



## 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.

