

Unterkühlung

10 Schlussfolgerungen

Text: Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (6/11/09)

Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Unterkuehlung-Schlussfolgerungen.pdf

Ausreden, nichts als Ausreden

Ein paar Fakten

10 Schlussfolgerungen

- Gutes Wetter, gute Sicht, gutmütiges Kajak
- Gute Fitness und richtig aufgewärmt
- Im Schutz der Gruppe
- Schutz gegen Wind, Regen und kalte Luft
- Richtige Pausenwahl
- Schutz gegen kaltes Wasser
- Reentry & Pump und Gruppendisziplin
- Nachsorge
- Päckchenschlepp
- Retter alarmieren

Winterzeit ist Unterkühlungszeit! Über die Homepage der „Behörde für Schifffahrt und Hydrografie“ (BSH) können u.a. die Wassertemperaturen von Nord- und Ostsee abgerufen werden:

→ www.bsh.de/aktdat/bm/Baden&Meer.htm

Ausreden, nichts als Ausreden

Die Auskunft ist eindeutig. Entlang der deutschen Nord- und Ostseeküste liegen i.d.R. zwischen November und April die Wassertemperaturen nicht mehr über +10° C. Da die Lufttemperaturen auch nicht viel höher sind, gibt es für Kanuten eigentliche keine Ausreden mehr, ihre Bekleidung nicht an den Wassertemperaturen auszurichten. Trotzdem tun das immer noch nur eine Minderheit, auch wenn die Mehrheit nicht unter solchen Bedingungen jederzeit Eskimotieren kann und folglich voll darauf setzt, dass sie schon nicht kentern wird, weil sie die letzten Jahre sowieso nie gekentert ist. Und wenn dann mal nachgehakt und diese ihre Erfahrungen kritisch hinterfragt wird, erhalten wir meist eine der folgenden Antworten:

- „Wenn ich das alles anziehen und mitschleppen soll, was Du mir da empfiehlst, gehe ich ja mit meinem Boot unter, bevor ich den ersten Paddelschlag getan habe!“
- „Vorm Hitzschlag fürchte ich mich mehr, als vor der Unterkühlung!“
- „Wenn ich kentere, ist es sowieso aus!“
- „Für mich macht es keinen Unterschied, ob ich nach 10 Minuten oder noch 30 Minuten abnipple!“
- „Sag mir mal, wann auf der Alster das letzte Mal ein Paddler nach einer Kenterung im Winter umgekommen ist!“
- „Am gefährlichsten ist doch nicht das Paddeln, sondern die Anfahrt mit dem Auto zur Einsatzstelle!“

Ein paar Fakten

Was aber ist denn nun eigentlich so gefährlich am Kaltwasserpaddeln? Ich möchte hierzu ein paar Fakten nennen, die sich auf +10° C bzw. +5° C Wasser- bzw. Lufttemperaturen beziehen, also auf Temperaturen, die derzeit noch zwischen Mitte November bis Mitte April vorherrschen. Dabei handelt es sich um Näherungsgrößen, die je nach der Konstitution des

einzelnen Kanuten mal über-, aber auch mal unterschritten werden können! Siehe zu den nicht immer miteinander vergleichbaren Fakten die Infos unter:

www.kanu.de/nuke/downloads/Gefahr-Unterkuehlung.pdf

- Ein Mensch soll im Wasser unter gleichen Temperaturbedingungen etwa 25x schneller auskühlen! (sog. „**Waterchill**“)
- Bei 5 Bft. Wind wird eine Lufttemperatur von +10° C wie 0° C bzw. eine Lufttemperatur von +5° C wie -8° C empfunden! (sog. **Windchill**)
- Wer bei +10° C Wassertemperatur unvorbereitet kentert, kann sofort **Atemnot** haben, was dazu führt, dass er nur noch höchstens 10 Sekunden die Luft anhalten kann!
- Wer bei +10° C (bzw. +5° C) Wassertemperaturen kentert und aussteigen muss, hat eine „**Nutzzeit**“ von höchstens 10 Minuten (bzw. 5 Minuten)! D.h. spätestens am Ende dieses Zeitraumes muss der „Kenterbruder“ wieder zurück in sein Kajak geklettert sein; denn danach werden z.B. seine Hände so klamm, verkrampft, steif und folglich so kraftlos sein, dass er sich weder allein auf sein Kajak ziehen kann, noch allein die Spritzdecke schließen kann, ganz zu schweigen davon, dass er noch sein Paddel halten und damit Stütz- oder Vorwärtsschläge ausführen kann.
- Bei +10° C Wassertemperatur liegt die „**erwartete Überlebenszeit**“, bei demjenigen, der schwimmt, bei 2 Std.; bei demjenigen, der sich nicht bewegt, bei 2:45 Std.; bei demjenigen, der sich im Wasser zusammenkauert (sog. „Embryo“-Haltung), bei 4 Std.; und bei demjenigen, der eine Rettungsweste trägt, bei 7 Std.!
- Bei Wassertemperaturen von +10° C (bzw. +5° C) tritt bei Trägern von Trockenanzügen die **Bewusstlosigkeit** frühestens nach 6 Std. (bzw. 5 Std.) ein; bei Trägern von 5 mm dicken Neoprenanzügen frühestens nach 3:30 Std. (bzw. 2:25 Std.); bei Leute, die (normale) Kleidung tragen, frühestens nach 1:50 Std. (bzw. 1:00 Std.); und bei Nackten frühestens nach 0:50 Std. (bzw. 0:25 Std.)!
- Beim **Kältezittern** erhöht sich der Stoffwechsel bis um das 20fache, was zu einem schnellen Verbrauch der Energiereserven und letztlich zur totalen Erschöpfung führen kann!
- Die Zeit des **Herzstillstandes** soll mindestens 55% über der Zeit liegen, bei der die Ohnmacht eintritt!
- Bei +10° C (bzw. +5° C) Wassertemperatur liegt die „**Überlebenszeit bei 50%iger Überlebensrate**“ ohne Auftriebsmittel bei schnell auskühlenden Personen zwischen 1:45 und 2:50 Std. (bzw. 1:10 – 1:50 Std.) und bei langsam auskühlenden Personen zwischen 2:50 und 5:40 Std. (1:50 – 3.00 Std.) Mit Auftriebsmitteln erhöhen sich die Zeiten um etwa das 4-fache (bzw. 5-6-fache)!

10 Schlussfolgerungen

1. Gutes Wetter, gute Sicht, gutmütiges Kajak: Wenn wir bei Kaltwasserbedingungen aufs Wasser gehen, dann sollten wenigstens das Wetter und die Tageszeit stimmen. Bei 1-2 Bft. ist es halt nicht so kalt und kritisch wie bei 5 Bft. Und bei Sicht beherrschen wir unser Kajak eher als bei Nebel oder in der Dunkelheit. Um kein unnötiges Risiko einzugehen, sollten wir auch darauf verzichten, ein kippliges Kajak bzw. ein Paddel auszuprobieren, das uns nicht vertraut ist.
2. Gute Fitness und richtig aufgewärmt: Außerdem sollten wir nur paddeln, wenn wir fit sind! Wer in den letzten 3-4 Tagen Fieber hatte, der sollte lieber mit dem Paddeln warten, bis er wieder sich völlig regeneriert hat. Wer die Nacht davor „durchgemacht“ hat, der sollte erst mal warten, bis er wieder nüchtern ist. Und wer schon vor dem Einsteigen in sein Kajak fröstelt, sollte sich erst einmal an Land richtig Aufwärmen, anderenfalls könnte es sein, dass er nach einer unfreiwilligen Kenterung statistisch zu jenem Drittel der Todesfälle zählt, die unmittelbar nach dem Eintauchen ins kalte Wasser sterben.

3. Im Schutz der Gruppe: Solotouren sind immer mit besonderem Risiken behaftet. Das gilt insbesondere bei schwierigen Gewässerbedingungen und bei Kälte. Damit wir nicht nach einer Kenterung allein auf unser – i.d.R. nur bei Sommertouren bewährtes - Können angewiesen sind, sollten wir erst recht in der Wintersaison stets zusammen mit anderen Kanuten paddeln.
4. Schutz gegen Wind, Regen und kalte Luft: Vor dem Start sollten wir uns so kleiden, dass wir wenigstens nicht schon beim Paddeln anfangen zu frösteln. Das erfordert nicht nur eine entsprechend dicke Unterbekleidung und wind- und wasserdichte Überbekleidung, sondern auch einen Kopfschutz (= 30 % des Wärmeverlusts soll über den Kopf erfolgen!), Handschutz (z.B. Paddelpfötchen) und Fußschutz.
5. Richtige Pausenwahl: Bei kurzen Pausen auf dem Wasser sollten wir es verhindern, dass wir auskühlen. D.h. warme sind kalten Getränken und windstille sind windausgesetzten Plätzen vorzuziehen.
6. Schutz gegen kaltes Wasser: Und für den Fall der Fälle, dass wir doch einmal kentern sollten, z.B. weil wir unser Paddelblatt falsch ins Wasser eintauchten („Krebs fangen“) oder beim Zurückschauen unser Gleichgewicht verloren oder von einem Dritten versehentlich gerammt bzw. übermütig auf unsere „Reflexe“ getestet wurden, sollte wir entsprechende Kälteschutzbekleidung und eine Schwimm-/Rettungsweste tragen, wobei es zumindest in der Wintersaison sinnvoll ist, eine halbautomatische Rettungsweste so umzufunktionieren, dass sie wie eine automatische Rettungsweste funktioniert.
7. Reentry & Pump und Gruppendisziplin: Bei Wassertemperaturen von +10° C und weniger sollte die Priorität der Rettung darin bestehen, den gekenterten Kanuten möglichst schnell aus dem Wasser zu holen! Erst danach ist an das Lenzen des Kajaks zu denken (z.B. per Handpumpe) (sog. „Reentry and Pump“). Voraussetzung dafür ist natürlich, dass mindestens ein Mitpaddler diese Rettungsmethoden beherrscht und dass alle Mitpaddler in überschaubaren Gruppen paddeln, d.h. kein einzelner Paddler vorprescht oder zurückgelassen wird, sodass eine Kenterung sofort auffällt und bei einer Kenterung sofort Hilfe geleistet werden kann.
8. Nachsorge: Nachdem der „Kenterbruder“ wieder in seinem Kajak sitzt, sollten die Mitpaddler ihm – sofern erforderlich - mit der nötigen Kälteschutzbekleidung versorgen, z.B. mit Mütze, Handschuhen, warmen Getränk. Und anschließend beim Weiterpaddeln sollten sie ihm besondere Aufmerksamkeit schenken. Denn erstens dürfte er eigentlich nicht mehr „fit“ für solch eine Kaltwasserpaddelerei sein (siehe Punkt 2.) und zweitens wird er sicherlich frösteln, was bei einer erneuten Kenterung fatale Folgen auslösen könnte (siehe Punkt 3.).
9. Päckchenschlepp: Sowie es Anzeichen gibt, dass der „Kenterbruder“ sein Kajak nicht mehr 100 %ig beherrscht, sollte einer der Mitpaddler ihn stützen und zwei andere ihn möglichst zügig an Land schleppen (sog. „V-Päckchenschlepp“).
10. Retter alarmieren: Last not least sollten wir uns an die altbekannten Rettungsmaxime erinnern: Im Notfall sind zunächst die Retter zu alarmieren und erst dann dem Hilfsbedürftigen zu helfen, und zwar nur dann, wenn wir uns dabei nicht selber gefährden. Voraussetzung für die Notfallmeldung ist, dass wir über entsprechende Signalmittel verfügen (z.B. Handy, Seenotsignalkugeln). Und Voraussetzung dafür, dass wir uns nicht selber gefährden, ist es, dass wenigstens ein paar der Mitpaddler die nötigen Rettungsmethoden beherrschen und über die erforderlichen Rettungsmittel verfügen (z.B. Schleppleine).