

## Sicher Eislaufen: KFV-Experten plädieren für besondere Vorsicht auf Natureis und das Tragen von Schutzkleidung

Österreichweit zählt Eislaufen zu den beliebtesten Wintersportarten. Auch wenn das Wetter der letzten Wochen vielerorts das Fahren auf Natureisflächen offensichtlich unmöglich machte, warnt das KFV, dass einzelne frostige Tage nur sehr dünne Eisdecken hervorbringen, die kein Garant für tragende Eisflächen sind. Zusätzlich bringt Eislaufen bei mangelnder Schutzbekleidung ein nicht zu unterschätzendes Verletzungsrisiko mit sich. KFV-Experten klären auf, worauf bei dem Breitensport zu achten ist.

**Wien, 11. Jänner 2023.** Eislaufen gehört zu den beliebtesten Wintersportarten in Österreich. Aufgrund der Beliebtheit dieses Freizeitvergnügens kommt es jedoch auch zu vielen Unfällen: Im Jahr 2021 verletzten sich rund 4.900 Menschen beim Eislauf so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden mussten – mehr als 90 Prozent davon verletzten sich bei Stürzen. „Am häufigsten kommt es bei Stürzen zu Unterarm- und Handverletzungen. Das Tragen von gefütterten Handschuhen sowie Gelenkprotektoren ist beim Eislaufen daher besonders empfehlenswert“, betont **Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Bereichs Sport- und Freizeitsicherheit**. Verheerende Folgen kann vor allem ein Sturz auf den Kopf, insbesondere den Hinterkopf, nach sich ziehen. Die Verletzungen reichen von Platzwunden über Schädelprellungen bis hin zu Gehirnerschütterungen. „Ein Helm – bestenfalls Skihelm – kann das Risiko für solche Verletzungen erheblich minimieren – und sollte aus diesem Grund bei Wintersportarten immer getragen werden“, so **Dr. Trauner-Karner**.

### **KFV-Beobachtung zeigt: In Sachen Schutzausrüstung ist noch viel Luft nach oben**

KFV-Erhebungen zeigen, dass im Hinblick auf die Schutzausrüstung beim Eislaufen noch Aufholbedarf herrscht – vor allem bei Jugendlichen und Erwachsenen: Während bei Kindern bis 9 Jahre die Helmtragequote noch bei 60 Prozent liegt, beträgt sie bei den 10 bis 14-Jährigen nur 12 Prozent. Ab einem Alter von 15 Jahren trägt beim Eislaufen kaum noch jemand einen Helm (3%). Auch die Handschuhtragequote nimmt mit zunehmendem Alter ab: Kinder unter 10 Jahren sind mit einer Quote von 91 Prozent noch verhältnismäßig gut geschützt, aber nur weniger als zwei Drittel (63%) aller Personen ab 10 Jahren sind mit Handschuhen unterwegs.

### **Trägerische Sicherheit auf dünnem Eis**

Gefahren am Eis ergeben sich nicht nur aufgrund mangelnder Schutzausrüstung: Wegen des ungewöhnlich milden Winters ist vor allem bei Natureis derzeit große Vorsicht geboten. „Aufgrund der überdurchschnittlichen warmen Temperaturen ist das Eislaufen auf vielen beliebten Natureisflächen in Österreich nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. In der Regel bildet sich eine tragende Eisschicht erst nach mehreren aufeinanderfolgenden frostigen Tagen. Vereinzelt frostige Tage sollten daher zur doppelten Vorsicht mahnen,“ warnt **Dr. Trauner-Karner**. Verschiedenste Einflüsse wie Regen, Wind, Strömungen oder Sonneneinstrahlung können die

Tragfähigkeit der Eisschicht zusätzlich beeinflussen. Auch wenn eine Eisfläche befahrbar wirkt, sollte sie daher nur nach behördlicher Freigabe betreten werden.

### **KFV-Sicherheitstipps gegen ungewollte Rutschpartien**

- **Aufwärmen:** Vor dem Schritt aufs Eis sorgt ein kurzes Aufwärmtraining mit Armkreisen, Kniebeugen oder Hüftschwüngen für warme Muskeln und damit für ein geringeres Verletzungsrisiko.
- **Tempokontrolle:** Stets dem Können angepasst und jederzeit bremsbereit übers Eis gleiten!
- **Entspannung:** Regelmäßige Pausen verhindern Übermüdung und Konzentrationsverlust.
- **Free Falling:** Bei einem Sturz die Hand seiner Begleitung möglichst rasch auslassen, um andere nicht zu Fall zu bringen. In Anfänger-Kursen lernt man nicht nur die korrekte Lauftechnik, sondern auch das richtige Fallen.
- **Disziplin & Etikette:** Platzregeln und Laufrichtung beachten, ausreichend Abstand zu anderen Personen halten und leichtsinnige Fahrmanöver vermeiden.
- **Sicherer Transport:** Verwenden Sie beim Transportieren der Eislaufschuhe Kufenschoner – zum Schutz vor Schnittverletzungen.

### **Natur pur: Tipps fürs Eislaufen auf Teichen und Seen**

- **Auf Warntafeln / Hinweisschilder achten**
- **Sperrzonen nicht betreten**
- **Gemeinsam statt einsam:** Auf Natureis in Rufweite zu anderen Eisläufern aufhalten.
- **Festigkeit der Eisfläche überprüfen:** Bei ersten Laufversuchen darf keinerlei Eisbewegung erkennbar sein. Warnsignale: Risse, Blasen, Sprünge. Dunkle Eisflächen meiden – diese lassen auf eine dünne Eisschicht schließen. Besondere Vorsicht ist in Bereichen von Zu- und Abflüssen des gefrorenen Gewässers geboten.
- **Vorrauschauchen fahren:** Achtung bei Stolperfallen, wie Äste, Blätter oder Rillen
- **Vorsicht nach Tauwetter:** Tauwetter, schlechte Sicht oder Neuschnee steigern die Unfallgefahr auf Natureis. Informieren Sie sich im Vorfeld online oder via „Eistelefon“ über die tagesaktuelle Eisqualität.

### **Rückfragehinweis:**

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)  
Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: [pr@kfv.at](mailto:pr@kfv.at) | [www.kfv.at](http://www.kfv.at)