



Notfallplan für Wintersportler

So bauen Sie einen Iglu

1. Im Notfall können Sie ein Loch in den Schnee buddeln, in das Sie sich hineinlegen. Wärmer ist eine kleine Höhle, die Sie an einem Standort mit windgepresstem Schnee bauen.
2. **Boden:** Stampfen Sie den Platz für das Fundament fest und markieren Sie mit Skistöcken eine Kreis. Je größer der Innenraum wird, desto mehr Luft müssen Sie später erwärmen.
3. **Spiralbauweise:** Stechen Sie mit einer Schneesäge flache Ziegel aus, die Sie in einer aufsteigenden Spirale aneinander lehnen.
4. **Für die Massivbauweise** sägen Sie Blöcke, die zu einer Seite hin abgeschrägt sind. Die niedrige Seite zeigt nach innen. Für die Fenster können Sie Eisstücke einbauen.
5. **Der Eingang** sollte vom Wind abgewandt sein. Damit Schnee und Kälte nicht so schnell eindringen können, sollte der Zugang wie beim Abflussrohr unter der Spüle geformt sein.
6. **Schneebett:** Eine Isomatte wäre natürlich super, aber Sie können sich auch mit dem Schlafsack auf Ihre Kleidung legen – sie ist am nächsten Tag nicht gefroren.

Typische Anzeichen bei Erfrierungen

Bei Grad 1 ist die Haut blass und gefühllos, bei Wärmezufuhr rötet sie sich und schmerzt.

Bei Grad 2 färbt sich die Haut bläulich-rot, und es bilden sich Blasen.

Bei Grad 3 ist die Haut weiß und gefroren, nach dem Auftauen wird sie schwarz.

Survival-Tipps bei Erfrierungen

- Wenn möglich beheizte Räume aufsuchen.
- Erfrorene Stelle am eigenen Körper wärmen, zum Beispiel Hand in die Achselhöhle legen.
- Langsam auftauen mit Wasser, das kaum wärmer als die Haut und das Gewebe ist.
- Eiskalte Finger und Füße versuchen zu bewegen.
- Den Körper mit heißen, gezuckerten Getränken aufwärmen.
- Bei Grad 2 so schnell wie möglich zum Arzt gehen.
- Bei Patienten mit Erfrierungen des 3. Grades muss das abgestorbene Gewebe im Krankenhaus entfernt werden.
- **Wichtig:** Niemals heißes Wasser verwenden. Nicht mit Schnee einreiben, die Haut weder massieren noch anhauchen. Keinen Alkohol trinken.

Was tun, wenn der Körper unterkühlt ist?

1. Sofort einen Notruf absetzen – in Deutschland, Österreich und in der Schweiz unter 112.
2. Person flach auf den Rücken legen und mit lauwarmen Tüchern oder Decken langsam erwärmen.
3. Warme, zuckerhaltige Getränke trinken.
4. Bewusstlose Patienten in die stabile Seitenlage bringen.
5. Notfalls Mund-zu-Mund oder Mund-zu-Nase beatmen und mit einer Herzdruckmassage kombinieren.
6. Wichtig: Keinen Alkohol einflößen!

Vorsicht in den Bergen: Sonnenbrand-Gefahr!

Auf dem Gipfel bekommen Sie schneller einen Sonnenbrand als im Tal. Der Grund: Die UV-Strahlung nimmt alle 1000 Höhenmeter um bis zu 10 Prozent zu. Wintersportler sollten daher eine fettige Kälteschutzcreme benutzen und vor allem Nase, Stirn, Wangen und Ohren mit einem Sonnenschutzmittel eincremen, das einen hohen Lichtschutzfaktor hat. Fettstift für die Lippen nicht vergessen – sie trocknen schnell aus!

Noch mehr Tipps gegen das Frieren finden Sie auf dem Blog www.warmup-cooldown.de

