

Sicherheitsempfehlungen für das Rudern im Winter

Liebe Ruderinnen und Ruderer,

beim Rudern im Winter sollten aus Sicherheitsgründen einige Empfehlungen beherzigt werden:

Noch sorgfältiger als in der übrigen Jahreszeit sich über die Wetter- und Windvorhersage informieren. Am Steg die Wetter-, Wind- und Wellenverhältnisse prüfen; nur bei optimalen Bedingungen rudern.

Vorzugsweise Mannschaftsboote und dabei Gigboote benutzen (Renn-Einer sind ohnehin bei Wassertemperaturen von 10 ° C und darunter untersagt – vgl Nr. 3.8 der Betriebsordnung).

In jedem Boot sollte ein Mobiltelefon dabei sein. Im Notfall ist die 112 zu wählen. Über die Leitstelle wird die Wasserwacht* alarmiert. Falls das Boot vollläuft oder kentert, im Boot bleiben oder am Boot festhalten. So wenig wie möglich bewegen und eine Haltung einnehmen, die hilft, Wärmeverlust zu vermeiden (z. B. sich eng zusammenschmiegen). Das Tragen einer Rettungsweste verbessert im Fall der Fälle die Überlebenszeit. Unnötige Bewegung im Wasser ist wegen Wärmeverlusts zu vermeiden. Empfohlen wird zudem eine wasserfeste Kopfbedeckung, da 50% des Wärmeverlusts über den Kopf erfolgt, idealerweise hell und mit Reflektoren, sowie das Mitführen einer Wärmehaltedecke.

Im kalten Wasser ist alles anders:

Im Wasser besteht im Winter in kürzester Zeit die Gefahr eines Kälteschocks oder einer lebensgefährlichen Unterkühlung. Viele denken, „wenn das Boot voll Wasser läuft oder wir kentern, dann schwimme ich einfach ans Ufer, wir sind ohnehin nah dran“. Das ist allzu menschlich, aber bei niedrigen Wassertemperaturen nicht möglich. Schwimmen muss der letzte Ausweg sein, da am wenigsten Aussicht auf Erfolg besteht.

Gefahr durch Unterkühlung, Kälteschock und Schwimmstörung:

Die Funktion der Hände ist schon bei Wassertemperaturen unter 15°C stark eingeschränkt. Gliedersteifigkeit und schwindende Greifkraft erschweren schnell die Selbstrettung. Bei Unterkühlung sinkt zudem die Rumpftemperatur, was zunächst schläfrig und dann bewusstlos macht. Ein Kälteschock - er kann etwa eine bis fünf

Minuten nach Kontakt mit dem kalten Wasser auftreten - führt in der Regel zu Hyperventilation und Orientierungslosigkeit. Die schnell zunehmende Abkühlung der Muskeln kann auch die Koordination und Ausführung von Bewegungen, insbesondere der Schwimmbewegungen, unmöglich machen.

Thema Rettungsweste:

Das Tragen der Weste erlaubt, das Gesicht aus dem Wasser zu halten und Wasserschlucken zu vermeiden. Mit Weste kann man sich einrollen und stillhalten, ohne unterzugehen. Das reduziert den Wärmeverlust und verbessert die Überlebenszeit. Wassertreten und Schwimmversuche halbieren in etwa die ohnehin kurze Überlebenszeit.

** Hilfe durch die Wasserwacht:*

Thomas Wuttke, Wasserwacht Herrsching: „Bei Absetzen des Notrufs 112 wird der Alarm über die Leitstelle an 10 bis 15 Mitglieder der Wasserwacht im Ort geleitet. Es handelt sich um ehrenamtlich tätige, freiwillige Helfer. Eine Sicherheit ihrer Verfügbarkeit und damit sofortigen Ausrückens besteht nicht. Im Idealfall brauchen sie nach dem Notruf etwa 5 Minuten bis zum Bootshaus der Wasserwacht und im besten Fall 10 bis 15 Minuten bis zum Notfallort auf dem Wasser.

Die Leitstelle alarmiert standardmäßig stets gleichzeitig eine zweite Wasserwacht (Dießen) und einen Hubschrauber. Bei Unterkühlung ist langsames Wärmen lebenswichtig: bergen in horizontaler Position, dann bedecken mit einer Rettungsdecke, keinesfalls herumrennen oder bewegen, um Kollaps und Herzrhythmie zu vermeiden.“

Quellen: „Kaltes Wasser – wie Du Deine Überlebenschancen vergrößerst“ von Jane Blockley, Ärztin. Download www.ruderverband.de ; Wasserwacht Herrsching, Thomas Wuttke