

# Winterliche Gewässer

Unsere Bäche, Flüsse, Teiche und Seen werden auch im Winter von Menschen besucht. Jedoch lauern die 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

## Deshalb:

- Vor dem Betreten die Tragfähigkeit der Eisfläche prüfen!
- Im allgemeinen ist die Eisdecke für mehrere Personen ausreichend bei einer Dicke von mindestens 10 cm.

## 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 Infoblatt 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.

## 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 unzweckmäßige 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 durch Zudecken
- Völlige Ruhelage, weder aktiv noch passiv bewegen (Arme und Beine nicht „massieren“)
- Bei vorhandenem Bewusstsein warme, gezuckerte Getränke verabreichen, niemals Alkohol
- **Bei Bewusstlosigkeit:**
  - Notruf
  - Suche nach Lebenszeichen
    - Bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
    - Bei fehlender Atmung / Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

# Erfrierungen

## Ursache:

Lokale Gewebeschädigung durch intensive örtliche Kälteeinwirkung. 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, Ohr-läppchen und Nase(nspitze).

## Alkoholgenuß begünstigt Erfrierungen!

## Erkennen:

- (Eis-)kalte Haut
- Anfangs starke Schmerzen, Rötung, Haut noch weich
- Später Gefühllosigkeit und Weißfärbung, Haut hart bis zur Brüchigkeit
- Blasenbildung

## Gefahr:

- Unwiderrufliches Absterben des entsprechenden Körperteils
- Abkühlen der Körperkerntemperatur, da Erfrierungen oft von einer Unterkühlung begleitet werden

## Maßnahmen:

- **Betroffene Stellen nicht bewegen, massieren oder aktiv anwärmen**
- Betroffene Stellen vorsichtig behandeln und gut polstern (mit lockeren trockenen Verbänden oder Wattepackungen)
- Körperkern erwärmen (z. B. warme Getränke); somit werden betroffene Stellen passiv erwärmt
- Betroffene Stellen gegen erneute Auskühlung schützen
- Ggf. eine begleitende Unterkühlung behandeln
- Bei höhergradigen Erfrierungen Klinik aufsuchen
- Bei starken Schmerzen Arztbesuch

# 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. Eispicker) verwenden



**Unterkühlung und Erfrierung verhindern!**

# Eisunfall: Fremdrettung

## Maßnahmen:

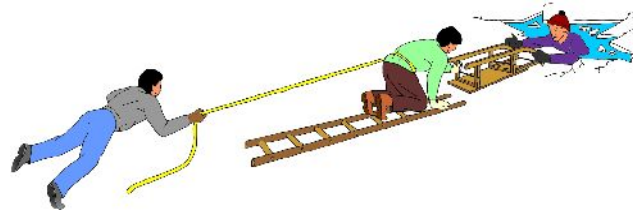
- Hilferuf weitergeben
- Rasch Hilfe bringen
- Rettungs(hilfs)mittel verwenden
- Sich niemals stehend der Einbruchstelle nähern
- Dem Eingebrochenen Mut zusprechen und Verhaltensregeln geben
- Weitere Personen in die Rettung einbinden

## Hilfsmittel für die Rettung

- Kleidungsstücke (Schal, Jacke)
- Bretter, Stangen, Äste, Leinen, Seile
- Tische, Bänke (mit geringem Gewicht, zur Vergrößerung der Auflagefläche auf dem Eis)
- Eispicker (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 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
- Ggf. Einbruchstelle den örtlichen Behörden melden (zur Markierung bzw. Sicherung)

Wasserwacht

## 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)

Bayerisches Rotes Kreuz 