

Erste Hilfe bei Eiseinbruch: Outdoor-Leitfaden

1. Selbstrettung

- **Ruhe bewahren:** Hektische Bewegungen verbrauchen Energie und fördern das Untertauchen.
- **Breitflächig auflegen:** Arme ausbreiten, um das Gewicht auf dem stabilen Eis zu verteilen.
- **Eis-Spikes nutzen:** Falls vorhanden, diese für den Halt nutzen, um sich herauszuziehen.
- **Nicht aufstehen:** Wenn Sie aus dem Wasser sind, rollend oder kriechend vom Einbruchloch entfernen, bis Sie auf sicherem Grund sind.

2. Fremdrettung (Die P.A.S.S.-Regel)

- **P – Pull (Entsichern):** Eigene Sicherheit zuerst. Nicht direkt zum Loch laufen (Eisgefahr!).
- **A – Aim (Zielen):** Hilfsmittel (Leine, Stock, Leiter, Jacke) zielgerichtet reichen.
- **S – Squeeze (Auslösen):** Die Person aus dem Wasser ziehen (flachliegend/ auf dem Bauch).
- **S – Sweep (Pendelnd löschen):** Nach der Rettung die Person in Sicherheit bringen und erstversorgen.

3. Maßnahmen nach der Rettung

- **Nasse Kleidung entfernen:** Vorsichtig ausziehen, um das Auskühlen zu stoppen.
- **Langsam erwärmen:** In trockene Decken hüllen. Keine direkte Hitze (kein heißes Wasser, kein heißer Föhn), da dies zum gefährlichen Bergungstod führen kann.
- **Stabile Seitenlage:** Bei Bewusstlosigkeit.
- **Reanimation:** Bei Herzstillstand sofort beginnen.