

Merkblatt zum Rudern bei kaltem Wasser (v.a. von Oktober bis April) im Wassersportverein Geisenheim 1912 e.V.

1 Checkliste zur Vorbeugung

- **Gut vorbereitet erschienen?**
 - Vorteilhafte Kleidung möglichst bevorzugt?
 - lange, mehrschichtige, im Wasser leichte, eng anliegende, wärmende, reflektierende Kleidung in hellen/ auffälligen Farben
 - Kopfbedeckung
 - Rudertechnisch und körperlich fit?
 - Verhalten in kaltem Wasser bekannt (Pflichtlektüre „Jane Blockley: Kaltes Wasser – Wie du deine Überlebenschance vergrößerst“)?
- **Grundvoraussetzungen für den konkreten Rudertermin beachtet?**
 - Offizielle Übungszeit mit erfahrenen, erwachsenen Leuten? Jugendliche nur mit schriftlichem Einverständnis der Eltern!
 - Wetter akzeptabel (Windstufe 1-2, Licht, Sicht)?
 - Passende Mannschaft mit geeignetem Obmann und passendem Gig-Bootsmaterial (möglichst gute Auftriebskörper, Steuer etc.)?
 - Absprachen gemacht (Ziel, Route) und Tour ins Fahrtenbuch eingetragen?
- **Ausrüstung dabei?**
 - Schwimmweste (Auftrieb 50 N oder mehr, je nach Körpergewicht) oder Rettungsweste (hält einen auch passiv über Wasser, dreht aber auf den Rücken) ist Pflicht!
 - Ösfass, Lenzpumpe oder anderes Schöpfgefäß an Bord?
 - Wassergeschütztes Mobiltelefon sowie möglichst Erste Hilfe-Material/ Rettungsdecke(n) an Bord zumindest eines Bootes?
- **Umsichtig und vorausschauend auf dem Wasser unterwegs?**
 - In Ufernähe und fern von Schiffen, Hindernissen und gefährlichen Strömungen fahren! Bei der Fahrt in den Winkler Hafen im Hafen rheinauf- und -abwärts fahren!
 - Möglichst auf Sichtweite zu anderen Booten fahren! Rücksicht!
 - Welleneinschlag so gut wie möglich vermeiden!

2 Im Falle des Falles: ABC des Überleben

2.1 Im Wasser

- **Zuallererst den Kälteschock überstehen!**
 - Lage des Eintreffens ins kalte Wasser kontrollieren. Nase und Rachen wasserfrei halten!
 - Die Atmung kontrollieren!
 - Bleibe beim Boot! Schwimme nur als letzten Ausweg und versuche, irgendetwas als Rettungsfloß zu benutzen!
- **Dann Auskühlung reduzieren und Rettung planen!**
 - Rumpf so weit wie möglich aus dem Wasser oder so bewegungslos in Embryo-Stellung mit dem Rücken zu den Wellen wie möglich! Kopf bedecken!
 - Orientieren und besten Rettungsweg suchen! Nach Möglichkeit Notruf bzw. anderweitiger Hilfe. Rettung, wenn ein anderes Ruderboot an der Kenterstelle ist:
 - schwimmende Personen am Heck oder gleichmäßig an den hinteren Ausleger abschleppen
 - Schlagmann kann am Heck liegend das gekenterte Boot halten

2.2 Unterkühlt an Land

- Bei leichter Unterkühlung (schlotternd, aber ansprechbar und mit Bewegungsdrang): trockene Kleidung, warme Umgebung, keine Bewegung bis zur völligen Wiederherstellung, Begleitung auf Heimweg
- Bei starker Unterkühlung (lethargisch, evtl. bewusstlos):
 - Horizontal aus dem Wasser heben und möglichst wenig bewegen.
 - Rettungsdienst rufen und eventuell Erste Hilfe leisten! Achtung, auch nach der Rettung kann ein Kollaps drohen!
 - Hinlegen, zudecken/ einpacken (Rettungsdecke mit der goldenen Seite nach außen), bewegungslos verhalten! Nicht aktiv aufwärmen!

Erstellt von Sarah Freund, November 2016