

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

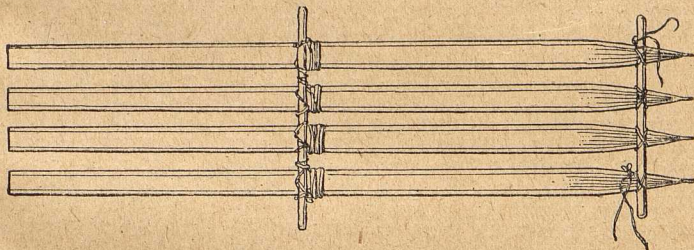
Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Vor dem Erfrieren schützt nur eines: gute, trockene Umhüllung und Bewegung. Nase und Wangen, die man nicht einhüllen kann, schmiere man bei großer Kälte mit Fett ein und prüfe sich häufig durch Anfassen auf das Gefühl. Gefühlosigkeit ist das erste Anzeichen des Erfrierens. Und dieser erste Grad der Erfrierung tritt außerordentlich plötzlich ein. Ein bis zwei Minuten können genügen. Ist ein Glied im ersten Grad erfroren, d. h. weiß, blutleer und gefühllos, dann massiere man es mit Schnee, bis die Blutzirkulation wiederhergestellt ist. Die Herstellung des Normalzustandes ist oft mit Schmerzen verbunden. Rasches Auftauen eines erfrorenen Gliedes durch Wärme ist sehr gefährlich. Der zweite Grad der Erfrierung zeichnet sich durch eine rotblaue Färbung aus, der dritte durch eine blauschwarze mit brandiger Entzündung der Haut. In den beiden letzten Fällen ist das einzige eine Fett-



Transportschlitten (nach Paulde)

verpackung und dann ohne Verzug zum Arzt. Alkoholgenuß erhöht die Erfrierungsgefahr. Zu enge Stiefel sind für die Zehen sehr gefährlich. Ein Paar trockene Reservehandschuhe und Reserवेशocken im Rucksack können manches Schlimme verhüten.

Durch Schwitzen bei starkem Frost erkältet sich kein Mensch, wenn er in so starker Bewegung bleibt, daß keine rasche Abkühlung möglich ist. Aber sobald man ruht oder zu Hause ist, soll man sich durch Anziehen von Lederwesten, Sweater oder ähnlichem gegen rasche Abkühlung schützen resp. die Wäsche wechseln. Daß der Rucksack auf Touren durch Reserवेशsche nicht leichter wird, daran ist nichts zu ändern.

Was die Unfälle betrifft, gewöhnlich Sehnenzerrungen, Verrenkungen und Brüche, so kann man ruhig sagen, daß diese meistens durch die Skiläufer, nicht durch den Skilaufer verursacht werden. Wenn Leistungen versucht werden, die über die Leistungsfähigkeit hinausgehen, so ist es kein Wunder, wenn etwas passiert. Bet