

# Kältetod

## 10 Ausrüstungs- & Verhaltensempfehlungen

---

**Text:** Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (21/01/06)

**Bezug:** [www.kanu.de/nuke/downloads/Kaeltetod.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Kaeltetod.pdf)

Ausrüstungsempfehlungen:

1. Trockenanzug
2. Füßlinge
3. Fleeceunterbekleidung
4. Neokopfhaube & -handschuhe
5. Nasenklammer
6. Rettungsweste
7. Signalmittel
8. Handy

Verhaltensempfehlungen:

9. „Raus aus dem Wasser!“
10. „Embryohaltung statt Schwimmen!“

ABCDE-Regel:

- A = Ausrüstung
- B = Begleitung
- C = Constitution & Condition
- D = Distanz
- E = Erfahrung

Im SEEKAJAKFORUM.de hat **Mark Huber** den Todes-Fall eines Bodenseefischers zur Diskussion gestellt. Es fragt sich, was wir aus diesem Fall, dass im Januar bei 3-4° C Wassertemperatur ein über Bord gefallener Fischer nicht in der Lage war, das ca. 25 m entfernt liegende Ufer zu erreichen, lernen können!

Zur Diskussion stehen die folgenden 10 Punkte, die allesamt dazu dienen vorzubeugen, dass wir:

- weder beim plötzlichen Eintauchen ins eiskalte Wasser einen **Kälteschock** erleiden,
- noch beim längeren Treiben im eiskalten Wasser allzu schnell der **Unterkühlung** erliegen
- und dadurch handlungsunfähig werden und mangels Auftrieb **untergehen** und **ertrinken**.

8 Punkte davon betreffen empfehlenswerte Ausrüstungsteile: und 2 Punkte empfehlenswerte Verhaltensweisen:

### 1. Trockenanzug:

Wir sollten einen Trockenanzug tragen, ein Neo reicht nur dann aus, wenn er mehr als ein Longjohn ist, und eine Trockenjacke nur dann, wenn wir nach einer Kenterung uns 100% sicher sind, nicht Aussteigen zu müssen.

### 2. Füßlinge:

Der Trockenanzug sollte über Füßlinge (z.B. aus Latex) verfügen, damit wir keine nassen & kalten Füße bekommen.

### **3. Fleeceunterbekleidung:**

Unter dem Trockenanzug sollte dickere Fleeceunterbekleidung getragen werden (z.B. Polartec 200 und höher).

### **4. Neokopfhaube & -handschuhe:**

Auf dem Kopf sollte eine Neokopfhaube getragen werden, die nur das Gesicht ungeschützt lässt. Wobei 2-4 mm Neo mehr isolieren können als nur 1 mm.

Weiterhin sollten wir an den richtigen Kälteschutz für die Hände denken, damit wir beim Wiedereinstieg uns auf unsere Hände verlassen können. Paddelpfötchen sind eine prima Sache, sofern wir nicht aussteigen müssen. Neo-Handschuhe sind dagegen beim Paddeln gewöhnungsbedürftig, aber sorgen für den genügenden Kälteschutz beim Treiben und Hantieren im Wasser.

### **5. Nasenklammer:**

Eine Nasenklammer und gegebenenfalls Ohrenstöpsel (sofern keine Neokopfhaube getragen wird) schützt davor, dass das kalte Wasser unmittelbar in den Kopf eindringen kann. Natürlich ist es nicht zumutbar, während einer Kaltwassertour immer mit Nasenklammer (und Ohrenstöpseln) zu paddeln. Aber spätestens dann, wenn wir in kritische Gewässerbedingungen geraten bzw. die Tour unterbrechen, um ein paar Paddeltechnik- bzw. Rettungsübungen einzulegen, sollten wir unsere Nase und Ohren gegen kaltes Wasser schützen.

### **6. Rettungsweste:**

Außerdem sollten wir eine Rettungsweste (die immer ohnmachtsicher ist, sonst ist es eine Schwimmweste) tragen und sie sofort auslösen, wenn wir im Wasser schwimmen; denn der Auftrieb könnte uns - als Solo-Paddler – beim 90°-Reentry & Roll-Wiedereinstieg helfen bzw. würde uns - bei Kameradenhilfe - beim V-Wiedereinstieg nicht behindern.

### **7. Signalmittel:**

Schließlich sollten wir über entsprechende Signalmittel verfügen, um auf uns aufmerksam machen zu können. Das Mindeste wäre ein Nicosignal; denn auf Signalpfeife bzw. unsere Rufen ist noch weniger Verlass.

### **8. Handy:**

Ebenfalls sollten wir ein Handy - natürlich wasserdicht verpackt & griffbereit gelagert - dabei haben, bei dem die Notrufnummer sofort (!!) wählbar ist; denn viel Zeit zum Handy anstellen und Tel.Nr. wählen verbleibt uns nicht, wenn wir im eiskalten Wasser treiben.

Last not least sind noch 2 Verhaltensweisen zu beachten:

### **9. „Raus aus dem Wasser!“:**

Wir sollten versuchen, unseren Körper möglichst schnell aus dem Wasser zu bringen, in dem wir versuchen, z.B. aufs Achterdeck bzw. über die Sitzluke unseres Seekajaks zu krabbeln.

### **10. „Embryo-Haltung statt Schwimmen!“:**

Wenn das nicht klappt, sollten wir uns möglichst ruhig im Wasser verhalten, auf keinen Fall unsere Bekleidung ausziehen, auch wenn es Gummitstiefel & -hosen sind, und zur Sicherung das Seekajak fest im Griff halten, d.h. die sog. "wärmespeichernde" "Embryo-Haltung" einnehmen und auf Hilfe warten, statt in Richtung Ufer zu schwimmen (Ausnahme: Wir befinden uns so dicht am Ufer, dass wir im Wasser schon stehen können, bzw. wir tragen die in den Punkten 1.-6. empfohlenen Ausrüstungsteile).

Im Übrigen empfehle ich jedem, den folgenden Beitrag auf der DKV-Homepage zu lesen:

è [www.kanu.de/nuke/downloads/Unterkuehlung-Selbstversuch.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Unterkuehlung-Selbstversuch.pdf)

und die dort aufgeführte **ABCDE-Regel** zu verinnerlichen. D.h. beim Kaltwasserpaddeln muss alles stimmen:

**A** = Die **Ausrüstung** muss stimmen!

**B** = Wir sollten nur in **Begleitung** paddeln und jeder auf den anderen aufpassen!

**C** = Wir sollten körperlich und gesundheitlich fit sein, d.h. unsere **Constitution & Condition** sollte so gut sein, dass wir nicht gleich beim Reinfallen zu jenem Drittel gehören, das sofort tot ist!

**D** = Die **Distanz** zum Ufer sollte stimmen, d.h. je dichter wir am Strand bzw. am Ufer entlang paddeln, desto sicherer können wir uns fühlen. Je länger die Passagen entlang der Küste sind, wo wir nicht anlanden können, desto kritischer kann es für uns werden.

**E** = Wir sollten über **Erfahrungen** darüber verfügen, wie es ist, wenn wir beim Paddeln bei winterlichen Bedingungen kentern, welche z.B. anlässlich von kontrolliert ablaufenden Kenterübungen im Winter in unmittelbare Nähe des sicheren Ufers (hier: max. brusttiefes Wasser) erworben werden können. Wer dabei nicht mitmachen möchte, weil es ihm zu kalt ist, sollte eigentlich verzichten, auf eiskaltem Wasser zu paddeln.

**Links:**

Großgewässer-Gefahr Nr. 1: Unterkühlung

è [www.kanu.de/nuke/downloads/Gefahr-Unterkuehlung.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Gefahr-Unterkuehlung.pdf)