

# !!! LEBENSGEFAHR !!!

## Hinweise zum Rudern und Motorbootfahren während der kalten Jahreszeit und bei niedrigen Wassertemperaturen

Wie dein Körper beim plötzlichen Eintauchen in kaltes Wasser reagiert ist *unabhängig* von deinem *Trainingszustand*, deinen *Schwimmfähigkeiten* im warmen Wasser, deinem *Alter*, *Geschlecht* oder Sonstigem.

### Gefahren bei Kenterung:

#### **Stadium 1: Eintauchreflexe und Kälteschock**

Die Fähigkeit die Luft anzuhalten ist reduziert, es kommt zum Einatmen von Wasser und Ertrinken. Durch Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck besteht die Gefahr eines Herzstillstandes. Durch Wasser in den Ohren kommt es zum Orientierungsverlust.

#### **Stadium 2: Schwimmversagen**

Das kalte Wasser bewirkt eine verlangsamte Geschwindigkeit und Intensität der Nervenleitungen. Es kommt zu Kraftverlust und einer Reduzierung der Geschicklichkeit. Eine Selbstrettung kann unmöglich werden!

#### **Stadium 3: Unterkühlung des Körperkerns**

Dies tritt bei längerem Aufenthalt im Wasser auf - es hilft nur: Willensstärke!

#### **Stadium 4: Kollaps nach der Rettung**

20 % der Todesfälle ereignen sich während der Bergung oder innerhalb der folgenden Stunden.

### Vorbeugung:

#### **1. Rudern im Kleinboot (Einer und Zweier) ist lebensgefährlich!**

Alternative: Großboot fahren, Ergometer rudern, ...

Es wird ausdrücklich auf die Regelungen der aktuellen Ruderordnung vom 13.12.08 verwiesen!!  
Diese ist im Bootshaus einzusehen!

#### **2. Schwimmweste tragen! Auch im Motorboot!**

#### **3. Vor jeder Fahrt Material kontrollieren!**

Verlass dich nicht auf Bootswart oder Ruderkameraden - Dollen und Reißleinen o. K.?

#### **3. Eigene Rettung vor jeder Fahrt mental planen!**

Dies ist auch im Groß- und Gigboot wichtig!

#### **4. Eingeschaltetes, wasserdicht- und schwimmfähig verpacktes Mobiltelefon mitnehmen.**

**Feuerwehr: 112**

Bedienung im Ernstfall aber fraglich!

#### **5. In Ufernähe rudern!**

Gilt auch für Mannschafts- und Gigboote!

### Bei Kenterung:

#### **1. Am Boot bleiben!**

Das Boot sinkt nicht (Ausnahme: Gigboote) - auf das Boot legen!

#### **2. Oberkörper aus dem Wasser - Körperbewegungen minimieren - Notruf!**

#### **3. Selbstrettung durch Schwimmen ist der letzte Ausweg!**

Die Vorstandschaft des Waginger Rudervereins

# !!! LEBENSGEFAHR !!!