

Checkliste für das Überleben in kaltem Wasser

- Unternimm an erster Stelle alles, damit du nicht ins Wasser fällst.
- Übe alle relevanten Techniken.
- Lerne, wie das Eintauchen in kaltes Wasser die körperlichen und geistigen Fähigkeiten beeinflusst.
- Steige nicht ins Boot, wenn du krank, müde, hungrig, durstig bist oder unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehst.
- Ziehe dich passend an. Ziehe in Betracht, eine Rettungsweste anzulegen.
- Prüfe die Umstände jeder Ausfahrt sorgfältig, um deine eigene Rettung zu planen und sei darauf vorbereitet, Vereinbarungen entsprechend anzupassen oder die Ausfahrt abzusagen, wenn die Gefahr zu groß ist.
- Vermeide, alleine oder ohne Sicherung zu fahren.
- Wenn du ins Wasser gezwungen wirst, versuche die Lage des Eintreffens zu kontrollieren um zu vermeiden, dass du Wasser in Nase oder Rachen bekommst.
- Konzentriere dich während des Kälteschocks auf das bewusste Atmen und darauf, Mund und Nase aus dem Wasser zu halten.
- Halte dich an irgendwas fest und versuche deinen Rumpf so weit wie möglich aus dem Wasser zu bekommen.
- Bedecke deinen Kopf
- Nimm dir die Zeit, in den gegebenen Umständen den besten Weg zur Rettung zu durchdenken.
- Drehe deinen Rücken zu den Wellen.
- Wenn du eine Rettungsweste trägst, versuche durch geeignete Haltung den Wärmeverlust zu minimieren.
- Halte so still wie möglich. Vermeide unnötige Manöver.
- Schwimme nur als letzten Ausweg und versuche irgendwas als Rettungsfloß zu benutzen.
- Wenn sie aus dem Wasser raus sind, sollen sich von der Kälte angegriffene Opfer hinlegen, eingepackt werden und sich bewegungslos verhalten, während man den Transport ins Krankenhaus erwartet.

Schlüsselbotschaften

- Bleibe am Leben...
- Halte dich aus kaltem Wasser raus
- Kaltes Wasser tötet...
- Bevor du rausfährst, überlege, wie du aus dem Wasser kommst.
- Halte dich an irgendwas fest
- Ziehe dich auf irgendwas rauf
- Halte still, schwimme nicht
- Halte dein Gesicht aus dem Wasser
- Drehe deinen Rücken zu den Wellen
- In kaltem Wasser geht nichts wie gewohnt
- Du kannst nicht schwimmen, wenn du kalt und steif bist.

- Du kannst nicht mit starren Händen greifen.