

Kaltes Wasser

Wie du deine Überlebenschance vergrößerst

Einleitung

Es ist klar, aber es muss gesagt werden - der wichtigste Rat ist: Wenn immer es möglich ist, Bleibe in deinem Boot! Das verlangt Vorausschau:

- Versichere dich, dass dein Boot voll schwimmfähig und in Ordnung ist.
- Kenne und beherrsche die örtlich gültigen Regeln zur Vermeidung von Kollisionen und die Navigationsregeln
- Stelle sicher, dass du im Dunkeln passende Beleuchtung hast und trage weiße oder retroreflektierende Kleidung
- Prüfe den neuesten Wetterbericht und den Zustand des Wassers vor der Abfahrt - und fahre nicht raus, wenn die Bedingungen ungünstig sind oder werden, während du auf dem Wasser bist.

Wenn du all dies getan hast, kannst du glücklich das Beste hoffen... stelle aber sicher, dass du dich auch auf das Schlimmste vorbereitest. Merke: Wenn du erst einmal im kalten Wasser drin bist, 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 anderes sein.

Hintergrund

„Aber ich kann doch schwimmen, reicht das nicht?“

Augenscheinlich hilft es, wenn man schwimmen kann - wenigstens wegen des psychologischen Antriebes, den es gibt, wenn du dich im Wasser wiederfindest. Aber genau so viele Schwimmer wie Nichtschwimmer ertrinken in Situationen, in denen Schwimmen möglich ist. (z. B. [UK Home Office 1981](#)).

Viele ertrinken auch in nächster Nähe zum rettenden Ufer. Im Vereinigten Königreich (UK) im Jahre 1977 geschahen 55 % der Ertrinkensfälle in offenem Wasser weniger als 3 m und 42 % weniger als 2 m von der Sicherheit entfernt (UK Home Office). Zwischen 1991 und 2001 waren in Kanada 41 % derjenigen, die bei einer Bootstour ertrunken sind, nicht mehr als 10 m vom Ufer entfernt. Und 22 % waren nur 10 - 15 m vom Ufer entfernt. (Quelle: Canadian Safe Boating Council / Smart risk survey)

Deine Fähigkeit, in warmem Wasser zu schwimmen und dich über Wasser zu halten, sagt nichts über deine Schwimmfähigkeit in kaltem Wasser.

Warum ist das so?

Abgesehen von dem Einfluss von Wellen und Strömung wird deine Fähigkeit zu schwimmen oder dich über Wasser zu halten von mehreren Dingen beeinflusst, z. B. von dem Zustand, in dem du dich vor dem Eintauchen befindest, vom ‚trockenen Ertrinken‘, vom Kälteschock, vom Fehlschlagen deiner Schwimmbemühungen (Schwimmstörung), und von Unterkühlung. Diese können bis zu einem gewissen Grade beeinflusst oder gelindert werden - verschaffe dir das Wissen dazu und sei vorbereitet.

Wie kalt ist kalt?

Wassertemperaturen unter 26,5 °C haben einen negativen Einfluss auf die Überlebenschancen.

- Binnengewässer sind allgemein kälter als das Meer.

Die Temperaturen der meisten Binnengewässer in Deutschland übersteigen nur selten die 15°C Marke, meist liegen die Temperaturen deutlich niedriger.

Die lebensbedrohliche Kälteschockreaktion beginnt bei Wassertemperaturen unter 25 °C und hat ein Maximum zwischen 10 und 15 °C.

„Überlebensvorhersage-Kurven“, welche eine ungefähre Überlebenszeit abhängig von der Wassertemperatur zeigen, sind nur begrenzt brauchbar. Sie gehen von bestimmten Auskühlungsraten des Rumpfes aus. Allerdings können lokale Unterkühlungseffekte bereits fatale Folgen haben, noch bevor die Rumpftemperatur in lebensbedrohliche Bereiche sinkt. Zum Beispiel sind die Funktionen der Hände bereits bei Wassertemperaturen unter 15 °C stark eingeschränkt, was sich erschwerend auf die Selbstrettung auswirkt.

Die FISA rät zu speziellen Vorsichtsmaßnahmen, z. B. dem Tragen einer Rettungsweste, wenn die Wassertemperatur 10 °C oder weniger ist.

Wie soll ich mich körperlich und geistig aufs Überleben vorbereiten?

1. Steig' nicht ein, wenn du nicht 100 % gesund bist.

Es ist dir vielleicht bewusst, dass du nicht gut rudern kannst, wenn du krank oder müde bist, oder du unter dem Einfluss von Alkohol oder „Erholungs“-Drogen stehst. Das heißt auch, daß es wahrscheinlicher ist, daß du in Schwierigkeiten kommst und du weniger fähig bist, damit umzugehen, wenn ‚es‘ passiert.

Alkohol zum Beispiel beeinflusst nachteilig das Urteilsvermögen, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die Reaktionsgeschwindigkeit, die körperlichen Fähigkeiten und die Wahrnehmung der Umgebung. Er prädisponiert dich auch für eine Unterkühlung.

Hunger und Austrocknen sind ebenfalls Feinde von klaren Gedanken und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Gib dir selbst also die besten Chancen. - Gehe nicht rudern, wenn du von irgendeiner dieser Bedingungen betroffen bist. Denke dran: Wenn du nicht gut funktionierst, dann könntest du auch deine Kameraden in Gefahr bringen. Wasser ist eine gefährliche Umgebung. Du brauchst alle deine Sinne für dich, wenn etwas falsch läuft.

2. Schätze realistisch ein, was du kannst

„Wie schwierig kann das schon sein? Wenn ich kentere, werde ich mein Boot aufrichten und wieder einsteigen - oder ans Ufer schwimmen. Wenn mein Boot sinkt, werde ich mich daran festhalten bis ich gerettet bin. Wenn ich dicht am Ufer bin, werde ich einfach dahin schwimmen - ein paar Meter schaffe ich. Es sind immer die Anderen, die in Schwierigkeiten geraten.“

Es ist nur menschlich, diese Gedanken zu haben. Aber in kaltem Wasser sind diese Manöver viel schwieriger, als du dir das vorstellst.

Ein Beispiel: Du hast vielleicht in einem warmen Schwimmbad Kenterübungen gemacht, aber Kentern in einem kalten Fluß oder See ist komplett anders. In der Kälte beschleunigt die Anstrengung beim Aufrichten des Bootes die Unterkühlung und reduziert maßgeblich deine Überlebenszeit. Wenn du das Boot aufgerichtet hast, wirst du durch eingeschränkte Greifkraft und Gliedersteifigkeit Schwierigkeiten haben, ins Boot zu klettern. Es könnte besser sein, wenn du dich auf das gekenterte Boot ziehst, um einen möglichst großen Teil deines Rumpfes aus dem Wasser zu bekommen und dann auf Hilfe zu warten.

Lerne die Grundprinzipien in den fünf „Gefahren“-Abschnitten (s.u.), damit du in jeder gegebenen Situation abschätzen kannst, wie du am besten handeln solltest.

3. Übungstechniken

Wenn du noch nie probiert hast, in deiner Ruderkleidung zu schwimmen, hast du noch nicht erfasst, wie sehr das anders ist. Wenn du nicht weißt, was dich erwartet, triffst du falsche Entscheidungen darüber, was du tun sollst, wenn du unerwarteterweise im Wasser liegst.

Mache Kenterübungen. Nutze die Möglichkeit, um zu üben, dich am Boot festzuhalten, damit du weißt, wie es sich anfühlt. Denke dran, ein schwimmfähiger Einer bietet viel mehr Auftrieb als ein nicht schwimmfähiger Achter, der vollgeschlagen gerade unter der Wasseroberfläche treibt.

Übe auch, dich aufs Boot zu ziehen um deinen Rumpf soweit als möglich aus dem Wasser zu bekommen.

Übe, aus dem Wasser auf den Beckenrand bzw. aufs Ufer zu kommen.

4. Trage die richtige Ausrüstung/Bekleidung

Das Problem beim Rudern ist, dass man warm wird und Bewegungsfreiheit braucht. Deswegen muss die Ausrüstung ein Kompromiss sein, der einerseits im Boot bequem ist und andererseits vor Wärmeverlust im Wasser schützt.

Die ideale Bekleidung gibt es noch nicht, aber hier sind ein paar Hinweise:

Mehrere Schichten leichter Bekleidung helfen, eine Schicht Wasser (und vielleicht auch etwas Luft) einzufangen, um den Wärmeverlust zu reduzieren.

Eine Schicht atmungsaktiven, aber wasserdichten Stoffes ist viel effizienter für das Einfangen einer Schicht von Luft und Wasser.

50 % des Wärmeverlustes findet über den Kopf statt. Eine wasserdichte Mütze, die man aus dem Kragen eines Kleidungsstückes mit einer Hand herausziehen kann, wäre nützlich. Wenn die Mütze hell ist und reflektiert, würde sie eventuellen Rettern helfen, dich im Wasser zu finden.

Die Kleidung soll dicht anliegen um das Risiko zu verringern, dass du dich im Boot verhedderst. Eng anliegende Kleidung verringert auch den Widerstand, wenn du dich im Wasser fortbewegen musst.

Mehrere Quellen schreiben, dass wollene Kleidung guten Kälteschutz bietet.

Das Tragen einer Rettungsweste vergrößert eindeutig die Überlebenschancen, ist aber keine Garantie. Idealerweise sollte man so ein Hilfsmittel immer tragen. Einige schlagen vor, man solle Rettungs- oder Schwimmwesten im Boot oder im Trainerboot haben oder man solle sie verpackt hinten auf der Hüfte tragen - aber diese Varianten sind alle mangelhaft. Es ist sehr mühsam, eine Rettungs- oder Schwimmweste anzulegen, oder sie auch nur mit kalten, gefühllosen Händen in Position zu ziehen, besonders, wenn du vom Kälteschock betroffen bist.

Das Tragen einer Rettungsweste hilft auf zwei Arten zum Überleben:

Sie hilft, dein Gesicht aus dem Wasser zu halten um Wasserschlucken zu vermeiden - dennoch musst du in welligem Wasser daran denken, deinen Rücken zu den Wellen zu drehen.

Sie ermöglicht dir, stillzuhalten und eine Körperhaltung einzunehmen, die den Wärmeverlust vermindert. Ohne Rettungsweste bist du gezwungen, Wasser zu treten oder zu schwimmen um dich über Wasser zu halten, wodurch sich deine Überlebenszeit halbiert.

5. Plane deine eigene Rettung

Nimm dir einen Moment Zeit vor jeder Ausfahrt um zu durchdenken, wie du gerettet werden oder dich selbst retten könntest, wenn du in diesem Moment ins Wasser fällst, aus diesem Boot, mit diesen

Leuten und an diesem Ort. Wenn du schon ein geistiges Bild davon hast, was zu tun wäre, wenn es passiert, dann wirst du dich nach einem kurzen Panikmoment schnell sicherer fühlen - und das ist wesentlich um deine Überlebenschance zu vergrößern.

Das ist ähnlich einer persönlichen „Risikoabschätzung“. Frage dich zum Beispiel, ob dieses Boot vollständig schwimmfähig und gut in Ordnung ist. Gibt es ein Trainerboot als Begleitung? Ist der Rest der Mannschaft sicherheitsbewusst? Wird jemand da sein um, wenn nötig, Hilfe herbeizurufen? Wie sehen die Ufer aus – kannst du da rausklettern? Ist es einfach zu kalt, um es an diesem Ort zu riskieren? Wenn du allein fährst (nicht empfohlen), weiß dann jemand, daß du auf dem Wasser bist und wann man dich zurückerwarten soll?