

Do you know how to act in an emergency?



If somebody needs help it is important to act correct and fast.

- › **Take immediate action**
Don't hesitate, as it needs to be done quickly. Every second counts.
- › **Protect yourself**
But don't put yourself in danger. Assess your strengths accurately.
- › **Call other people**
When other individuals are nearby, call them as loudly as possible.



Call the emergency number 112 on your phone.

Please keep in mind:

- › **Where** did it happen?
- › **What** happened?
- › **How** many people are injured?
- › **What** kind of injuries did they receive?
- › **Wait** for queries!

ZWEI, DIE AUF SICHERHEIT STEHEN.

- › **DLRG und Versicherungskammer Bayern**
Wir sind immer in der Nähe, um dir zu helfen.
- › **Besser als jede Versicherung**
Lerne, dich auf Eis richtig zu verhalten: Die DLRG bringt dir die wichtigsten Verhaltensregeln bei.
- › **Wir haben das gleiche Ziel**
Wir unterstützen die DLRG bei der Kinder- und Jugendarbeit. Denn am liebsten ist uns, wenn gar nichts passiert.

TWO WHO LIKE SECURITY.

- › **DLRG und Versicherungskammer Bayern.**
We are always close by to assist you.
- › **Better than any insurance.**
Learn how to behave correctly on ice: The DLRG teaches you the most important rules of conduct.
- › **We share the same goal.**
We support the DLRG in their work with children and youth, because nothing happening at all is what we prefer the most.

In Zusammenarbeit mit:
Working in partnership with:



Jugend der Deutschen
Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.
www.bayern.dlrg-jugend.de



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.
www.bayern.dlrg.de

Versicherungskammer Bayern
Maximilianstraße 53 · 80530 München
www.vkb.de

324088; 09/23



VER | SICHER | UNGS
KAMMER | BAYERN

SICHERHEIT IM WINTER
SAFETY IN THE WINTER

Die Eisregeln.
Ice Rules.

Hilfe holen: Das kannst du!



Wenn jemand in Not gerät, ist es wichtig, schnell und richtig zu handeln.

- › **Sofort handeln**
Zögere nicht, denn es muss schnell gehen. Jede Sekunde zählt.
- › **Dich selbst schützen**
Bringe aber nicht dich selbst in Gefahr. Schätz deine Kräfte richtig ein.
- › **Andere Menschen rufen**
Wenn andere Menschen in der Nähe sind, ruf sie möglichst laut.



Du kannst auch mit dem Handy oder dem Smartphone Leben retten: Ruf die Notfallnummer 112 an.

Diese Fragen sind am Telefon wichtig:

- › **Wo** ist es passiert?
- › **Was** ist passiert?
- › **Wie** viele Menschen sind verletzt?
- › **Welche** Art der Erkrankung/Verletzung haben sie?
- › **Warte** dann auf Rückfragen!

Die Eisregeln ...

The Icerules ...



Gehe nicht gleich an den ersten kalten Tagen aufs Eis.

Don't go on the ice on the first cold day.



Informiere dich im Radio oder im Internet über Wetter-Warnungen.

Pay attention to warnings on the radio and in the newspaper.



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

If you are in danger of collapsing, lie flat on solid ice and carefully move back toward shore the way you came.



Wenn jemand in Gefahr ist, rufe die Notfallnummer 112 an. Hilf du selbst nur, wenn du dich dadurch nicht in Gefahr bringst. Sonst warte auf den Rettungsdienst.

Hypothermia can be life-threatening, so call an ambulance after rescue.



Betritt den See erst, wenn das Eis 15 Zentimeter dick ist und wenn er freigegeben ist.

Don't enter the lake until the ice 15 centimeters thick and when released.



Erkundige dich bei den zuständigen Behörden, ob das gefrorene Gewässer zum Betreten freigegeben ist.

Check with the relevant office to see whether the ice is already wearing..



Um das Gewicht zu verteilen, kann man ein Brett oder eine Leiter zur Hilfe nehmen. Man sollte auch immer eine Armverlängerung benutzen, z. B. einen Schal.

To distribute the weight, rescue others using a board, ladder, or upside-down sled. Always use an arm extension – for example a scarf.



Die gerettete Person muss mit Decken und trockener Kleidung wieder aufgewärmt und in einen beheizten Raum gebracht werden. Sie benötigt warme, zuckerhaltige Getränke, auf keinen Fall Alkohol.

Warm up the rescued person with blankets and dry clothing and take him to a heated room. Provide him with warm, sugary drinks, definitely not alcohol.



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

On a flowing body of water, the ice must be at least 20 centimeters thick.



Geh nie allein aufs Eis.

Never go on the ice alone.



Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen. Bringe aber nicht dich selbst in Gefahr.

Help others when they need help. But don't put yourself in danger.



Verlasse sofort das Eis, wenn es knistert und knackt.

Leave the ice immediately if it crackles or cracks.



Lass dich nicht aufs Glatteis führen.

Sledding is not a test of courage



Mutproben sind nicht cool. Und nichts ist so wichtig wie deine Sicherheit. Egal, was andere sagen:

Lass dich niemals unter Druck setzen!

No matter what others say: never ride the sled while standing or lying down. This is dangerous and you could get injured. Always sit upright!