

Die kalte Jahreszeit hat Einzug gehalten und mit ihr das Thema Schwimmwesten. Wann soll man sie tragen? Gar nicht? Je nach Situation? Immer? Sollte es gar eine Tragepflicht für alle geben? Es gibt vehemente Befürworter und erbitterte Feinde zum Thema Rettungswesten – und beide Lager haben Argumente.

Für das Tragen und Mitführen von Rettungswesten gibt es sowohl Empfehlungen als auch Vorschriften.

Die „FISA Minimum Guidelines for the Safe Practice of Rowing“ empfehlen mit Beispielen die Entwicklung von Sicherheitsrichtlinien für nationale Rudervereine. In diesen Guidelines ist das Tragen von Rettungswesten oder PFD (Personal Floating Device) als Sicherheitsvorkehrung bei kaltem Wasser vorgeschlagen. Besondere Sicherheitsvorkehrungen sind erforderlich, wenn die Wassertemperatur bei 10° C oder darunter liegt oder wenn Umweltbedingungen wie starker Wind, Nebel oder Kälte herrschen.

In der Publikation „Sicherheit beim Wassersport“ der Schifffahrtsaufsicht, wird dringend empfohlen Schwimmwesten ständig zu tragen, dies gilt insbesondere für Fließgewässer. Die Vorschrift zum Tragen einer Rettungsweste besteht in



In der Schleuse ist das Tragen einer Schwimmweste Pflicht. Und auch im Winter empfiehlt sich das Tragen einer solchen.

Österreich beim Schleusen. Zwar sind Rettungswesten bei Wettfahrten oder Training unter Aufsicht sicherlich nicht unbedingt notwendig, aber bei Fahrten allein, bei schlechtem Wetter oder in rauen Gewässern sollten sie keinesfalls fehlen.

VIELE VARIANTEN

Die Auswahl einer geeigneten Rettungsweste oder Schwimmhilfe richtet sich nach dem Einsatzbereich. Die ISO 12402 Normenreihe teilt Schwimmhilfen und Rettungswesten in Leistungsklassen von 50, 100, 150 und 275 N auf und beschreibt den Einsatzbereich. Dabei gibt es fünf unterschiedliche Arten:

- 1) Schwimmwesten mit Auftriebskörpern
- 2) Schwimmwesten, die mit dem Mund aufgeblasen werden müssen
- 3) halbautomatische Schwimmwesten, die mittels CO₂-Patrone befüllt werden, wobei das Aufblasen händisch ausgelöst wird
- 4) vollautomatische Schwimmwesten, die mittels CO₂-Patrone befüllt werden, wobei das Aufblasen durch Wasserkontakt automatisch ausgelöst wird
- 5) Personal Flotation Devices (PFD): Dabei handelt es sich z.B. um eine Hüfttasche, die eine Schwimmweste enthält, die ebenfalls mittels CO₂-Patrone aufgeblasen und über den Kopf gezogen werden kann.

In der rechten Spalte sind einige für das Rudern geeignete Schwimmwesten kurz vorgestellt.

WARUM SIND WESTEN SO WICHTIG?

Die richtig angelegte Weste hält im Ernstfall den Kopf über Wasser, der Gekenterte atmet und bleibt über Wasser, ohne sich durch Schwimmbewegungen zu erschöpfen. Selbst der Erschöpfte und vielleicht Bewusstlose bleibt atmend über Wasser und kann gerettet werden, andernfalls wäre er längst untergegangen.

IM WINTER SICHER ÜBERS WASSER

Andrea Ranner (ÖRV-Wanderrudernreferat) & Veronika Ebert (Ruder-Wiki)

INFOBOX: RUDERN UND DAS KALTE WASSER

Was passiert, wenn ein Mensch unvorbereitet ins kalte Wasser fällt?

Innerhalb der ersten Minuten kommt es zu parallelen Reaktionen mehrerer Körpersysteme. Der erste Reflex: ein tiefer Atemzug (wer will, kann das unter der Dusche beim Umschalten vom warmen zum kalten Wasser selbst beobachten), bei dem oft Wasser verschluckt wird und es zum Krampf des Kehlkopfengangs kommen kann. Neben der Atemreaktion (nach Luft schnappen) tritt Panik auf, die Lage im Wasser kann nicht mehr kontrolliert werden. Wasser gelangt in die Atemwege. In der gleichen Phase tritt ein dramatischer Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdruckes ein. Wer weiß, dass die Panik vorübergeht, hat bessere Chancen, diese erste kritische Situation zu meistern.

Ruderer können doch schwimmen, warum ist kaltes Wasser so gefährlich?

Das Problem ist die schnelle Muskelermüdung und -lähmung, die bereits nach wenigen Minuten einsetzen kann. Die Greifkraft und die Handkoordination nehmen rapide ab und machen es schwierig bis unmöglich, z. B. eine Schwimmhilfe anzulegen oder sich aus dem Wasser zu ziehen. Die Auskühlung im Wasser ist 25 bis 30mal schneller als an der Luft. Überlebenswichtige Konsequenz: So viel vom Körper wie irgend möglich aus dem Wasser herausbringen. Zum Beispiel, indem sich der Ruderer mit dem Oberkörper über das Boot legt und mit den Beinen im Wasser hängt oder versucht, das Boot voranzutreiben. Das geht mit Breitensport- wie Rennbooten gleichermaßen, egal ob das Boot kieloben oder kielunten liegt.

Welche Faktoren bestimmen die Geschwindigkeit der Auskühlung?

In erster Linie natürlich die Temperaturdifferenz zwischen Körper (36°) und Wasser. 15° ist da schon eine kritische Grenze, eine Temperatur, die von Oktober bis Mai in den meisten Gewässern unterschritten wird. Weitere Faktoren des Auskühlungstempos sind Isolation durch Kleidung und Körperfett, die Bewegung des Wassers durch Schwimmbewegung, weil immer wieder frisches kaltes Wasser an den Körper kommt und sich kein Schutzfilm von erwärmtem Wasser bilden kann. 50 Prozent des Wärmeverlustes gehen über den Kopf, eine Mütze bis über die Ohren ist deshalb im Wintertraining unbedingt notwendig!

Die wichtigste Regel:

Die Entscheidung ohne Hilfsmittel zu schwimmen, um sich an Land zu retten, muss am Ende aller Möglichkeiten stehen, weil sie die schlechteste Prognose hat! Jede Bewegung bedeutet Wärme- und Energieverlust. Das Boot nutzen, um wenigstens den Oberkörper aus dem Wasser zu bekommen!

SCHWIMMWESTEN IM VERGLEICH

Die Weste SECUFIT von Secumar (DIN EN ISO 12402-3) ist selbstauslösend und wurde speziell für Ruderer entwickelt. Sie ist eine Rettungsweste der 150 N Leistungsklasse für Nutzer in allen Gewässern und ohnmachtssicher. Eine Automatiksperrle (zum Umschalten auf Handauslösung) kann optional erworben werden.



Die Weste VIVO 100 von Secumar (DIN EN ISO 12402-4) kann nur von Hand ausgelöst werden.



Diese Rettungsweste ist für Ruderer in Binnengewässern und geschützten Revieren geeignet, allerdings nur eingeschränkt ohnmachtssicher.

Die FREE 100 von Secumar (DIN EN ISO 12402-5) wird wie ein Gürtel um die Hüfte getragen. Im Notfall kann sie jedoch einfach angezogen und ausgelöst werden und stellt somit ein vollwertiges Rettungsmittel (PFD) dar. Der Kopf und die Atemwege bleiben nach Auslösung oberhalb der Wasserfläche.



Bei der Row Life Vest von New Wave (EN ISO 12402-5) bläst sich ein Auftriebskörper sofort mit Hilfe einer Gaspatrone automatisch auf, nachdem die Weste in stärkeren Wasserkontakt - wie er beim Kentern passiert - kommt. Durch die Reißverschlüsse im Innenfutter kann der Auftriebskörper bei Nichtbedarf leicht entfernt werden



und die Weste als normales Kleidungsstück getragen werden.

WINNERS ARE
MADE OF BLOOD,
SWEAT & DATA

SEBASTIAN KIENLE
Professioneller Triathlet
spanischer World Champion



POLAR VANTAGE V
PROFI-MULTISPORTUHR

Trainiere smarter und entdecke den Gewinner in dir – mit der Polar Vantage V, der Profi-Multisportuhr. Entwickelt von Profis für Profis und alle, die wie ein Profi trainieren.

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR