

Grundlagen Eisschwimmen

November 2025 | DSV



Hier steht noch optional ein Zusatztext.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort - Eisschwimmen im DSV	5
Allgemeines – was ist Eisschwimmen- Faktencheck	5
Wettkampf Eisschwimmen	5
Eisschwimmen - ein Plus für jeden Verein	6
Attraktivität und Alleinstellungsmerkmal	6
Gesundheitliche Aspekte	6
Gemeinschaft und Vereinsleben	6
Öffentlichkeitsarbeit und Sponsoring	6
Nachhaltigkeit und Naturbezug – Freibadnutzung im Winter	6
Grundlegende Prinzipien	6
Langsame Gewöhnung	6
Mentale Vorbereitung	6
Sicherheit ist das oberste Gebot	7
Sanfter Einstieg	7
Ausrüstung	7
Aufenthaltsdauer	7
Faustregeln für Einsteiger*innen	7
Körperliche Vorbereitung	7
Nach dem Schwimmen	7
Ausrüstung der Schwimmerin / des Schwimmers	7
Ausstattung und Infrastruktur	8
Baulich-technische Maßnahmen am Ort	8
Allgemein am Ausübungsort	8
Aufwämbereich, Erwärmungs-/Erholungsraum, Umkleide	8
Sanitärräume, Waschräume/Duschen	8
Sanitäts-/Erste-Hilfe-Raum	8
Partnerkonzept	8
Rettungsverbände	8
Feuerwehr	9
Behörden und Polizei	9
Schulung und Ausbildung	9

Versicherungsschutz	9
Einschränkung für öffentliche Gewässer	9
Gefährdungen beim Eisschwimmen	10
Gefährdungen durch das Medium Wasser	10
Gefährdungen durch Wassertemperatur und Dauer der Ausübung	10
Gefährdungen durch Witterung	10
Gefährdungen durch den Ausübungsort	10
Gefährdungen durch das Erstellen eines Eislochs	11
Sicherheit beim Eisschwimmen und organisatorische Maßnahmen	11
Medizinische Untersuchung	11
Aufsicht und Überwachung	11
Anzahl und Einsatz	11
Organisation	11
Einsatzbereitschaft und Ausstattung	11
Teilnehmerausrüstung	12
Aufklärung und Einweisung	12
Betreuung während und nach dem Schwimmen	12
Sicherheits- und Notfallkonzept	12
Notfallausrüstung bei Eisschwimm-Veranstaltungen	12
Erste-Hilfe-Set	12
Wärmende Decken	12
Rettungsringe und Schwimmhilfen	13
Ausreichend Rettungspersonal	13
Eisrettungsausrüstung	13
Kommunikationsmittel	13
Absperrmaterial	13
Wärmequelle	13
Rettungstransportwagen	13
Sicherheitsanweisungen – Personenbezogene (individuelle) Maßnahmen beim Eisschwimmen	13
Voraussetzungen vor der Teilnahme	13
Akklimatisierung und Vorbereitung	13
Verhalten während des Schwimmens	14
Verhalten nach dem Schwimmen	14
Sicherheitsausrüstung des Betreuungspersonals	14

Mögliche Auswirkungen und medizinische Risiken beim Eisschwimmen	14
Kälteschock	14
Unterkühlung	14
Belastung Herz-Kreislauf-System	15
Beeinträchtigung von Konzentration und sensorischer Reaktion	15
Ertrinken und Beinahe-Ertrinken	15
Übertraining	15
After Drop	15
Infektionen der Atemwege, Haut, Augen und Ohren	15
Allergische Reaktionen	15
Infektionsrisiko	15
Eisenmangelanämie	15
Trainingsbedingtes Asthma	15
Check-up: Medizinische Untersuchung	16
Anforderungen an Ärztin*Arzt	16
Trainingskonzepte - Praktische Strategien zur sicheren Gewöhnung an extreme Kälte durch erfahrene Eisschwimmtrainer	16
Phase 1: Kalt duschen (ganzjährig)	16
Phase 2: Kalte Bäder oder Tauchbecken (ganzjährig)	16
Phase 3: Kurze Aufenthalte im Freiwasser (ab September)	16
Phase 4: Regelmäßige kalte Freiwasserbäder (ab November)	17
Phase 5: Sicheres Eisschwimmen (Winter)	17

Vorwort - Eisschwimmen im DSV

Seit Frühjahr 2025 ist Eisschwimmen als selbständige Sportart beim DSV verankert. Für den DSV ist Eisschwimmen eine eigenständige Disziplin, die im Schnittpunkt von Extremsport, Freiwasser- und Leistungsschwimmen*innen steht. Als Trendsportart erfährt sie eine immer größer werdende Popularität im In- und Ausland. Da der Sport mit Risiken verbunden ist, gibt der DSV Informationen und Hinweise zur Sicherheit und Verhaltensregeln rund um das Eisschwimmen.

Allgemeines – was ist Eisschwimmen- Faktencheck

Eisschwimmen ist Schwimmen in sehr kaltem Wasser. Es wird oft in natürlichen Gewässern und Seen oder in Freibädern im Winter geschwommen. Dieser Sport entwickelt sich gerade sowohl im Breitensport als auch im Wettkampfsport weltweit als neue Herausforderung für viele Schwimmer*innen und erfährt auch bei uns immer größere Beliebtheit.

Die Sportart Eisschwimmen ist 2025 vom DOSB als neue Sportart dem DSV zugeordnet worden.

Was ist der Unterschied zwischen Eisbaden und Eisschwimmen

- Eisbaden bedeutet ein kurzer Aufenthalt von oft nur Sekunden bis wenige Minuten in kaltem Wasser. Der Fokus liegt hier auf dem Gesundheitsaspekt.
- Eisschwimmen ist die sportliche Variante, bei der im kalten Wasser geschwommen wird, also über eine Strecke.

Viele Vereine entdecken die Nutzung des Freibades oder Seen im Winter und organisieren regelmäßige Eisschwimmeinheiten oder kleine Eisschwimmveranstaltungen.

Eisschwimmen hat auch einige positive gesundheitliche Aspekte: Es fördert das Immunsystem, die Durchblutung und hat Auswirkungen auf die mentale Stärke. Trotzdem darf man nicht unterschätzen, dass es für den Körper eine hohe Belastung bedeutet und damit schon als Extremsport bezeichnet werden kann.

Aber auch im Sommer kann man sich in kaltem Wasser aufhalten. Viele Bergseen, Talsperren oder Quellen sind im Sommer recht kühl und haben Temperaturen bis zu 10°C.

Wettkampf Eisschwimmen

Im Eisschwimmen gibt es offizielle Wettbewerbe, bei denen Distanzen von 25 m bis 1000 m zurückgelegt werden. Daneben gibt es die Eismeile (1609,34 m), die ein besonderes Event im Eisschwimmen darstellt.

Bei den Wettbewerben wird ohne Neopren geschwommen. Eisschwimmwettbewerbe finden bei Wassertemperaturen von 5 °C und kälter statt.

Die International Ice Swimming Association (IISA) gibt Regularien zu medizinischen und Sicherheitsregeln heraus.

[Swimming rules and regulations](#) (Stand 2025)

[Swimming medical and safety guidelines](#) (Stand: 2024)

Eisschwimmen - ein Plus für jeden Verein

Das Angebot von Eisschwimmen bietet den Vereinen zahlreiche Chancen – sowohl in Bezug auf Attraktivität und Außenwirkung als auch im Hinblick auf Gesundheit, Gemeinschaft und Nachhaltigkeit.

Attraktivität und Alleinstellungsmerkmal

Eisschwimmen ist ein außergewöhnliches Angebot, das bislang immer attraktiver wird. Damit heben sich Sportvereine von anderen Sportvereinen deutlich ab und positionieren sich innovativ im Breitensportbereich. Durch diese Besonderheit werden neue Zielgruppen angesprochen: Menschen, die Abwechslung suchen, Abenteuer erleben wollen oder ihre mentale Stärke auf besondere Weise herausfordern möchten. Auch Naturbegeisterte finden in dieser Sportart einen besonderen Zugang.

Gesundheitliche Aspekte

Neben der Attraktivität bietet Eisschwimmen auch wertvolle gesundheitliche Vorteile. Regelmäßiges Schwimmen im kalten Wasser wird häufig mit einer Stärkung des Immunsystems in Verbindung gebracht. Darüber hinaus trainiert der Wechsel zwischen Kälte und Wärme das Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Gefäßgesundheit. Auch auf der mentalen Ebene berichten Teilnehmende von positiven Effekten: Eisschwimmen kann Stress abbauen, die persönliche Resilienz stärken und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Gemeinschaft und Vereinsleben

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Gemeinschaftserlebnis. Gemeinsam in eiskaltes Wasser zu steigen, schafft ein besonderes Wir-Gefühl und fördert den Teamgeist. Eisschwimmen lässt sich außerdem flexibel in den Vereinsalltag integrieren – sei es als regelmäßiges Training, als festes Ritual oder als besonderes Highlight wie ein Neujahrsschwimmen. Solche Veranstaltungen stärken nicht nur die Bindung der Mitglieder untereinander, sondern auch die Identifikation mit dem Verein.

Öffentlichkeitsarbeit und Sponsoring

Eisschwimmen ist zudem ein starkes Mittel für Öffentlichkeitsarbeit. Bilder und Berichte von Schwimmerinnen und Schwimmern im Winterwasser sind sehr aufmerksamkeitsstark und erzeugen großes Interesse bei Presse, sozialen Medien und in der lokalen Öffentlichkeit. Dies kann dem Verein zusätzliche Reichweite verschaffen. Darüber hinaus eröffnen sich durch die innovative und gesundheitsorientierte Ausrichtung neue Möglichkeiten für Förderungen und Sponsoring, insbesondere im Bereich Gesundheit und Breitensport.

Nachhaltigkeit und Naturbezug – Freibadnutzung im Winter

Nicht zuletzt zeichnet sich Eisschwimmen durch Nachhaltigkeit aus. Das Freibad kann auch im Winter genutzt werden. Die Sportart kommt nahezu ohne zusätzliche Infrastruktur aus – es braucht kein beheiztes Becken und nur wenig Technik. Gleichzeitig fördert sie ein bewusstes Naturerlebnis und den respektvollen Umgang mit den Jahreszeiten. Damit verbindet Eisschwimmen sportliche Aktivität mit ökologischer Verantwortung.

Grundlegende Prinzipien

Langsame Gewöhnung

Man sollte sich mit kalten Duschen oder Wechselduschen langsam an die Kälte gewöhnen und schrittweise die Dauer und Kälte steigern, bevor man ins Kaltwasser geht.

Mentale Vorbereitung

Eine positive Einstellung und kontrollierte Atmung helfen, den Kältereiz zu bewältigen.

Sicherheit ist das oberste Gebot

Niemals allein ins Wasser gehen, sondern immer mit einer Begleitperson oder in einer Gruppe.

Sanfter Einstieg

Nicht springen, sondern langsam und Schritt für Schritt ins Wasser eintauchen. Der Kopf bleibt über Wasser, eine Mütze schützt zusätzlich.

Ausrüstung

Badebekleidung, ggf. Neoprenschuhe und Handschuhe, sowie eine Kopfbedeckung sind sinnvoll, um Wärmeverluste zu minimieren und Verletzungen zu vermeiden. Badeschlappen tragen.

Aufenthaltsdauer

Für Anfänger reichen der Aufenthalt im Wasser wenige Sekunden bis maximal eine Minute. Mit der Zeit kann die Dauer auf 2–3 Minuten gesteigert werden, immer auf die Körpersignale achten.

Faustregeln für Einsteiger*innen

Grad = Minuten. Eine Regel besagt: maximal so viele Minuten im Wasser bleiben, wie das Wasser Grad Celsius hat (z. B. 5 °C = max. 5 Minuten), aber für Anfänger lieber deutlich kürzer.

Körperliche Vorbereitung

Leichte Bewegung vor dem Bad (z. B. Gymnastik) bringt den Kreislauf in Schwung und wärmt auf. Dies ist keine Erwärmung im klassischen Stil.

Nach dem Schwimmen

Sofort nach dem Eisschwimmen abtrocknen, warme Kleidung anziehen und langsam aufwärmen, aber keine heiße Dusche direkt nach dem Eisbad.

Ausrüstung der Schwimmerin / des Schwimmers

Zur Grundausstattung gehört eine geeignete Schwimmbekleidung (Badeanzug oder Badehose), eine Badekappe sowie eine Schwimmbrille. Bei Bedarf können zusätzlich Ohrstöpsel verwendet werden. Bei Sonneneinstrahlung ist Sonnenschutzmittel empfehlenswert.

Beim Schwimmen im Freigewässer ist eine Schwimmboje als Auftriebsmittel dringend empfohlen. Sie sollte mit einem Bauchgürtel befestigt sein und in einer auffälligen Signalfarbe (z. B. Gelb oder Leuchttrot) gut erkennbar sein.

Im Wettkampf ist das Tragen von Neoprenanzügen nicht gestattet. Optional können jedoch Neoprenschuhe und Neoprenhandschuhe zum Schutz vor Kälte getragen werden, die aber bei internationalen Wettkämpfen nicht anerkannt sind.

Darüber hinaus sollte jede Schwimmerin bzw. jeder Schwimmer ein Handtuch, einen dicken Bademantel oder eine wärmende Jacke für die Zeit unmittelbar vor und nach dem Schwimmen bereithalten. Warme Wechselkleidung und eine Mütze sind ebenso wichtig wie rutschfestes Schuhwerk, um Sicherheit und Komfort sicherzustellen.

Ausstattung und Infrastruktur

Baulich-technische Maßnahmen am Ort

empfohlen durch die DRK-Wasserwacht

Allgemein am Ausübungsort

Der Ausübungsort muss frei von Gefahrenquellen wie Schnittkanten, Steinen oder Stolperstellen sein. Ein sicherer Ein- und Ausstieg ist zu gewährleisten, beispielsweise durch rutschfeste Leitern im Freibad. Rettungsmittel wie Rettungsringe müssen jederzeit griffbereit zur Verfügung stehen. Ebenso ist eine Notrufmöglichkeit (Handnetz oder Notrufsäule) sicherzustellen.

Die Wassertiefe sollte begrenzt werden, wobei stehtiefes Wasser optimal ist. In unübersichtlichen Schwimmbereichen empfiehlt sich eine Orientierungsleine vom Ein- bis zum Ausstieg. Wenn möglich, sind Eiskanten durch geeignete Markierungen (z. B. Sprühfarbe) kenntlich zu machen. Darüber hinaus muss die Möglichkeit zur achsgerechten Rettung bestehen, etwa durch niedrige Beckenränder oder den Einbau von Treppen statt Leitern.

Aufwämbereich, Erwärmungs-/Erholungsraum, Umkleide

Die Räume für Aufwärmen, Erholung und Umkleiden sollen sich in unmittelbarer Nähe zur Badestelle befinden. Sie müssen Schutz vor Regen, Wind und weiteren Witterungseinflüssen bieten sowie über trockene Böden verfügen. Die Raumtemperatur sollte 24 °C betragen (mindestens jedoch 20 °C, maximal 26 °C). Zudem sind geschlechtergetrennte Bereiche vorzusehen.

Sanitärräume, Waschräume/Duschen

Sanitärräume und Duschen müssen geschlechtergetrennt und in unmittelbarer Nähe zu den Umkleiden entfernt angeordnet sein. Auch hier gilt eine empfohlene Raumtemperatur von 24 °C (maximal 26 °C).

Sanitäts-/Erste-Hilfe-Raum

Ein Sanitäts- bzw. Erste-Hilfe-Raum ist in unmittelbarer Nähe zur Badestelle einzurichten. Die Temperatur soll hier ebenfalls bei etwa 24 °C (maximal 26 °C) liegen. Der Raum muss mit Notfallausrüstung (Erste-Hilfe-Material, AED, Decken) ausgestattet sein. Zusätzlich sind eine Notrufmöglichkeit sowie ein Rettungstransportmittel (Trage) vorzusehen. Für den Rettungsdienst müssen gut erreichbare und schnell anfahrbare Zufahrts- und Übergabepunkte vorhanden sein. Schließlich ist der Raum deutlich zu kennzeichnen und für Schwimmer auch telefonisch erreichbar zu machen.

Partnerkonzept

Ein Partnerkonzept soll Hinweise geben, wie mit Behörden und Rettungsverbände umgegangen werden soll, um im Vorfeld präventiv und im Notfall schnell und gemeinsam agiert werden kann.

Rettungsverbände

Wenn ein Verein sich für das Eisschwimmen entscheidet, sollten die örtlichen Rettungsverbände darüber informiert werden. Eisschwimmen ist ein Extremsport und ist im Notfall auch bei den Rettungsverbänden nicht alltägliche Routine.

Wenn die Rettungsverbände vor Ort informiert sind, können diese intern Schulungen anbieten und alle Mitarbeiter auf die Risiken im Eiswasser vorbereiten.

Gemeinsame Rettungsübungen mit dem Verein zu Beginn der Saison führen zu einer geschlossenen Rettungskette, die im Notfall Leben retten kann.

Wichtig ist auch der Austausch von Fachwissen in Schwimm- und Rettungstechniken, Schulungen zur Rettungsfähigkeit, Erste Hilfe bei Unterkühlung, Umgang mit Panik usw.

Feuerwehr

Bei gefrorenen Gewässern und Seen ist die Feuerwehr zusätzlich zu informieren. Diese haben besonderes Material zur Wasserrettung immer an Bord ihrer Fahrzeuge (Leitern, Seile, Rettungsbretter) Bei einer gemeinsamen Übung sollten die Feuerwehr mit eingebunden sein.

Behörden und Polizei

Sollte das Eisschwimmen in öffentlichen Gewässern stattfinden, informieren die Behörden im Vorfeld über die möglichen Örtlichkeiten, zur Wasserqualität und Risiken vor Ort. Größere Veranstaltungen sollten bei Behörden angemeldet werden. Die Polizei sorgt dabei für Ordnung und hilft bei der Absicherung von Veranstaltungen.

Der Mehrwert für alle Beteiligten liegt darin, das mehr Routine bei seltenen, aber gefährlichen Lagen entsteht.

Schulung und Ausbildung

Der Deutsche Schwimm-Verband bietet eine Zertifikatsausbildung: „DSV Ice-Swimming-Instruktor“ an, die jährlich bei dem Deutschen Ausbildungszentrum Eisschwimmen in Burghausen durchgeführt wird. Zusätzlich werden regelmäßig Kampf- und Schiedsrichter*innen Aus- und Fortbildungen zum Eisschwimmen angeboten. Diese werden alle unter www.schwimmakademie.de angeboten

Versicherungsschutz

Veranstalter von Wettbewerben im Eisschwimmen müssen für eine entsprechende Versicherungsdeckung sorgen. Meist ist die Veranstaltung bereits durch die bestehende Versicherung durch die satzungsmäßigen Tätigkeiten abgedeckt. Wir empfehlen, gerade bei neuen Veranstaltungen, eine Rückfrage bei der eigenen Vereinsversicherung. Hier ist die Veranstaltungshaftpflicht als auch die Unfallversicherung zu prüfen.

Nichtmitglieder in einem Verein, die an einer Veranstaltung / Training teilnehmen wollen, sind besonders zu berücksichtigen. Diese können z.B. mit einer Tagesmitgliedschaft / Tageslizenz je nach Versicherung mitversichert werden. Dies ist immer individuell mit der Versicherung im Vorfeld abzuklären.

Veranstaltungen des DSV sind über die ARAG – Sportvereinsversicherung abgedeckt. Bei Veranstaltungen sollte ein Haftungsausschluss des Veranstalters immer von jedem Teilnehmer tagesaktuell unterschrieben werden.

Einschränkung für öffentliche Gewässer

Nur in erlaubten Gewässern baden

In Deutschland ist Eisschwimmen grundsätzlich erlaubt, sofern das Baden im jeweiligen Gewässer auch im Sommer gestattet ist und kein explizites Verbot besteht. In manchen Städten und Gemeinden ist das Eisschwimmen nur in ausdrücklich ausgewiesenen Badegewässern gestattet, um die Natur und Fischbestände zu schützen. Besonders in Flüssen und empfindlichen Biotopen gelten oft zusätzliche Einschränkungen zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt.

Über die Möglichkeit des Eisschwimmens informieren die Gemeinden vor Ort.

Trotz allem Spaß beim Eisschwimmen sollten die Risiken und Sicherheitsmaßnahmen beachtet werden.

Hinweis: Die nachfolgenden Hinweise erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sind als Empfehlungen zu verstehen. Alle Hinweise müssen den örtlichen Gegebenheiten angepasst und eventuell ergänzt werden. Die Verantwortung liegt ausschließlich bei den Sporttreibenden und bei den Veranstaltern.

Der Deutsche Schwimm-Verband hat mit der DRK-Wasserwacht und der International Ice Swimming Association Germany (IISA Germany) folgende Risiken und Sicherheitshinweise erarbeitet:

Gefährdungen beim Eisschwimmen

Gefährdungen durch das Medium Wasser

Beim Schwimmen im kalten Wasser besteht, wie bei allen Wassersportarten, die Gefahr des Ertrinkens. Besonders risikoreich sind Situationen, in denen Erschöpfung, Panik oder die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit durch die Kälte auftreten.

Gefährdungen durch Wassertemperatur und Dauer der Ausübung

Beim Eintauchen in kaltes Wasser kann ein Kälteschock auftreten, der mit einem unkontrollierten Atemreflex verbunden ist. Die Kälte kann zudem zu Bewegungseinschränkungen und Muskelkrämpfen führen. Es besteht das Risiko von Herzrhythmusstörungen, die im schlimmsten Fall zu akuten Notfällen führen können. Empfindliche Personen können außerdem kältebedingtes Asthma entwickeln. Darüber hinaus kann ein schwimmbedingtes Lungenödem (SIPE) durch die Kombination aus kalter Wasserexposition und körperlicher Belastung entstehen. Bei Überschreiten der zulässigen Aufenthaltsdauer im Wasser droht eine Unterkühlung.

Gefährdungen durch Witterung

Auch außerhalb des Wassers besteht die Gefahr einer Unterkühlung, insbesondere bei niedrigen Lufttemperaturen und durch den Windchill-Effekt. Wind kann zudem Wellen erzeugen, die das Schwimmen erschweren und das Risiko erhöhen, Wasser zu verschlucken. Regen und Gischt können die Orientierung und die Atmung beeinträchtigen. Bei Gewittern besteht durch Blitzschlag akute Lebensgefahr.

Gefährdungen durch den Ausübungsort

Beim Schwimmen in kaltem Wasser besteht die Gefahr von Schnittverletzungen an scharfen Eiskanten. Generell im Freiwasser können Verletzungen an Ein- und Ausstiegsstellen sowie auf Zuwegen auftreten, zum Beispiel durch Schnitte an Steinen oder Unrat, Umknicken oder Ausrutschen. Im Wasser kann es aufgrund der verminderten Sensibilität in den Extremitäten und des eingeschränkten Schmerzempfindens zu Muskel-Skelett-Verletzungen wie Prellungen oder Stauchungen kommen.

Starker Wellenschlag im Freiwasser erhöht das Unfallrisiko weiter. Außerdem können Infektionen durch mangelhafte Wasserqualität entstehen.

Gefährdungen durch das Erstellen eines Eislochs

Beim Herstellen eines Eislochs besteht die Gefahr, selbst in das Eisloch zu fallen. Ebenso kann beim Betreten der Eisfläche ein Einbrechen ins Eis erfolgen, besonders wenn keine Rettungsweste getragen oder keine Sicherungsleine verwendet wird. Zudem können Verletzungen durch unsachgemäßen Umgang mit Werkzeugen wie Axt oder Kettensäge entstehen.

Sicherheit beim Eisschwimmen und organisatorische Maßnahmen

Die Sicherheit ist beim Eisschwimmen oberstes Gebot. Kälteeinwirkungen auf den Körper sind Grenzerfahrungen die nicht unterschätzt werden dürfen. Deshalb sollten die nachfolgenden Hinweise von etablierten Eisschwimmvereinen unbedingt beachtet werden und den entsprechenden örtlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Medizinische Untersuchung

Vor der Teilnahme am Eisschwimmen ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich. Die Teilnahme ist nur nach bestätigter Schwimmtauglichkeit zulässig (siehe unten Check-Up).

Aufsicht und Überwachung

Die Aufsicht erfolgt durch unterwiesene Personen mit mindestens dem Deutschen Rettungsschwimmabzeichen Silber (DRSA Silber).

Nach Möglichkeit und Größe einer Veranstaltung ist die Aufsicht durch eine anerkannte Wasserrettungsorganisation (z. B. DRK-Wasserwacht, DLRG, ASB usw.) sicherzustellen. Bei offiziellen Wettkämpfen ist die Aufsicht und Überwachung durch eine Rettungsorganisation und einem Arzt oder einer Ärztin verpflichtend.

Zusätzlich ist eine spezifische Unterweisung im Eisschwimmen, in erweiterten Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie in den erforderlichen Rettungsmaßnahmen erforderlich.

Anzahl und Einsatz

Die Anzahl der Aufsichtspersonen ist der Anzahl der Schwimmer anzupassen.

Ab längeren Distanzen im Freiwasser gilt eine Betreuung im Verhältnis 1:1.

Im Freibad sollten mindestens zwei Aufsichtskräfte am Beckenrand stehen.

Im Freiwasser sind die Anzahl und Verteilung der Aufsichtskräfte, sowie begleitende Rettungsboote abhängig von den örtlichen Gegebenheiten (Sichtbarkeit, Übersicht, Ein- und Ausstiege).

Organisation

Die Aufsichtskräfte müssen eindeutig erkennbar sein.

Einheitliche Notfall-Signale und Handzeichen sind festgelegt und müssen allen Beteiligten bekannt sein.

Die Standorte der Aufsicht ergeben sich aus einer Gefährdungsbeurteilung.

Einsatzbereitschaft und Ausstattung

Bei offiziellen Wettkämpfen sind die Aufsichtspersonen mit geeigneter Schutzausrüstung (Neoprenanzug trocken/halbtrocken, Schwimmbrille/Tauchmaske) auszustatten.

Folgende Rettungsmittel sind bereitzuhalten: Spineboard oder CombiCarrier, Personensicherungsleinen.
Kommunikationsmittel (z. B. Funkgeräte) müssen jederzeit einsatzbereit sein.
Ein Rettungskonzept mit Übersichtsplan sollte verbindlich festgelegt werden.

Teilnehmerausrüstung

Jeder Schwimmer hat eine Schwimmboje oder mindestens einen Bauchgürtel zu tragen, um im Notfall gesichert oder aus dem Wasser gezogen werden zu können.

Aufklärung und Einweisung

Vor Beginn der Veranstaltung erhalten alle Teilnehmenden eine verpflichtende Einweisung. Inhalte sind insbesondere:

- Risiken und Gefahren des Eisschwimmens,
- Ablauf der Veranstaltung,
- Verhalten im Notfall,
- Handzeichen und Kommunikationsregeln.

Betreuung während und nach dem Schwimmen

Während der gesamten Veranstaltung ist eine Betreuung der Teilnehmenden sicherzustellen. Unterstützung beim Ent- und Ankleiden ist bei Bedarf zu leisten.

Nach dem Schwimmen erfolgt eine Überwachung aller Teilnehmenden bis zur vollständigen Wiedererwärmung.

Genaue Beobachtung und besonderes Augenmerk ist bei starker Unterkühlung der Teilnehmenden zu legen.

Sicherheits- und Notfallkonzept

Ein übergeordnetes Sicherheitskonzept mit klar definierten Notfallmaßnahmen ist verpflichtend. Hierzu gehören insbesondere: Alarmierungswege, Rettungs- und Transportorganisation sowie Zuständigkeiten im Notfall.

Bei einem Vorfall ist die Veranstaltung unverzüglich zu unterbrechen.

Notfallausrüstung bei Eisschwimm-Veranstaltungen

Bei allen Veranstaltungen sollte immer eine Notfallausrüstung bereit liegen, um im Notfall sofort Hilfe leisten zu können. Diese sollte Folgendes beinhalten:

Erste-Hilfe-Set

Ein umfassendes Erste-Hilfe-Set für die Versorgung von Unterkühlung, Schnittverletzungen oder Kreislaufproblemen muss jederzeit griffbereit sein.

Wärmende Decken

Mehrere Rettungsdecken oder Thermodecken, um Teilnehmende nach dem Eisaufenthalt schnell aufzuwärmen und eine Unterkühlung zu verhindern.

Rettungsringe und Schwimmhilfen

Rettungsringe, Schwimmbojen oder ähnliche Hilfsmittel, um Personen im Wasser schnell sichern und an Land bringen zu können.

Ausreichend Rettungspersonal

Qualifizierte Rettungsschwimmer*innen und – je nach Gewässer – auch ein/e Taucher*in sollten vor Ort sein, um im Notfall sofort eingreifen zu können.

Eisrettungsausrüstung

Bei zugefrorenen Gewässern sind Eisrettungsschlitten, Wurfleinen und ggf. spezielle Eisrettungsgeräte notwendig.

Kommunikationsmittel

Ein funktionierendes Mobiltelefon oder Funkgerät für den schnellen Notruf ist Pflicht.

Absperrmaterial

Absperrbänder oder Markierungen, um gefährliche oder instabile Eisflächen zu sichern und den Veranstaltungsbereich klar abzugrenzen.

Wärmequelle

Bei Veranstaltungen müssen Heißgetränke, ein beheizter Raum/Zelt, Hot Tube, Sauna oder Infrarotkabine zum Aufwärmen nach dem Eisschwimmen bereitgestellt werden.

Rettungstransportwagen

Bei Veranstaltungen müssen ein Rettungswagen oder Sanitätsdienst bereitstehen

Sicherheitsanweisungen – Personenbezogene (individuelle) Maßnahmen beim Eisschwimmen

Jede Person, die Eisschwimmen geht, sollte diese personenbezogenen Maßnahmen beachten, denn es geht um die persönliche Sicherheit. Eisschwimmen ist eine Extremsportart und sollte nicht unterschätzt werden.

Voraussetzungen vor der Teilnahme

Vor jeder Veranstaltung ist ein ärztlicher Nachweis der Schwimmtauglichkeit vorzulegen (siehe unten). Zudem haben alle Teilnehmenden ihr aktuelles gesundheitliches Wohlbefinden schriftlich zu bestätigen. Eine Teilnahme ist bei Krankheit, Infekten oder allgemeinem Unwohlsein ausdrücklich untersagt.

Akklimatisierung und Vorbereitung

Die Gewöhnung an kaltes Wasser soll schrittweise erfolgen, idealerweise bereits während der Sommermonate durch regelmäßiges Baden im Freien, mindestens einmal wöchentlich oder häufiger. Sprünge ins Wasser sind grundsätzlich untersagt.

Zu Beginn sind die Schwimmzeiten kurz zu halten. Eine Verlängerung der Aufenthaltsdauer im Wasser erfolgt nur schrittweise. Als Faustregel gilt: maximal eine Minute Verweildauer pro 1 °C Wassertemperatur (z. B. bei 5 °C höchstens 5 Minuten).

Zur Unterstützung der Akklimatisierung werden regelmäßige Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser empfohlen. Der Einstieg ins Wasser sollte stets langsam erfolgen und von ruhiger, kontrollierter Atmung begleitet werden. Während des Aufenthalts ist ausschließlich im stehiefen Wasser zu bleiben. Kopf und Haare sollten so wenig wie möglich untergetaucht werden, da die Kälte hier besonders intensiv wirkt.

Verhalten während des Schwimmens

Schwimmen im kalten Wasser darf niemals allein erfolgen. Es ist immer eine Begleitperson im Wasser erforderlich, zusätzlich muss eine Betreuungsperson an Land anwesend sein.

Alkoholkonsum und der Gebrauch von Drogen sind strengstens verboten.

Medikamente dürfen nur nach vorheriger Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.

Unterwasserphasen sollten so gering wie möglich gehalten werden, da über den Kopf die Kälte besonders wirkt. Rollwenden im Wasser sind nicht gestattet. Es sind ausschließlich Kippwenden zu verwenden.

Verhalten nach dem Schwimmen

Das Aufwärmen nach dem Aufenthalt im kalten Wasser erfolgt langsam und kontrolliert im vorgesehenen Aufwärmbereich. Zunächst sollte man sich sofort umziehen, gründlich abtrocknen und warme Kleidung anziehen. Zur passiven Erwärmung eignen sich Decken oder eine warme Umgebung. Bei Unterkühlung darf keine aktive Erwärmung durch körperliche Betätigung erfolgen. Außerdem können warme, gezuckerte Getränke zugeführt werden; Alkohol ist dabei strengstens verboten. Bei starker Unterkühlung sollten Getränke zunächst vermieden werden.

Nach längerem Eisschwimmen und bei Unterkühlung ist die aktive Wärmezufuhr durch Reiben, Wärmflaschen oder Heizkissen, heiße Duschen, heiße Sauna und Hot Tub unmittelbar nach dem Schwimmen verboten (Gefahr von Blutdruckabfall durch Gefäßerweiterung und Bewusstlosigkeit).

Sicherheitsausrüstung des Betreuungspersonals

Das Sicherungspersonal muss festes, rutschfestes Schuhwerk tragen.

Beim Betreten von Eisflächen sind Steigeisen oder vergleichbare Hilfsmittel erforderlich.

Mögliche Auswirkungen und medizinische Risiken beim Eisschwimmen

Kälteschock

Beim plötzlichen Eintauchen in sehr kaltes Wasser reagiert der Körper reflexartig mit schneller, unkontrollierter Atmung und einem erhöhten Puls. Dies kann zu Durchblutungsstörungen, Bewegungseinschränkungen, Sensibilitätsstörungen führen.

Unterkühlung

Auch geübte Schwimmer*innen verlieren im kalten Wasser sehr schnell Körperwärme. Bereits nach wenigen Minuten kann die Körpertemperatur gefährlich absinken, was zu Zittern, Koordinationsstörungen und später zu Bewusstlosigkeit führt.

Dies hat auch Auswirkungen auf die Atmung und kann durch unkontrollierbare Atmung zu SIPE und kältebedingtes Asthma führen.

Belastung Herz-Kreislauf-System

Der schnelle Wechsel von warm zu kalt ist eine große Belastung für Herz und Kreislauf. Besonders Menschen mit Vorerkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Herzprobleme) tragen ein erhöhtes Risiko für Kreislaufkollaps, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Beeinträchtigung von Konzentration und sensorischer Reaktion

Durch die Kälte kann die Sehkraft beeinträchtigt sein als auch Kopfschmerzen, Schwindel oder Orientierungsverlust auftreten. Dies mindert die Reaktionsfähigkeit im Wasser und erhöht das Unfallrisiko.

Ertrinken und Beinahe-Ertrinken

Die Kombination aus Kälteschock, Erschöpfung und eingeschränkter Muskelkontrolle kann dazu führen, dass Schwimmer die Kontrolle verlieren und ertrinken – oft auch in Form eines Beinahe-Ertrinkens, das dennoch lebensgefährlich sein kann.

Übertraining

Wer zu häufig oder zu intensiv Eisschwimmen betreibt, riskiert eine Überlastung des Körpers. Dies kann zu Erschöpfung, Leistungsabfall und erhöhter Anfälligkeit für Verletzungen oder Infekte führen.

After Drop

Bei langem Aufenthalt im Wasser und bei Unterkühlung kann es Minuten nach dem Verlassen des kalten Wassers durch eine Umverteilung des Blutes im Körper zu einem plötzlichen Blutdruckabfall kommen. Dies äußert sich in Schwindel, Ohnmacht oder Herzrhythmusstörungen und ist besonders riskant, wenn man sich allein im Wasser oder am Ufer befindet.

Infektionen der Atemwege, Haut, Augen und Ohren

Kaltes Wasser schwächt kurzfristig das Immunsystem. Zudem begünstigen Mikroorganismen in natürlichen Gewässern Infektionen der Atemwege (z. B. Erkältungen, Bronchitis), Haut (Ekzeme), Augen (Bindehautentzündung) oder Ohren (Mittelohrentzündung).

Allergische Reaktionen

Manche Menschen reagieren auf die Kälte oder bestimmte Stoffe im Wasser mit Hautausschlägen, Atembeschwerden oder Kreislaufproblemen.

Infektionsrisiko

Eine geschwächte Immunabwehr durch Kältestress kann die Anfälligkeit für virale Infektionen erhöhen, das mit Fieber, Abgeschlagenheit und geschwollenen Lymphknoten einhergeht.

Eisenmangelanämie

Bei intensiver sportlicher Belastung, auch im Eisschwimmen, kann ein erhöhter Eisenbedarf entstehen. Ein Mangel führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und erhöhter Infektanfälligkeit.

Trainingsbedingtes Asthma

Kalte Luft und kaltes Wasser können Bronchien verengen und asthmatische Beschwerden auslösen. Häufig äußert sich dies durch Husten, Atemnot oder Engegefühl in der Brust.

Check-up: Medizinische Untersuchung

Die DRK-Wasserwacht und erfahrene Ärzte empfehlen dringend folgende Hinweise zu beachten: Eisschwimmen ist ein Extremsportart. Deshalb ist es sehr wichtig, einen ärztlichen Rat einzuholen und seinen Körper genau untersuchen zu lassen, damit ein Einstieg ins Eisschwimmen zu keinen gesundheitlichen Problemen führt.

Eine Untersuchung sollte mindestens alle 12 Monate durchgeführt werden.

Sehr wichtig dabei ist die Anamnese. Dabei sollten folgende Punkte genau abgefragt werden: Vorerkrankungen, Herzerkrankungen, Allergien, Chronische Erkrankungen, Lungenerkrankungen, Einnahme von Medikamenten, jegliche Beschwerden, die Fähigkeit zum Schwimmen im Eis beeinträchtigen könnten.

Der Weltverband Eisschwimmen IISA hat hierfür ein [Fragenkatalog](#) zur Abfrage der möglichen Beeinträchtigungen entwickelt, welches den Ärzt*innen hilft, eine Eisschwimmtauglichkeit zu beurteilen.

Anforderungen an Ärztin*Arzt

Der/die untersuchende Arzt oder Ärztin sollte Kenntnisse zur Sportart und zu deren Auswirkungen auf den*die Schwimmer*in haben. Gegebenenfalls sollte ein/e Fachärzt*in der Kardiologie hinzugezogen werden.

Trainingskonzepte - Praktische Strategien zur sicheren Gewöhnung an extreme Kälte durch erfahrene Eisschwimmtrainer

Phase 1: Kalt duschen (ganzjährig)

Ziel: Den Körper an den Kältereiz gewöhnen und die Stressreaktion kontrollieren.

Beginne das Training mit lauwarmem Wasser und dusche zunächst 30 bis 60 Sekunden nur die Arme und Beine kalt ab. Steigere die Dauer allmählich auf 2 bis 3 Minuten für den gesamten Körper.

Währenddessen solltest du bewusst langsam und tief atmen, um die Atemkontrolle zu trainieren.

👉 **Tipp:** Jeden Tag zur gleichen Zeit duschen, z. B. morgens nach dem Aufstehen.

Phase 2: Kalte Bäder oder Tauchbecken (ganzjährig)

Führe ein bis zwei Mal pro Woche ein kaltes Bad bei 10 bis 15 °C für ein bis zwei Minuten durch.

Beginne mit dem Eintauchen der Beine und steigere das Eintauchen langsam bis zum Hals. Halte die Bewegungen ruhig und vermeide hektisches Strampeln. Anschließend solltest du dich warm anziehen und ein warmes Getränk, wie Tee, zu dir nehmen, um den Körper wieder aufzuwärmen.

👉 **Tipp:** Temperatur schrittweise senken, ggf. Eiswürfel dazugeben.

Phase 3: Kurze Aufenthalte im Freiwasser (ab September)

Ziel: Gewöhnung an echtes kaltes Wasser und die Umgebung.

Steige in ein natürliches Gewässer mit einer Temperatur von 12 bis 15 °C ein. Zunächst solltest du nur eintauchen und dich mit dem Wasser vertraut machen, später kann ein leichtes Schwimmen für maximal ein bis zwei Minuten erfolgen. Schwimme stets in Begleitung einer weiteren Person und niemals allein. Nach dem Bad ist es wichtig, den Körper sofort wieder aufzuwärmen.

👉 **Tipp:** Tagebuch führen (Wassertemperatur, Dauer, Körpergefühl).

Phase 4: Regelmäßige kalte Freiwasserbäder (ab November)

Ziel: Kontinuität – lieber regelmäßig und kurz trainieren als selten und lange.

Führe zwei- bis dreimal pro Woche kurze Schwimmeinheiten bei sinkenden Wassertemperaturen (unter 10 °C) durch. Achte stets auf dein Körpergefühl und vermeide riskante Übertreibungen. Regelmäßiges Training ist entscheidend, da sich die Kältetoleranz bei längeren Pausen wieder abbaut.

🔑 **Tipp:** Vermeide lange Pausen – sonst musst du neu aufbauen.

Phase 5: Sicheres Eisschwimmen (Winter)

Ziel: Kurze und sichere Eisbäder oder Eisschwimmen mit Routine durchführen.

Die Dauer des Aufenthalts im Wasser sollte maximal 1 bis 3 Minuten bei Temperaturen unter 5 °C betragen. Als Faustregel gilt: Pro Grad Wassertemperatur ist eine Minute die maximale Aufenthaltsdauer (z. B. bei 5 °C für Anfänger maximal 5 Minuten).

Bleibe stets kontrolliert im Wasser und vermeide riskante „Zähne-zusammenbeißen“-Heldentaten.

Verwende geeignete Sicherheitsausrüstung, wie Neoprenhandschuhe, -haube oder Badeschuhe.

Nach dem Schwimmen ist sofortiger Kälteschutz wichtig: gründliches Abtrocknen, warmes Anziehen und möglichst windgeschütztes Aufhalten. Warme Getränke, jedoch kein Alkohol, unterstützen die Regeneration. Ein leichtes Aufwärmen durch Bewegung, wie z. B. Gehen, ist effektiver als direkt heiße Duschen.

Behalte den sogenannten „Afterdrop“ (Definition siehe oben – Med. Risiken) im Blick – auch 15 Minuten nach dem Schwimmen kann die Körpertemperatur noch weiter absinken. Vermeide daher direktes Aufsuchen extremer Wärme, wie beispielsweise Saunen.