

## **Anlage 1 zur Ruderordnung des WSV Altwarmbüchen e.V.**

### **Sicherheitshinweise**

#### **Einleitung**

Wenn du in kaltes Wasser fällst, ist dein Leben in Gefahr.

Es gibt vieles, was du zur Vergrößerung deiner Überlebenschancen tun kannst.

Aber zuerst musst du akzeptieren, dass es auch DIR wirklich passieren kann, es wird nicht immer jemand anders sein.

Wie beuge ich vor?

1. Möglichst in Großbooten rudern.
2. Vermeide, allein oder ohne Sicherung zu fahren (Begleitfahrzeug, Rettungsweste).
3. Genügend Kleidung anziehen (mehrere Schichten).
4. Wetter beobachten, Vorhersage beachten: bei Eis, dichtem Nebel, starkem Wind (Schaumkronen) und Gewitter darf nicht gerudert werden.
5. Fahrt immer vor Beginn im elektronischen Fahrtenbuch eintragen.
6. Boots-ausrüstung kontrollieren: Dolle, Dollenbügel, Dollenstift, Ausleger, Schuhe (Fixationsband), Fußriemen, Stemmbrett, Klemmring am Ruder
7. Handy (wasserdicht verpackt) mitführen.
8. Möglichst in Ufernähe bleiben.
9. Öfter umschaun, nach Bojen, Treibgut und Ähnlichem Ausschau halten
10. Vor Einbruch der Dunkelheit an Land kommen.

#### **Bei Kentern - was mache ich?**

- versuche, die Körperlage beim Eintauchen in das Wasser zu kontrollieren, um zu vermeiden, dass Wasser in Nase und Rachen kommt (Nase zuhalten). Möglichst nicht mit den Füßen zuerst ins Wasser eintauchen (Gefahr des „trockenen Ertrinkens“);
- konzentriere dich während des Kälteschocks auf das bewusste Atmen und darauf, Mund und Nase aus dem Wasser zu halten (Hände vor den Mund)
- versuche nicht wieder einzusteigen, wenn du es nicht geübt hast;
- halte dich am Boot oder Boots-zubehör fest und versuche deinen Oberkörper so weit wie möglich aus dem Wasser auf die Bootsschale zu bekommen, halte so still wie möglich, vermeide unnötige Manöver;
- bedecke deinen Kopf;
- drehe deinen Rücken zu den Wellen - nimm dir die Zeit, den besten Weg zur Rettung zu durchdenken;
- rufe um Hilfe (Handy?);
- Richtung Ufer paddeln als letzten Ausweg, Boot dabei als Rettungsfloß nutzen

#### **Nach der Rettung – Achtung! Kollaps Gefahr!**

##### **112 - Notruf absetzen.**

Sofortiger Transport ins Krankenhaus ist lebensnotwendig, weil das unterkühlte Opfer bei / nach der Bergung einen Kreislaufkollaps erleiden kann oder Herzrhythmusstörungen auftreten können. Wichtig zu wissen: Das Opfer kann auch

noch an Unterkühlung sterben, nachdem es bereits aus dem Wasser gerettet wurde. Die Todesraten in diesem Stadium schwanken zwischen 20 und 80%, je nach Alter, Fitness, Grad der Unterkühlung und der Qualität der medizinischen Behandlung.

### **Wie können Retter die Gefahr verringern?**

- das Opfer in horizontaler Lage aus dem Wasser heben - es möglichst bewegungslos halten
- weiteren Wärmeverlust vermeiden durch Bedecken mit Textilien oder Ähnlichem und Transport in eine warme Umgebung
- ggf. Wiederbelebensmaßnahmen durchführen
- unangebrachte Erwärmung (Alkohol, heißes Wasser) vermeiden.

### **Fakten**

Es ertrinken genauso viele Schwimmer wie Nichtschwimmer. Mehr als die Hälfte der Ertrunkenen war weniger als 15 Meter vom Ufer entfernt. Warum ist das so? Außer Wellen und Strömung beeinflussen mehrere Dinge die Schwimmfähigkeit: Zustand beim Eintauchen, so genanntes "trockenes Ertrinken" (Verschluss des Luftwegs durch Muskelspasmen), Kälteschock, Schwimmstörungen und Unterkühlung. Wassertemperaturen unter 26.5 °C haben einen negativen Einfluss auf die Überlebenschancen. Die lebensbedrohliche Kälteschockreaktion (d.h. unfreiwilliger erster Atemzug - ggf. unter Wasser -, dann schnelles ungeordnetes Atmen) hat ein Maximum zwischen 10 - 15°C. Sinkt die Rumpftemperatur unter 35° C spricht man von Unterkühlung. Der Körper verliert Wärme im Wasser 25 bis 30-mal schneller als an der Luft. Anstrengungen z. B. beim Aufrichten des Bootes, beschleunigen die Unterkühlung und reduzieren maßgeblich die Überlebenszeit. Der Körper kühlt bei einer Wassertemperatur von 8°C in 12 Minuten aus. Schon vorher stellen sich Krämpfe, Schwimmunfähigkeit, Funktionseinschränkungen der Hände und Herzstillstand ein.

**Quelle** (verkürzt und WSV-spezifisch angepasst; Original zum Lesen empfohlen!):

[http://www.sicher-rudern.de/media//DIR\\_41992/c37fc5834ca4bb6ffff80e2ac144221.pdf](http://www.sicher-rudern.de/media//DIR_41992/c37fc5834ca4bb6ffff80e2ac144221.pdf) (deutsch)

**Original** (englisch) unter: <http://www.leoblockley.org.uk/documents/cold-water-survival.pdf>

**Weitere Information:**

<http://www.rrk-online.de/rudern/kentern.htm>;

FISA Empfehlungen und Hinweise bei kaltem Wasser – zur Unterkühlung – Hypothermie, unter: <https://www.rudern.de/sicherheit>