

Notfall-Guide: Richtiges Verhalten bei Einbruch ins Eis



KÄLTENETZWERK.ch
WIRKT

Wenn **du selbst eingebrochen** bist

- **Ruhe bewahren und Atem kontrollieren:** Der Kälteschock führt zu automatischem Hyperventilieren. Versuche, tief und kontrolliert durchzuatmen, um kein Wasser einzuatmen.
- **Nicht unter das Eis geraten:** Halte dich an der Eiskante fest und drehe dich in die Richtung, aus der du gekommen bist – dort war das Eis stabil genug, um dich zu tragen.
- **Flach auf das Eis schieben:** Breite deine Arme weit auf dem Eis aus, um dein Gewicht zu verteilen. Versuche dich mit Beinschlägen (wie beim Schwimmen) flach in Bauch- oder Rückenlage auf die Eisfläche zu schieben.
- **Vorsichtig wegrollen:** Stehe auf keinen Fall sofort auf! Robbe oder rolle flach auf dem Bauch zurück zum Ufer, um das Gewicht grossflächig zu verteilen.

Wenn eine **andere Person einbricht** (Laien-Rettung):

1. **Notruf wählen:** Alarmiere sofort die Rettungskräfte über die **Notrufnummer 112 (oder 118 für die Feuerwehr / 1414 für die Rega)**.
2. **Eigenschutz beachten:** Tritt niemals ungesichert an das Eisloch heran. Das Eis ist rund um die Einbruchsstelle extrem instabil.
3. **Gewicht verteilen:** Nähere dich der Einbruchsstelle nur im Liegen (flach auf dem Bauch robbend). Verwende nach Möglichkeit eine Unterlage zur Gewichtsverteilung (z.B. eine Leiter, ein langes Brett oder einen Schlitten).
4. **Hilfsmittel reichen:** Reiche dem Verunglückten Gegenstände, um ihn herauszuziehen – etwa eine lange Stange, einen dicken Ast, ein Abschleppseil oder ein Kleidungsstück (z.B. eine Jacke). Vermeide direkten Handkontakt, um nicht selbst hineingezogen zu werden.
5. **Erste Hilfe am Ufer:** Bringe die gerettete Person in den Windschatten. Entferne nasse Kleidung vorsichtig und hülle sie in trockene Decken oder Jacken. **Wichtig:** Reiche bei schwerer Unterkühlung keine heissen Getränke und reibe die Glieder nicht warm (Gefahr von Herzbeutelrhythmusstörungen durch kaltes Blut aus den Extremitäten).

Änderungen und spezielle Verhältnisse vorbehalten. Gesunder Menschenverstand anwenden und sich selber nicht in Gefahr bringen. Kurse besuchen.