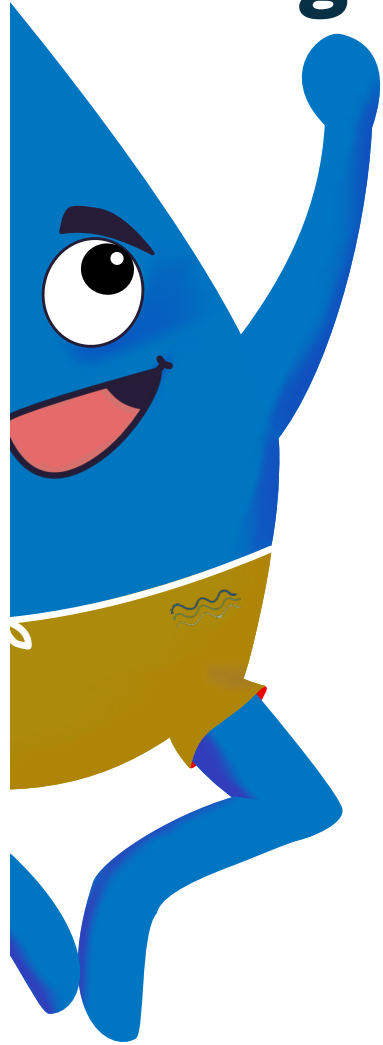


# Goldregeln



## Hilfe bei Eisunfällen

1. Eisflächen dürfen nur betreten werden, wenn diese durchgehend mindestens 20 cm dick sind.
2. Lege dich flach hin, wenn das Eis knistert oder knackt. Damit kannst du dein Gewicht verteilen und in Bauchlage ans Ufer gelangen.
3. Wenn das Eis unter dir gebrochen ist, versuche dünne Stellen weiter zu brechen und dich auf dickeren Stellen wieder zurück auf das Eis zu ziehen.
4. Bleibe immer ruhig, auch wenn das Eis bricht. Versuche dennoch zügig aus dem Wasser zu kommen, damit dein Körper nicht unterkühlt.
5. Hole schnell Hilfe, wenn eine andere Person einbricht. Versuche nicht selber auf das Eis zu gehen, sondern suche lange Gegenstände, mit denen du die Person an Land ziehen kannst.

## Selbstrettung

1. Schwimme, wenn möglich, nicht gegen eine Strömung an, sondern lasse dich von ihr treiben.
2. Lege dich auf den Rücken oder den Bauch ("Seestern"), wenn du erschöpft bist und lasse dich treiben.
3. Wenn du einen Krampf hast, versuche ihn durch Dehnung des Muskels zu lösen und ruhig ans Ufer zu schwimmen.
4. Wenn du durch einen Strudel in die Tiefe gezogen wirst, bewahre Ruhe und befreie dich, indem du nach unten und dann zur Seite wegtauchst.

## Fremdrettung

1. Wenn du siehst, dass sich eine Person unabsichtlich in Gefahr bringt, warne sie rechtzeitig. Zum Beispiel, weil sie einen Sprung in zu flaches Wasser machen möchte.
2. Wenn eine andere Person in Gefahr ist, versuche in der Nähe Hilfsmittel (z. B. Rettungsring, Rettungsstange, Handtücher) zu finden, die der Person helfen können, an Land zu kommen. Bringe dich dabei nie selber in Gefahr und überschätze dein Können nicht.
3. Du kannst eine verunglückte Person transportieren, indem du selber Brust schwimmst während sich die Person an deinen Schultern festhält.
4. Zum Abschleppen einer verunglückten Person kannst du den Achselschleppgriff verwenden.
5. Halte immer Abstand zu Personen, die in Panik geraten sind. Diese könnten dich sonst unter Wasser drücken.