

Sicherheitstipps für das Rudern bei kaltem Wasser



Allgemeine Hinweise:

- Warme Kleidung tragen (v.a. Kopfbedeckung)
- Rettungsweste tragen (erhöht die Überlebenswahrscheinlichkeit um das 5-fache)
- Vor dem Training überlegen, ob das Boot genug Auftrieb hat, oder ob zusätzliche Auftriebskörper notwendig sind



Was muss ich beim Kentern beachten?

- Kontrolliertes ins Wasser fallen (Nase/Mund zuhalten, damit kein kaltes Wasser in den Nasen-Rachenraum gelangt)
- Die erste Schockphase abwarten
- Am Boot festhalten (Oberkörper aus dem Wasser)
- Im Wasser so wenig wie möglich bewegen und Embryonalhaltung einnehmen. Dies schützt vor schnellem auskühlen.
- Kleidung an behalten, Bündchen und Reißverschlüsse so eng wie möglich verschließen.
- Gruppenbildung
- Gegenseitige Ermutigung
- Nicht Wegschwimmen – wobei hier natürlich die Entfernung zum Ufer eine Rolle spielt. Deswegen sollten Kleinboote immer möglichst nah am Ufer fahren.
- Keine wiederholten Versuche der Eigenrettung.

Wie rette ich jemanden aus dem Wasser?

- Rettungsgrundsatz:
 1. Raus aus dem Wasser
 2. Raus aus der nassen Kleidung
 3. Raus aus dem Wind
- Dabei immer den Eigenschutz beachten
- Motivieren, Mut machen! Nicht alleine lassen!
- Keine abrupten Bewegungen bei der Bergung. Auf keinen Fall eine Schocklage! Die Person sollte flach gelagert werden, damit kein kaltes Blut aus den Beinen zurück zum Herzen läuft, was einen Herzstillstand auslösen kann.
- Schutz vor weiterem Auskühlen. Den Körperkern wärmen, Arme und Beine nicht wärmen oder sogar kühlen, damit kein Blut zurückfließt.
- Immer wieder Bewusstsein, Puls und Atmung prüfen.
- Falls notwendig Wiederbelebung (Herzdruckmassage und Beatmung)

Herz-Lungen-Wiederbelebung

