

Fremd- und Selbstrettung im Wasser



OG Bad Münster a.St.-Ebg

Selbstrettung

- ruhig bleiben
- bei Wadenkrampf: an den Zehen ziehen
- Um Hilfe rufen, Handzeichen geben

Fremdrettung

- mit 1 Retter: Ziehen / Schieben
- mit 2 Rettern:

	<u>FLOßTECHNIK</u>	<u>BRÜCKENTECHNIK</u>
Rettende:	in Bauchlage nebeneinander	in Bauchlage hintereinander
Ermüdeter:	in der Mitte dazwischen; gestreckte Arme; ergreift die Innenschultern der Retter	dazwischen; gestreckte Arme; ergreift beide Schultern des Vordermannes; legt Füße auf die Schultern des Hinteren
Vorteil / Nachteil	Transporttempo / Schwimmrhythmus muss nicht beachtet werden	Transporttempo und Schwimmrhythmus muss beachtet werden

Eisregeln

- Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis!
- Gehe nie allein aufs Eis!
- Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung.
- Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt!
- Betritt einen See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist. Ein fließendes Gewässer erst, wenn das Eis 20 Zentimeter dick ist
- Verlasse das Eis sofort, wenn es knistert und knackt!
- Lege dich flach aufs Eis und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück Richtung Ufer, wenn du einzubrechen drohst.
- Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.
- Wärme den Geretteten mit Decken und trockenen Kleidern wieder auf und bringe ihn in einen beheizten Raum. Versorge ihn mit heißen, zuckerhaltigen Getränken, auf keinen Fall mit Alkohol.
- Rufe nach der Rettung einen Notarzt. Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein.
- Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.

Eisrettung

Selbstrettung

1. Beim Einbrechen in eine geschlossene Eisdecke versuchen, **nicht unter das Eis** zu geraten.
2. **Ruhe bewahren**, schnell und **entschlossen** handeln.
3. Um **Hilfe rufen**.
4. Wenn das Eisloch klein genug ist, kann man sich mit den Füßen am gegenüber liegenden Rand abstoßen und sich mit dem Bauch oder Rücken flach auf das Eis in Richtung Land schieben; man muss möglichst **flach auf dem Eis zum Liegen** kommen.
5. **Kleidung nicht ausziehen**; sie bietet geringen Wärmeschutz.
6. Auf **gleichem Weg**, den man gekommen ist, wieder zurückkroben.

Fremdrettung

Vom Land mit Hilfsmitteln

Da es extrem **gefährlich** ist das Eis zu betreten, sollte zuerst versucht werden, die eingebrochene Person vom Land aus zu retten. Gegenstände zur Rettung vom Land:

1. Eisrettungsstangen
2. Rettungsball
3. Ring mit Leine

Auf dem Eis mit Hilfsmitteln

Das Gewicht des Retters oder der Retter muß möglichst **gleichmäßig auf der Eisfläche verteilt** werden, damit der Druck und somit die Gefahr des Eiseinbruchs verringert wird. Gegenstände als Hilfsmittel:

1. Jacke
2. Ast
3. Schal
4. Seil
5. Brett
6. umgedrehter Schlitten
7. Eisrettungsstangen
8. Rettungsball
9. Ring mit Leine

Hilfsmittel / Geräte vor dem Betreten der Eisfläche bereitlegen!

Mehrere Retter - Menschenkette bilden

Die Retter legen sich auf den Bauch und halten sich gegenseitig mit den Händen an den Beinen. Der Retter, der der Einbruchstelle am nächsten ist, hat beispielsweise einen Schal in der Hand und wirft diesen dem Eingebrochenen entgegen.

Variation mit Seil

Ein Retter steht am Ufer und sichert von dort aus, der andere robbt - gesichert mit einem Seil - zur Einbruchstelle.