

# Eisrettung

## Selbstrettung

Die oberste Regel lautet: Das Körpergewicht vorsichtig auf eine große eisfläche verteilen und sofort um Hilfe rufen  
Wenn es knistert und knackt, lege Dich flach auf das Eis. Versuche in Bauchlage an das ufer zu kommen  
Bist Du eingebrochen, solltest Du beachten:  
Versuche Dich in Bauch- oder Rückenlage auf feste Eisschichten in Richtung Ufer zu bewegen, weil evtl. die Eiskante weiter abbricht.  
Ansonsten so wenig wie möglich im Wasser bewegen (je mehr Bewegung im kalten Wasser, um so mehr kühlt der Körper aus)  
Hast Du das Ufer erreicht, gehe sofort in einen beheizten Raum und wärme Dich langsam auf.

## Fremdrettung

Gewicht auf der Fläche verteilen  
Möglichst mit Hilfsmitteln zur Einbruchsstelle begeben  
Auf dem Bauch liegend dem Verunglückten Äste oder Kleidung zur Hilfe reichen  
Bei mehreren Helfern eine Kette bilden. Alle legen sich auf den Bauch und sichern sich durch eine Leine oder durch festhalten  
Mit Stangen oder Leinen kann auch mit Sicherheitsabstand zur Einbruchsstelle dem Verunglückten geholfen werden  
Bei aller Vorsicht ist Eile geboten. der Verunglückte ist sehr schnell abgekühlt, so dass er selbst nicht mehr mithelfen kann oder sogar bewußtlos wird  
Nach der rettung den Verunglückten sofort mit hilfe von decken trocknen und dann langsam aufwärmen

Quelle: DLRG