

## Sicherheit am Wasser

Das Thema Sicherheit umfasst viele Aspekte sowohl im Boot als auch auf dem Wasser. Die FISA gibt mit den "FISA's Minimum Guidelines for the Safe Practice of Rowing", nachzulesen auf [www.worldrowing.com](http://www.worldrowing.com), eine Übersicht und Richtlinien als Basis zur nationalen Umsetzung.

### Prävention ist immer die beste Strategie!

Viele Unfälle oder Zwischenfälle ereignen sich aufgrund von Unwissenheit und mangelnder Information. Wettervorhersage, Windverhältnisse, Planung der Ausfahrt (Einbruch der Dunkelheit), Tragen einer Schwimmweste, geeignete Kleidung, sind einige wichtige Details im Vorfeld.

### Überleben im kalten Wasser:

(siehe III. Cold Water Guidelines – Hypothermia)

#### Kälteschock – Schwimmversagen:

Durch plötzliches Eintauchen in eiskaltes Wasser wirken in den ersten 1 bis 3 Minuten auf den menschlichen Körper lebensbedrohliche Reflexe ein. Es kommt zu einem schier unüberwindlichen Atemantrieb mit einem plötzlichen Anstieg der Atemfrequenz und Atemtiefe.

- Die Zeit, die der Atem angehalten werden kann ist extrem verkürzt.
- Durch das Eintauchen in kaltes Wasser werden die Blutgefäße verengt und es findet eine Umverteilung des Blutvolumens in den Körperkern statt.

Die Effekte sind umso ausgeprägter, je größer die Temperaturdifferenz zwischen Wasser- und Körpertemperatur ist und je mehr Körperoberfläche unter Wasser kommt. Der Tauchreflex mit Atemanhalten und Pulsverlangsamung konkurriert mit hektischem Einatmen. Die Leistungsfähigkeit der Muskel- und Nervenzellen nimmt in der starken Unterkühlung in den folgenden 3 bis 30 Minuten sehr rasch ab und führt zum **Schwimmversagen**:

#### Schwimmversagen:

- unkoordinierte Schwimmbewegungen
- Vortrieb findet kaum noch statt, der Schwimmer kommt in eine horizontale Lage, bestrebt den Kopf über Wasser zu halten.
- Atem, Anstrengungen und Schwimmbewegungen werden nicht mehr koordiniert.
- Die Hände verlieren an Kraft und Koordinationsfähigkeit, es wird unmöglich sich (am Boot) festzuhalten, oder gar ins Boot zurück zu klettern.

#### Die Hypothermie:

Von einer Unterkühlung (Hypothermie) spricht man, wenn die Körpertemperatur unter 35 °C sinkt. Sie ist ein besonderer Notfall, denn es besteht Gefahr eines Bergetods. Dabei verstirbt die Person unmittelbar nach der Bergung. Die Ursache ist eine Blutumverteilung. In der Kälte verliert der Körper kontinuierlich an Wärme. Damit die Körpertemperatur nicht weiter abnimmt, wird die Durchblutung an der Körperoberfläche reduziert, und das warme Blut konzentriert sich im sogenannten Körperkern. Durch diese körpereigene Maßnahme sinkt die Temperatur in der Körperhülle weiter ab. Der dadurch entstandene Temperaturunterschied zwischen Körperkern und -hülle ist eine große Gefahr. Durch Bewegung der Extremitäten und Umlagerung bei der Bergung fließt kaltes Blut zum Körperkern. Es kommt zum plötzlichen Absacken der Kerntemperatur mit folgenschwerer Herzrhythmusstörung. Daher sind rasche Bewegungen bei Umlagerung oder Transport zu vermeiden.

#### Richtlinien:

- FISA Guidelines lesen und beachten
- Wetterbericht beachten (Luft- und Wassertemperatur, Wind)
- Geeignete Ausrüstung um den Körper trocken und warm zu halten
- Bootshausregeln/Vereinsregeln beachten und befolgen

#### Vorkehrungen:

Bei einer Wassertemperatur von 10°C und darunter sollten spezielle Vorkehrungen getroffen werden.

- Warnung vor den Gefahren des kalten Wassers
- Mitglieder anzuhalten eine PFD (Personal Flotation Device) zu tragen. Auftriebshilfe bzw. Schwimmweste hilft den Kopf über Wasser zu halten!
- Großboote bevorzugen
- Boote und Skulls auf technische Fehler prüfen

- Tageshelligkeit / Dunkelheit beachten und Beleuchtung nach den Vorschriften der Wasserstraßenverkehrsordnung anbringen bzw. mitführen („Einzelne weder mit Maschinenantrieb noch unter Segel fahrende Kleinfahrzeuge müssen führen: Bei Nacht: ein weißes gewöhnliches, von allen Seiten sichtbares Licht“)
- Schallsignalsystem zur Abgabe von Notsignalen (z.B. Pfeife) mitführen
- Begleitboot (mit passenden Schwimmwesten ausgestattet)
- Sich mit dem Thema Kälteschock/Schwimmversagen/Vorsichtsmaßnahmen/Rettung vertraut machen (Erste-Hilfe-Kurs)
- Notrufnummern parat haben (Mobiltelefon in wasserdichter Hülle, im Boot gesichert)

Andrea Ranner, Wanderruderreferat