

Unterkühlung

Entsteht durch alle Situationen, bei denen die Wärmeabgabe des Körpers größer ist als seine Wärmeproduktion, zum Beispiel durch Sturz in kaltes Wasser, Störungen der Wärmeregulation im Körper oder durch Krankheit als auch Alkohol.

Erkennen

Zittern
Frieren
Gänsehaut
Absinken der Körpertemperatur
Zunehmende Schläfsucht
Verlangsamung von Atmung und Kreislauffunktion
Muskulatur wird starr

Gefahr

Bewusstlosigkeit,
Atemstillstand oder
Kreislaufstillstand möglich

Maßnahmen

- Verhindern weiterer Auskühlung
- Ggf. nasse Kleidung entfernen und Unterkühlten in Wolldecken hüllen
- Unterkühlten nicht bewegen oder bewegen lassen – völlige Ruhelage
- **Bei vorhandenem Bewusstsein:**
Warme, gezuckerte Getränke reichen (kein Alkohol!)
- **Bei Bewusstlosigkeit:**
Atemkontrolle und
Stabile Seitenlage sowie Notruf

Hilfsmittel für die Rettung von in das Eis eingebrochenen Personen

- Kleidungsstücke
- Bretter
- Stangen
- Äste
- Bänke, Tische,
- Leinen
- Schlitten etc.

Nach der Rettung

- Erste Hilfe nach vorliegendem Zustand leisten.
- Am Ufer schnellstmöglich Kleiderwechsel, um einen weiteren Wärmeverlust zu vermeiden.
- Betreuung bis zur Übergabe an den Rettungsdienst.
- Betroffenen nicht unnötig bewegen.

Komm zur Wasserwacht und lerne Helfen!

DRK-Wasserwacht –

Aus Spaß am Sport und aus Freude am Helfen!

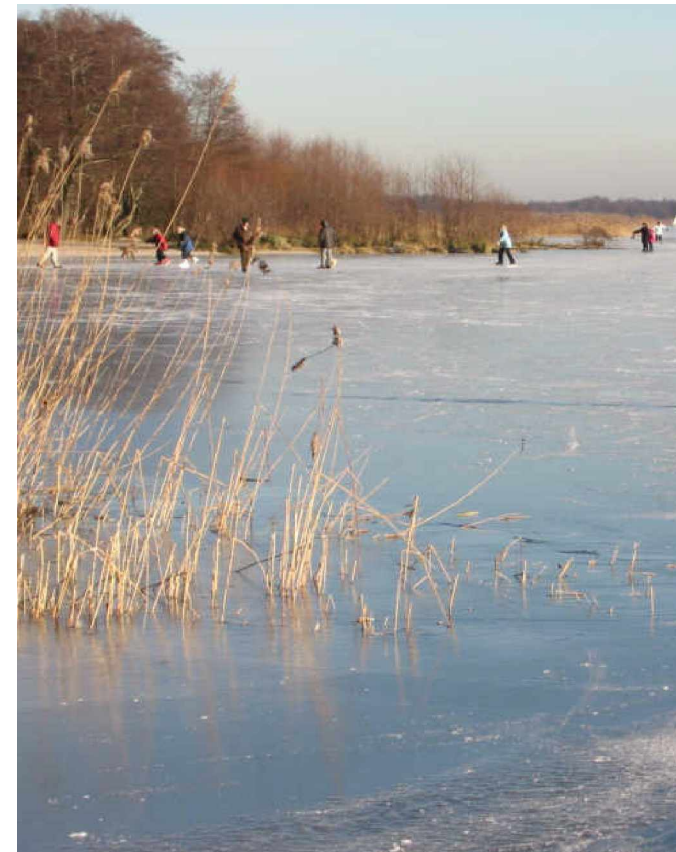
KV-Stempel

Herausgeber: DRK-Landesverband Thüringen e.V., Heinrich-Heine-Str. 3, 99096 Erfurt
Stand August 2006



Landesverband Thüringen e.V.

Gefahren an winterlichen Gewässern



Winterliche Gewässer

Zugefrorene Gewässer sind im Winter beliebte Sport- und Spielplätze für jung und alt. Spaziergänger und Schlittschuhläufer tummeln sich bei schönem Wetter auf den spiegelnden Flächen und zeigen dabei eine erschreckende Portion Leichtsinn.

Ein Einbruch in das Eis kann schnell zu einer Todesfalle werden, wenn man die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen außer acht lässt.

Durch das Einbrechen in das Eis entstehen die folgenden **Gefahren**:
starke Unterkühlung
Erfrierungen
Ertrinken

Unfallvorbeugung

- Nutze nur offiziell freigegebene Eisflächen für Deinen Freizeitsport oder Spaziergänge.
- Die Eisdicke soll
 - für Einzelpersonen ca. 6-8 cm,
 - für Personengruppen ca. 10-15 cm und
 - für das Befahren mit Fuhrwerken (Kutschfahrten auf dem Eis, etc.) ca. 20-25 cm betragen.
- Prüfe die Eisqualität:
 - Lufteinschlüsse im Eis (sichtbare Luftblasen),
 - eingewachsene Pflanzen und
 - Zuflüsse (wärmeres Wasser oder Strömung) sind Zeichen für schlechte Eisqualität.

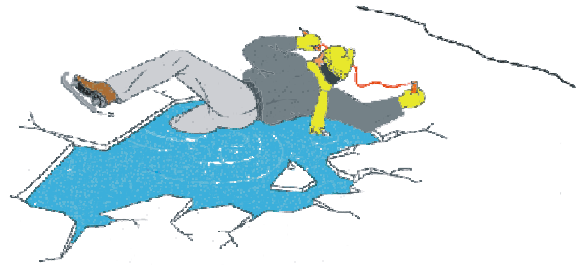
Meide Eisflächen mit diesen Merkmalen!

Einbruch in das Eis

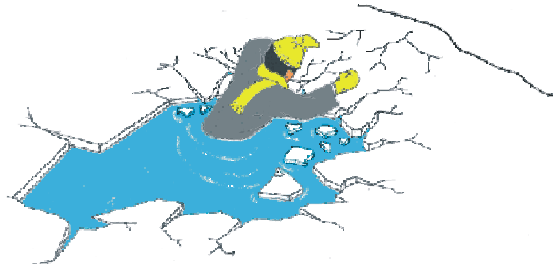
- Bewahre Ruhe!
- Gerade nicht in Panik!
- Rufe laut um Hilfe!
- Vermeide unter das Eis zu geraten!
- Bewege dich möglichst wenig!
- Entkleide dich nicht!

Selbstrettung

- Langsam mit Oberkörper und Füßen auf das Eis schieben und seitlich vom Eisloch wegrollen



- oder wenn das Eis zu dünn ist und immer wieder bricht bis zum nächstgelegenen Ufer durchbrechen



Fremdrettung

- Rufe Hilfe! (Notruf)
- Sprich mit dem Verunfallten - Beruhige ihn.
- Gib dem Betroffenen Verhaltenshinweise.
- Nähere Dich nie stehend der Einbruchstelle.
- Benutze Rettungshilfsmittel.
- Gib dem Betroffenen nie die Hand – reiche ihm Hilfsmittel die Du im Notfall auch loslassen kannst.
- Wenn Du selbst ins Wasser musst, dann nur in voller Kleidung und durch ein Seil gesichert.

Gefährde Dich nicht selbst!

