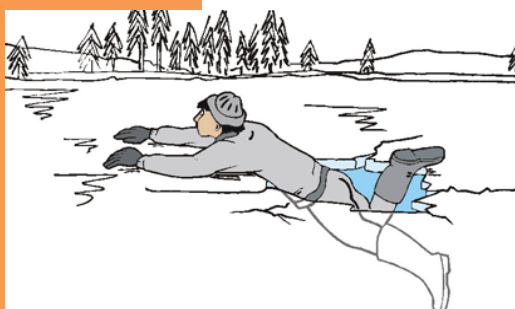


EISLAUFEN AUF NATURFLÄCHEN

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!



EURONOTRUF 112

Der Euronotruf ist eine gebührenfreie, in Europa länderübergreifende Notrufnummer, welche unter der Rufnummer 112 erreichbar ist. Wird er gewählt, gelangen Sie automatisch zur nächsten Sicherheitszentrale bzw. in Österreich zur nächsten Polizeidienststelle, die je nach Notfall die zuständige Einsatzorganisation verständigt.



VORTEILE DES EURONOTRUFES

- Er ist auch ohne SIM-Karte und bei Tastensperre anwendbar
- Der Euronotruf 112 wird mit höchster Priorität behandelt. Sollte kein Funkkanal frei sein, können sogar normale Gespräche aus dem Netz genommen werden
- Der Euronotruf ist kostenfrei!
- Funktioniert auch bei einem Wertkartenhandy, wenn kein Guthaben vorhanden ist

ACHTUNG

- Bei Wanderungen oder Bergtouren den Akku vorher voll aufladen und vor Kälte schützen
- Mit leerem Akku kein Notruf und keine Ortung durch Suchtrupps möglich
- Bei intaktem Akku kann das Handy auch als Notlicht oder für Lichtsignale genutzt werden



WICHTIGE NOTRFUNUMMERN IN ÖSTERREICH

- 122 Feuerwehr
- 133 Polizei
- 144 Rettung
- 130 Landeswarnzentrale
- 140 Bergrettung
- 141 Hausärztlicher Notdienst
- 112 Euronotruf



In allen EU-Mitgliedsstaaten ist der Euronotruf 112 anwendbar. Weitere Länder mit Notruf 112 sind auf www.sos112.info aufgelistet.



SCHNEEMASSEN

Im Winter kann nicht nur Glatteis bei niedrigen Temperaturen gefährlich werden, sondern auch massive Schneefälle führen zu Problemen. Sowohl im Straßenverkehr als auch in den eigenen vier Wänden sollte man winterfit sein. Die Schneemassen können zu Stromausfällen führen und zu einer Gefahr für Dächer und Häuser werden.



SO SCHÜTZEN SIE SICH UND IHREN HAUSHALT

- Gefahrensituation bewerten und mit Fachleuten und der Familie besprechen
- Wetterwarnungen, behördliche Informationen bzw. das Zivilschutz-SMS beachten
- Für die Gefahr eines Stromausfalles Lebensmittelvorrat, Taschenlampen und ein Notfallradio bereit halten
- Notgepäck vorbereiten (für den Evakuierungsfall)
- Dachabräumung vorbereiten und Verankerungsmöglichkeiten zur Personensicherung schaffen
- Wenn notwendig, Unterstützung der Dachkonstruktion (Statiker beziehen)
- Nachbarschaftshilfe organisieren
- Tragen Sie als Fußgänger helle Kleidung mit reflektierenden Materialien bzw. verwenden Sie geeignetes Schuhwerk

MACHEN SIE IHR AUTO WINTERFIT

- Winterausrüstung wie Schneeketten, Klappschaufel, Stiefel, wetterfeste Jacke, Decke, etc. mitführen
- Kleine Snacks für Notfälle einpacken
- Antibeschlagtauch und Eiskratzer mitführen
- Immer genügend Treibstoff tanken
- Handy mit genug Akkuleistung immer mitnehmen
- Entfernen Sie vor dem Losfahren Schnee und Eis von Dach, Motorhaube und Heckpartie Ihres Fahrzeuges

SCHON GEWUSST? - Schneegewicht

Trockener, lockerer Neuschnee	30–50 kg pro m ³
Stark gebundener Neuschnee	100–200 kg pro m ³
Feuchtnasser Altschnee	300–500 kg pro m ³
Eis	800–900 kg pro m ³



Nur mit der richtigen Vorbereitung kann man dafür sorgen, dass der Winter einen nicht eiskalt erwischt!



SKIFAHREN & SNOWBOARDEN

Skifahren und Snowboarden bergen wie alle Sportarten Risiken. Die FIS-Regeln als Maßstab für sportgerechtes Verhalten haben zum Ziel, Unfälle auf Ski- und Snowboardabfahrten zu vermeiden. Sorgen Sie mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung für Ihre Sicherheit auf der Piste.



SO SCHÜTZEN SIE SICH

- Achten Sie auf die nötige Kondition sowie eine gut aufgewärmte Muskulatur
- Tragen Sie dicke, feste Handschuhe, diese können bei einem Sturz vor Schürf- und Schnittwunden schützen
- Eine gut gewartete Ausrüstung — dazu gehört vor allem eine richtig eingestellte Sicherheitsbindung — ist beim Skifahren das Um und Auf
- Tragen Sie einen Skihelm (Helmpflicht für Jugendliche bis zum vollendeten 15. Lebensjahr)
- Fahren Sie verantwortungsbewusst und machen Sie Pausen
- Beachten Sie die FIS-Skiregeln bzw. Pistenregeln: Dazu zählen z. B. rücksichtsvolles Abfahren, Beherrschung der Fahrweise, Abstand beim Überholen, etc. Die Pistenregeln sind in den Skigebietten angeschlagen

VERHALTENSREGELN BEI PISTENUNFÄLLEN

- Unfallstelle absichern
- Ski oder Skistecken gekreuzt aufstellen
- Snowboard mit der Bindung nach unten hinlegen
- Erste Hilfe
- Verletzten ansprechen
- Richtige Lagerung beachten (Bewusstlosigkeit)
- Wundversorgung
- Wärmeschutz
- Notruf: Polizei 133, Österreichische Bergrettung 140, Rotes Kreuz 144 oder über das Liftpersonal. Den Ort, die Anzahl der Verletzten und die Art der Verletzung durchgeben
- Bei Bedarf: Die Personalien von den Beteiligten notieren und der Exekutive zur Verfügung stellen



Wer unter Verstoß gegen die FIS-Regeln einen Unfall verursacht, kann für die Folgen zivil- und strafrechtlich haftbar gemacht werden.

