

Eisregel-Training in der Grundschule



Leitfaden der DLRG-Jugend Bayern



www.eisregeln.info



Leitfaden Eisregel-Training

Konzept zur Vermittlung der Eisregeln in der Grundschule

Das Gesamtkonzept wurde vom Eisregeln-Projektteam erarbeitet:

DLRG-Jugend Bayern

Erstellung des Leitfadens:

DLRG-Jugend Bayern

Comic-Zeichnungen

Versicherungskammer Bayern, teilw. bearbeitet

Layout der Plakate und Flyer:

Versicherungskammer Bayern

Homepage (www.eisregeln.info):

DLRG-Jugend Bayern

Eisregel-Lied:

Geraldino

Stand: November 2012

Herausgeber:

DLRG-Jugend Bayern, Woffenbacher Str. 34,
92318 Neumarkt

E-Mail: schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de,

Tel.: 09181/3201-250, Fax: 09181/320-5250



Diese Kampagne wird von der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit und der Versicherungskammer Bayern unterstützt:



VERSICHERUNGSKAMMER
BAYERN

Finanzgruppe



Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde in den bayerischen DLRG-Gliederungen,

die frühzeitige Entwicklung von Eigenverantwortung und das Aufklären über Gefahren am Wasser und am Eis sind die Ziele der Präventionskampagne Cool & Sicher! der DLRG-Jugend Bayern in Zusammenarbeit mit der Versicherungskammer Bayern und der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern des bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit.

Im Rahmen der Kampagne werden Kindergärten und Schulen verschiedene Trainings angeboten, die spielerisch wichtige Regeln für mehr Sicherheit am Wasser und am Eis vermitteln. Eines davon ist das Eisregel-Training in der Grundschule. Mit Hilfe dessen sollen Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren wichtige Verhaltensregeln am Eis spielerisch kennen lernen und Gefahren besser einschätzen können. Denn viele Unfälle ließen sich mit dem Befolgen der Eisregeln vermeiden.

Im vorliegenden Leitfaden zeigen wir euch, wie ihr ein Eisregeltraining in der Turnhalle durchführen könnt. Mit dem Training könnt ihr einen Beitrag für mehr Sicherheit einer großen Zahl von Kindern leisten. Da das Training in der Schule stattfindet, erreichen wir somit auch viele Kinder, die in ihrem privaten Umfeld mit diesem Thema selten konfrontiert werden. Außerdem habt ihr als DLRG die Möglichkeit die Kinder für die Arbeit der DLRG zu begeistern und sie so vielleicht für regelmäßiges Schwimmtraining – und damit wieder zu mehr Sicherheit! – motivieren.

Nach einer Evaluation unseres Eisregel-Trainings in der Grundschule durch das Institut für Bildungs- und Sozialpolitik des RheinAhrCampus Remagen wurde unser Konzept weiter verbessert und einige Änderungen am Ablauf und den Inhalten vorgenommen. Somit soll es den Kindern noch besser gelingen die wichtigsten Regeln langfristig im Gedächtnis zu behalten.

Wir sind bestrebt unsere Konzepte laufend zu verbessern und freuen uns auf eure Anregungen. Solltet ihr Fragen zu einzelnen Punkten haben, scheut euch nicht uns anzurufen, eine E-Mail oder einen Brief zu schreiben! Bei der Durchführung eurer Eisregel-Trainings wünschen wir euch viel Spaß und Erfolg!

Freundliche Grüße

Eure DLRG-Schulteamer

Schnelle Hilfe bei Fragen:

Telefon der Schulteamer:
09181/3201 – 250

E-Mail an die Schulteamer:
schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de

www.eisregeln.info



Inhaltsverzeichnis

Die Eisregeln.....	2
Konzept zur Vermittlung der Eisregeln.....	2
Vorwort.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
Die Eisregeln (1-12)	5
1. Vorbereitung des Eisregel-Trainings.....	6
1.1. Material zur Planung.....	6
1.2. Kontakt zu den Schulen herstellen	6
1.3. Absprache mit der Schule	7
1.4. Material für die Schulaktion	8
1.5. Weitere Vorbereitungen	9
1.6. Öffentlichkeitsarbeit	10
1.7. Pädagogische und didaktische Tipps.....	11
2. Durchführung des Eisregel-Trainings.....	12
2.1. Vorstellung der Teamer und der DLRG.....	12
2.2. Einstieg Rollenspiel „Max und Tina“	13
2.3. Faktoren der Eisbildung.....	14
2.4. Stationsrundgang.....	18
1. Station – Teil 1: Eiswasserfühlen	18
1. Station – Teil 2: Befreiung aus dem Eisloch	19
2. Station: Gewichtsverteilung und Rettung mit Schal	20
3. Station: Rettung vom Ufer aus mit Seil und Rettungsball.....	23
4. Station: Erste Hilfe.....	24
5. Station – Notruf absetzen.....	26
2.5 Gruppen einteilen.....	28
2.6 Ende der Schulaktion	29
3. Feedback.....	26
3.1. Feedback des Lehrers.....	30
3.2. Rückmeldung an die DLRG-Jugend Bayern	30



Die Eisregeln (1-12)

- Regel 1: Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis.
- Regel 2: Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung.
- Regel 3: Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt.
- Regel 4: Betrete den See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist.
- Regel 5: Bei einem fließenden Gewässer muss das Eis mindestens 20 Zentimeter dick sein.
- Regel 6: Geh nie allein aufs Eis.
- Regel 7: Hilfe anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Regel 8: Verlasse sofort das Eis, wenn es knistert und knackt.
- Regel 9: Wenn du einzubrechen drohst, leg dich flach auf feste Eisschichten und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück in Richtung Ufer.
- Regel 10: Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.
- Regel 11: Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein, rufe deshalb nach der Rettung den Notarzt.
- Regel 12: Wärme den Geretteten mit Decken und trockener Kleidung wieder auf und bringe ihn in einen beheizten Raum. Versorge ihn mit heißen, zuckerhaltigen Getränken, auf keinen Fall mit Alkohol.



1. Vorbereitung des Eisregel-Trainings

1.1 Personal aus der DLRG-Gliederung

Alle genannten Anlagen findest du im Downloadbereich von www.eisregeln.info

Bevor ihr ein Eisregel-Training in der Grundschule durchführt, müsst ihr sicherstellen, dass ihr Personal dafür habt. Wenn ihr noch nicht so geübt seid, die Trainings durchzuführen, solltet ihr lieber zu zweit fahren. Beim Eisregel-Training in der Grundschule sollten mindestens drei Betreuer dabei sein (z.B. zwei DLRGLer und ein Lehrer).

Die Schulteamer der DLRG-Jugend Bayern kommen gern zu euch in die Gliederung, um euch bei euren ersten Trainings zu unterstützen und bei Interesse Seminare zu den Trainings bei euch in der Gliederung durchzuführen.

Wo DLRG draufsteht, sollte auch DLRG drin sein: Eure Schulteamer sollten regelmäßig einen Erste-Hilfe-Kurs besuchen! Wenn etwas passiert, sollte die DLRG in der Lage sein zu helfen!

Übrigens gibt es die Möglichkeit einen Antrag auf Freistellung zum Zwecke der Jugendarbeit zu stellen, so dass ihr von der Schule oder Arbeit freigestellt werdet. Nach dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der Jugendarbeit könnt ihr im Jahr bis zu 5 Tage bezahlt und zusätzlich 10 Tage unbezahlt freigestellt werden.

Weitere Informationen und einen Online-Antrag findet ihr hier:
www.bayern.dlrg-jugend.de/fuer-mitglieder/verb-management.html

1.2 Kontakt zu den Schulen herstellen

Diese Tipps helfen euch eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Schulen aufzubauen:

- Schulen rechtzeitig anschreiben – das Anschreiben am besten persönlich vorbeibringen
- Persönlichen Kontakt mit der Schule halten
- Den Schulen einen festen Ansprechpartner zur Verfügung stellen
- Das Anschreiben nicht mit Informationen überladen (Anlage 1)
- Informationsblatt Eisregel-Training (DIN-A4-Seite) beilegen (Anlage 2)

Ein Musteranschreiben, das ihr an die Gegebenheiten eurer Gliederung anpassen könnt, findet ihr in Anlage 1. Ihr könnt der Schule direkt eine Terminanfrage mitschicken, in der die Schule ihren Terminwunsch und ihre Kontaktdaten einträgt (Anlage 3).

Falls eure Gliederung bei der Schule nicht bekannt ist, legt einen Flyer oder eine Kurzvorstellung eurer Gliederung bei.



1.3 Absprache mit der Schule

Damit euer Eisregel-Training reibungslos abläuft und Enttäuschungen bei euch und bei der Schule ausbleiben, solltet ihr vorab einige Punkte mit der Schule klären.

Ansprechpartner

- Ansprechpartner in der Schule
- Ansprechpartner in der DLRG
- Adresse, Telefonnummer, E-Mail der Schule

Termin und Ort

- Datum und Uhrzeiten vereinbaren
Wichtig: ein Training dauert 90 Minuten
- Treffpunkt vereinbaren (z.B. Lehrerzimmer, Sekretariat)
- Parkplatz (Anfrage, ob ihr ggf. zum Ausladen direkt vor der Schule halten könnt)
- Treffen zum Aufbau: ca. 30 Minuten vor Beginn des Eisregel-Trainings



Klassenanzahl und -stärke

- Möglichst mehrere, aber maximal 3 Klassen (nacheinander) an einem Vormittag
- Weist die Schule unbedingt darauf hin, dass immer nur eine Klasse gleichzeitig teilnehmen kann, max. 25-30 Kinder pro Eisregel-Training
- Klären, welche Klassen teilnehmen und wie viele Schüler in jeder Klasse sind

Presse und Bilder

- gleich bei der Terminvereinbarung anfragen, ob die Lokalpresse eingeladen werden darf und wer sie einlädt (Schule oder DLRG?)
- Pressekontakte der Schule nutzen
- Klären, wer Bilder von dem Training macht (Schule oder DLRG?)
- Die Eltern müssen eine Genehmigung zur Veröffentlichung der Bilder ihrer Kinder unterzeichnen. Diese ist aber in vielen Schulen mit der Schulanmeldung verbunden und gilt in der Regel für schulische Veranstaltungen (also auch ein Eisregel-Training) und der Veröffentlichung der Bilder in den lokalen Medien. Um Bilder auf der Homepage der DLRG veröffentlichen zu dürfen, bedarf es in der Regel einer zusätzlichen schriftlichen Einverständniserklärung der Eltern (Vordruck siehe Anlage 5).

Weitere Hinweise/Fragen

- Die DLRG-Jugend Bayern bittet pro Kind um einen Euro Fahrtkostenbeteiligung. Wenn eure Gliederung das ebenso handhaben möchte, ist die Schule hierauf unbedingt frühzeitig (auf jeden Fall vor der Durchführung des Trainings) hinzuweisen.

- Der Lehrer muss die ganze Zeit während des Trainings anwesend sein. Die Aufsichtspflicht verbleibt beim Lehrer. Vor allem junge DLRGler sollten nicht allein die Klasse beaufsichtigen (müssen). Weitere Informationen zur Aufsichtspflicht findet ihr unter www.aufsichtspflicht.de
- Die Schulen sollen außerdem unbedingt eine große Menge Eis (mindestens 2 Liter) vorbereiten, da die Kinder im Eiswasser fühlen sollen. Ihr könnt das Eis natürlich auch selbst vorbereiten.
- Außerdem wird eine Turnhalle benötigt, in der hohe Kästen, Weichbodenmatten und Turnmatten vorhanden sind.

Eine Checkliste, was mit der Schule zu klären ist, findest du als Anlage 4. Die Checkliste kannst du beispielsweise nutzen, wenn du die Schule anrufst, damit du nichts vergisst.

Ihr könnt der Schule ein kurzes Bestätigungsschreiben schicken, wenn die Schule das wünscht (Anlage 6).

1.4 Material für die Schulaktion

Benötigtes Material für eine Schulklasse (bis 30 Kinder):

- 2x Schal DLRG*
- 2x Mütze DLRG*
- 2x Handtuch DLRG*
- Kühlbox mit Eiswasser (Leitungswasser ist nicht kalt genug)
- Stoppuhr oder Wecker mit Sekundenanzeige!
- Rollenkärtchen Max und Tina**
- Faktoren der Eisbildung (Plakat)**
- Handys (keine funktionierenden)
- Rettungsfolie (2 oder mehr, da diese leicht reißen und kaputt gehen)
- Erste Hilfe-Kasten („für alle Fälle“)
- Leere Thermoskanne
- alte Winterkleidung und Schals
- Stationstafeln**
- Klebeband
- DLRG-Fahnen, Roll-ups***
- ggf. Sponsoren Fahnen
- Pressemappe
- Geldbörse (für Fahrtkostenbeitrag) und Quittungsblock
- Ausreichend Eisregelflyer, -Comics, -Plakate**
- Visitenkarten****



* Diese Sachen können bei der Materialstelle der DLRG bestellt werden (<http://mat.dlrg.de>).

** Vorlagen (Moderationskarten, Rollenkärtchen, etc.) findest du im Downloadbereich von www.eisregeln.info. Plakate, Flyer und Comic-Hefte können von Schulen und DLRG-Gliederungen in Bayern und der Pfalz jederzeit kosten- und portofrei auf www.eisregeln.info bezogen werden.

*** Vereinseigene Roll-ups können günstig über die DLRG-Jugend Bayern bezogen werden. Informationen: www.bayern.dlrg-jugend.de/fuer-mitglieder/rollups-fuer-ortsverbaende.html

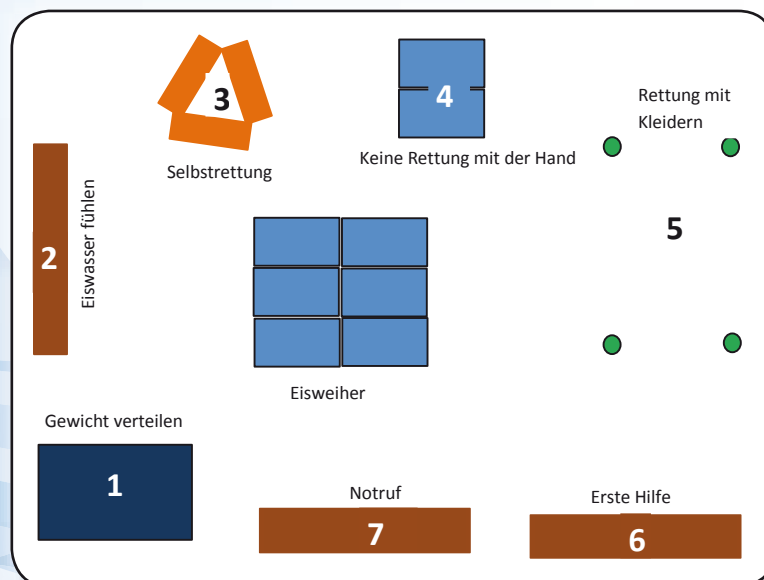
**** Die DLRG-Jugend schickt euch auf Anfrage gedruckte „Visitenkarten“ im Format DIN A6, auf denen Angaben zu Trainingszeiten, Trainingsort und Ansprechpartner eurer Gliederung stehen.



Benötigtes Material aus der Turnhalle:

- Sechs Turnmatten für die Mitte und eine Turnmatte für Station 4
- Drei Sprungkästen für Station 3
- Eine Weichbodenmatte für Station 1
- Vier Pylonen für Station 5
- Zwei Langbänke für die Stationen 2 und 7

Aufbau in der Turnhalle:



1.5 Weitere Vorbereitungen

Einige weitere Dinge sollten vorab geklärt werden:

- Steht ein Fahrzeug der DLRG an dem Tag zur Verfügung? Wenn ihr mit einem privaten PKW fahrt, sollte eure Gliederung das Fahrzeug versichern (erweiterte Sporthaftpflichtversicherung oder tagesweise Vollkasko-Versicherung)
- Wisst ihr wo die Schule ist? Wenn nicht: Navigationsgerät und Ausdruck Online-Fahrtenplaner als zusätzliche Sicherheit mitnehmen
- Ihr solltet auf der Hinfahrt eine Liste mit Telefonnummern (Ansprechpartner Schule, ...) griffbereit haben, falls unterwegs was passiert und ihr euch verspätet. Das heißt auch: Handy mitnehmen!
- Die Schulteamer sollten einheitlich gekleidet sein: Einsatzshirts / Einsatzkleidung
- Nicht vergessen: Getränke / Verpflegung für die Schulteamer

Eine Checkliste, was zur Abfahrt erledigt sein muss, findet ihr in der Materialliste in Anlage 7.

1.6 Öffentlichkeitsarbeit

Eine gute Öffentlichkeitsarbeit nach den Bade- und Eisregel-Trainings hat für die Gliederung großen Wert. Scheut euch nicht vor dem Kontakt mit der Presse!

Vorteile sind beispielsweise:

- Steigerung des Bekanntheitsgrades in der Öffentlichkeit
- Gesteigertes Interesse an der DLRG (Mitgliedergewinnung!)
- Besserer Standpunkt in der örtlichen Jugendarbeit (Kreisjugendring)
- Besserer Standpunkt in der kommunalen Politik
- Höhere Attraktivität für Förderer und Partner (Fundraising)



Ihr solltet rechtzeitig die lokalen Medien zu eurem Termin in der Schule einladen. Betont, wie wichtig eine Berichterstattung ist, da somit viele Menschen über Gefahren am Wasser aufgeklärt werden können: „Schutz vor dem Ertrinken“, „Ertrinkungsunfälle verringern“, „Kinder für den Winter fit machen“. Eine Muster-Presseeinladung findet ihr auf www.eisregeln.info. Wenn ein Pressevertreter für den Termin zusagt, solltet ihr einige Informationen bereithalten: z.B. eine Pressemappe mit Informationen zum Eisregel-Training, Eisregel-Flyer und Informationen zur DLRG-Gliederung.

Wenn sich kein Pressevertreter für einen Besuch ankündigt, solltet ihr im Nachhinein einen Presseartikel mit der Bitte um Abdruck an die lokalen Medien schicken. Eine Musterpressemitteilung, die ihr an eure Bedürfnisse anpassen könnt, findet ihr auf www.eisregeln.info

Hier einige Tipps für Bilder, die an die Presse geschickt werden:

- Schickt an den Redakteur (per E-Mail) euren Presstext und ein oder zwei aussagekräftige Fotos (Bildunterschrift nicht vergessen). Denkt daran, dass Redakteure keine Zeit haben ganze Ordner voller Bilder durchzusehen.
- Statische Szenen sind uninteressant! Liefert „actionreiche“ Fotos mit ausreichend hoher Auflösung (mind. 3 Megapixel)!
- Grundsätzlich ist dabei zu beachten, dass die Eltern eine Genehmigung zur Veröffentlichung der Bilder ihrer Kinder unterzeichnen haben müssen. Diese sind aber häufig mit der Schulanmeldung verbunden (Schule fragen). Um Bilder auf der Homepage eurer Gliederung veröffentlichen zu dürfen, bedarf es einer aber i.d.R. einer zusätzlichen Einverständniserklärung durch die Eltern (siehe Anlage 5).

Wir sind sehr an eurer Präventionsarbeit interessiert – schickt uns eure Artikel bitte an schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de. Ohne die Versicherungskammer Bayern und die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern des bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit wäre unsere Präventionsarbeit in diesem Umfang nicht möglich. Wir würden uns daher freuen, wenn ihr in euren Presseartikeln auf die Förderung hinweist!

Im „Handbuch Wasserrettungsdienst“ findet ihr weitere Tipps zum Thema Öffentlichkeitsarbeit.



1.7 Pädagogische und didaktische Tipps

- Wenn das Eisregel-Training von DLRG-Mitgliedern durchgeführt wird, sollten diese in Einsatzkleidung erscheinen – das weckt Interesse.
- Wenn ihr die Bade- und Eisregeltrainings zu zweit durchführt, sprecht euch unbedingt vorher ab, wer wann spricht. Unstimmigkeiten im Unterricht sorgen für Unruhe.
- Sprich erst, wenn alle Schüler ruhig sind. Dies erspart dir, die Stimme zu erheben und verschafft dir vom ersten Moment an Respekt. Merken die Schüler erst, dass dich ein „Hintergrundgeräusch“ nicht stört und Du nur lauter wirst, werden sie auch lauter.
- Grundregeln klären: Wenn einer spricht, sind die anderen leise. Wenn der Teamer beide Hände hoch hält, werden alle ruhig. Wichtig ist auch, dass man im Notfall nur das androht, was man – als externer Teamer – auch wirklich durchführen kann.
- Rituale können Ruhe in die Klasse bringen, z.B. mit einer bestimmten Geste werden alle still. In vielen Klassen gibt es bereits Rituale, fragt vorab den Lehrer oder die Schüler.
- Mit dem Reden warten, bis die Schüler merken, dass sie ruhiger werden sollen. Auf keinen Fall versuchen, die Schüler zu „überschreien“.
- Versuche alle Schüler einzubeziehen, auch die, die sich selten oder gar nicht melden.
- Versuche möglichst viele Schüler aufzurufen. Pass aber auf, dass die Schüler nicht in Unwichtiges abgleiten (z.B. ausführliche Erzählungen von Eiseinbrüchen).
- Versuche möglichst viele Aussagen der Schüler gelten zu lassen, es sei denn der Beitrag ist grob falsch oder könnte Missverständnisse verursachen. Ihr solltet nachsichtig sein und die Schüler motivieren (häufiges „Nein“ wirkt demotivierend).
- Führe keine langatmigen Monologe. Bei der Erklärung der Eisregeln ist man oft zu ausschweifend. Es gilt die wichtigen Punkte kurz und prägnant zu erläutern.
- Nutze eine bildreiche, lebhafte Sprache! Dies weckt bei den Schülern Neugierde und hilft ihnen, sich deine Erklärungen besser einzuprägen.

Spreche anschaulich! Fasse dich kurz! Zeige Begeisterung!

2. Durchführung des Eisregel-Trainings

Im Folgenden ist dargestellt, wie ein Eisregel-Training abläuft. Eine Hochzahl im Text verweist auf die Eisregel, die besprochen wird. Die jeweilige Eisregel ist in einem Kasten dargestellt.

Das DLRG-Eisregel-Training gliedert sich in vier große Abschnitte:

- Begrüßung
 - Vorstellung der DLRG
 - Einstieg: Rollenspiel
 - Faktoren der Eisbildung
- Stationen erklären
 - Mit der Klasse von Station zu Station gehen und die Inhalte vermitteln
 - Jeweils ein Freiwilliger darf die Station vormachen
- Stationen ausprobieren
 - Die Klasse in Gruppen einteilen
 - Schüler probieren in Kleingruppen alle Stationen aus
- Ende des Eisregel-Trainings
 - Wiederholung
 - Eisregelflyer und Comics austeilern
 - Die Lehrkraft über Möglichkeiten der Nachbereitung informieren

2.1 Begrüßung und Vorstellung der Teamer und der DLRG

Falls die Unterrichtsstunde von DLRG-Mitarbeitern gestaltet wird, sollte an dieser Stelle eine kurze Vorstellung stattfinden. Die Teamer sollten sich Einsatzkleidung oder T-Shirts mit der DLRG-Wortmarke anziehen. Rang und Titel bei der DLRG spielen hier keine Rolle.

Teamer 1: Ich bin ...

Teamer 2: Ich bin ...

Teamer: Könnt ihr euch vorstellen, von welcher Organisation wir kommen?

Auch wenn die Unterrichtsstunde nicht von DLRG-Mitgliedern gehalten wird, sollte erklärt werden was die Abkürzung „DLRG“ bedeutet und was die DLRG macht. Gebt den Schülern Gelegenheit, die Bedeutung der Wortmarke DLRG zu „erraten“. Auch auf die einzelnen Buchstaben sollte kurz eingegangen werden:



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft



Hinweis für Lehrer: Die DLRG ist die größte ehrenamtlich tätige Wasserrettungsorganisation der Welt.



- Teamer:
- Was macht die DLRG den ganzen Tag?
 - Wo rettet die DLRG? Wen rettet die DLRG?
 - Habt ihr schon einmal eine Wachstation gesehen?

Achtet darauf, nicht aufdringlich zu wirken und beschränkt diesen Teil auf maximal 2 Minuten.

2.2 Einstieg Rollenspiel: „Max und Tina“



Nachdem die Teamer sich vorgestellt haben, werden zwei Schüler der Klasse ausgesucht, welche das Rollenspiel vortragen. Dies kann entweder vorher mit der Lehrkraft abgesprochen werden (es ist von Vorteil, wenn die „Schauspieler“ gute Leser sind), da diese die Schüler gut kennt und weiß welche dafür geeignet sind. Oder man wählt einfach zwei Kinder aus, wobei es von Vorteil ist nicht gleich zu verraten was auf sie zukommt, da sonst meist die Bereitswilligkeit schnell nachlässt. Mit der Frage „Ich bräuchte mal zwei Freiwillige“, lässt sich dies geschickt umgehen.

Während nun einer der beiden Teamer kurz (maximal 5 Minuten) mit den beiden Schauspielern beiseite geht, um zu üben, unterhält sich der zweite Teamer mit dem Rest der Klasse. Zum Üben sollte ein separater Raum, z.B. der Geräteraum der Turnhalle, aufgesucht werden.

Nachdem das Rollenspiel kurz geübt wurde, „verkleiden“ sich die Schauspieler. Hierzu sind die Schals, Mützen und ggf. Handschuhe nötig. Einer der Teamer erklärt kurz das Szenario: „Max und Tina sind gerade auf dem Heimweg von der Schule und kommen an einem Eisweiher (die sechs Matten in der Mitte) vorbei.“ Dann beginnen die Schauspieler.

Überleitung:

Teamer:

Jetzt ist der Max einfach aufs Eis gelaufen, ist das richtig?

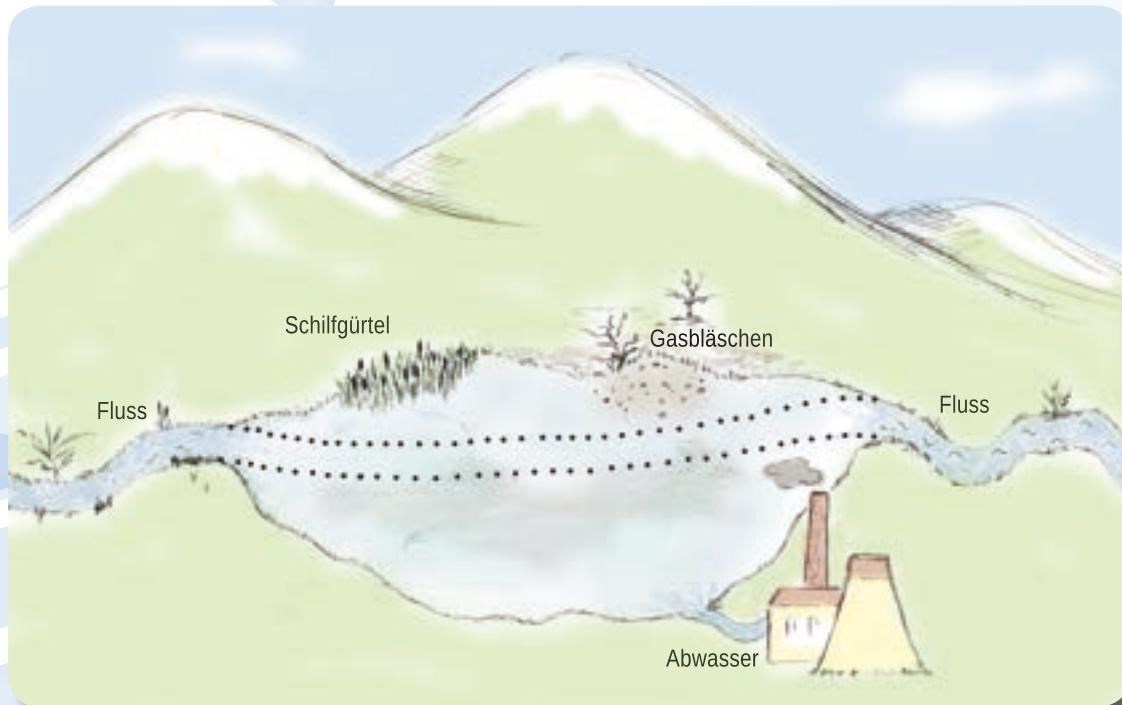
Der Max hat mit dem Fuß am Rand das Eis getestet, reicht das, um das Eis zu testen?

Die Schüler kommen schnell drauf: „Je mehr Wasser, desto langsamer gefriert das Wasser!“ was bedeutet, am Rand friert das Wasser schneller zu, als in der Mitte.



2.3 Faktoren der Eisbildung

Nun setzt ihr euch mit den Schülern in einen Kreis um das Plakat „Faktoren der Eisbildung“ und klärt mit den Schülern die Gefahren beim Betreten einer Eisfläche.



Mögliche Impulse für den Teamer:

Überlegt euch mal - es war erst drei Tage kalt.¹ . Wie dick ist das Eis nach drei Tagen Frost?

Wo ist das Eis am dicksten? An welchen Stellen auf dem Plakat ist das Betreten der Eisfläche besonders gefährlich?

Gefriert ein Bach oder der See eher zu?

Wo bricht man leichter ein, am Ufer mit Pflanzen oder am Ufer ohne Pflanzen.

Dürft ihr allein aufs Eis gehen?⁶

Wie kann man erkennen, ob das Eis dünn oder dick ist?^{2 + 3}

Wie dick muss das Eis sein, um es betreten zu dürfen?^{4 + 5}

Auf den Seiten 15 - 17 erhaltet ihr Informationen, die ihr den Schülern im Rahmen der Besprechung des Plakates vermitteln könnt.



Regel 1

Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis.

Erklärung

Damit sich auf stehenden Gewässern überhaupt eine tragfähige Eisdecke bildet, sollte es mindestens eine Woche lang sehr kalt sein. Temperaturen von wenigen Grad unter Null reichen nicht aus, es sollten mindestens -10°C sein! Ein Weiher / See ist nach einer Woche tiefer Temperaturen nicht automatisch tragfähig. Es kommen weitere Unsicherheitsfaktoren wie Zu- und Abflüsse, Pflanzenbewuchs, Strömungsverhältnisse, Erdwärme u.a. hinzu, die beachtet werden müssen!



Regel 6

Geh nie allein aufs Eis.

Erklärung:

Einen Eisweiher allein zu betreten ist lebensgefährlich! Wenn man einbricht, ist man völlig auf sich selbst gestellt und niemand kann Hilfe holen. Betretet niemals alleine einen Eisweiher oder See! Dies ist lebensgefährlich!

Hinweis:

Natürliche Eisflächen sollten nur betreten werden, wenn auch Erwachsene anwesend und selbst auf dem Eis sind. Dies ist keine Garantie für die Tragfähigkeit! Es ist aber wahrscheinlicher, dass solch eine Eisfläche tragfähig ist als eine, die von Erwachsenen gemieden wird.



Informationen zur Eisdecke:

Wenn man sich nicht sicher ist, ob die Eisdecke ausreicht, kann man sich z.B. bei der Gemeinde oder Stadt (Rathaus) informieren.³ Warnungen vor dem Betreten von Eisweihern und Seen werden auch im Radio und in der Zeitung bekannt gegeben.² Als Faustregel gilt: Betrete die Eisfläche erst, wenn die Eisdecke bei stehendem Gewässer ca. 15 cm dick ist⁴ (das entspricht etwa 3 Kinderfäusten übereinander). Die ist noch nicht nach wenigen Tagen mit Minusgraden der Fall. Die DLRG-Jugend Bayern rät generell davon ab, Eis auf fließenden Gewässern zu betreten.⁵ Dunkle Flecken in der weißen Eisschicht weisen auf dünnes Eis hin. Dünnes Eis ist durchsichtig, es darf auf gar keinen Fall betreten werden.

Regel 2

Achte auf Warnungen im Radio und in der Zeitung.

Erklärung

Aus der Zeitung oder dem Radio erfährt man häufig, ob die Eisflächen schon begehbar sind oder nicht. Oft wird auch gewarnt aufs Eis zu gehen. An gefährlichen oder im Winter häufig frequentierten Eisflächen werden teilweise Warntafeln aufgestellt. Diese sind auf jeden Fall zu beachten und zu befolgen!



Regel 3

Erkundige dich beim zuständigen Amt, ob das Eis schon trägt.

Erklärung:

Wenn du dir nicht sicher bist, ob das Eis trägt, ruf beim zuständigen Amt an! Das kann entweder das Gemeinde- / Stadtamt oder das Bürgerbüro sein.

Hinweis:

Da oft keine regelmäßigen bzw. gar keine Eisdickenmessungen stattfinden, geben nicht alle Ämter Freigaben für die Eisflächen.



Regel 4

Betrete den See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist.

Erklärung

Auf stehenden Gewässern muss die Eisdecke mindestens 15 cm dick sein! Vorsicht ist bei Gewässern mit Zu- und Abfluss geboten: die evtl. vorhandene Strömung kann die Eisdicke an manchen Stellen verringern

Hinweis:

Abweichend zum Handbuch der Wasserrettung, in dem gewichtsabhängige Eisdicken angegeben sind, propagieren wir eine Mindestdicke von 15 cm. Damit ist sowohl das Betreten durch Einzelpersonen als auch ganze Personengruppen abgedeckt.





Regel 5

Bei einem fließenden Gewässer muss das Eis mindestens 20 Zentimeter dick sein.

Erklärung:

Wegen des unregelmäßigen Eiswachstums auf fließenden Gewässern dürfen diese gar nicht betreten werden.

Hinweis:

Die DLRG-Jugend Bayern vertritt die Meinung, dass in Deutschland die Winter nicht kalt genug sind, dass ein Fluss ohne gefährlichen Unterströmungen zufriert. Deswegen ist das Betreten verboten – Lebensgefahr!



Faktoren der Eisbildung:

- Bei einer geringeren Wassertiefe gefriert das Wasser bei gleicher Temperatur rascher als bei einer größeren Wassertiefe.
- In einem Bach fließt das Wasser. Deshalb gefriert das Eis nicht so schnell wie in einem See. Gleiches gilt für stehende Gewässer, die von einem Fließgewässer durchströmt werden.
- Bei einem schlammigen Untergrund steigen Gasbläschen auf und werden bei der Eisbildung in die Eisdecke eingeschlossen. Dadurch wird die Eisdecke instabil.
- In Uferbereichen mit Gras- oder Pflanzenbewuchs bricht das Eis leichter (Löcher im Eis durch Pflanzen).
- Wenn warme Abwässer in den See oder Fluss eingeleitet werden, ist das Eis wegen der höheren Temperatur des Wassers dünner.

Nachdem ihr die Faktoren der Eisbildung besprochen habt, erklärt ihr der Klasse den Stationsrundgang. Zunächst geht ihr mit den Schülern alle Stationen ab und erklärt. Anschließend wird die Klasse in Kleingruppen aufgeteilt und die Schüler können alle Stationen selbst ausprobieren.

Überleitung:

Teamer:

Max ist ins Eis eingebrochen. Wir wollen, dass euch das nicht passiert. Was ihr beachten müsst, erklären wir euch bei der ersten Station.

Wählt bei jeder Station einen neuen Freiwilligen. Weist die Schüler darauf hin, dass sie nicht enttäuscht sein müssen, wenn sie nicht als Freiwilliger zum Vormachen der Übung drangenommen werden.

JEDER DARF NACH DER BESPRECHUNGSRUNDE DIE ÜBUNGEN AUSPROBIEREN.

2.4 Stationsrundgang

Die Beschreibungen der Stationen untergliedern sich in eine Erklärung, die der Schulteamer gibt, eine Erklärung wie die Kinder die Stationen im zweiten Teil des Eisregel-Trainings ausprobieren und einer Überleitung des Schulteamers zur jeweils nächsten Station.

1. Station: Gewicht verteilen

Erklären:

Die Schüler versammeln sich rund um die Weichbodenmatte. Der Teamer demonstriert, wie tief die Matte einsinkt, wenn er steht. Beim Stehen ist das Gewicht genau auf einem Punkt, nämlich zu dessen Füßen. Die Weichbodenmatte delte sich stark an diesem Punkt.

Teamer:

„Kann das Eis so nachgeben wie die Weichbodenmatte? Was würde mit dem Eis an der Stelle passieren?“ (es würde einbrechen)

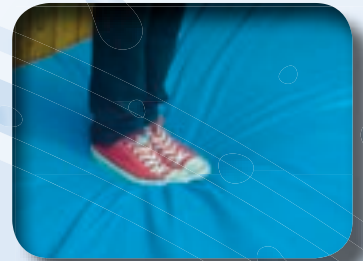
„Was könnt ihr tun, damit ihr nicht ins Eis einbrecht, wenn das Eis bereits knackt?“ (hinlegen)

Der Teamer demonstriert, wie tief die Matte einsinkt, wenn er sich flach auf die Matte legt.

Frage für ältere Schüler:

„Wenn ihr euch flach auf das Eis legt, in welcher Richtung robbt ihr dann ans Ufer?“

Es soll in die Richtung gerobbt werden, aus der man gekommen ist. Von dem Eis auf diesem Weg weiß man, dass es einen schon einmal getragen hat.



Ausprobieren im zweiten Teil des Trainings: (zusammen mit Station 1b)

Schüler läuft in die Mitte der Matte und legt sich flach hin, wenn der Teamer oder ein Mitschüler sagen, dass das Eis knackt. Danach soll der Schüler vorsichtig auf der Matte zurückrobben.

Jeder Schüler darf einmal vorsichtig über die Matte robben.

Überleitung:

Wenn das Eis nun aber doch bricht und die Person ins Eiswasser gerät – wie geht es ihr dann? (ihr ist kalt)

Regel 8

Verlasse sofort das Eis, wenn es knistert und knackt.

Erklärung:

Wenn eine Eisfläche beim Betreten knistert oder gar knackt (auch an vereinzelten Stellen), deutet dies auf sich lösende Spannungen im Eis hin. In diesem Fall ist die Eisdicke nicht ausreichend.





Regel 9

Wenn du einzubrechen drohst, leg dich flach auf feste Eisschichten und bewege dich vorsichtig auf dem gleichen Weg zurück in Richtung Ufer.

Erklärung:

Das Körpergewicht muss großflächig auf die Eisfläche verteilt werden, um den punktuellen Druck auf die Eisdecke zu verringern. Anschließend bewegt man sich robbend den Weg zurück, den man vom Ufer her gekommen ist. Andere Wege – auch kürzere – könnten unter Umständen über weniger tragfähige Eisflächen führen und einen Einbruch verursachen.



2. Station: Eiswasser fühlen

Erklären:

Die Schüler versammeln sich um die Kühlbox, die mit gekühlten Wasser und Eiswürfeln gefüllt ist. Zunächst dürfen alle mal in die Box schauen. Dann lässt der Teamer alle Schüler hinsetzen, da sonst meist eine große Unruhe herrscht. Lasst einen Schüler das kalte Eiswasser der Kühlbox fühlen.

- Arm bis zum Ellbogen ins Eiswasser tauchen
- Nicht länger als 45 Sekunden im Wasser bleiben – sonst kann es zu Gewebsschädigungen kommen. Natürlich kann jeder, dem es zu kalt ist, seinen Arm vorher herausnehmen!
- Das Eiswasser-Fühlen ist kein Wettkampf. Es ist kein Test, wer am längsten im Eiswasser aushält!
- Anschließend gut abtrocknen
- Das Eiswasser fühlen darf nur ausprobiert werden, wenn ein Erwachsener dabei ist.



Anschließend lässt ihn der Teamer berichten, wie es sich angefühlt hat.

Fragen des Teamers:

- Was meint ihr – ist es bei einem echten Eiseinbruch eher schlimmer oder eher nicht so schlimm wie beim dieser Station? (schlimmer)
- Warum? (Da der ganze Körper nass ist und man viel länger im Eis drin bleiben muss, weil man nicht so schnell rauskommt.)

Teamer erklärt:

- Kleidung zieht sich mit dem kalten Wasser voll, du wirst schwer
- Ertrinkungsgefahr, wenn man unter die Eisdecke gerät
- Ertrinkungsgefahr, denn nach ein paar Minuten werden die Glieder steif und die Muskeln krampfen und der Eingebrochene hat dann keine Kraft mehr sich selber zu retten
- Nach 3-5 Minuten im Eiswasser treten die ersten Erfrierungen auf

Ausprobieren im zweiten Teil des Trainings

(zusammen mit Selbstrettung aus Eisloch)

Jeder Schüler darf einmal seinen Arm ins Eiswasser halten (Sicherheitsregeln siehe Abschnitt Erklären)

Überleitung:

Teamer: Jetzt steckt ihr bis zum Kopf in diesem eiskalten Eiswasser. Was macht ihr dann? Die Schüler werden vorschlagen, schnell das Eis zu verlassen. Wie das geht erklärt der Teamer an der nächsten Station.

3. Station: Befreiung aus dem Eisloch

Erklärung:

Bittet einen Schüler sich in die Mitte der Kästen zu stellen. Bitte beachtet, dass ihr bei jüngeren Schülern einen Kastenteil rausnehmt. Der Teamer erklärt, dass der Schüler jetzt in einem Eisloch steckt, die Oberseiten der Kästen sind die Eisfläche. Er ist ganz kalt und möchte schnell raus. Der Teamer bittet den Schüler rauszuklettern. Die Schüler nutzen eigentlich immer eine Methode, die sich bei einem echten Eisunfall nicht umsetzen ließe. Daher bitte der Teamer den Schüler sich direkt noch einmal ins „Eisloch“ zu stellen und erklärt:

- Der Schüler soll sich möglichst flach auf das Eis legen und das Gewicht verteilen (Erinnerung an die Station mit der dicken Matte). Würde sich der Verunfallte mit seinen Händen auf einer Stelle des Eises abdrücken, wird das Eis dort wieder einbrechen. Der Schüler legt beide Arme flach auf das Eis. Er versucht sich mit den Füßen am gegenüberliegenden Rand abzustößeln und sich mit dem Bauch flach auf das Eis (den hohen Kasten) in Richtung Land schieben.
- Alternativ stellt sich der Schüler in eine Ecke der Kästen und legt einen Arm auf den Kasten links neben sich und ein Arm auf den Kasten rechts von sich. Jetzt versucht er ein Bein auf einen hohen Kasten zu bringen, sich hochzudrücken und sich flach auf die hohen Kästen zu legen.
- Der Verunfallte kann nicht vom Boden hochhüpfen (das Wasser ist zu tief), er kann sich nicht von Wänden oder Seitenwänden der Kästen abstoßen (da wäre im Eisloch nur Wasser) und kann sich nicht an den Kanten der Kästen festhalten.

Der Schüler bekommt einen zweiten Versuch. Es ist nicht so schlimm, wenn er es nicht schafft herauszukommen, da die Schüler so sehen, wie schwer es ist, sich aus dem Eisloch zu befreien.

Fragen des Teamers:

Ist es bei einem echten Unfall einfacher rauszukommen? (nein)

Warum nicht?

- Dem Eingebrochenen ist sehr kalt
- Kleidung saugt sich mit Wasser voll und zieht nach unten
- Schwere Schlittschuhe
- Hände „funktionieren“ irgendwann nicht mehr richtig, wegen der Kälte
- Eis ist glatt und rutschig





Ausprobieren im zweiten Teil des Trainings:

Jeder Schüler darf zweimal nach der eben gelernten Methode aus dem Eisloch klettern: einmal auf dem Bauch und einmal auf dem Rücken. Auch hier sollte stets ein Erwachsener aufpassen, dass sich niemand verletzt.

Überleitung:

Was sollte man tun, wenn man nicht allein rauskommt? (Um Hilfe rufen)

Alle Kinder rufen zusammen laut um Hilfe.

Teamer:

Wenn ihr so laut um Hilfe schreit, dann kommen bestimmt Spaziergänger, um euch zu helfen. Was ein Helfer tun kann, um euch zu retten, ohne selbst in Gefahr zu geraten, zeigen wir euch an der nächsten Station.

4. Station: Keine Rettung mit der Hand

Erklärung:

Die Schüler versammeln sich rund um eine Turnmatte und der Teamer setzt sich auf die Matte. Die Matte symbolisiert das Eisloch und der Teamer die eingebrochene Person. Teamer schreit um Hilfe, sucht sich einen Schüler raus und hält diesem seine Hand hin – der Schüler wird instinktiv die Hand hinreichen. Dann zieht der Teamer diesen Schüler mit auf die Matte. Statt einer Person sind nun zwei im Eisloch!

- Der Eingebrochene hat Todesangst und entwickelt in Panik immense Kräfte. Es gibt keine Chance zu entkommen, wenn man ihm die Hand hinreicht, denn der Eingebrochene klammert sich fest und zieht den Retter mit in das kalte Wasser.
- Sogar kleinere Kinder können Erwachsene mit ins Eisloch ziehen, da
 - sie in ihrer Panik immense Kräfte entwickeln
 - der Retter auf dem rutschigen Eis kaum Halt hat
 - sich der Körperschwerpunkt durch das Bücken in Richtung Eisloch verschiebt
- Wenn der Retter dem Eingebrochenen die Hand reichen kann, muss er bereits sehr nahe am Eisloch stehen. Die Schüler kommen schnell darauf, dass dies zu nah ist und der Retter somit in Gefahr gerät selbst ins Eisloch einzubrechen. Eine Rettungsaktion auf dem Eis bedeutet immer ein hohes Risiko für die Retter selbst!
- Es ist außerdem kaum möglich, dass sich die eingebrochene Person den Weg bis zum Ufer durch die Eisfläche „durchschlägt“. Dies ist sehr anstrengend. Außerdem besteht das Risiko, dass der Eingebrochene beim Durchschlagen des Eises unter die Eisfläche gerät.
- Wichtig ist, dass die Schüler sich merken, dass sie niemals einer ins Eis eingebrochenen Person die Hand reichen und zur Rettung nie auf das Eis gehen dürfen.



Teamer: Was kann der Retter stattdessen machen?

Armverlängerung benutzen, wie z.B. ein Schal, Brett, Leiter, Seil, Jacke u. a.

Ausprobieren im zweiten Teil des Trainings:

Überleitung:

Teamer:

Was kann der Retter versuchen die eingebrochene Person zu retten, ohne selbst in Gefahr zu geraten? Der Retter müsste versuchen vom Ufer aus zu helfen, ohne der Person die Hand zu geben. Er müsste eine Armverlängerung benutzen, wie z.B. ein Schal, Brett, Leiter, Seil, Jacke u. a.

5. Station: Rettung mit Schal und Kleidung

Erklärung:

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 langen Stangen, Leinen oder Seilen, Schal oder Pullover kann dem Verunglückten auch unter Einhaltung eines Sicherheitsabstandes aus der Einbruchsstelle geholfen werden. Vorteile dieser „Armverlängerung“ sind zum einen, dass der Retter das Eis nicht betreten muss und zum anderen, dass der Retter die Gegenstände los lassen kann, wenn er Gefahr läuft, selbst ins Eisloch zu geraten.

Zwei Schüler demonstrieren die Rettung:

- Zwei Pylonen kennzeichnen das Ende des Ufers und den Anfang des Eises.
- Ein freiwilliges Kind darf sich in einiger Entfernung hinter die Pylonen legen – es ist ins Eis eingebrochen.
- Nun darf ein Kind der Retter sein und versuchen vom Ufer aus die Eingebrochene mit den Hilfsmaterialien zu retten, z.B. zwei Schals aneinanderknoten

Ausprobieren im zweiten Teil des Trainings

Aus verschiedenen Kleidungsstücken basteln die Schüler sich je nach Distanz eine Armverlängerung.

Überleitung:

Teamer:

Jetzt haben wir jemanden gerettet, doch er ist pitschnass und stark unterkühlt! Wir zeigen euch bei der nächsten Station wie wir dir helfen können.





Regel 10

Um das Gewicht zu verteilen, rette andere mit einem Brett, einer Leiter oder einem umgedrehten Schlitten.

Erklärung:

Bei der Rettung anderer steht die Eigensicherung an oberster Stelle!

Für Retter der DLRG gilt: Das Gewicht ist möglichst großflächig auf die Eisfläche zu verteilen, um ein Einbrechen des Retters zu vermeiden. Zusätzlich sollte der Retter mit einem Seil gesichert sein.



Für Schüler gilt: Kinder sollten niemals die Eisfläche betreten, um andere zu retten!

Grundsätzlich darf nur mit einer Armverlängerung, wie z.B. einem Ast, einem Schal, einer Jacke oder einer Hose gerettet werden! Ohne Armverlängerung ist die Gefahr, vom im Todeskampf befindlichen Ertrinkenden selbst ins Eisloch gezogen zu werden, zu groß.

6. Station: Erste Hilfe

Erklärung:

Alle setzen sich im großen Halbkreis um Teamer. Teamer:

- Wie geht es dem Geretteten? (kalt)
Was kann man tun? (nasse Kleidung ausziehen, Aufwärmen mit eigener Kleidung, in eine Decke einwickeln, den Geretteten an einen windstillen, idealerweise beheizten Ort bringen, z.B. ins Haus/Auto, warme und gezuckerte Getränke reichen, ...)
- Der Teamer zeigt den Schülern eine Erste-Hilfe-Tasche aus dem Auto:
 - o Was ist das?
 - o Wo findet ihr eine solche Erste-Hilfe-Tasche? (im Auto)
- Der Teamer zeigt den Schülern eine zusammengefaltete Rettungsdecke und breitet diese aus.



Teamer erklärt:

- Wie man jemanden mit seiner Winterjacke aufwärmt, brauchen wir nicht zu üben, das könnt ihr auch so. Aber wie man eine Rettungsdecke nutzt, das können wir üben.
- Ein freiwilliger Schüler wird in die Decke eingewickelt. Drei weitere Schüler dürfen helfen: Jeder setzt sich an einer Ecke der Decke. Zuerst wird der Schüler mit der Ecke zugedeckt, zu der die Füßen zeigen. Dann folgen nacheinander die beiden Seiten. Am Ende wird die Decke vorsichtig unter dem eingewickelten Schüler festgesteckt.

Wichtig ist, dass der Gerettete unter der Rettungsdecke Kleidung trägt oder in eine Decke gehüllt ist. Eine Rettungsdecke auf nackter Haut hat keine Isolationswirkung.

Besonders bei jüngeren Schülern kann es vorkommen, dass sie sich sehr unwohl fühlen, wenn sie hilflos eingewickelt am Boden liegen. Achtet also immer auf die eingewickelten Schüler und erkundigt euch, ob es ihnen gut geht.



Maßnahmen nach der Rettung:

- Den Geretteten an einen windstillen, idealerweise beheizten Ort bringen.
- Den Geretteten flach lagern und wenn möglich kaum oder gar nicht bewegen.
- Den Körperkern mit Wolldecken zudecken oder einwickeln. Die Extremitäten nicht erwärmen um den Bergungstod zu vermeiden. Eine Rettungsdecke (Verbandkasten) auf nackter Haut hat keine Isolationswirkung.
- Solange der Gerettete bei Bewusstsein ist und noch zittert, kann die nasse Kleidung vorsichtig entfernt werden. Ansonsten die Kleidung nicht ausziehen!
- Warme, gezuckerte Getränke geben (Früchtetee, Säfte).
- KEINEN Alkohol, Kaffee oder Schwarztee geben!

Ausprobieren im zweiten Teil des Trainings:

Jeder Schüler darf einmal in eine Rettungsdecke eingewickelt werden (zwei Decken gleichzeitig anbieten, dann geht es schneller). Um die Lebensdauer der Decken zu erhöhen, sollten die Kinder die Schuhe ausziehen.

Je ein Kind legt sich auf die Rettungsdecke, die anderen verteilen sich auf die Ecken und wickeln sich – wie erklärt – ein.

Überleitung:

Jetzt ist der Gerettete eingewickelt. Schnee, kalter Wind und Regen können dem eingewickelten Schüler jetzt nichts mehr anhaben. Aber unsere Erste-Hilfe-Maßnahmen reichen nicht aus, wir müssen uns Hilfe von Profis holen.



Regel 12

Wärme den Geretteten mit Decken und trockener Kleidung wieder auf und bringe ihn in einen beheizten Raum. Versorge ihn mit heißen, zuckerhaltigen Getränken, auf keinen Fall mit Alkohol.

Erklärung:

Dem Geretteten sollte kein Alkohol gereicht werden, da er sonst am sogenannten Bergungstod sterben könnte.

Bei drohender Unterkühlung versucht der menschliche Körper die Temperatur des Körperkerns möglichst lang konstant zu halten, um die Funktion lebenswichtiger Organe – insbesondere des Herzens – aufrecht zu erhalten. Die Blutgefäße der Extremitäten werden kaum noch durchblutet, sodass in Armen und Beinen eine „Schale“ aus kaltem Blut entsteht. Zwischen Schale und Körperkern findet dann kaum noch Wärmeaustausch statt.

Wird nun die Durchblutung der Extremitäten zu schnell wieder in Gang gesetzt (z.B. durch Rubbeln, Frottieren oder Alkohol) kommt es zu einem folgenschweren Temperatúraustausch zwischen Schale und Körperkern. Die Kerntemperatur sinkt weiter und das kalte, zum Herzen zurückfließende Blut, führt zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen mit Kreislaufzusammenbruch. Dies führt zum sogenannten Bergungstod.



Regel 13

Eine Unterkühlung kann lebensbedrohlich sein, rufe nach der Rettung den Notarzt.

Erklärung:

Bei einem Eiseinbruch sollte immer der Notarzt gerufen werden, da schon ein kurzzeitiger Aufenthalt im Eiswasser zu einer lebensbedrohlichen Unterkühlung führen kann.

Der Notarzt sollte so früh wie möglich gerufen werden! Bei mehreren Rettern sollte die in der Eisrettung unerfahrenste Person den Rettungsdienst noch während der Rettung verständigen.

Über den Notruf erreicht ihr nicht nur den Notarzt, der einen Geretteten versorgen kann, sondern auch die Retter der DLRG, welche die Rettung einer im Eis eingebrochenen Person übernehmen.



7. Station: Notruf absetzen

Erklärung:

Teamer: Wir wollen Profis zur Unterstützung – wie machen wir das? Welche Nummer rufen wir an?

Es sollte immer die **112** gewählt werden. Dies ist die Nummer der Rettungsdienste. Man wird – egal ob man mit dem Handy oder vom Festnetz anruft – mit der nächsten regionalen Rettungsleitstelle verbunden. Sowohl Rettungsdienst als auch Feuerwehr sind über die **112** zu erreichen. Die Rettungsleitstelle anzurufen ist besser, als die Eltern anzurufen!

112 ist die Nummer der Rettungsleitstelle!

Vorteile der Euronotrufnummer **112**:

- **112** gilt in der gesamten EU (zusätzlich auch in Island, Liechtenstein, Norwegen und der Schweiz) für den Rettungsdienst.
- Kann ohne Vorwahl von jedem Telefon angerufen werden.
- Kein Handyguthaben notwendig (kostenfrei).

Warum ist die 110 die schlechtere Wahl?

- Es erfolgt ortsabhängig eine Verbindung zur nächsten Polizeidienststelle, diese muss wiederum erst den Rettungsdienst alarmieren.
- Die 110 gilt nur in wenigen Ländern. Die Vorteile der Euronotrufnummer entfallen.

Warum ist die 19222 die schlechtere Wahl?

- Kein Notruf im eigentlichen Sinn:
Die 19222 wird örtlich unterschiedlich eingesetzt. Teilweise werden ausschließlich Krankentransporte - keine Notfallversorgung – abgewickelt.
- Gilt nur in einigen Bundesländern, nicht bundesweit.
- Vom Handy aus muss die örtliche Vorwahl gewählt werden.
- Nicht kostenfrei.





Übung des Rollenspiels „Notruf absetzen“

Die beiden Moderatoren spielen einen Notruf vor. Dabei machen sie jedoch Fehler:

Teamer 1 (Rettungsleitstelle): Rettungsleitstelle Musterstadt.

Teamer 2 (Anrufer): Hallo, hier ist jemand ins Eis eingebrochen!!! Kommen Sie schnell!
Der Anrufer legt auf. Beep – beep – beep.

Teamer: Oh, da ist aber etwas schief gegangen! Was hat der Anrufer falschgemacht?

Normalerweise kommen an dieser Stelle gleich Schüler-Proteste und Ratschläge, was man alles anders machen muss. Die Schüler zählen auf, was bei einem Notrufgespräch wichtig ist. Der Teamer sollte nun kurz die W-Fragen besprechen und anschließend das Rollenspiel noch einmal spielen. Dieses Mal spielt ein Schüler den Anrufer und denkt sich eine Geschichte aus.

- Wo ist es passiert? (Ortsbeschreibung)
- Was ist passiert?
- Wie viele Personen sind betroffen?
- Welche Erkrankungen/Verletzungen liegen vor? (falls erkennbar)

Optional:

- Bist du allein? Gibt es Erwachsene oder Freunde, die dir helfen können?
- Wie heißt du?
- Versuche dem Eingebrochenen einen langen Ast oder deinen Schal zuzureichen und ihn rauszuziehen!
- Betritt auf keinen Fall die Eisfläche!
- Wie ist deine Handy- bzw. Telefonnummer?

Die Rettungsleitstelle kann dem Anrufer noch einen Tipp geben:

Mach dich bemerkbar, wenn der Rettungswagen oder die Rettungsmannschaft der DLRG kommt. Winke oder schicke einen anderen Schüler an die Straße oder Wegegabelung, damit sie dem Rettungsdienst schnell sagen können, wo der Unfallort ist.

Das Wichtigste ist, dass die Schüler sich die Nummer merken und nicht auflegen, sondern die Fragen und Anweisungen der Rettungsleitstelle abwarten!

Nach der Besprechung hängt der Teamer die Notrufnummer gut sichtbar auf.

Ausprobieren im zweiten Teil des Trainings:

Jeder Schüler darf einmal einen Notruf absetzen. Der Teamer oder der Lehrer spielt die Rettungsleitstelle. Ggf. kann auch ein anderes Kind die Rettungsleitstelle sein (dann müssen die Kinder nicht so lang warten).

Vor dem Anruf werden die Kinder gefragt, welche Nummer sie anrufen. Der Teamer, der die Rettungsleitstelle spielt, sollte dabei den Schülern helfen und nicht abwarten, bis der Anrufer die W-Fragen der Reihe nach aufsagt. Dies wäre auch sehr unrealistisch.

Wichtig bei dem Rollenspiel ist: Der Moderator (Rettungsleitstelle) muss aktiv helfen. Wenn ein Kind sagt „Ich bin am Starnberger See und ich habe meinen Freund aus dem Eisloch gezogen. Bitte kommen Sie schnell!“, dann sollte der Moderator fragen: „Wo bist du genau? In Starnberg oder Seehaupt? Ist dort ein Restaurant in der Nähe? Gibt es dort etwas Auffälliges?“ Die Orte müssen nicht in Wirklichkeit existieren. Es kann z.B. auch gefragt werden „Bei der Kirche?“, „Bei der Schule?“



Das Wichtigste bei der Übung ist, dass die Schüler nicht voller Panik zu früh auflegen. Die Rettungsleitstelle fragt die Kinder genau, was sie wissen will.

Nach einem abgesetzten Notruf sollte der Moderator den Schüler loben: „Super, das hast du gut gemacht! Das Wichtigste hast du beachtet: du hast nicht gleich wieder aufgelegt, sondern gewartet, bis die Leitstelle das Gespräch beendet.“

2.5 Gruppen einteilen und Stationen ausprobieren

Nach dem Rundgang mit der gesamten Schulklass, in dem alle Stationen erklärt und vorgemacht wurden, werden die Schüler in Kleingruppen eingeteilt. Dann dürfen die Schüler wie in einem Zirkeltraining diese Übungen selbst ausprobieren.

Der Teamer muss die Schüler und die Zeit im Blick haben. Bestenfalls darf jeder Schüler jede Übung einmal ausprobieren. Wenn alle Schüler einer Gruppe die Gruppenaufgabe geschafft haben, wechselt die Gruppe zur nächsten Station im Uhrzeigersinn.



2.6 Ende des Eisregel-Trainings

Nachdem die einzelnen Gruppen jede Station besucht haben, treffen sich alle Schüler in der Mitte der Turnhalle auf den Matten. Meist ist es so, dass nicht alle Gruppen gleichzeitig fertig werden, somit teilt (oder legt) der Teamer schon einmal die Eisregelcomics und -flyer aus. Somit sind die Kinder beschäftigt, welche bereits mit ihrer Station fertig sind und die restlichen Schüler können noch ungestört ihre Stationen fertig machen.



Wenn sich alle Schüler versammelt haben und mit den Informationsmaterialien versorgt sind, kann der Teamer abschließend noch einmal fragen, ob es allen Spaß gemacht hat und die wichtigsten Punkte kurz wiederholen. Auch macht der Teamer an dieser Stelle gerne ein Foto mit der Klasse, der Lehrkraft und allen Helfern und Teamern.

Die Lehrkraft erhält neben dem Flyer und dem Comic auch ein Poster für die Klasse und die Infobroschüre „DLRG und Schule“.

Ihr könnt den Kindern noch eine Information zu der lokalen DLRG-Gliederung mitgeben (z.B. die sogenannten Visitenkarten, siehe Materialliste). Sagt den Kindern, dass...

- sie bei der DLRG Schwimmen oder sogar Rettungsschwimmen lernen können,
- bei der DLRG-Jugend jedes Kind mitmachen kann, egal wie alt es ist,
- ihr euch regelmäßig trifft – nicht nur zum Schwimmen, auch um gemeinsame Unternehmungen zu machen und Spaß zu haben.

Macht die Lehrkraft darauf aufmerksam, dass es wichtig ist, dass die Themen im Unterricht nachbereitet bzw. wiederholt werden. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: gemeinsames Comic lesen, Memory basteln aus den Plakaten, Singen des Eisregel-Lieds, Besuch der Eisregel-Webseite.

Weitere Informationen zur Unterrichtsgestaltung zum Thema „Sicherheit auf dem Eis“ finden sich im Bereich „Lehrer“ auf www.eisregeln.info.



3. Feedback

3.1 Feedback des Lehrers

Über ein Lob und ein „Schulterklopfen“ freut sich jeder Schulleiter. Holt deshalb direkt nach einer Aktion vom Lehrer Feedback ab. Die Eindrücke sind dann bei den Teamern und Lehrern noch frisch. Denkt daran: Nur wer Anregungen annimmt, kann sich verbessern.

Du solltest dir im Wesentlichen Feedback in folgenden Fragen einholen:

- Wie ist der Gesamteindruck nach Noten von 1 bis 6?
- Was ist optimal bzw. was ist nicht ganz optimal gelaufen?
- Welche Tipps haben Sie für uns?
- Was kann ich bei der Moderation und Kommunikation mit den Schülern besser machen?
- Besteht Interesse an einer weiteren Schulaktion? (Eisregel-Trainings, Aquamobil,...)

3.2 Rückmeldung an die DLRG-Jugend Bayern – Baderegel-Krone

Wir würden uns freuen, wenn ihr uns eine kurze Information schickt, wenn ihr Eisregel-Trainings durchgeführt habt. Außerdem vergibt die DLRG-Jugend beim Landesjugendrat im Herbst eine Auszeichnung an diejenige Gliederung, die im vergangenen Jahr die meisten Trainings durchgeführt hat („Baderegel-Krone“).

Wir brennen auf euer Feedback und freuen uns über konstruktive Kritik, Verbesserungsvorschläge, eure Erfahrungen, Bilder, Zeitungsartikel und Berichte! Mailt einfach an: schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de



www.eisregeln.info



Notizen



Kontakt

DLRG-Jugend Bayern
Woffenbacher Str. 43
92318 Neumarkt in der Oberpfalz
Tel. 09181/3201-250

Mail: schulaktion@bayern.dlrg-jugend.de
www.bayern.dlrg-jugend.de

Informationen und Bestellmöglichkeiten des kostenlosen Informationsmaterials:

www.eisregeln.info

