

# KALTES WASSER

Es gibt generell mehrere Aspekte, die man im Winter als Ruderer beachten sollte.

1. Angemessene Kleidung ist wichtig.
2. Überprüfe das Boot , ob alles in Ordnung ist.
3. Nur bei gutem Wetter auf den See rausfahren
4. Stets jemanden Bescheid sagen, wenn man rausfährt. Besser ist es noch, nie alleine auf den See zu fahren.
5. So vorausschauend Fahren, sodass man möglichst im Boot bleibt.

Nun denken viele, ich kann doch schwimmen und bis zum Ufer schaffe ich es locker. Grundsätzlich ist das auch richtig, nur es ist ein großer Unterschied ob man bei wärmeren Temperaturen oder im Winter in kaltem Wasser kentert.

Was kann beim Kentern passieren:

- I. Trockenes Ertrinken
- II. Kälteschock
- III. Schwimmstörungen – die Kälte lässt die Muskeln versteifen
- IV. Unterkühlung

Die Kälteschockreaktion beginnt bei einer Wassertemperatur unter 25°C und hat ein Maximum zwischen 10°C und 15°C, das hat zur Folge:

- a. Der Rumpf kühlt aus
  - b. Die Hände erstarren – dadurch nur noch bedingt schwimmfähig
  - c. Die gesamte Muskulatur wird steif und es wird zunehmend schwieriger zu schwimmen.
- 
- I. Trockenes Ertrinken (möglich ab dem Moment des Eintauchens)  
Ab dem Moment des Eintauchens kann durch einen Schockreflex ausgelöst, sich der Luftweg durch einen Muskelspasmus verschließen. Dies kann passieren, wenn Wasser in die Nase oder den Rachen eindringt. Danach dringt kein Wasser mehr in die Lungen, aber Luft ebenso wenig.  
Was kannst du tun um dies zu vermeiden?
    - o Falls du nicht völlig unerwartet Kenterst, bleibt einem für gewöhnlich einige Sekunden Zeit sich aufs Kentern vorzubereiten

- Hole tief Luft
- Halte dir wenn möglich die Nase zu und den Mund geschlossen.
- Rolle langsam ins Wasser, nie mit den Füßen zuerst!!!!
- Gesicht über Wasser und gegen die Wellen halten – sodass kein Wasser in Nase und Rachen kommt.

II. Kälteschock (größeres Risiko 1-5 Minuten nach dem Eintauchen)

Der Kälteschock dauert ungefähr 1-3 Minuten, du tust einen ungewollten Atemzug, dann hyperventilierst du, bist einen Moment orientierungslos, d.h. du weißt nicht wie geht es nach oben, wie zum Ufer...

- Also stell dich darauf ein.
- **Versuche deine Atmung in den Griff zu bekommen.** Dabei musst du darauf achten, dass dein Kopf über dem Wasser bleibt, damit du kein weiteres Wasser in den Mund bekommst.
- Wenn du diese Punkte beachtest, und zusätzlich noch eine **Schwimmweste** trägst, hast du genügend Zeit dich zu orientieren und zu entscheiden was zu tun ist.

III. Schwimmstörungen (Risiko nimmt zu, je länger du im Wasser bleibst)

Die Fähigkeit zu schwimmen nimmt ab, die Schwimmzüge werden kürzer und schneller und damit weniger effektiv. Der Schwimmwinkel wird größer, d.h. dein Körper hängt mehr aufrecht im Wasser. Die Glieder lassen sich immer schlechter strecken, alles wird viel langsamer. Die Finger spreizen sich und fangen an sich zu beugen.

- Daraus resultiert: **vermeide das Schwimmen** in kaltem Wasser, so weit wie es geht.
- Trage eine **Schwimmweste** – sie verhindert nicht das Entstehen von Schwimmstörungen, jedoch hilft sie dir dabei, so wenig wie nötig zu schwimmen.

IV. Unterkühlung (häufigste Todesursache ab 30 Minuten aufwärts)

Sie beginnt ab einer Körpertemperatur von unter 35° C. Die normale Körpertemperatur beträgt 37° C. Der Körper verliert im Wasser Wärme 25-30mal schneller als an der Luft!

Verschieden Faktoren tragen dazu bei das Risiko der UNTERKÜHLUNG zu mindern:

- Isolierung durch Kleidung
- Ausmaß der Wasserbewegung – bei jeder Bewegung wird das am Körper erwärmte Wasser durch kaltes ausgetauscht

- Körperliche Anstrengung: Bewegung zieht warmes Blut aus dem Rumpf in die Muskeln der Extremitäten, wo der Wärmeverlust größer ist. Durch die Bewegung beträgt der Wärmeverlust ungefähr 40%.
- Körperhaltung im Wasser: einige Körperteile verlieren Wärme schneller als andere. Z.B. der Kopf (Wärmeverlust 50%), Hals, Achseln, Brust und Leistengegend.
- Körperliche Fitness

### Was kann ich tun, um das Risiko zu verringern?

- **Ziehe dich aufs gekenterte Boot**  
Versuche so schnell wie möglich so viel deines Körpers wie nur irgend möglich aus dem Wasser zu bekommen. (Der Körper verliert im Wasser Wärme 25-30mal schneller als an der Luft!)
- Verschwende keine unnötige Zeit, das gekenterte Boot wieder aufzurichten!! (du verschwendest unnötige Energie)
- Deinen **Kopf bedecken** (50% Wärmeverlust über den Kopf)
- Nimm dir Zeit, den besten Weg zur Rettung auszudenken, z.B. mit dem Boot an Land zu kommen, indem du es als Schwimmhilfe benutzt
- Trage eine **Schwimmweste**, damit du dich möglichst wenig im Wasser bewegen musst. Es erhöht deine Überlebenschance um mindestens 50%. Um den Wärmeverlust so gering wie möglich zu halten, nimm die Embryonalstellung ein.
- Rudere auf der Regattastrecke **immer** nah an Land

### Thema Kleidung:

- Mehrere Schichten leichter Bekleidung helfen, eine Schicht Wasser einzufangen, um den Wärmeverlust zu reduzieren
- Eine Schicht atmungsaktiven, aber wasserdichten Stoffes ist viel effizienter für das Einfangen von einer Schicht von Luft und Wasser (Neoshorty oder Spraytop)
- 50% Wärmeverlustes findet über den Kopf statt, dabei hilft eine dicht abschließende Mütze
- Die Kleidung soll dicht anliegen
- Die **Schwimmweste** hilft dir auch hier wieder zu überleben

# Schwimmen sollte immer dein letzter Ausweg sein

---

