

*Winterliche  
Gewässer,  
Gefahren,  
Selbst- und  
Fremdrettung*

---



## Winterliche Gewässer

Bäche, Flüsse, Teiche und Seen üben auch im Winter große Anziehungskraft auf den Menschen aus.

Nicht zugefrorene, fließende und stehende Gewässer sowie das Eis zugefrorener Wasserflächen bergen viele Gefahren.

Nach einem Sturz ins kalte Wasser oder einem Einbruch ins Eis bestehen die folgenden

### Gefahren:

- Unterkühlung
- Kälteschock
- Ertrinken

### Deshalb:

Beachte die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen

- betrete nicht Eisrückstände am Ufer und Eisschollen
- Überprüfe die Tragfähigkeit der Eisdecke durch vorsichtiges Belasten
- Umgehe weiträumig Eislöcher und -risse
- Beachte behördliche Hinweisschilder

### Achtung:

Das Eis kann aufgrund verschiedener Einflüsse unterschiedlich dick sein.

**Treibe besonnen Eissport!**

## Unterkühlung

Absinken der Körpertemperatur im Körperstamm unter 36 Grad Celsius z. B. nach Sturz in kaltes Wasser.

### Erkennen:

- unüberwindliche Schläfsucht
- Verlangsamung von Puls und Atmung
- Steifwerden der Arme und Beine
- starkes Absinken der Körpertemperatur
- Bewußtlosigkeit unter einer Körpertemperatur von ca. 30 Grad Celsius

### Gefahr:

- **Kreislaufstillstand** infolge Absinkens der Körpertemperatur

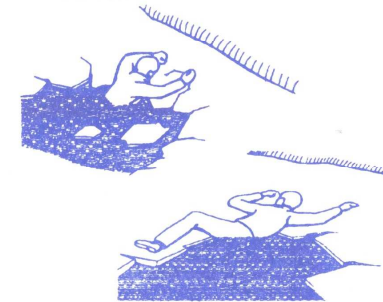
### Maßnahmen:

- Unterkühlten aus der kalten Umgebung retten
- nasse Kleidung entfernen
- Wärmeerhaltung durch zudecken
- völlige Ruhelage, weder aktiv noch passiv bewegen – keine Schocklagerung!
- bei vorhandenem Bewußtsein warme Getränke verabreichen
- bei Bewußtlosigkeit: Atemkontrolle, Seitenlagerung bzw. Atemspende
- Bei Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Notruf
- niemals Alkohol verabreichen!

## Eisunfall

- **Bewahre Ruhe**
- **Rufe um Hilfe**
- **Gerate nicht unter das Eis**
- **Bewege Dich wenig**
- **Entkleide Dich nicht**

### Selbstrettung:



### Bei dünner Eisdecke:

Brich das Eis ab bis es trägt oder das Ufer erreicht ist.

### Bei dicker Eisdecke:

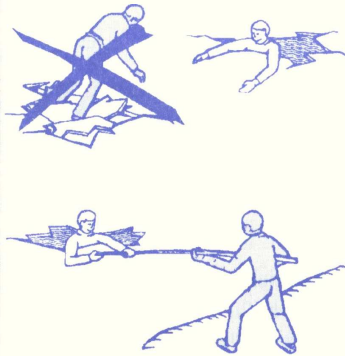
Schiebe Dich in Bauchlage oder Rückenlage flach auf die Eisfläche und krieche zum Ufer.

**Verhindere Unterkühlung und Erfrierung!**

## Eisunfall

### Fremdrettung:

- Gib den Hilferuf weiter – NOTRUF
- Bringe rasch Hilfe
- Verwende Rettungsmittel
- Nähere Dich nie stehend der Einbruchsstelle
- Sprich dem Eingebrochenen Mut zu



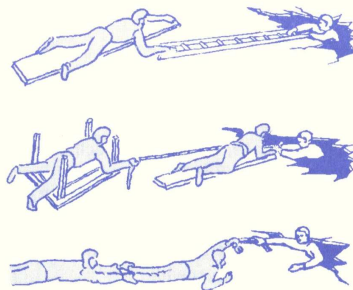
Nach der Rettung nasse Kleidungsstücke erst in einem warmen Raum entfernen.

### Hilfsmittel für die Rettung sind:

- Kleidungsstücke
- Bretter
- Stangen
- Tische
- Bänke
- Äste usw.

### Achtung:

- Wenn Du alleine bist, reiche dem Eingebrochenen nie die Hand.
- Wenn Du selbst ins Wasser mußt, dann nur in voller Kleidung und durch ein Seil gesichert.
- Denke auch an Deine Sicherheit.



**Lerne Retten bei der Wasserwacht!**

