

## Eisunfall: Selbstrettung

### Maßnahmen nach Einbruch ins Eis:

- Ruhe bewahren
- sofortiger Hilferuf
- wenig bewegen
- nicht entkleiden

### Selbstrettung:

#### Bei dünner Eisdecke:

- versuchen, sich auf das Eis zu schieben
- das Eis abbrechen, bis es wieder trägt oder das Ufer erreicht ist



#### Bei dicker(er) Eisdecke:

- in Bauch- oder Rückenlage flach auf die Eisdecke schieben, anschließend zum Ufer kriechen
- beim Kriechen auf das Eis und auch bei flacher Fortbewegung auf dem Eis Hilfsmittel (z. B. Eispickler) verwenden



**Unterkühlung und Erfrierung verhindern!**

## Eisunfall: Fremdrettung

### Maßnahmen:

- Hilferuf weitergeben
- rasch Hilfe bringen
- Rettungs(hilfs)mittel verwenden
- sich niemals stehend der Einbruchsstelle nähern
- dem Eingebrochenen Mut zusprechen und Verhaltensregeln geben
- weitere Personen in die Rettung einbinden

### Hilfsmittel für die Rettung

- Kleidungsstücke (Schal, Jacke)
- Bretter, Stangen, Äste, Leinen, Seile
- Tische, Bänke (mit geringem Gewicht, zur Vergrößerung der Auflagefläche auf dem Eis)
- Eispickler (persönliche Ausrüstung, zur besseren kriechenden Bewegung auf dem Eis)

### Rettungsmittel (liegen oft am Ufer aus)

- Eisrettungsleiter, Rettungsring, Rettungswurfsack



### Achtung:

- an eigene Sicherheit denken
- Eigensicherung mit einem Seil
- dem Eingebrochenen niemals die eigene Hand reichen, sondern Hilfsmittel (z. B. Schal)

### Nach der Rettung

- nasse Kleidungsstücke erst in einem warmen Raum entfernen
- bei Unterkühlung oder lokalen Erfrierungen entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen veranlassen



## Winterliche Gewässer



## Informationsblätter zur Sicherheit an und in Gewässern

1. Sommerliche Gewässer  
(Gefahren bei übermäßiger Wärme- und Sonneneinwirkung)
2. Winterliche Gewässer  
(Gefahren bei Kälteeinwirkung, Selbst- und Fremdrettung)
3. Rettung Ertrinkender  
(Verhalten am Land und im Wasser)
4. Baderegeln  
(Verhalten am und im Wasser)
5. Eisregeln  
(Verhalten an und auf winterlichen Gewässern)
6. Rettungsschwimmen  
(praktische Übungen zur Ausbildung Rettungsschwimmen)

[www.wasserwacht-online.de](http://www.wasserwacht-online.de)

# Winterliche Gewässer

Auch im Winter werden Bäche, Flüsse, Teiche und Seen von Menschen besucht. Jedoch lauern diese winterlichen Gewässer mit großen Gefahren auf diejenigen, die notwendige Vorsichtsmaßnahmen außer Acht lassen und sich leichtsinnig verhalten.

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

## Gefahren:

- Unterkühlung
- Erfrierung
- Ertrinken

## Maßnahmen:

- vor dem Betreten einer Eisfläche die Tragfähigkeit prüfen
- im allgemeinen ist eine Eisfläche mit einer Kerneisdicke von mindestens 10 cm für mehrere Personen ausreichend

## Wichtig:

Das Eis kann unterschiedliche Dicken und Festigkeiten aufweisen, bedingt durch verschiedene Einflüsse wie z. B.

- Bodenwärme
- Strömungen
- warme Zuflüsse
- Eislöcher
- Wasserstandsänderungen

## Berücksichtige die Verhaltensweisen an und auf zugefrorenen Gewässern (siehe Informationsblatt Nr. 5)!

**Die Wasserwacht ist keine Behörde und kann daher keine Eisflächen offiziell zur gefahrlosen Begehung freigeben!**

# Unterkühlung

## Ursache:

Absinken der Temperatur im Körperstamm unter 36 °C nach zu langem Aufenthalt in kalter Umgebung, kühlen Gewässern oder nach Sturz in kaltes Wasser

## Alkoholgenuss begünstigt eine Unterkühlung!

## Erkennen:

- Frieren, Gänsehaut, Kältezittern, Zähneklappern
- unüberwindliche Schlafsucht
- Verlangsamung von Puls und Atmung
- Steifwerden der Arme und Beine
- starkes Absinken der Körpertemperatur
- anfangs noch orientiert, später bewusstseinsgestört
- ggf. Bewusstlosigkeit (Körpertemperatur < 32 °C)

## Gefahr:

- weiteres Abkühlen der Temperatur im Körperstamm durch unzureichende Bewegung der kalten Arme und Beine (z. B. bei unsachgemäßer Rettung)
- Bewusstlosigkeit, Atemstillstand, Kreislaufstillstand

## Maßnahmen:

- Unterkühlten in mäßig geheizten Raum bringen (dabei ausschließlich waagrecht transportieren)
- Temperaturmessung (rektal), **bei „schwerer Unterkühlung“ (Körpertemperatur < 32 °C) sofortiger Notruf**
- nasse Kleidung entfernen (bzw. aufschneiden)
- Wärme erhalten, z. B. durch Zudecken
- völlige Ruhelage einhalten, weder aktiv noch passiv bewegen (Arme und Beine nicht „massieren“)
- bei vorhandenem Bewusstsein warme, gezuckerte Getränke verabreichen, jedoch keinesfalls Alkohol
- **bei Bewusstlosigkeit:**
  - Notruf
  - Suche nach Lebenszeichen
    - bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
    - bei fehlender Atmung / Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

# Erfrierungen

## Ursache:

Intensive örtliche Kälteeinwirkung führt zu lokaler Gewebeschädigung. Verlieren Körperteile dauerhaft mehr Wärme als der Körper nachliefern kann, werden sie immer kälter bis Gewebeschäden entstehen oder sie erfrieren. Besonders gefährdet sind Hände, Füße, Ohrläppchen und Nase.

## Erkennen:

- (eis)kalte Haut
- anfangs starke Schmerzen, Rötung der Haut (Haut noch weich)
- später Gefühllosigkeit und Weißfärbung der Haut (Haut hart bis zur Brüchigkeit)
- Blasenbildung

## Gefahr:

- unwiderrufliches Absterben des entsprechenden Körperteils
- Abkühlen der Temperatur im Körperstamm, da eine Erfrierungen oft von einer Unterkühlung begleitet ist

## Maßnahmen:

- **betroffene Stellen nicht bewegen, massieren oder aktiv anwärmen**
- betroffene Stellen vorsichtig behandeln und gut polstern (mit lockeren trockenen Verbänden oder Wattepackungen)
- Körperstamm erwärmen (z. B. mit warmen Getränken, aber keinesfalls Alkohol), da so die betroffenen Stellen passiv erwärmt werden
- betroffene Stellen gegen erneute Auskühlung schützen (z. B. mit Handschuhen oder Mütze)
- Körpertemperatur messen, ggf. eine begleitende Unterkühlung behandeln
- bei höhergradigen Erfrierungen Klinik aufsuchen
- bei starken Schmerzen einen Arzt aufsuchen