsteiger einen Helm (Schneesport-, Fahrrad- oder Skatehelm), feste Handschuhe (Schnittverletzungen!) und evtl. andere Protektoren (Knie- und Handgelenkschutz).
- Wärmen Sie sich auf. Machen Sie auch Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur und Stabilisierungsübungen für die Fuss-, Knie- und Hüftmuskulatur.
- Ungeübten Kindern wird die Benützung einer «Rutschhilfe» zum Festhalten empfohlen.
- Lassen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin bei einem Sturz los.
- Betreten Sie freie Eisflächen nur, wenn diese von den Behörden freigegeben sind.
- Beachten Sie die Eisregeln der [Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG](#).

