

Positive Aspekte des Eislauens



Eislauen:

- 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

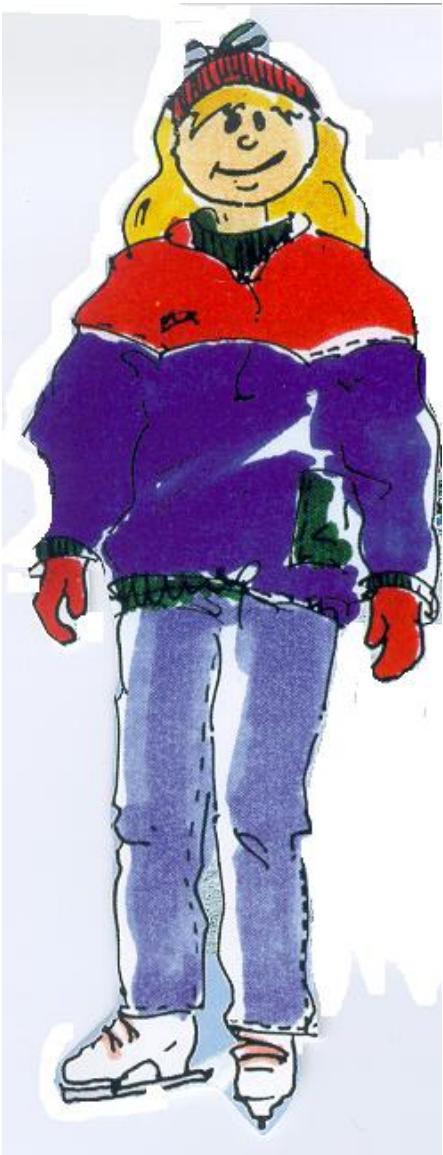
Sofortmaßnahme
zur Ersten Hilfe:
stabil lagern,
Transport mit Krankenwagen



Schnittverletzungen durch Schlittschuhe

Sofortmaßnahme
zur Ersten Hilfe:
steril verbinden,
bei größeren Wunden zum Arzt

Präventive Maßnahme: richtige Planung



- ➔ **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 Umkleideräume 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

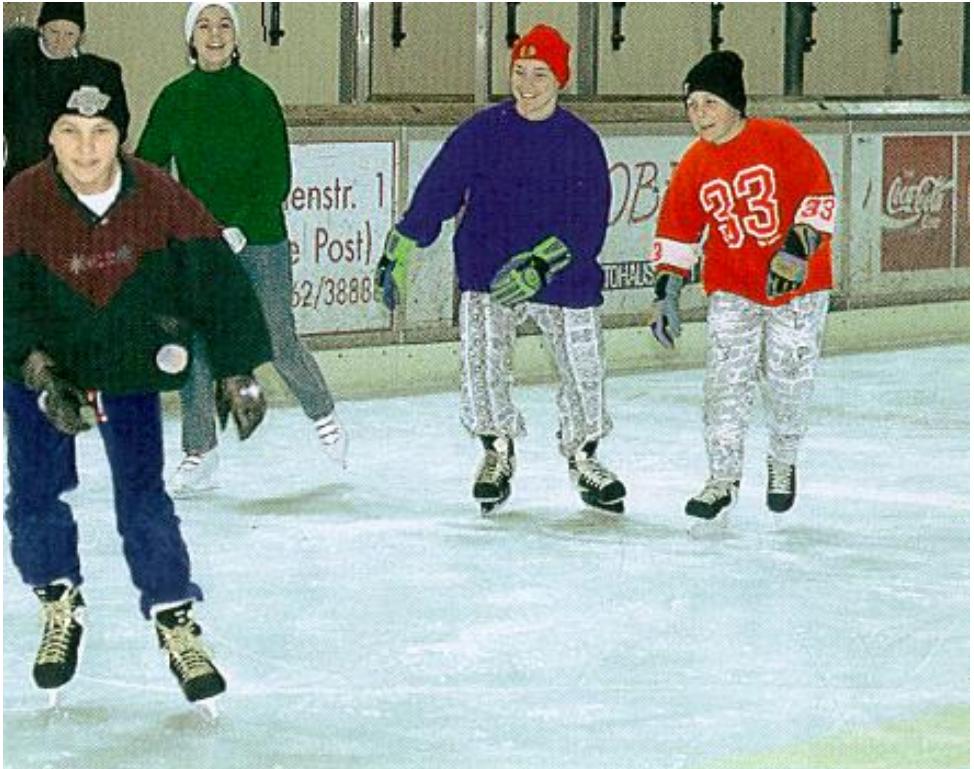


- ➡ **Schlittschuhe richtig schnüren**
(im Ristbereich etwas fester,
oben und im Zehnbereich etwas lockerer)

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



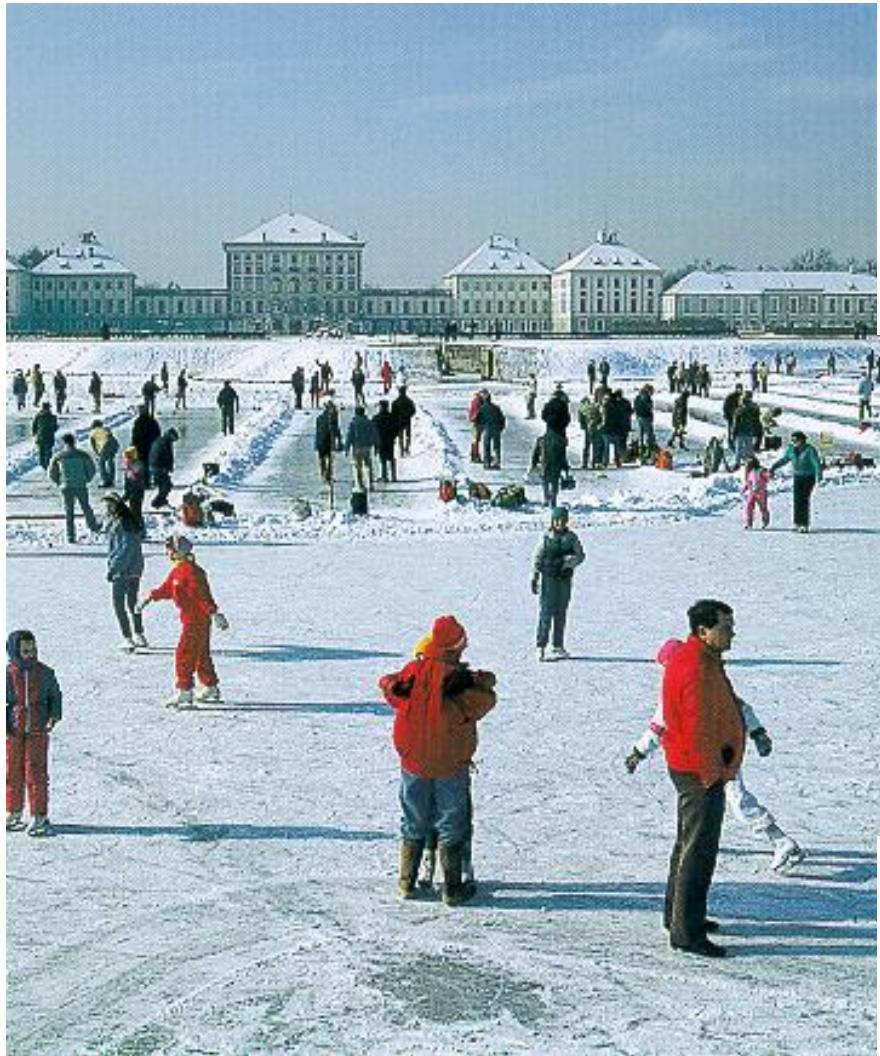
Präventive Maßnahme: richtige Verhalten beim Eislaufunterricht



- ⇒ 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

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

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

