**Der passende Versicherungsschutz gehört dazu**

**Eislaufen: Kufenspaß nur mit Prüfsiegel**

**(Dezember 2017) Mit dem Winter beginnt auch wieder die Eislaufsaison. Wer sich neue Schlittschuhe anschaffen möchte, sollte jedoch besser nicht aufs Geratewohl zugreifen. Die SIGNAL IDUNA hat dazu einige Tipps zusammengestellt.**

Prinzipiell gibt es für Freizeitsportler drei geeignete Grundtypen. Kunstlaufschlittschuhe haben vorne Zacken und eine vergleichsweise lange Schiene, wodurch sie einen recht sicheren Stand auf dem Eis verleihen. Eishockey-Schlittschuhe besitzen zackenlose, kurze Kufen, wodurch Anfänger schon mal Probleme mit dem Gleichgewicht bekommen können. Freizeitschlittschuhe wiederum sind an Hockeyschuhe angelehnt, haben aber eine längere Schiene. Wer sich als Erwachsener das erste Mal aufs Eis begibt, ist mit Kunstlauf- oder Freizeitschlittschuhen am besten bedient. Sie bereiten die wenigsten Gleichgewichtsprobleme und vertragen sich am ehesten mit der eher aufrechten Fahrhaltung erwachsener Anfänger.

Bin Kauf von Schlittschuhen sollte man als erstes darauf achten, dass sie zum Beispiel ein entsprechendes TÜV-Prüfsiegel tragen. Der Schuh muss Halt geben und genau passen: Wenn er am Fuß „schlackert“, führt dies leichter zu Stürzen. Größendifferenzen mit Socken auszugleichen, ist nicht empfehlenswert: Zum einen kann dies zu Blasen führen, zum anderen ist dies dem direkten Kontakt zwischen Fuß und Schlittschuh nicht förderlich. Am besten ist es Experten zufolge, seine Schlittschuhe nachmittags anzuprobieren, weil dann die Füße am größten sind.

Ob man auf Modelle mit Softboots oder auf Hartschalenmodelle zurückgreift, ist für den Freizeitsportler eine Frage der Bequemlichkeit. Wichtig ist es auch, darauf zu achten, dass die Kufen geschliffen sind. Falls nicht, kann man dies häufig noch im Geschäft erledigen lassen. Ansonsten bieten die Eishallen in der Regel diesen Service an.

Nutzt man die Schlittschuhe länger nicht, oder mottet man sie nach der Saison wieder ein, ist ein wenig Pflege angezeigt. Angefangen von der klassischen Lederpflege bis zum sorgfältigen Trocknen der Kufen. Zieht man seine Gleiter länger aus dem Verkehr, sollte man die Kufen leicht fetten. Zum Aufbewahren sind die Schoner abzuziehen, da die Kufen sonst rosten können.

Wer zuerst einmal ausprobieren möchte, ob Eislaufen überhaupt etwas für ihn ist, kann sich in Eishallen und -stadien auch Schlittschuhe ausleihen. Wer unter freiem Himmel laufen möchte, sollte sich im Internet über Angebote in seiner Gemeinde informieren: Hier erfährt man beispielsweise, ob und welche Gewässer freigegeben sind, oder ob und wo es speziell fürs Eislaufvergnügen geflutete Flächen gibt.

Bevor man sich allerdings aufs Eis begibt, sollte man seinen Versicherungsschutz überprüfen, rät die SIGNAL IDUNA. Insbesondere eine private Unfall- und Haftpflichtversicherung gehören ins Portfolio. Dann steht dem unbeschwerten Eislaufspaß nichts mehr im Wege.