

Rudern im Winter

Rudern ist ein Ganzjahressport und so sind auch derzeit, dort wo es die Gewässer zulassen, Ruderinnen und Ruderer in ihren Booten auf dem Wasser. Aufgrund der Witterungsbedingungen ist es erforderlich, Verhaltensregeln zu treffen und Kälteschäden zu vermeiden



Hauptmerkmal der **Kälteschäden** ist die Unterkühlung, lokale Erfrierungen sind im Sport eher Ausnahmen. Zur Prävention von Kälteschäden, aber auch der gefürchteten „Erkältungen“, spielt die angemessene Kleidung eine zentrale Rolle. Hierbei sollte moderne Funktionskleidung nach dem Zwiebelschalenprinzip getragen werden. Da über den Kopf viel Wärme abgegeben wird, ist seine Bedeckung wichtig. Ähnliche Sorgfalt gilt den Füßen, Socken sind sofort nach dem Training zu wechseln. Die sorgfältige Beobachtung und Pflege der Haut, insbesondere der exponierten Stellen, versteht sich in diesem Zusammenhang von selbst. Eine hochkalorische Ernährung und Flüssigkeitszufuhr muss beim Training in kühler Umgebung gesichert sein.

Personen mit geringerer Muskelmasse (z. B. Kinder oder Ältere) sind anfällig gegenüber Kälteschäden. Mentale und körperliche **Ermüdung** führt zu Nachlässigkeiten gegenüber präventiven Maßnahmen. Kontraproduktiv ist das Sporttreiben während einer unterkalorischen Diät und - wie so oft im Leben – ist ein Übermaß riskant.

Für Ruderinnen und Ruderer ist das Thema **Wasser** gerade im Winter von besonderer Bedeutung. Unbekleidet kann der Mensch bei einer Außentemperatur von $-1\text{ }^{\circ}\text{C}$ seine Körpertemperatur in Ruhe bis zu einer Stunde aufrechterhalten. Im Wasser ist dies nur wenige Minuten möglich!

Sinkt die Körpertemperatur, zum Beispiel nach einer Kenterung unter 25 ° C, liegt im Kammerflimmern mit dem sofortigen Herzversagen die größte Gefahr. Zudem führt die Unterkühlung zum Verlust der Muskeltätigkeit und Müdigkeit mit Schlafdrang. In der Folge ist ein Ertrinken möglich.

Der Sturz in kaltes Wasser kann bereits reflektorisch zu einem „Kälteschock“ führen. Hierbei wird entweder die Luftröhre verschlossen (trockenes Ertrinken) oder es kommt nach kürzester Zeit zur Hyperventilation (schnelles, unkoordiniertes Atmen) mit Orientierungslosigkeit. Diese Reaktion dauert wenige Minuten und sie ist zu überstehen, wenn man darauf vorbereitet ist. Daneben sind Herzrhythmusstörungen nicht selten. Dies alles erklärt Todesfälle in relativer Ufernähe.

Im Winter wird daher empfohlen, zumindest in Einern und Zweiern, nur in **Begleitung** zu trainieren. Bei einer **Kenterung** sollte prinzipiell beim Boot geblieben und Hilfe gerufen werden, denn die eigene Rettung durch das Schwimmen ist eher unwahrscheinlich. Vielmehr führt die Bewegung zu Wärmeverlust und motorischen Störungen! Die mentale **Vorbereitung** auf eine derartige Situation steigert die Überlebenschancen und die Situation sollte im Sommer geübt werden. Grundsätzlich soll sich die Mannschaft zum Training im Bootshaus mit dem Fahrtziel **abmelden** und nur in Ufernähe rudern.

Weitere Information finden Sie [hier](#).