

Sicherheitsrichtlinien Eislaufen

Auszug aus Veröffentlichungen des KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Schutzausrüstung besonders wichtig

Das KfV empfiehlt, vor allem **Kindern** beim Eislaufen einen **Skihelm** (Norm EN 1077) oder einen **Eishockeyhelm** (EN 10256) aufzusetzen.

Neben dem **Kopf** gehören beim Eislaufen die **Hände** bzw. die **Handgelenke** zu den Körperteilen, die sich der Eisläufer leicht verletzen kann. Bei einem Sturz stützt man sich in der Regel reflexartig mit den Händen ab – was im schlimmsten Fall zu schmerzhaften Verstauchungen oder gar zu Knochenbrüchen führen kann – hier beugen **Handgelenksprotektoren** vor.

Durch das **Tragen von festen Handschuhen** können schmerzhaftes Schnittverletzungen vermieden werden.

Grundsätzlich kommt es, wie bei anderen Sportarten auch, auf eine **angemessene Ausrüstung** an, um den Eislaufsport unfallfrei genießen zu können.



Vorsicht im Freien!

Beim Eislaufen auf Naturseen dürfen neben der **Gefahr einzubrechen** Stolperfallen wie Äste oder Spalten nicht unterschätzt werden.

Bricht man in das Eis ein, besteht **absolute Lebensgefahr!**

Auf allen Flächen gilt: **Das Betreten erfolgt auf eigene Gefahr!**

Eisläufer sollten sich immer über die **aktuelle Aubentemperatur** informieren. Wenn diese über mehrere Tage nur wenige Grad Celsius unter dem Gefrierpunkt liegt, ist eine Eisfläche nicht mehr sicher.

Tipps für sicheres Eislaufen

- **Handgelenksprotektoren** und **dicke Handschuhe** schützen die Hände vor Verletzungen.
- Um den Kopf zu schützen, ist ein **Helm** unumgänglich, **vor allem für Kinder!**
- Bremsbereit und dem eigenen Können angepasst laufen. **Rücksicht** auf Langsamere und Anfänger nehmen.
- Rechtzeitig und regelmäßig **Pausen** einlegen, um Übermüdung und unkonzentriertes Eislaufen zu vermeiden.
- Die **Regeln** auf Eislaufplätzen beachten, immer in Fahrtrichtung laufen und nicht durch übermütige Aktionen andere Läufer gefährden.

Tipps für Eislaufen auf Natureis

- Am besten nur auf Flächen laufen, die von den zuständigen Stellen freigegeben sind, Warntafeln beachten und Sperrzonen nicht betreten.

ACHTUNG! Aufgrund ständig wechselnder Bedingungen kann seitens der LINZ AG BÄDER generell keine Freigabe zum Betreten der Eisflächen am Pichlinger See und Pleschinger See gegeben werden.

- **Festigkeit** der Eisfläche überprüfen und am Randbereich erste Versuche unternehmen. Es darf bei Belastung keinerlei Bewegung erkennbar sein, beispielsweise Sprünge, Luftblasen oder gar Geräusche.
- **Vorsicht bei Unterbrechungen** im Eis, wie Bootsanlegestellen, Sprüngen, offenen Wasserflächen u. ä.
- Nie weiter als auf **Rufdistanz** zu anderen Eisläufern entfernen.
- **Dunkle Eisflächen**, die auf dünnes Eis schließen lassen, meiden.
- Auf Natureis sollte man **nie alleine** Eislaufen, damit im Ernstfall rasch Hilfe geleistet und Retter alarmiert werden können. **Kinder** sollten **nie unbeaufsichtigt** auf der Eisfläche bleiben.



Was tun, wenn jemand einbricht?

Bemerkt man, dass die Eisfläche, auf der man sich befindet, bricht, begibt man sich am besten in **Bauchlage** und versucht, von der Gefahrenstelle wegzukriechen.

Bricht jemand ins Eis ein, ist **Eile** geboten, da der Eingebrochene schnell unterkühlen kann. **In jedem Fall sofort Einsatzkräfte verständigen!**

Helfer sollten sich **nur mit Sicherung** durch einen Zweiten oder mit **Seilsicherung** bzw. **Eisleitern** und in **Bauchlage** der Einbruchsstelle nähern.

Der Verunfallte selbst kann sich selbst durch **seitlich ausgestreckte Arme** Halt auf der Eisdecke verschaffen und versuchen, sich in die Richtung auf das Eis zu schieben, aus der er gekommen ist.

Nach der Bergung des Verunglückten benötigt dieser umgehend Wärmezufuhr und eine ärztliche Untersuchung.

