

Eisregel-Training

kann Leben retten!



Jedes Jahr wenn die kalte Jahreszeit kommt, zieht es immer mehr Menschen hinaus in die verschneite Landschaft. Vor allem Kinder und Jugendliche können es kaum erwarten, auf einem zugefrorenen See Schlittschuh zu laufen. In Deutschland ertrinken jährlich zwischen 400 und 600 Menschen. Von November 2006 bis März 2007 ertranken 176 Menschen.

▶ **D**amit die Freizeit am Eisweiher im Winter sicherer wird, hat die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) wichtige Eisregeln aufgestellt. Um diese überlebenswichtigen Regeln Kindern und Jugendlichen spielerisch zu vermitteln, hat die Jugend der DLRG in Bayern einen 90-minütigen Eisregel-Trainings-Parcours entwickelt. Das Konzept bietet in der Grundschule im Rahmen der von vielen Kultusministerien vorgeschriebenen Belehrungen im Themenspektrum „Richtiges Verhalten an Eisflächen“ eine aktionsorientierte und praxisnahe Wissensvermittlung.

Material:

10 m-Seil, zwei kurze 2 m-Seile, zwei bis drei Sprungkästen, eine Kühltasche mit Eiswasser (Eiswürfeln) und ein Handtuch zum Abtrocknen, einen Schal, eine Mütze, eine Weichbodenmatte, eine Rettungsdecke, sechs Turnmatten zur Simulation einer Eisdecke, Text „*Rollenspiel am Eis-*

weiher“, fünf Stationstafeln mit Erklärung der Übung. Alle benötigten Vorlagen stehen unter www.eisregeln.info kostenlos zum Download zur Verfügung.

Vorbereitung und Ablauf:

Zum Aufbau des Eisregel-Trainings-Parcours benötigt man ca. 20 min Zeit. In der Turnhalle sollten zur Simulation der Eisdecke Turnmatten ausgebreitet werden. Diese künstliche Eisdecke bleibt während des Sportunterrichts als Treff- und Sammelpunkt für die Schüler liegen. Nach einem kurzen Rollenspiel zum Einstieg, werden in den ersten 45 min mit den Schülern zusammen die Faktoren der Eisbildung und die wichtigsten „Rettungsmöglichkeiten“ im Wechsel von Theorie und Praxis Schritt für Schritt durchgespielt und die Stationen dazu vorgestellt. In der zweiten Schulstunde werden die Schüler in Gruppen aufgeteilt und können im Parcours eigenständig an den Stationen üben.

Einstieg: Rollenspiel „Am Eisweiher“

Zwei Schüler werden vor der Stunde eingeweiht und üben das Rollenspiel ein. Ein Schüler (Tanja) zieht Handschuhe, Mütze und Schal an. Der Dialog beginnt, die anderen Schüler wissen noch nicht, um was es in dieser Unterrichtseinheit geht.

Rollenspiel „Am Eisweiher“:

- Silke:** Hey Tanja, wollen wir nach der Schule zum Eisweiher gehen?
Tanja: Meinst du, der Eisweiher ist schon zugefroren?
Silke: Klar! Seit zwei Tagen ist schon eine Eisschicht drauf! Komm, schau'n wir gleich mal beim Eisweiher vorbei. Da vorne ist er schon.
Tanja: Ich weiß nicht, ob uns das Eis schon aushält. Außerdem ist mir kalt.
Silke: Ach was, sei kein Angsthasen. Na los, wer zuerst auf der anderen Seite ist, hat gewonnen.
Tanja: Na gut, ich lass dir 10 Sekunden Vorsprung. Ich hole dich sowieso ein.



Überleitung

Die Schüler werden gefragt: Würdet ihr wie Silke auf das Eis gehen? Begründet!



Faktoren der Eisbildung

Informationen zur Eisdicke:

Wenn man sich nicht sicher ist, ob die Eisstärke ausreicht, kann man sich z.B. bei der Gemeinde oder Stadt informieren. Warnungen vor dem Betreten von Eisweihern und Seen werden auch im Radio und in der Zeitung bekannt gegeben. Als Faustregel gilt: Betrete die Eisfläche erst, wenn die Eisdecke bei stehenden Gewässern mindestens 15 cm und bei fließenden Gewässern mindestens 20 cm dick ist. Dunkle Flecken in der weißen Eisschicht weisen auf dünnes Eis hin. Dünnere Eise sind durchsichtig, es darf auf gar keinen Fall betreten werden.

Faktoren der Eisbildung:

1. Bei einer geringeren Wassertiefe gefriert das Wasser bei gleicher Temperatur rascher als bei einer größeren Wassertiefe.
2. In einem Bach fließt das Wasser. Deshalb gefriert das Eis nicht so schnell wie in einem See. Das Gleiche ist an Stellen zu beobachten, wo ein Bach oder Fluss in einen See fließt. Dort taut auch die Eisschicht schneller.
3. Bei einem schlammigen Untergrund steigen Gasbläschen auf und werden bei der Eisbildung in die Eisdecke eingeschlossen. Dadurch wird die Eisdecke porös und bricht leichter.
4. In Uferbereichen mit Gras- oder Pflanzenbewuchs bricht das Eis leichter. Pflanzenwuchs verringert die Eisbildung.
5. Wenn warme Abwässer in den See oder Fluss eingeleitet werden, ist das Eis wegen der höheren Temperatur des Wassers dünner.



Station 1: „Selbstrettung“

An das Rollenspiel anknüpfend werden die Schüler gefragt, wie die Geschichte weitergehen könnte. Es wird davon ausgegangen, dass Silke einbricht.



Vorbereitung: Ein Handtuch, ein Eimer mit Eiswasser und Eiswürfeln und zwei bis drei Sprungkästen

Übung: „Kälte empfinden“

Damit den Schülern bewusst wird, dass ein Eiseinbruch eine lebensbedrohliche Situation darstellt, wird vor dem Einstieg in das Eisloch (Sprungkästen) die Übung „Kälte empfinden“ durchgeführt. Ein Schüler hält einen Arm bis zum Ellbogen max. 45 Sekunden lang in das Eiswasser. Wie lange hält der Schüler die Kälte aus? Der Schüler darf das Experiment jederzeit beenden. Um das Kälteempfinden zu vergegenwärtigen, kann auch jedem Schüler ein Eiswürfel in die Hand gegeben werden.

Ergebnis:

„Wenn man es nach 45 Sekunden mit den Händen im Eiswasser nicht mehr aushält, wie lange kann ein Mensch, der mit dem gesamten Körper im Eiswasser ist, dann überleben?“ Nach wenigen Minuten werden die Glieder des Eingebrochenen durch die Kälte steif, sodass alle Versuche einer Selbstrettung scheitern werden.

Auf folgende Aspekte sollte im Gespräch mit den Schülern eingegangen werden:

- Beim Einbrechen in eine geschlossene Eisdecke versuchen, nicht unter das Eis zu geraten.
- Ruhe bewahren.
- Um Hilfe rufen.
- Wenn das Eisloch klein genug ist, kann man sich mit den Füßen am gegenüberliegenden Rand abstoßen und sich mit dem Bauch oder Rücken flach auf das Eis in Richtung Land schieben. Man muss möglichst flach auf dem Eis zum Liegen kommen.



- Kleidung nicht ausziehen. Sie bietet geringen Wärmeschutz.
- Auf gleichem Weg, den man gekommen ist, wieder zurückkriechen!



Übung: „Selbstrettung“

Die Schüler versuchen, unter Beachtung der Gewichtsverteilung aus dem „Eisloch“ zu gelangen. Sie dürfen sich nicht vom Boden abstoßen.

Ergebnis:

Den Schülern wird klar: Wenn man im Eisloch nicht stehen kann, hat man kaum eine Chance aus dem Eisloch heraus zu kommen.

Vorbereitung:

Zum Bau des Eislochs werden drei Sprungkästen als Dreieck aufgestellt. Die Höhe der Kästen sollte in etwa der Größe der Schüler entsprechen.



Station 2: „Retten vom Land aus mit Seil“

Angenommen, Silke kann sich nicht alleine retten. „Wie kann Tanja Silke helfen?“ Da es sehr gefährlich ist das Eis zu betreten, sollten Kinder immer vom Land aus retten. Folgende Gegenstände können zur Rettung vom Land aus helfen:

- Stock
- Rettungsring/ -ball
- Schal/Seil
- Brett/Leiter

den kann, falls der Verunglückte das Seil noch nicht greifen kann. Hinter dem werfenden Retter darf beim Wurf niemand stehen. Abstand einhalten!

Nachdem der Eingebrochene das Seil ergreift, zieht ihn die Gruppe gemeinsam heraus.

Am sichersten und einfachsten ist die Rettung vom Land aus durchzuführen, wenn ein Rettungswurfball, eine Rettungswurfleine oder Ähnliches zur Verfügung steht.

Vorbereitung:

Es werden ein langes Seil zum Werfen und zwei kurze Seile oder Pylonen zur Begrenzung des Wurfbereichs benötigt.

„Seilrettung“

Die Schüler versuchen, nur das Seil zu Silke zu werfen. Dabei erkennen sie sehr schnell, dass sie ein Gewicht an das Seilende anbringen oder dass sie das Seil in Schlaufen zusammenlegen müssen, um es besser und genauer werfen zu können.

Übung:

Ein Schüler befindet sich im Zielkorridor und ein Schüler aus der Gruppe muss versuchen, das Seil möglichst genau zum „Eingebrochenen“ zu werfen. Die „Rettungsleine“ wird so geworfen, dass das Seil etwas über den Verunglückten nach hinten hinausfliegt und durch Ziehen am Seil zu ihm zurückgezogen wer-





Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten. Benutze immer eine Armverlängerung - z. B. einen Schal.

Station 3: „Retten aus dem Eis mit Schal“

Vorbereitung:

Schal und Weichbodenmatte

„Rettung mit Schal“:

Der Lehrer setzt sich in die Mitte der Weichbodenmatte, reicht den Schülern die Hand und schreit „Hilfe“. Die Schü-

ler strecken normalerweise hilfsbereit die Hand entgegen. Der Lehrer zieht die Schüler mit ins Eisloch und erklärt ihnen anschließend die Bedeutung des Eigenschutzes: Es muss unbedingt eine Armverlängerung verwendet werden, damit man loslassen kann, falls der Retter auch ins Eisloch gezogen wird.

Anhand der Weichbodenmatte demonstriert der Lehrer anschließend stehend und liegend, wie wichtig die Gewichts- und Druckverteilung auf der Eisfläche ist, um nicht einzubrechen.



Übung:

Ein Schüler setzt sich in die Mitte der Weichbodenmatte und schreit laut „Hilfe“. Der Retter eilt mit einem Schal als Armverlängerung herbei, um dem Verunglückten zu helfen.

Ergebnis:

Da es extrem gefährlich ist, direkt zum Verunglückten hinzurobben und ihn mit der Hand herauszuziehen, ist jeder Gegenstand, der als Armverlängerung dienen kann, hilfreich. Leichte, lange oder großflächige Gegenstände können dem Eingebrochenen zugeworfen, zugeschoben bzw. zugereicht werden. Mit den Hilfsmitteln kann er sich selbst oder die Retter können ihn herausziehen. Mit einer langen Stange, einem Seil, Schal oder Pullover kann dem Verunglückten auch unter Einhaltung eines Sicherheitsabstandes aus der Einbruchsstelle geholfen werden.



Station 4: „Erste Hilfe bei einer Unterkühlung“

Vorbereitung:

Rettingsdecke

Übung:

Die Schüler breiten die Rettungsdecke mit der silbernen Seite nach oben aus. Der Verletzte wird mit dem Rücken diagonal auf die Rettungsdecke gelegt – sodass sich jeweils eine Ecke der Folie oberhalb seines Kopfes und unterhalb seiner Füße befindet, die anderen beiden liegen rechts und links vom Körper. Wenn nun die Rettungsdecke an den Füßen und den Seiten eingeschlagen wird, ist der Verletzte rundum zugedeckt und vor Kälte sowie Nässe geschützt. Die Rettungsfolie

reflektiert die Körperwärme und verhindert dadurch eine Unterkühlung.

Ergebnis:

Die Schüler merken nach kurzer Zeit wie warm es in der Rettungsdecke wird.

Wie können wir dem geretteten unterkühlten Mitschüler helfen, wenn der Rettungsdienst noch nicht da ist?

- Einen warmen windgeschützten Raum aufsuchen, damit weiterer Wärmeverlust vermieden wird.
- Die nassen Kleider (Pullover) ausziehen und in trockene Decken einhüllen, um einen weiteren Wärmeverlust zu vermeiden.
- Warme, gezuckerte Getränke (Fruchtsaft) geben, um den Körper aufzuwärmen.



Was dürfen wir nicht tun?

- Keinen Kaffee, schwarzen Tee und keinen Alkohol verabreichen, dies kann tödlich sein.
- Keine unnötigen Bewegungen.
- Auf gar keinen Fall warm reiben, massieren (frottieren), denn dies kann ebenfalls tödliche Folgen haben.

Warum nicht?

Durch Reibung wird warmes Blut aus dem Körperinneren nach außen transportiert und im Gegenzug gelangt kaltes Blut ins Körperinnere zum Herz. Dadurch kommt es zu ei-



ner Verlangsamung des Kreislaufes. Dies kann letztendlich zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand führen. Deshalb ist es auch wichtig, dass sich der Gerettete möglichst wenig bewegt oder durch die Retter bewegt wird, damit das kalte Blut aus den Armen und Beinen nicht zum Herz gelangt. Da Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee anregend auf den Kreislauf wirken, darf der Unterkühlte diese Getränke nicht zu sich nehmen. Am besten gibt man dem Unterkühlten warme, gezuckerte Fruchtsäfte zu trinken.

5. Station: „Rollenspiel Notruf absetzen“



Vorbereitung:

Ein Schüler (Tanja) erhält ein Handy. Der Notruf-Parcours besteht in diesem Fall aus zwei Böcken, unter denen die Schüler durchrobben und einer Bank, auf der sie zu einem Spaziergänger laufen, der ein Handy besitzt.

Die fünf W-Fragen:

- Wo** geschah es?
- Was** ist passiert?
- Wie** viele Menschen sind verletzt?
- Welche** Art der Erkrankung/Verletzung liegt vor?
- Warte** auf Rückfragen!

In der Regel können von jeder Telefonzelle ohne Verwendung der Vorwahl die Rettungsdienste kostenlos



angerufen werden. Vom Handy aus ruft man am besten die 112 an, die Notrufnummer funktioniert auch ohne Guthaben oder SIM-Karte.

Rollenspiel: Notruf absetzen

Silke ruft von ihrem Handy aus die Notrufnummer **112** an und sagt: „Hallo, hallo hier ist jemand eingebrochen!“ und legt sofort wieder auf.

Hinweis:

Normalerweise kommen an dieser Stelle gleich jede Menge Proteste und Ratschläge der Schüler, was man alles anders machen muss. Im Unterrichtsgespräch wird hierbei auf die fünf W-Fragen und die Notrufnummer **112** eingegangen.



Rollenspiel: Notruf absetzen

Anschließend wird das Absetzen eines Notrufes mit den Schülern im Rollenspiel geübt. Dabei ist es wichtig, den Schülern zu erläutern, dass es vor allem darauf ankommt, nicht sofort aufzulegen, sondern auf Rückfragen und Anweisungen der Rettungsleitstelle zu warten.

Hinweis:

Die Rettungsleitstelle spielt in der Regel der Lehrer, er beginnt mit dem Satz: „Rettungsleitstelle Musterstadt, Grüß Gott.“

Parcours-Ende:

Die Unterrichtsstunde kann mit dem Eisregel-Arbeitsblatt „Richtig oder Falsch“ abgeschlossen werden. Diesen Fragebogen stellt die DLRG-Jugend Bayern unter www.eisregeln.info kostenlos zum Download zur Verfügung.

Alle pfälzischen und bayerischen Schulen können unter www.eisregeln.info das Comic-Heft „Eisvergnügen“, Eisregel-Plakate und Eisregel-Flyer der Versicherungskammer Bayern kostenfrei bestellen. Zur kindgerechten Vermittlung des „Eisregel-Comics“ bietet die DLRG-Jugend Bayern unter der gleichen Homepage einen Leitfaden zum Download an.