

Hohes Verletzungsrisiko beim Eislaufen

Eislaufen auf den freigegebenen Seen ist derzeit ein besonderes Vergnügen. Doch dieser Wintersport hat so seine Tücken – Schlittschuhläufer und Eissportler leben gefährlich.

Die Verletzungsrisiken sind 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.

Hier die wichtigsten Sicherheits-Tipps:

- 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. Spezielle Eislaufhandschuhe mit Protektoren sucht man derzeit noch vergeblich. 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.
- 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.
- Auf die Eisdicke achten. Nur freigegebene Eisflächen betreten – Sperrzonen beachten.