

## Tipp: Sicher eislaufen

Eislaufen ist im Winter besonders beliebt und eignet sich für alle Altersgruppen. Es fördert viele Aspekte. Trotzdem sollten ein paar Sicherheitsaspekte bedacht werden.



Eislauf teilt sich auf in die 5 Hauptdisziplinen Eiskunstlauf, Eistanz, Synchronized Skating, Eisschnelllauf und Short Track. Eislaufen ist für alle Altersgruppen geeignet, verbessert die koordinativen Fähigkeiten, fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur und verbessert die Ausdauer.

Jährlich verletzen sich in der Schweiz rund 5500 Personen beim Eislaufen, hauptsächlich die 10- bis 14-Jährigen (63 %). Die häufigste Unfallart ist der Sturz aufs Eis. Dabei geschehen Prellungen an Knien und Ellenbogen, Schnitt- und Platzwunden, Knochenbrüche sowie Gehirnerschütterungen.

Am häufigsten betroffen ist das Handgelenk. Bei Leistungssportlern kommt es wegen der grossen Trainingsintensität häufig zu Überlastungsbeschwerden.

Für das Befahren von freien Eisflächen sind die Eisregeln der SLRG zu beachten.

### Tipps

- Tragen Sie warme und bequeme Kleidung mit Handschuhen und Mütze. Verwenden Sie Schlittschuhe mit gut geschliffenen Kufen und schnüren Sie die Schuhe fest, um ein Einknicken zu verhindern.
- Kinder sollten immer einen Helm tragen und evtl. Protektoren (Schneesport-, Fahrrad- oder Skatehelm, evtl. Knie- und Handgelenkschutz). Kleinere Kinder können gut die «Gehilfe» benützen.
- Eignen Sie sich die nötigen Grundtechniken an, insbesondere die Bremstechnik.
- Halten Sie die vorgegebene Laufrichtung ein.
- Lassen Sie Ihren Partner bei einem Sturz los.
- Beachten Sie beim Befahren von freien Eisflächen die 6 Eisregeln der SLRG.

---

Quelle: [bfu - Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**