



## Eislaufen:

- ➔ wirkt positive auf die Herz-Kreislauf- Funktion
- ➔ wirkt positive auf die Muskulatur
- ➔ trainiert die motorischen Fähigkeiten
- ➔ verbessert die Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- ➔ kann koedukativ und/oder altersübergreifend angeboten werden
- ➔ macht Spaß

## Eislaufspezifische Verletzungsarten

Prellungen bei Stürzen auf die Knie oder Ellenbogen

Sofortmaßnahme  
zur Ersten Hilfe:

**Kälteanwendung**

Platzwunden

Sofortmaßnahme  
zur Ersten Hilfe:

**steril verbinden,  
bei größeren Wunden zum Arzt**

Gehirnerschütterung bei Stürzen auf den Kopf

Sofortmaßnahme  
zur Ersten Hilfe:

**stabil lagern,  
Transport mit Krankenwagen**

Schnittverletzungen durch Schlittschuhe

Sofortmaßnahme  
zur Ersten Hilfe:

**steril verbinden,  
bei größeren Wunden zum Arzt**



- ➔ **Vereinbarung der „Eiszeit mit Träger der Einrichtung**  
(Zeiten außerhalb des öffentlichen Betriebs, ggf. Belegungsplan erstellen, Einteilung der Eisfläche bei Nutzung durch mehrere Klassen, möglichst Blockunterricht planen)
- ➔ **Eiskosten abklären**
- ➔ **Schlittschuhverleih abklären**
- ➔ **Geräteverleih abklären**  
(Markierungshütchen, Lernhilfen, Helme)
- ➔ **Benutzung der Umkleieräume abklären**
- ➔ **An- und Abfahrt klären**  
(evt. Busfinanzierung, Schulwegsicherheit)
- ➔ **Eltern schriftlich informieren, falls Eislaufunterricht nur sporadisch stattfinden**  
(bei Klassen 1 und 2 ist Mithilfe der Eltern sinnvoll)
- ➔ **Erste-Hilfe-Einrichtungen, Erste-Hilfe-Material, Notruf und Ersthelfer-Situation abklären**



## Präventive Maßnahme: richtige Ausrüstung



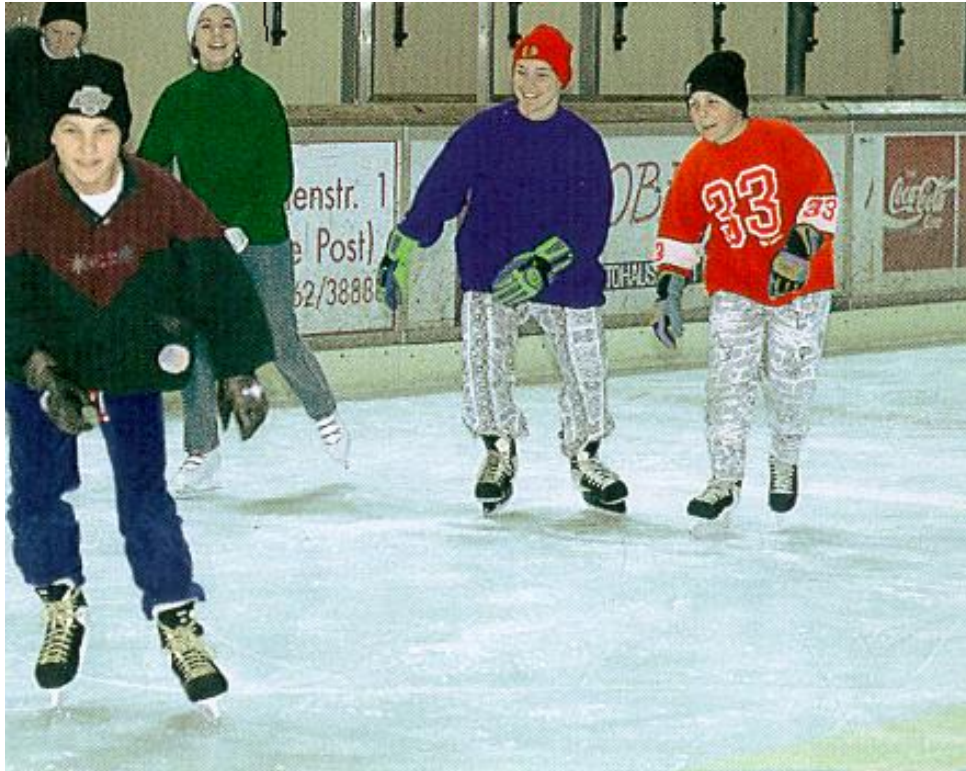
- ➔ wärmende, luftdurchlässige Kleidung
- ➔ Handschuhe und Mütze  
noch besser: Helm
- ➔ Schlittschuhe in denen der Fuß optimal sitzt  
(Kunstlauf- oder Eishockeyschlittschuhe)

- ➔ **Schlittschuhe richtig schnüren**  
(im Ristbereich etwas fester,  
oben und im Zehenbereich etwas lockerer)

- ➔ **Gut geschliffene Kanten**  
(nach Gebrauch abtrocknen, von Zeit zu Zeit nachschleifen)
- ➔ Schlittschuhschoner auf dem Weg von und zur Eisfläche benutzen
- ➔ Transport der Schlittschuhe in einer Sport- oder Schlittschuhtasche



## Präventive Maßnahme: richtige Verhalten beim Eislaufunterricht



- ➔ **Kaugummis, Bonbon sind verboten, keine Taschen, Getränkeflaschen auf der Eisfläche**
- ➔ **Schlittschuhschoner werden vor Betreten der Eisfläche abgelegt**
- ➔ **Angegebene Laufrichtung einhalten**
- ➔ **Nicht an Mitschülern festhalten**
- ➔ **Gefährliche Spiel- und Übungsformen vermeiden**

- ➔ **arbeitet die Eismaschine, ist das Betreten der Eisfläche verboten**
- ➔ **steht nicht die gesamte Eisfläche zur Verfügung, ist eine Absperrung notwendig**  
(vorzugsweise Markierungshütchen, Seile sind ungeeignet)
- ➔ **Lehrkraft betritt als erster die Eisbahn, und verlässt sie als Letzter**
- ➔ **Bandentüren im Übungsbetrieb geschlossen halten**



## Präventive Maßnahme: Eislaufunterricht auf Natureisflächen



**Natureisflächen (Teiche, Seen mit geringer Wassertiefe) erst nach Freigabe durch die zuständige Stelle (z.B. Landratsamt, Gemeinde) betreten**



**Wegen dünner Eisstärke besondere Vorsicht unter Brücken und Stegen, bei Zu- und Abflüssen von Seen**

## Präventive Maßnahme beim Eishockey-Spiel

- ➔ Eishockey nur in vereinfachter Form (z.B. als Schnupperangebot) anbieten
- ➔ Eishockey nur mit geübten Schlittschuhläufern spielen
- ➔ Helm und dicke Handschuhe sind Pflicht
- ➔ Bei Wettkampf-Eishockey ist komplette Schutzausrüstung Pflicht
- ➔ Nur mit Eishockey-Schlittschuhen spielen
- ➔ Abgrenzung des Spielfeldes gegenüber anderen Gruppen
- ➔ Scharfe (Schlagschlüsse) und hohe Schüsse sind verboten
- ➔ Beide Hände bleiben am Schläger
- ➔ Körpereinsatz am Mann ist nicht erlaubt
- ➔ Fairness ist oberstes Gebot

