

## **Eiskaltes Wasser – Risiken und Verhalten**

Selbst der beste Ruderer kann jederzeit durch Treibgut im Wasser oder Materialschaden kentern. Aber auch Großboote sind z.B. durch Wellenschlag gefährdet. Ab dem Moment des Eintauchens in kaltes Wasser besteht akute Lebensgefahr.

### **Risiken:**

- Minute 0-1: Wenn kaltes Wasser in Nase oder Rachen dringt, kann ein Schockreflex den Atemweg verschließen – zwar gelangt dann kein Wasser in die Lunge, aber auch keine Luft mehr („Trockenes Ertrinken“), Orientierungslosigkeit kann zudem eintreten,
- Minute 1-5: Der Kälteschock ruft reflexartig einen ersten tiefen Atemzug hervor (unter Wasser Ertrinkungsgefahr!), dem ein schnelles unkoordiniertes Atmen (Hyperventilation) folgt,
- Minute 3-30: Die gesamte Muskelkraft lässt pro Grad Temperaturabfall unter die normale Körpertemperatur von 37 °C um 3% nach. Außerdem verlangsamen sich die Nervenreize und schwächen sich ab. Nach wenigen Minuten ist dadurch die Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt, man kann sich nicht mehr festhalten und die Bewegungskoordination geht völlig verloren (Schwimmversagen). In Großbritannien sind deshalb 45% der Opfer nur 2 m vor dem rettenden Ziel ertrunken.
- Minute > 30: Durch den Aufenthalt im kalten Wasser kühlt der Körper aus. Die Geschwindigkeit der Auskühlung ist individuell ganz verschieden und hängt von der körperlichen Konstitution, der Kleidung, den Umweltbedingungen und dem eigenen Verhalten ab. Bei etwa 35 °C Bluttemperatur hört das Zittern auf, die großen Gefäße in den Extremitäten verengen sich und die Wärmeproduktion kommt zum Erliegen. Die Organfunktionen verlangsamen sich und es kommt zu Bewusstseinsstrübungen. Ab 30°C muss mit irreversiblen Organversagen gerechnet werden.
- Während oder nach der Bergung kann das Herz-Kreislaufsystem kollabieren.

### **Vorbeugung und Verhalten:**

#### **An Land:**

- Spiele eine Kenterung mental immer wieder durch: Was passiert, wie verhalte ich mich, was mach ich dann (in unterschiedlichen Ausgangssituationen),
- Überschätze nicht die eigenen Fähigkeit, prüfe Bootsmaterial, Wetter- und Wasserbedingungen vor Fahrtantritt kritisch,
- Trage geeignete Kleidung (mehrschichtig, äußere Schicht atmungsaktiv und wasserdicht, feinmaschige/wasserdichte Socken),
- Ruder nur mit einer automatischen Rettungsweste,
- Nimm Kommunikationsmittel mit (Trillerpfeife, eingeschaltetes, wasserdicht verpacktes Mobiltelefon).

#### **Auf dem Wasser:**

- Bleib in Rufweite zu anderen Ruderbooten oder dem Trainermotorboot,
- Fahre dicht unter Land,
- Wenn das Boot vollschlägt, bleibe möglichst im Boot,
- Beim Kentern den Kopf möglichst über Wasser halten, notfalls Mund und Nase zuhalten,

- Die Atmung möglichst schnell unter Kontrolle bringen,
- Versuche den eigenen Körper möglichst schnell und vollständig aus dem Wasser zu bringen, zumindest den Oberkörper auf das (umgeschlagene) Boot bringen,
- Rettung herbeirufen,
- Ruhe bewahren – Rettung kommt – positiv denken,
- Möglichst wenig Eigenbewegung höchstens die Beine,
- Wenn noch im Wasser, zusammenkauern (Embryo-Haltung), um Wärmeverluste zu minimieren,
- Überprüfen, ob der eigene „mentale Rettungsplan“ funktionieren kann,
- Selbstrettung durch Schwimmen an das Ufer wegen der geringen Erfolgsaussichten nur als letzte Chance betrachten.

#### Bei der Rettung:

- Opfer nicht laufen lassen, horizontal lagern (möglichst im Warmen),
- Rumpf und Kopf mit Decken wärmen – notfalls mit dem Körper des Retters, Gliedmaßen kalt lassen,
- Notarzt anfordern, Überführung in das Krankenhaus veranlassen.

Dieses Thema kann hier nur plakativ dargestellt werden. Jeder Ruderer, der unter solchen Bedingungen auf das Wasser geht, soll und muss sich selbst mit der Materie intensiv auseinandersetzen. Dazu dienen die nachfolgenden Quellen, aus denen teilweise auch die Informationen entnommen wurden:

weitere Informationen:

<http://www.rudern.de/sportart/sicherheit/kaltes-wasser/die-gefahren-des-eintauchens-in-kaltes-wasser/>

<http://www.leoblockley.org.uk/>

<http://www.usrowing.org/Libraries/Safety/fisasafety.sflb.ashx>

<http://www.tc.gc.ca/eng/marinesafety/tp-tp13822-section2-148.htm>

Praetorius, F. et al., Rudersport, 2006,1,8-9

Pohlentz, H., Rudermagazin, 2012,12, 16-19