

Im Wasser kann die Körpertemperatur nicht gehalten werden. Die Symptome der Unterkühlung werden sichtbar und nehmen zu, sobald die Körpertemperatur unter 35°C fällt.

GOOD PRACTICE

- ✓ Handeln Sie schnell. Das kann einen Kälteschock reduzieren.
- ✓ (Teilweise) außerhalb des Wassers zu sein, erhöht die Überlebenschancen.
- ✓ Vermeiden Sie weitere Abkühlung. Handeln Sie und:
 - Ziehen Sie dem Opfer nasse Kleidung so schnell wie möglich aus;
 - Decken Sie das Opfer mit geeignetem, isolierendem Material zu;
 - Sofern verfügbar, nutzen Sie auch eine Tragbahre;
 - Setzen Sie dem Opfer immer auch eine Mütze auf.
- ✓ Verständigen Sie den Rettungsdienst.
- ✓ Betreuen Sie das Opfer - führen Sie aufbauende Gespräche.
- ✓ Lagern und Transportieren Sie das Opfer in einer waagerechten Lage (liegend).



BAD PRACTICE

- ✗ Denken, dass der Sturz in das Wasser nicht ernstzunehmend sei (mit Rettungskragen).
- ✗ Dem Opfer Alcohol geben (Geben Sie dem Opfer ein heißes Getränk, vorzugsweise mit Zucker).
- ✗ Das Opfer hinsetzen oder sogar herumlaufen lassen.
- ✗ Das Opfer unter eine warme Dusche stellen (lassen Sie das Opfer langsam aufwärmen).



Weather.gov/cold

FRAGEN ZUR DISKUSSION

- Welche Materialien haben wir an Bord, um Unterkühlungen zu vermeiden? (Barme Mützen, Wärme- oder Isolationsdecken, etc.)
- Woran kann eine Unterkühlung/ein Kälteschock erkannt werden?
- An welchem Ort kann ein Opfer gut abgelegt werden? (z.B., an Deck oder drinnen?)

