

PRESSEAUSSENDUNG

SICHERHEITSTIPP SICHERES VORARLBERG

EISLAUFEN - EIN GLATTES VERGNÜGEN

Eislaufen ist für viele ein schönes Freizeitvergnügen, besonders, wenn man die zwei schmalen Kufen unter seinen Füßen beherrscht. „Leider ereignen sich aber auch hier immer wieder Unfälle mit teils schweren Verletzungen, vor allem an Kopf und Händen“, so Mario Amann von Sichereres Vorarlberg. Besonders die durch Unachtsamkeit und Übermut verursachten Kollisionen können schlimm enden. Wer jedoch die Technik des Eislaufens beherrscht, kann anderen besser ausweichen oder rechtzeitig stoppen.

Auf die Technik kommt es an

Richtig bremsen mit Eislaufschuhen können die wenigsten, weiß auch Silvia Fässler. Die ehemalige Eiskunstläuferin und Eislauftrainerin sieht im Alltag oft, dass die Bande zu Hilfe genommen wird, was mit einem schmerzhaften Aufprall enden kann. „Beim richtigen Bremsen wird die Kante des Schlittschuhs leicht nach außen gezogen. Durch kontrolliertes Fahren und erlernte Technik ist ein Ausweichen jederzeit möglich“, betont Fässler. Auch das richtige Aufstehen ist ein wesentlicher Punkt während der Eislaufkurse. „Schlittschuhfahren wirkt sich optimal auf das Gleichgewicht aus und fördert die Motorik. Es ist somit ein optimaler Sport für die ganze Familie,“ ist Fässler überzeugt.

Die richtige Ausrüstung

Sichereres Vorarlberg rät zu passender Kleidung. Dicke Handschuhe halten nicht nur warm sondern schützen auch gegen Schnittverletzungen bei einem Sturz. Zudem empfiehlt es sich, immer einen Helm zu tragen, denn schwere Kopfverletzungen kommen beim Eislaufen häufiger vor als gedacht. Gutes Schuhwerk sollte ebenfalls ein Muss sein. „Leihschuhe passen oft nicht richtig“, gibt Amann zu bedenken, dabei brauchen besonders Kinderfüße einen stabilen Halt.

Tipps für ein sicheres Eislaufen:

- ✔ Trage immer Handschuhe und einen gut sitzenden Helm.
- ✔ Verwende Handgelenks-, Ellbogen- und Knieschützer.
- ✔ Mit der richtigen Brems- und Falltechnik bist du sicher unterwegs.
- ✔ Fahre in dieselbe Richtung wie die Menge.
- ✔ Überprüfe regelmäßig den Schliff deiner Kufen.
- ✔ Nimm Rücksicht auf andere.
- ✔ Interessant: Kunsteis ist noch glatter als Natureis.

Freundliche Grüße

Mario Amann

SICHERES VORARLBERG

Datum 22.01.2024

Inhalt 227 Wörter | 1622 Zeichen

Beilage 1 Foto | Quelle: Sichereres Vorarlberg

Rückfragen T 05572 54343 0 | M info@sichereresvorarlberg.at