

EISLAUFEN

Spiel, Sport und Spaß mit Sicherheit!



Eislaufen ...

- ... ist gesund und hält fit!
- ... wirkt sich positiv auf Herz-Kreislauf-Funktion, das Körpergewicht und die Muskulatur aus!
- ... trainiert auch koordinative und motorische Fähigkeiten.
- ... macht natürlich jung und alt großen Spaß, **vorausgesetzt**, es werden einige **wichtige Punkte zur Sicherheit** beachtet!

So geht's aufs Eis!

Auf die richtige Ausrüstung kommt es an:

- wärmende, luftdurchlässige **Kleidung**
- **Handschuhe und Mütze** (noch besser: **Schutzhelm**)
- **Schlittschuhe**, in denen der **Fuß optimal sitzt (Kunstlauf- oder Eishockeyschlittschuhe)**
- Schlittschuhe richtig **schnüren** (im Ristbereich etwas fester, oben und im Zehenbereich lockerer)
- gut **geschliffene Kufen** für besseres und sicheres Gleiten (nach Gebrauch abtrocknen; Kufen von Zeit zu Zeit nachschleifen)
- **Schoner** für die Schlittschuhe auf dem Weg **zur** und **von** der Eisfläche
- **Transport** der Schlittschuhe in einer Schlittschuh- oder Sporttasche



Eislaufen auf Natureis

So wird es *sicher* ein Erlebnis

- **Natureisflächen (Teiche oder Seen)** erst dann betreten, wenn die **Freigabe zum Eislaufen durch eine zuständige Stelle (z. B. Landratsamt, Gemeinde)** erfolgt ist.
- **Wegen dünnerer Eisstärke besondere Vorsicht:**
 - unter Brücken und Stegen, sowie
 - bei Zu- und Abflüssen von Seen.



Eishockey

Fitness, Fairness und Disziplin sind ein Muss

- Eishockey-Spielen ist ein **Sport für geübte Schlittschuhläufer.**
- **Helm und dicke Handschuhe** sind Pflicht.
- Nur mit **Eishockey-Schlittschuhen** spielen.
- Scharfe (Schlagschüsse) und hohe **Schüsse** sind **verboten.**
- **Beide Hände** bleiben immer **am Schläger.**
- **Körpereinsatz am Mann** ist **nicht erlaubt.**
- **Das Spielfeld** gegenüber anderen Gruppen sicher **abgrenzen.**



Eislaufen – aber sicher!

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt

- **Richtige Ausrüstung** (siehe auch „So geht's aufs Eis“).
- **Richtige Einschätzung** des eigenen Könnens – Risiken vermeiden.
- **Anfänger nicht gegenseitig festhalten.**
- **Schoner** der Schlittschuhe vor Betreten der Eisfläche ablegen.
- Angegebene **Laufrichtung einhalten.**
- Arbeitet die Eismaschine, ist das **Betretten der Eisfläche verboten.**
- Im Schulbetrieb geht der Lehrer als erster auf die Eisbahn.
- Nötige Absperrungen mit Verkehrshütchen.
- **Eishockey** im sportlichen Wettbewerb nur mit **kompletter Ausrüstung!**