



# Almeerse Reddings Brigade

contact@AlmeerseReddingsBrigade.nl  
www.AlmeerseReddingsBrigade.nl



beschermheer: *Burgemeester van Almere de heer Franc Weerwind*

## Veiligheid op het ijs

Zodra sloten en vijvers dichtgevroren zijn, wil men spelen en schaatsen op het ijs, vaak zonder zich hierbij af te vragen of het ijs al dan niet betrouwbaar is.

Ijs is pas betrouwbaar als:

- het een aantal dagen achtereen flink heeft gevoren
- het ijs een egale "grijze" kleur heeft
- het ijs een vlakke en droge ijsvloer heeft
- het ijs voldoende dikte heeft (8-10 cm)



Om op onbetrouwbaar ijs te gaan is niet zonder risico's. Regelmatig zakken er mensen door het ijs doordat de ijsdikte onvoldoende blijkt te zijn.

Men onderscheidt twee open plekken in het ijs die voor schaatsers gevaar op kunnen leveren:

- Een **bijt** is een open plaats in het ijs, gemaakt door mensen, ten behoeve van de watervogels of vissen. De randen van een bijt zijn sterk.
- Een **wak** is een door de natuur (wind en/of stroming) opgehouden plaats in het ijs. De randen van een wak zijn dun en het ijs loopt als het ware langzaam over in open water. Een wak kan ook ontstaan doordat een mens of een dier door het ijs zakt.



Houdt altijd in gedachte dat geen enkel natuurijs volledig veilig is. Volg aanwijzingen van meteoriediensten, schaats- en ijsverenigingen, overheid en hulpverleningsdiensten altijd op. Waarschuw bij ongelukken altijd en direct 112.



### Zelfredding uit een bijt

Komt u onverhoopt in een bijt terecht, dan bestaat de kans dat u daar op eigen kracht weer uit kunt komen. Ga met uw rug tegen de rand van de bijt liggen en zet u met uw benen af tegen de andere kant.

### Zelfredding uit een wak

De zelfredding uit een wak is lastiger omdat de randen van een wak dun zijn en zullen afbrokkelen als u eruit probeert te komen. Brokkel de randen van het wak af tot u een stevige ijsvloer bereikt en zet u (net zoals bij de bijt) met uw benen tegen de rand af om eruit te komen. Ga niet meteen op het ijs staan maar kruip plat over het ijs van het wak weg. Vermijd zoveel mogelijk onnodige bewegingen om de isolerende luchtlag (warmte) tussen het lichaam en de kleding te behouden.



Na het bereiken van de kant moet u zo snel mogelijk een afgeschermd ruimte zoeken, om uzelf te warmen en uw kleding te drogen.

### Ijsprikkers

Bij zelfredding uit een wak kan men ook zeer goed ijsprikkers gebruiken, het is een ideaal reddingmiddel voor natuurijschaatsers. Men kan ze zelf maken maar ook kant-en-klaar kopen.

Ijsprikkers bestaan uit twee ijspriemen die via een touw met elkaar verbonden zijn. De handvatten zijn van hout of kunststof. Aan het einde van de ijspriem zit een stalen punt. De punten zijn beschermd in een beschermhouder.



### Hoe gebruik je de ijsprikkers?

Draag de ijsprikkers om je nek. Als je ze nodig hebt, weet je ze meteen te vinden (stop ze dus niet onder je kleding). Ben je door het ijs gezakt of in een bijt of wak terecht gekomen, trek de ijspriemen zo snel mogelijk uit de beschermhoesjes. Prik de ijsprikkers stevig in het ijs en probeer er uit te klimmen.



# Almeerse Reddings Brigade

contact@AlmeerseReddingsBrigade.nl  
www.AlmeerseReddingsBrigade.nl



beschermheer: *Burgemeester van Almere de heer Franc Weerwind*

## Locatie drenkeling bepalen

Als de drenkeling opvallend gekleurde kleding aan heeft bestaat de mogelijkheid dat hij/ zij door het ijs duidelijk te zien is. Getuigen zijn belangrijk om de nauwkeurige plaats te bepalen waar de drenkeling zich (waarschijnlijk) bevindt en waar dus de zoekactie gestart dient te worden.

Door bemaling tussen het ijs en het wateroppervlak kan een luchtlaag ontstaan, waarin het slachtoffer zich mogelijk bevindt.

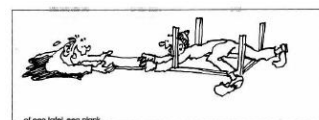
## De redding



Hoe meer het slachtoffer zich beweegt, hoe meer energie dit kost. Als het slachtoffer slechts korte tijd in het water heeft gelegen vergroot dit zijn / haar overlevingskansen. Een reddingsactie bij een ijsongeval dient altijd snel opgestart te worden, want de kans is groot dat het slachtoffer afkoelt, onderkoeld raakt en het bewustzijn verliest zodat hij/ zij niet meer actief kan meewerken.

Houd bij een ijsongeval zoveel mogelijk de omstanders die op het ijs zijn op ruime afstand van de ongevalsplek. De redder dient bij een ijsongeval zoveel mogelijk zijn / haar lichaamsgewicht over het ijs te verdelen. Daarom geniet de lichtgewicht

redder de voorkeur. Bij een reddingsactie kan men gebruik maken van diverse hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld een tafelblad, een ladder of planken.



Als zelfbeveiliging moet de "redder" met een lijn (bijvoorbeeld van een reddingsklos) verbonden blijven aan de medehelpers op de kant die ook het oogcontact met het slachtoffer houden.

Indien mogelijk kan men ook contact met het slachtoffer maken door bijvoorbeeld jassen aan elkaar te knopen en deze aan te reiken. Ook een drijvend hulp- of reddingsmiddel kan uitkomst bieden om het slachtoffer te helpen boven water te blijven.

## Onder het ijs

Kom je onder het ijs: de donkere plek is het wak/ de bijt, daar kun je er uit. Bij besneeuwd ijs moet je juist naar de lichte plek zwemmen. Sneeuw weerkaatst het zonlicht en ijs transporteert licht juist beter dan water.

Is het slachtoffer onder het ijs verdwenen, dan zal de redder die te water gaat, zich moeten beveiligen met een lijn. De helper die aan de kant blijft zal de redder na maximaal 30 seconden weer op het droge moeten halen om te voorkomen dat, als de redder door de kou niet meer op eigen kracht verder kan, deze verdrinkt. Ga in principe niet onder water en spreek af op welk teken u de lijn laat aantrekken. Als de lijnhouder inschat dat de lijnredder gevaar loopt dient de lijn direct aangetrokken te worden.

## Onderkoeling

Wanneer iemand in koud water terecht is gekomen, zal de lichaamstemperatuur snel dalen. In het eerste stadium van onderkoeling gaat het lichaam rillen; dit is een natuurlijke reactie om warmte te verkrijgen. Later zal het slachtoffer suf en verward raken, de spieren kunnen verstijven en er kan bewusteloosheid optreden (beneden 33 graden Celsius). In deze fase zal de activiteit van de organen sterk dalen. Ademhaling en hartslag zijn nauwelijks voelbaar, het lichaam verkeert in een soort winterslaap. Ontwaken is alleen mogelijk als opwarming en behandeling op de juiste wijze plaatsvinden. (in het ziekenhuis) Daalt de lichaamstemperatuur tot 28 graden Celsius, dan zijn de overlevingskansen veel kleiner.

## Nabehandeling

Een onderkoeld slachtoffer moet zo snel mogelijk tegen verdere onderkoeling worden beschermd. Indien mogelijk moeten de romp en ledematen apart worden ingepakt (bij voorkeur met een isolatiedeken) om een te snelle opwarming van het lichaam tegen te gaan. Vergeet vooral niet het hoofd te beschermen, de afkoeling door het hoofd gaat relatief het snelst.

Alleen een goed aanspreekbaar slachtoffer, dat zelf een beker vast kan houden en eruit kan drinken, mag een warme drank nuttigen.

Wanneer een slachtoffer op het droge gehaald is, is de hulpverlening nog niet afgelopen en afgehandeld! Het is noodzakelijk dat het slachtoffer én de redder onder behandeling worden gesteld van een ambulance of huisarts.