

Eerste hulp bij natuurijs ongelukken

Altijd meenemen!

Neem altijd een veiligheidsset en isolatiedeken mee. De veiligheidsset bestaat uit een ijspriem en een werpkoord. De set weegt slechts 120 gram en is zeer compact. De ijspriem wordt om de nek gedragen en is afgeschermd om bij valpartijen verwondingen te voorkomen. Het werpkoord is door zijn flexibele handvat gemakkelijk in een broek of jas mee te nemen. Zo kunt u uzelf en anderen redden uit een wak en onderkoeling voorkomen. Neem dus altijd de veiligheidsset mee het natuurijs op!

Door het ijs gezakt / in een wak gereden

- **U ligt in een wak en heeft de veiligheidsset in uw bezit:**
Sla de priem in het ijs zo ver mogelijk van u weg. Hetzelfde ijs waar u doorheen zakt is in het horizontale vlak voldoende sterk. U glijdt gemakkelijk (u bent nat, het ijs is nat) en hoeft uzelf niet echt omhoog te trekken. Daarom is er maar weinig kracht nodig om uit het wak te komen. In de eerste haal trekt u uzelf tot op het middel op het ijs. Met een tweede haal bent u ver genoeg om verder van het wak weg te rollen.
- **U ligt in een wak, maar heeft geen veiligheidsset:**
Probeer de rand van het wak stuk te maken in de richting van de walkant. Als het ijs niet meer afbreekt, ga dan met de rug tegen de ijsrand liggen, zet met de voeten af op de tegenoverliggende ijsrand en schuif zo het ijs op. Probeer anders borstlings om de lengteas op het ijs te rollen.
- **Een ander ligt in het wak en u heeft de veiligheidsset:**
Werp het werpkoord naar het slachtoffer en trek hem uit het wak. Blijf hierbij op uw eigen veiligheid letten.
- **Een ander ligt in het wak en u heeft geen veiligheidsset:**
Let altijd op uw eigen veiligheid. Gebruik een touw, plank of ladder om het slachtoffer uit het wak te laten klimmen. Heeft u geen touw, plank of ladder bij de hand, probeer dan liggend naar het wak te schuiven. Zo wordt de druk verdeeld over het ijs. Help vervolgens het slachtoffer op het "droge" te komen.

Door het ijs gezakt / onder het ijs geraakt:

Let op het kleurverschil in het ijs. Ligt er sneeuw op het ijs, zoek dan naar de lichte plek. Is het ijs schoon, zoek dan naar de donkere plek. Dit zijn de zwakke / open plekken in het ijs. Zie hierboven hoe u uit het wak kunt geraken.

Onderkoeling

Bij nat worden dreigt het gevaar van onderkoeling. Dit merkt u aan: rillen, lusteloosheid, verwarde spraak, moeilijkheden met helder denken, coördinatieverlies, geen zin meer om te bewegen.

Dus: blijf bewegen, trek zo snel mogelijk droge kleren aan, doe een warme (isolatie)deken om, neem een warm bad of verwarm u aan lichaamswarmte van anderen!

Bevroren ledematen

Bevriezingsverschijnselen zijn:

- hard, gevoelloos en ijskoud gevoel in ledematen
- blauwachtig, witte kleur van ledematen
- bewegen van ledematen wordt pijnlijk en moeilijk
- blaarvorming op ledematen