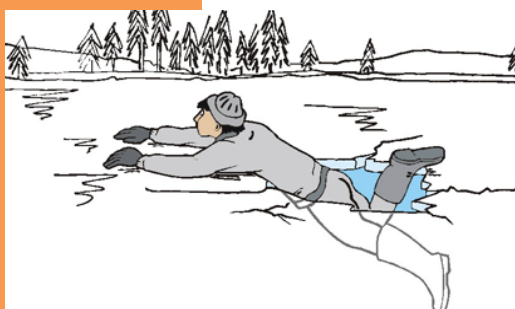


## EISLAUFEN AUF NATURFLÄCHEN

Eislaufen zählt zu den beliebtesten Wintersportarten in Österreich. Doch nicht immer läuft auf dem Eis alles glatt: Rund 4.500 Österreicher verletzen sich jährlich beim Eislaufen so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Natürliche Eislaufflächen bergen dabei noch mehr Gefahren als künstliche.



### SO SCHÜTZEN SIE SICH

- Eisfläche erst betreten, wenn das Eis bei stehendem Gewässer 15 cm, bei fließendem Gewässer 20 cm dick ist
- Keine Alleingänge unternehmen
- Tragen Sie einen (Ski-)Helm und dicke, feste Handschuhe, oder noch besser: Handgelenksstützen
- Nicht jede Eisdecke ist tragfähig – verlassen Sie sofort die Eisfläche, wenn es knistert und knackt
- Legen Sie sich flach aufs Eis und bewegen sich vorsichtig in Richtung Ufer zurück, wenn Sie einzubrechen drohen

### FALLS SIE EINGEBROCHEN SIND

- Augenblicklich beide Arme waagrecht von sich strecken
- Arme oberhalb der Eisschicht halten bzw. versuchen, sie dort hin zu bekommen
- Schieben Sie sich in Bauch- oder Rückenlage auf die feste Eisschicht
- Versuchen Sie vorsichtig, mit den Füßen die gegenüberliegende Eiskante zu erreichen, um sich so wieder auf das Eis zu drücken
- Rufen Sie um Hilfe und bewegen Sie sich nicht! Bewegung im Wasser kann zum plötzlichen Herztod führen

### SOFORTMASSNAHMEN FÜR HELFER

- Machen Sie durch Rufen auf die Notsituation aufmerksam
- Versuchen Sie, den Eingebrochenen mit langen Hilfsmitteln (Leiter, Äste, Stangen, ...) aus dem Wasser zu ziehen
- Nähern Sie sich dem Eingebrochenen nur robbend



**Haben Sie immer die Notrufnummern parat und betreuen Sie den Verunglückten bis zum Eintreffen professioneller Hilfe!**

