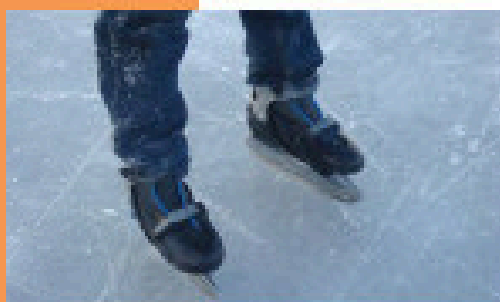
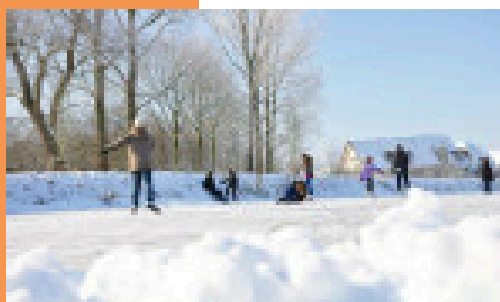


## EISLAUFEN AUF NATURFLÄCHEN

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 dorthin 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

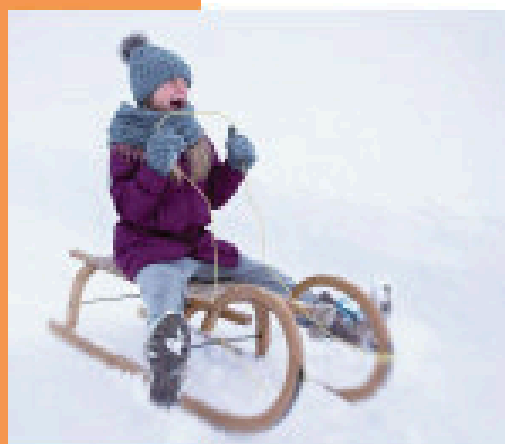


Haben Sie immer die Notrufnummern parat und betreuen Sie den Verunglückten bis zum Eintreffen professioneller Hilfe!



## RODELN

Zahlreiche Rodelunfälle passieren jährlich in Österreich. Knochen- und Wirbelbrüche, aber auch Schnittwunden und in schlimmen Fällen Gehirnblutungen sind dabei die Folge. Schon die Materialauswahl spielt bei der Sicherheit eine große Rolle, mehr Selbstverantwortung und weniger Leichtsinns helfen, einen Rodelunfall zu vermeiden.



### DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG MACHT'S

- Achten Sie auf die richtige Bekleidung: warm, Ski- oder Regen- hose sowie ein Windschutz für die Abfahrt, dazu Haube und Schal – noch besser ist jedoch ein Ski- oder Fahrradhelm
- Unterschieden wird zwischen Rodeln und Schlitten: Achten Sie beim Kauf auf Qualität und sitzen Sie im Geschäft bereits Probe – achten Sie auf die richtige Wartung, Pflege und Lagerung
- Eine Bespannung aus Stoff oder Gurtbandgeflecht dämpft Stöße besser als ein Satz aus Holzlatten
- Handschuhe sollten immer getragen werden – je nach Fahr- technik einfache oder feste
- Wichtig sind feste Schuhe mit griffiger Profiltgummisohle und Gamaschen, damit kein Schnee unter die Hosenbeine gelan- gen kann
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Skibrille
- Beim Nachrodeln sollten Sie immer eine Taschenlampe oder eine Stirnlampe benutzen

### VORAUSCHAUEND RODELN

- Achten Sie beim Aufstieg auf von oben kommende Rodler und gehen Sie hintereinander – in Kurven müssen Sie an der Innen- seite aufsteigen
- Denken Sie bei der Abfahrt immer an andere Rodler oder auch an Autoverkehr
- Rodeln Sie stets Bremsbereit und unterschätzen Sie Ihre Ge- schwindigkeit nicht – reduzieren Sie diese vor Kurven und un- übersichtlichen Stellen
- Bei Vereisung nicht rodeln – vereiste Bahnen sind lebensge- fährlich!
- Bleiben Sie nie an unübersichtlichen Stellen und Kurven stehen



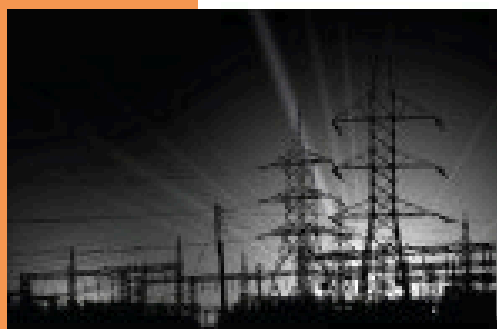
Übermut tut selten gut - denken Sie immer auch an die anderen Rodler!





## BLACKOUT

**Kein Licht, keine Heizung, keine Kochmöglichkeit, kein Internet...Blackout.** Ein solcher Stromausfall, der mehrere Tage andauern und mehrere Staaten gleichzeitig treffen kann, ist ein immer realer werdendes Bedrohungsszenario, das jeden einzelnen Bürger betrifft und nur mit Eigenvorsorge der Bevölkerung zu überstehen ist. Unser hochtechnologisiertes Leben basiert auf einer ausreichenden Stromversorgung - und plötzlich steht alles still.



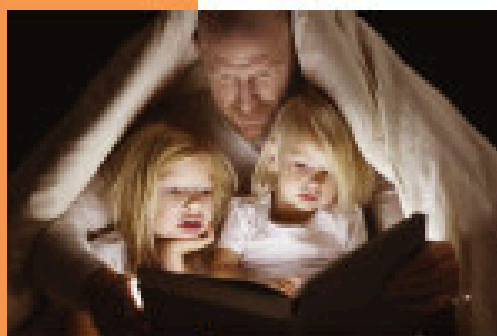
### SO SORGEN SIE RICHTIG VOR

- Essens- und Getränkevorrat für mindestens zehn Tage
- Medikamente und Hygieneartikel
- Technische Hilfsmittel wie Notfallradio, Notkochstelle, Notbeleuchtung, ...
- Verzichten Sie aufgrund der Brandgefahr auf Kerzen
- Notfalltoilettenbeutel dürfen im Vorrat nicht fehlen – für den Fall, dass die (Ab-)Wasserversorgung zusammenbricht



### FAMILIEN-NOTFALLPLAN

- Erstellen Sie einen Familien-Notfallplan (z. B. wo ist der Familientreffpunkt, wie kommt jeder am sichersten nach Hause, Aufgabenverteilung, ...). Vergessen Sie bei der Vorsorge nicht auf Haustiere
- Mit dem Wissen, dass neben Ihnen selbst auch Ihre Liebsten gut versorgt sind, lässt sich eine solche Krise leichter überstehen – bedenken Sie, es ist keine technische Kommunikation möglich
- Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde, wo sich die nächste Selbsthilfe-Basis befindet. Diese ist im Gemeinde-Notfallplan fixiert, dient als Info-Dreheschielbe und hilft den Bürgern bei der Selbstorganisation während einer solchen Katastrophe
- Denken Sie auch an „stromlose Beschäftigungsmöglichkeiten“



### BEACHTEN SIE

- Sie brauchen Wasser nicht nur zum Trinken, sondern auch für das Kochen und die Hygiene
- Ein Blackout kommt ohne Vorwarnung
- Auch das Ende eines Blackouts ist nicht vorhersehbar – was die gegenseitige Hilfe der Bürger erschwert



Holten Sie sich den kostenlosen Blackoutfolder des OÖ Zivilschutzes mit praktischen Checklisten unter [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)

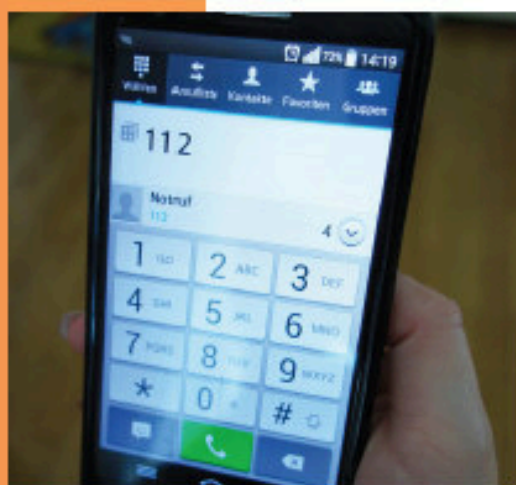


Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41  
4020 Linz

Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
Internet: [www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)

## 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 NOTRUFNUMMERN 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](http://www.sos112.info) aufgelistet.

