

Wichtige Informationen zum Eisschwimmen

Beim Eisschwimmen ist aufgrund der körperlichen Belastung Vorsicht geboten. Bevor man sich wirklich ins kühlende Element begibt, ist die Lektüre von Informationsmaterial sehr empfehlenswert.

Folgende Regeln müssen unbedingt eingehalten werden:

- Sich vorher ärztlich untersuchen lassen
- Niemals alleine eisschwimmen gehen
- Ausrüstung bereithalten
- Warmes Getränk mitnehmen
- Langsames Aufwärmen
- Sich vorher über gesundheitliche Risiken informieren
- Vorher aufwärmen
- Nicht zu weit raus Schwimmen



In Klagenfurt praktiziert diesen Sport, neben anderen Vereinen und Privatpersonen, die Erste Eisschwimmsektion (<https://www.sportana.at/sportprogramm.html>) in Klagenfurt schon seit ein paar Jahren. Viele Eisschwimmer gehen einmal die Woche baden. Gestartet wird normalerweise im Herbst und beendet ist das Eisschwimmen im Frühling. Selbst bei Schnee gehen manche ins Wasser.

Viele Eisschwimmer wärmen sich vorher richtig auf indem sie beispielsweise Yoga- oder Laufen praktizieren. Manche machen auch einfach nur ein paar Liegestütze.

Im Internet gibt es unter den folgenden Links weitere wichtige Informationen zu diesem Thema:

ZDF; URL: <https://www.zdf.de/kinder/purplus/eisschwimmen-tipps-zum-abtauchen-100.html>

Team Warmduscher; URL: <https://www.team-warmduscher.de/eiswasser/regeln-und-tipps/>

Viel Spaß beim Eisschwimmen
Alexander Karbeutz