

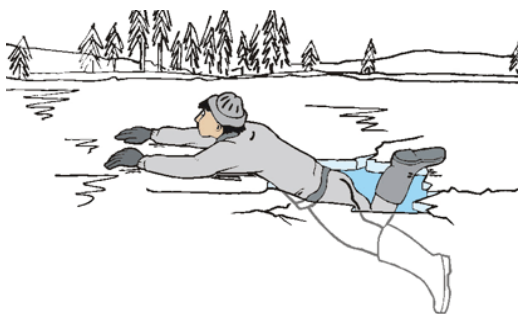


# DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz beim:

## 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 noch mehr Gefahren als künstliche: Zum einen gibt es hier Stolperfallen durch Unebenheiten, zum anderen besteht die Gefahr, dass das Eis bricht.



### So schützen Sie sich:

- Eisfläche erst betreten, wenn das Eis bei stehendem Gewässer 15cm, bei fließendem Gewässer 20cm dick ist
- Keine Alleingänge unternehmen
- Tragen Sie ein (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, dorthin 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

**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



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

**SELBST-  
SCHUTZ  
IST DER  
BESTE  
SCHUTZ.**

**SORGEN  
SIE FÜR  
NOTFÄLLE  
VOR.**

[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



**OBERÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ**