

# Kaltwasserpaddeln: 10 Punkte, die einen nicht „kalt“ lassen sollten!

---

**Text:** Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (4/11/10)

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

..... ein paar nüchterne Fakten!

Das sollten wir wissen:

- Kälteschock
- Unterkühlung
- Fitness: körperlich und seelisch
- Bekleidung
- Eskimotieren statt Ausstieg
- Kajak statt Ufer
- Seenotsignalmittel
- Kameraden- statt Selbsthilfe

Seit Anfang November betragen die Wassertemperaturen entlang der Nord- und Ostseeküste max. +10° C ( [www.bsh.de/aktdat/bm/Baden&Meer.htm](http://www.bsh.de/aktdat/bm/Baden&Meer.htm) ). Bis Ende April wird es wohl nicht mehr wärmer werden. Das ist wichtig zu wissen; denn diese +10° C Wassertemperaturen stellen die Obergrenze, einer Temperaturzone dar, die man – ohne zu übertreiben – aus dem Blickwinkel des Kanusports auch als „**Todeszone**“ bezeichnen kann. D.h. wer als Küstenkanuwanderer bis jetzt dem kalten Wasser seine „kalte Schulter“ gezeigt hat, sollte spätestens ab jetzt etwas ernsthafter sich dem Thema „Kaltwasserpaddeln“ widmen; denn:

## ... ein paar nüchterne Fakten!

- Wer ohne entsprechenden Kälteschutz bei +10° C Wassertemperaturen unvorbereitet kentert, kann nämlich nur noch etwa 10 Sekunden die Luft anhalten. D.h. kentert er, hat er sofort Luftnot und wird wohl nicht mehr in der Lage sein zu eskimotieren.
- Wer ohne entsprechenden Kälteschutz bei +10° C Wassertemperaturen kentert, wird nach dem Ausstieg etwa 10 Minuten Zeit zum Wiedereinstieg haben; denn danach wird es ihm immer schwer fallen zu schwimmen, wiedereinzusteigen, die Spritzdecke zu schließen und weiter zu paddeln.
- Wer ohne entsprechenden Kälteschutz bei +10°C Wassertemperaturen kentert, kann sich seiner „Fitness“ rühmen, wenn er noch nach 100 Minuten lebt.

Ja, wer jetzt mehr über die Gefahren des Kaltwasserpaddelns erfahren möchte, der braucht hier nur weiter zu lesen:

## Das sollten wir wissen!

1. Kaltes Wasser kann bei uns anfänglich einen **Kälteschock** auslösen, und zwar mit all seinen Variationen wie Atemnot, Hyperventilation, unkontrolliertes tiefes Luftholen, Luftknappheit, Verlust des Gleichgewichtsgefühls; kaum aushaltbarer Kälteschmerz.

2. Längeres Verweilen im kalten Wasser kann zu einer **Unterkühlung** führen, und zwar mit all seinen Ausprägungen wie Kräfteschwund, Krämpfe, eingeschränktes Reaktionsvermögen, Orientierungslosigkeit, Verwirrung, Ohnmacht.

3. Die Reaktionen auf kaltes Wasser hängt von unserer körperlichen und seelischen **Fitness** ab, d.h. wer untrainiert oder erschöpft oder ausgehungert oder ausgekühlt oder krank ist, bzw. dem der Überlebenswille fehlt oder dem es nicht gelingt, Angst oder Panikattacken im Keim zu ersticken, der wird eher Probleme bekommen, wenn er ins kalte Wasser fällt.

4. Mit entsprechender **Bekleidung** können wir jedoch die Auswirkungen kalten Wassers zeitlich hinausschieben. Maximalen Kälteschutz bieten uns dabei Trockenanzug mit entsprechend warmer Unterbekleidung und Füßlingen, Neo-Haube und Handschutz.

5. Die Überlebenschancen steigen bei demjenigen, der nicht nach einer Kenterung im kalten Wasser aussteigen muss, sondern **eskimotieren** kann, gegenüber jenem, der **aussteigen** muss. Und von denen, die aussteigen müssen, hat der wiederum größere Überlebenschancen, den **Kameraden** begleiten und ihm beim Wiedereinstieg helfen können, als jener, der **solo** paddelt und noch nicht mal den Wiedereinstieg beherrscht und folglich im Wasser bleiben muss.

6. Derjenige, der nach einer Kenterung nicht mehr zurück in sein Seekajak kommt, hat größere Überlebenschancen, wenn er sich auf sein Seekajak legt und auf Hilfe wartet, als jener, der stattdessen versucht, **ohne Seekajak ans ferne Ufer zu schwimmen**.

7. Derjenige, der bei seinem Seekajak bleibt, hat größere Chancen entdeckt zu werden, als wenn er **allein ohne Seekajak im Wasser treibt**.

8. Die Chancen erhöhen sich, wenn man entsprechende **Seenotsignalmittel** einsetzen kann, um andere auf seine Notlage aufmerksam zu machen, wobei folgende Mittel – aufgezählt in absteigender Reihenfolge ihrer Bedeutung – in Frage kommen: Seenotbake (gibt es schon unter 300,- Euro) – Handy/UKW-Sprechfunk – Fallschirmsignalraketen – Rauchsignal - Leuchtkugeln – Signalpfeife – gelbes Seekajak).

9. Derjenige, der dank der Kameraden noch lebend, aber unterkühlt, jedoch noch ansprechbar das Land erreicht, muss **betreut** werden. Er muss umgehend – d.h. ohne dass er noch viel herum läuft oder steht - **in einen windgeschützten, warmen Platz gebracht** (z.B. in ein Zelt, dass mit einem Kocher erwärmt, aber nicht abgepackelt wird), **von seiner nassen Kleidung vollständig befreit, mit trockener Bekleidung versorgt** und **in einen Schlafsack gesteckt** werden, und zwar hat er dort so lange zu bleiben, bis Hilfe kommt bzw. bis der Unterkühlte sich erholt hat. Zwischendurch kann er – sofern bei Bewusstsein – **mit warmem, zuckerhaltigem Getränk versorgt** werden.

10. Derjenige jedoch, der **ohne Kameradenhilfe** das Land unterkühlt erreicht, ist allein auf sich gestellt und muss für sich selber sorgen. Er möge dabei bedenken, dass er schon **Glück** hatte, das Land zu erreichen! Warum soll er in seinem Zustand zusätzlich das **Glück** haben, sein Seekajak samt Ausrüstung zu bergen und danach sich allein wie in 9. beschrieben versorgen zu können, .... und weiterhin das **Glück**, Suchmannschaften auf sich aufmerksam machen zu können?

Das wär's in Kürze. Wer mehr wissen will, möge z.B. meinen Beitrag: „**Großgewässer-Gefahr Nr. 1: Unterkühlung**“ von der DKV-Homepage downloaden.

**Link:**

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

[www.kanu.de/nuke/downloads/Kaelteschockreaktionen.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Kaelteschockreaktionen.pdf)

[www.kanu.de/nuke/downloads/Kaltwasser-Checkliste.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Kaltwasser-Checkliste.pdf)

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

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

-----

[www.kanu.de/nuke/downloads/Trockenanzug.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Trockenanzug.pdf)

[www.kanu.de/nuke/downloads/Rettungsweste.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Rettungsweste.pdf)

[www.kanu.de/nuke/downloads/Tourenrueckmeldung.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Tourenrueckmeldung.pdf)

[www.kanu.de/nuke/downloads/Signalmittel-Uebersicht.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Signalmittel-Uebersicht.pdf)

[www.kanu.de/nuke/downloads/Nicosignal.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Nicosignal.pdf)