

# Überlebenschancen im kalten Wasser

16 Checkpunkte von Jane Blockley

-----  
**Text:** Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (02/12/05)

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

1. Unternimm an erster Stelle alles, damit du nicht ins Wasser fällst.
  2. Übe alle relevanten Techniken.
  3. Lerne, wie das Eintauchen in kaltes Wasser die körperlichen und geistigen Fähigkeiten beeinflusst.
  4. Steige nicht ins Boot, wenn du krank, müde, hungrig, durstig bist oder unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehst.
  5. Ziehe dich passend an. Bedecke deinen Kopf. Überlege es dir, eine Rettungsweste anzulegen.
  6. Prüfe die Umstände jeder Ausfahrt sorgfältig, um deine eigene Rettung zu planen, und sei darauf vorbereitet, Vereinbarungen entsprechend anzupassen oder die Ausfahrt abzusagen, wenn die Gefahr zu groß ist.
  7. Vermeide, alleine oder ohne Sicherung zu fahren.
  8. Wenn du ins Wasser fällst, versuche die Lage des Untertauchens zu kontrollieren, um zu vermeiden, dass du Wasser in Nase oder Rachen bekommst.
  9. Konzentriere dich während des Kälteschocks auf das bewusste Atmen und darauf, Mund und Nase aus dem Wasser zu halten.
  10. Halte dich an irgendwas fest und versuche deinen Rumpf so weit wie möglich aus dem Wasser zu bekommen.
  11. Nimm dir die Zeit, unter den gegebenen Umständen den besten Weg zur Rettung zu durchdenken.
  12. Drehe deinen Rücken zu den Wellen.
  13. Wenn du eine Rettungsweste trägst, versuche durch geeignete Haltung den Wärmeverlust zu minimieren.
  14. Halte so still wie möglich. Vermeide unnötige Manöver.
  15. Schwimme nur als letzten Ausweg und versuche irgendwas als Rettungsfloß zu benutzen.
  16. Wenn sie aus dem Wasser raus sind, sollen sich von der Kälte angegriffene Opfer hinlegen, eingepackt werden und sich bewegungslos verhalten, während man den Transport ins Krankenhaus erwartet.
- 5 Schlüsselbotschaften

Im Internet ist ein Beitrag der Ärztin **Jane Blockley**:

## „Kaltes Wasser – Wie du deine Überlebenschance vergrößerst“

abrufbar (è [www.leoblockley.org.uk/documents/KaltesWasser.pdf](http://www.leoblockley.org.uk/documents/KaltesWasser.pdf) ), in dem ausführlich die Gefahren herausgearbeitet werden, die einem kaltes Wasser bereiten kann. Am Ende des Beitrages arbeitet die Autorin eine „**Kaltwasser-Überlebens-Checkliste**“ heraus, die insgesamt 17 Checkpunkte enthält.

Im Folgenden werden diese Checkpunkte zu 16 Punkten zusammengefasst und von mir kommentiert; denn der Beitrag selber wendet sich in erster Linie an Ruderinnen und Ruder. Meine Anmerkungen sollen dazu dienen, den Kanutinnen und Kanuten zu verdeutlichen, welche Relevanz die einzelnen Punkte der Checkliste für sie haben, wenn sie insbesondere bei Kalt-Wasser-Bedingungen auf ein Großgewässer hinaus paddeln.

**(1) „Unternimm an erster Stelle alles, damit du nicht ins Wasser fällst.“**

Beim Kalt-Wasser-Paddeln sollten wir darauf verzichten, mit Material zu paddeln, welches besondere Anforderungen an unser Können stellt. D.h. wir sollten vermeiden, mit einem Kajak bzw. Paddel unterwegs zu sein, das wir noch nicht so richtig beherrschen. Auch sollten wir nicht mit Handschuhen gleich auf Tour zu gehen, an deren Material wir uns noch nicht so recht gewöhnt haben.

**(2) „Übe alle relevanten Techniken.“**

Beim Kalt-Wasser-Paddeln gilt es grundsätzlich darum, eine Kenterung zu vermeiden. Wer also nicht die nötigen Stütztechniken (zumindest: flache Paddelstütze) beherrscht, sollte lieber an Land bleiben. Und für den Fall, dass trotzdem gekentert wird, sollten wir wissen, wie die nötigen Rettungstechniken (zumindest: Ausstiegsmethoden sowie Parallel- und V-Wiedereinstiegsmethoden) angewendet werden.

**(3) „Lerne, wie das Eintauchen in kaltes Wasser die körperlichen und geistigen Fähigkeiten beeinflusst.“**

Wer plant, bei kaltem Wasser zu paddeln, sollte zunächst einmal bei warmen und anschließend bei kalten Bedingungen das Kentern üben. Und wer nicht bereit wäre, spätestens bei Antritt einer Tour zu kentern, sollte eigentlich auf die Tour verzichten.

**(4) „Steige nicht ins Boot, wenn du krank, müde, hungrig, durstig bist oder unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehst.“**

Spätestens nach einer Kenterung im kalten Wasser werden vom Körper Höchstleistungen abverlangt, die er nur dann über eine längere Zeit bringen kann, wenn er nicht geschwächt ist. Wer also im Winter unausgeschlafen in sein Kajak steigt und dann stundenlang paddelt, ohne zwischendurch sich mit Getränk und Verpflegung zu versorgen, braucht sich nicht zu wundern, wenn er nicht mehr die Kraft hat, zu seiner eigenen Rettung beizutragen. Das gilt erst recht bei den anderen, oben aufgeführten Schwächen (hier: Krankheit, Alkohol-/Drogenkonsum). Deshalb gilt auch die Regel, mindestens 5 Tage fieberfrei zu sein, bevor uns bei Kalt-Wasser-Bedingungen aufs Wasser trauen.

**(5) „Ziehe dich passend an. Bedecke deinen Kopf. Überlege es dir, eine Rettungsweste anzulegen.“**

Kälteschutz und Rettungsweste sollten wir bei jeder Kalt-Wasser-Tour tragen. Ein Long-John schützt dabei weniger als ein Trockenanzug, aber natürlich mehr, als wenn nur Fleece-Bekleidung getragen wird. Neo-Kappe, Fuß- und Handschutz und u.U. eine weitere wind- und wasserdichte Jacke vermindern zusätzlich das Risiko der Unterkühlung. Übrigens:

- Ca. 30% des Wärmeverlustes soll über den Kopf erfolgen. Jeglicher Kopfschutz trägt dazu bei - und zwar in jeder Situation, egal ob beim Paddeln oder nach einer Kenterung im Wasser bzw. anschließend, wenn wir nach einer Kenterung wieder zurück im bzw. auf dem Kajak sind -, dass über den Kopf nicht so viel Wärme abgestrahlt wird und somit der Unterkühlungsprozess hinausgezögert wird.
- Bei Wassertemperaturen von +10° C und weniger soll ein Trockenanzug gegenüber einem Neoprenanzug eine Verdreifachung bzw. ein Neoprenanzug gegenüber üblicher Bekleidung eine Verdopplung der Überlebenszeit bieten können.
- Rettungswesten sind ohnmachtsicher und erhöhen die Überlebenschancen um 100%.

- (6) **„Prüfe die Umstände jeder Ausfahrt sorgfältig, um deine eigene Rettung zu planen, und sei darauf vorbereitet, Vereinbarungen entsprechend anzupassen oder die Ausfahrt abzusagen, wenn die Gefahr zu groß ist.“**

Bevor es aufs kalte Wasser hinaus geht, sollten wir den aktuellen (See-)Wetterbericht abhören und uns bewusst sein, dass wir auf einem Großgewässer schon ab 3 Bft. in arge Schwierigkeit geraten können. Wir sollten außerdem auf eine Kenterung und darauf vorbereitet sein, Hilfe herbeirufen zu können (z.B. per Handy, Seenotsignalmitteln, UKW-Sprechfunk, Seenotbake). Schließlich sollten wir uns nicht scheuen, unterwegs, wenn es kritischer wird, weniger schwierige Bereiche anzupaddeln.

- (7) **„Vermeide, alleine oder ohne Sicherung zu fahren.“**

Zu dritt zu paddeln ist immer besser als zu zweit und zu zweit ist garantiert vernünftiger als solo. Eine Ausnahme von dieser Regel gäbe es eigentlich höchstens dann, wenn wir uns sicher sind, stets dicht entlang des Ufers im hüfttiefen Wasser paddeln zu können.

- (8) **„Wenn du ins Wasser fällst, versuche die Lage des Untertauchens zu kontrollieren, um zu vermeiden, dass du Wasser in Nase oder Rachen bekommst.“**

Wir können eine Kenterung nur dann kontrolliert beherrschen, wenn wir dies vorher immer und immer wieder mal geübt haben. Da wir Kanuten alle Schwimmer sind, sind wir auf eine Kenterung im Sommer irgendwie vorbereitet. Aber sind wir auch „Winterschwimmer“? Verneinen wir dies, müssten wir uns vor jeder Fahrt fragen, woher wir es ableiten, auch ohne Probleme im Winter kentern, aussteigen und an Land schwimmen zu können?

- (9) **„Konzentriere dich während des Kälteschocks auf das bewusste Atmen und darauf, Mund und Nase aus dem Wasser zu halten.“**

Ein Kälteschock kann zu plötzlicher Atemnot, zu unkontrolliertem, hektisch Atmen, sogar zur Orientierungslosigkeit unter Wasser führen bzw. einen Kälteschmerz auslösen, der uns für einige Zeit handlungsunfähig macht. Uns muss dies bewusst sein, damit wir nicht in Panik geraten, wenn wir plötzlich einen solchen Kälteschock erleiden, und uns voll darauf konzentrieren können, den manchmal nur wenige Sekunden, manchmal auch bis zu 5 Minuten andauernden Schockzustand zu überwinden.

- (10) **„Halte dich an irgendwas fest und versuche deinen Rumpf so weit wie möglich aus dem Wasser zu bekommen.“**

Das dürfte uns Kanutinnen und Kanuten nicht schwer fallen; denn wir haben neben uns unser Kajak. Wir dürfen es daher nach einer Kenterung nicht verlieren; d.h. das erste was wir nach einer Kenterung mit Ausstieg unternehmen müssen, ist, sofort den Griffkontakt zu unserem Kajak wieder herzustellen. Wenn ein Kajak mit Halteschlaufen, Toggles bzw. Rettungshalteleinen ausgerüstet ist, fällt uns das sicherlich viel leichter. Gelingt uns das nicht, weil es u.U. abgetrieben oder mangels genügendem Auftrieb (z.B. wegen fehlender Spitzenbeutel bzw. doppelter Abschottung) keinen Halt bietet, müssen sofort die begleitenden Kameradinnen und Kameraden versuchen, dem „Kenterbruder“ zu ermöglichen sich an eines ihrer Kajaks festzuhalten. Wenn der „Kenterbruder“ Halt gefunden hat und sich beruhigt hat, ist zu versuchen, ihn möglichst schnell aus dem Wasser heraus zu holen, und

zwar entweder in sein eigenes Kajak (z.B. über eine Wiedereinstiegsmethode; wobei es zunächst irrelevant ist, ob die Sitzluke voll Wasser ist) bzw. auf ein anderes Kajak. Dabei ist es im letzteren Fall hilfreich, wenn die den „Kenterbruder“ begleitenden Kameradinnen und Kameraden mit ihren Kajaks ein Päckchen (Floß) bilden, auf das der „Kenterbruder“ sich hoch robbt.

**(11) „Nimm dir die Zeit, unter den gegebenen Umständen den besten Weg zur Rettung zu durchdenken.“**

Wir sollten bedenken, dass wir uns nach einer Kenterung mit Ausstieg in einer - zumindest subjektiv empfunden - kritischen Situation befinden, die uns sogar in Panik versetzen kann. Die Kameraden, die in ihren Kajaks sitzen, können in einer solchen Situation – sofern sie „kühlen“ Kopf bewahren – eher eine Entscheidung treffen, die zu einer schnellen Rettung führen kann. Wir sollten uns daher als „Kenterbruder“ ihnen anvertrauen, statt allein starrsinnig bzw. panisch nach einer Rettungsmöglichkeit zu suchen.

**(12) „Drehe deinen Rücken zu den Wellen.“**

Gekentert wird meistens bei Strömungs-, Wind- bzw. Dampferwellen. Wenn wir also nach einer Kenterung aussteigen und im Wasser treiben müssen, ist es wichtig, dass unser Gesicht nicht den u.U. brechenden Wellen frontal ausgesetzt ist. Deshalb gibt es auch extra Rettungswesten, die mit einem „Spray-Cap“ ausgerüstet sind, welches uns davor schützen soll, dass wir im Seegang deshalb ertrinken, weil wir die übers Wasser fliegende Gischt bzw. die über uns brechende See einatmen.

**(13) „Wenn du eine Rettungsweste trägst, versuche durch geeignete Haltung den Wärmeverlust zu minimieren.“**

Der Wärmeverlust ist dann am geringsten, wenn wir uns im Wasser zusammenkauern. Mit dieser sog. „Embryo-Haltung“ (= Kopf aus dem Wasser, Arme verschränkt über die Brust, Oberschenkel dicht zusammengepresst, Knie angewinkelt, Fußknöchel überkreuzt) sollen wir unsere Überlebenszeit um bis zu 100 % erhöhen können.

**(14) „Halte so still wie möglich. Vermeide unnötige Manöver.“**

Spätestens dann, wenn wir erkennen, dass wir nach einer Kenterung nicht wieder in unser Kajak kommen, sollten wir uns mit unserer Kenterung abfinden, uns ruhig verhalten und lediglich Ausschau halten, ob uns jemand retten könnte. Werden wir endlich entdeckt, sollten wir uns nur dann bewegen, wenn das Auffinden erleichtert; denn jegliche Bewegung wie Schwimmen oder Wassertreten vergrößert Wärmeverlust um bis zu 40%.

**(15) „Schwimme nur als letzten Ausweg und versuche irgendwas als Rettungsfloß zu benutzen.“**

Die meisten Todesfälle nach einer Kenterung passieren dann, wenn wir den scheinbar kurzen Weg vom Ort der Kenterung hinüber zum sicheren Ufer bzw. Rettungsboot schwimmend überwinden wollen. Nur wenn überhaupt keine Retter alarmiert werden können, sollten wir versuchen, an Land zu schwimmen. Wir sollten das jedoch möglichst nur dann wagen, wenn wir eine ohnmachtsichere Rettungsweste tragen bzw. uns an unserem Kajak festhalten können. Übrigens, der Grund dafür, dass wir im kalten Wasser ganz plötzlich nicht mehr schwimmen können, liegt an der langsam immer steifer werdenden Muskulatur bzw. an Krämpfen, die durch die Unterkühlung ausgelöst werden.

**(16) „Wenn sie aus dem Wasser raus sind, sollen sich von der Kälte angegriffene Opfer hinlegen, eingepackt werden und sich bewegungslos verhalten, während man den Transport ins Krankenhaus erwartet.“**

Je weiter der Unterkühlungsprozess fortgeschritten ist, desto kritischer ist der Zustand des „Kenterbruders“. Aus dem Wasser, aus dem Wind (z.B. Zelt als Windschutz) und in die Wärme (z.B. Isolierdecke bzw. Schlafsack) ist nur eine Maßnahme. Seinen Körper flach und möglichst „bewegungslos“ halten ist eine weitere Maßnahme, letztlich um auch zu verhindern, dass der Kreislauf das kalte Blut der Beine und Arme in den Rumpf pumpt („After-Drop“). Spätestens wenn das „Opfer“ das Stadium des „Kältezitterns“ überschritten hat in Richtung der nächsten Unterkühlungsstadien (Erschöpfungsphase/Muskelsteife bzw. Lähmungsphase/Muskelstarre) sollte Rettung von außen angefordert werden.

## **5 Schlüsselbotschaften**

Übrigens, die Quintessenz dieses Beitrages fasst die Autorin in den folgenden 5 Schlüsselbotschaften zusammen:

- „Bleibe am Leben ... Halte dich aus kaltem Wasser raus.““
- „Kaltes Wasser tötet ... Bevor du rausfährst, überlege, wie du aus dem Wasser kommst!“
- Halte dich an irgendwas fest. Ziehe dich auf irgendwas rauf. Halte still, schwimme nicht!“
- „Halte dein Gesicht aus dem Wasser. Drehe deinen Rücken zu den Wellen!“
- „In kaltem Wasser geht nichts wie gewohnt. Du kannst nicht schwimmen, wenn du kalt und steif bist. Du kannst nicht mit starren Händen reifen.“

### **Link:**

è [www.leoblockley.org.uk/documents/KaltesWasser.pdf](http://www.leoblockley.org.uk/documents/KaltesWasser.pdf)

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