



## Sicheres Eislaufen

### So schützt man sich vor Verletzungen

Beim Eislaufen sind die Verletzungsrisiken ähnlich wie beim Inlineskaten - die Handgelenke sind besonders gefährdet. Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüche gehören zu den häufigsten Verletzungen nach Stürzen und Kollisionen.

Zusätzlich drohen bei Unfällen Schnittwunden durch Kufen und schwere Kopfverletzungen, wenn ein Abfangen nicht mehr möglich ist.

#### Tipps, wie man das Verletzungsrisiko verringern kann:

- Auf eine gute Passform der Schlittschuhe achten. Ein fester Halt verhindert Gleichgewichts- und Bremsprobleme.
- Schlittschuhe sollten mit einem gleichmäßigen Hohlschliff ausgestattet sein, um ein seitliches Abrutschen zu verhindern.
- Dicke, gefütterte Handschuhe tragen! Sie bieten bei einem Sturz ein wenig Dämpfung beim Aufprall.
- Snowboard-Handschuhe mit eingearbeiteten Platten sind eine Alternative. Ein Handgelenksschutz vom Inline-Skaten stützt zusätzlich das Handgelenk.
- Kleinere Kinder und ungeübte Eislauf-Einsteiger sollten unbedingt einen Helm tragen.
- Vor dem Schritt aufs Eis ein kurzes Aufwärmtraining durchführen. Damit reduziert man das Verletzungsrisiko.
- Langsam beginnen, Pausen einlegen und rechtzeitig aufhören. Ermüdete Beinmuskeln können zu folgenschweren Stürzen führen.
- Immer bremsbereit und dem eigenen Können angepasst auf dem Eis unterwegs sein.
- Nicht durch unüberlegte Aktionen andere gefährden. Ausreichend Abstand zu anderen Läufern halten und leichtsinnige Fahrmanöver vermeiden.
- Beim Transportieren der Eislaufschuhe Kufenschoner benutzen – zum Schutz vor Schnittverletzungen.





## Sicheres Eislaufen

Durch tiefwinterliche Temperaturen laden jedes Jahr zahlreiche Tümpel, Teiche und Kärntner Seen zum Eislaufen ein. Doch Vorsicht. Oft reicht die Tragfähigkeit des Eises noch nicht aus oder ein Tauwetter kann über Nacht eine sichere Eisbahn in eine lebensgefährliche Unterlage verwandeln.

Bei Bacheinläufen und Randzonen ist besondere Vorsicht geboten. Dies gilt auch für fließende Gewässer, die meist eine wesentlich dünnere Eisdecke aufweisen. Warn tafeln stehend deshalb nicht umsonst herum.

### Verhalten vor dem Betreten von Eisflächen:

- Grundsätzlich nur freigegebene Eisflächen betreten.
- Warntafeln beachten, Sperrzone nicht betreten.
- Nehmen Sie Risikowarnungen in den Medien ernst.
- Festigkeit der Eisfläche prüfen. Knistern, Risse, Sprünge, Luftblasen und dunkle Flächen sind Alarmzeichen. Eisfläche nicht mehr betreten.
- Nicht alleine auf das Eis gehen.
- Besondere Vorsicht nach Tauwetter, bei schlechter Sicht oder Neuschnee.



### Verhalten bei Unfällen durch Einbrechen in Eis:

- Bei Beobachtung eines Unfalls sofort Einsatzkräfte alarmieren.
- Als verunglückte Person versuchen mit den Armen auf der Eisdecke Halt zu finden bzw. wieder auf die Eisdecke zu kommen.
- Wenn Sie in einer Rettungsfunktion auf das Eis müssen, sichern Sie sich selbst durch ein Seil oder durch eine zweite Person.
- Auf breiter Unterlage sich liegend der eingebrochenen Person nähern. Hilfsmittel verwenden (Bretter, Leiter, Stangen, Seil).
- Wenn möglich, nicht selbst das Eis betreten und vom Ufer aus helfen.
- Nasse Kleidung ausziehen und verunfallte Person in eine trockene Decke hüllen bzw. trockene Kleidungsstücke überwerfen.
- Bei Erfrierungen keine aktive Wärme (z.B. durch Reiben oder Wärmflasche) zuführen.

