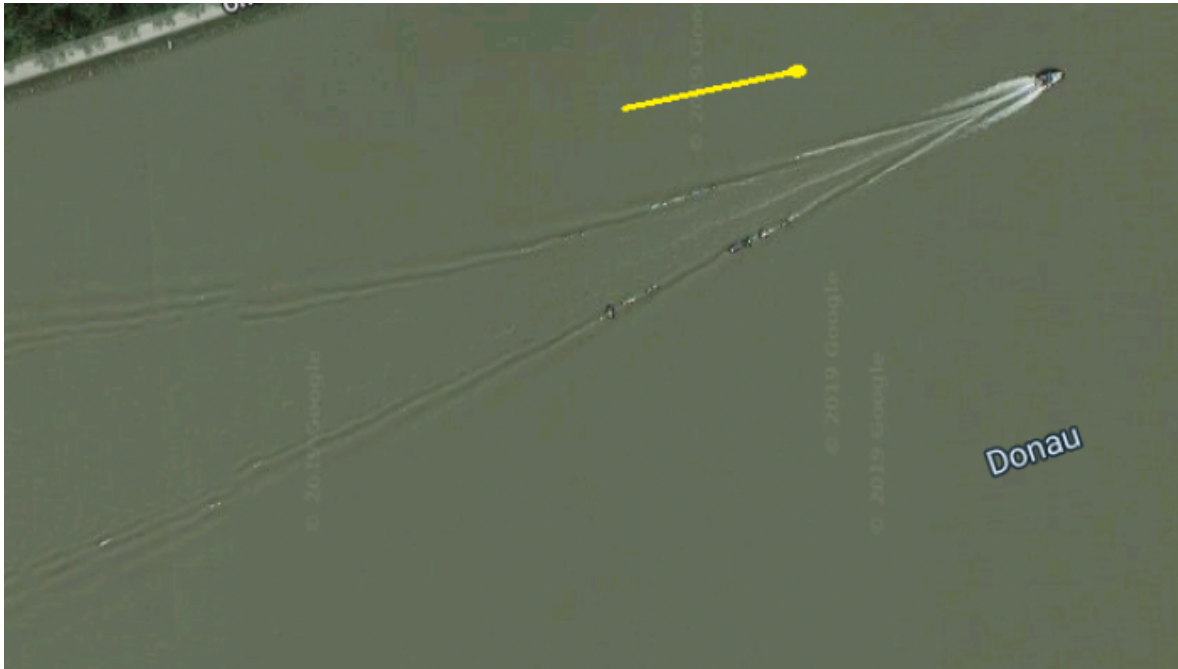


Kenterung

Oberstes Ziel sollte natürlich sein, eine Kenterung gänzlich zu vermeiden.

Die Beherrschung der **richtigen Fahrtechnik** ist die wichtigste Maßnahme, um nicht zu kentern, z.B.

- das **Parallelstellen des Bootes bei höheren Wellen**



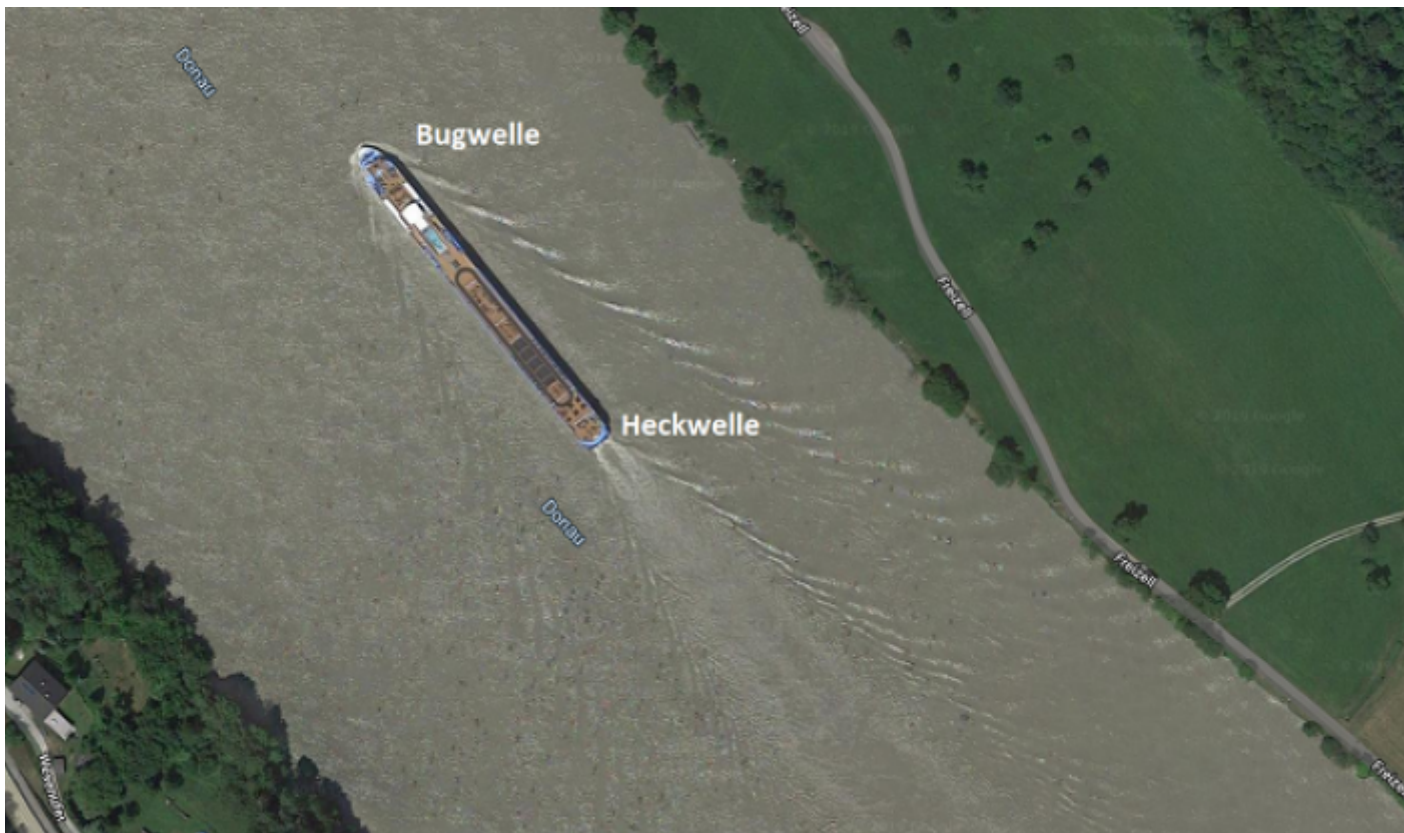
Bei höheren Wellen sollte das Boot (gelb) parallel zu den einlaufenden Wellen manövriert werden und Blatt gelegt werden. Bilder @ 2019 CNES / Airbus, GeoContent, Geoimage Austria, Maxar Technologies, Kartendaten @ 2020

- das **Abfangen des Wellendrucks** durch Gegendruck mit dem flach gedrehte Blatt



Wird das Boot von einer Welle gehoben (blau), kippen die Ruderer/Ruderinnen das Boot leicht und drücken mit dem Blatt auf der der Welle zugewandten Seite auf das Wasser.

- Das Wissen um **Wellenverläufe** bei Wellen, die von der Berufsschifffahrt stammen



Schiffe verursachen Wellen mit charakteristischem Verlauf. Diesen zu kennen, erhöht die Fahrsicherheit eines Ruderbootes. Bilder @ 2019 CNES / Airbus, GeoBasis-DE/BKG, GeoContent, Geomage Austria Maxar Technologies, Kartendaten @ 2019

- **Unaufmerksamkeit während des Stromabtreibens** vermeiden, wodurch Schiffe, Hindernisse und wellen nicht rechtzeitig erkannt werden können. Die Grundregel lautet: **Eine/r ist immer aufmerksam** und hält nach Hindernissen Ausschau

Auch die **gute Vorbereitung** einer Ausfahrt hilft natürlich mit, das Kentern zu verhindern, z.B.

- **Revierkenntnis** - Gefahrenstellen, Windentwicklung während eines Sommertages u.Ä.
- das Einholen der **Wind- und Wetterprognose**
- das rechtzeitige **Abbrechen einer Ausfahrt**, wenn das Wetter instabil wird

Und wenn es doch passiert, kann das **richtige Verhalten nach der Kenterung** die Gefährdung der Mannschaftsmitglieder stark reduzieren.

Kentern im fließenden Gewässer

beim Stromauffahren in Ufernähe:

dazu:

Bedachtnahme auf herannahende Schiffe bzw. Wellen (Sog bzw. Wellen von Schiffen), **warten, bis Wasser ruhig ist** Vorgangsweise wie im stehenden Gewässer, wobei die Person, die am weitesten stromauf ist, das Boot einmal fixiert



Der Bugfrau/dem Bugmann obliegt die zweifelhafte Ehre, als Erste/r auszusteigen und das Boot im strömenden Wasser gut zu halten. Erst dann dürfen die anderen Mannschaftsmitglieder das Boot verlassen.

beim Fahren in tiefem Gewässer:

Vorgangsweise wie in ruhendem Gewässer, jedoch auf herannahende Boote/Schiffe achten und intensiv auf sich aufmerksam machen

Sonderfall Kenterung in kalten Gewässern

- wenn möglich, **in das Boot einsteigen**
- **Körper auf das Boot legen**, sodass der Körper keinen Kontakt mit dem (den Körper rasch auskühlenden) Wasser hat

Ist das Boot stark beschädigt bzw. gelingt es nicht, das Boot wieder zu erklimmen:

- auf jeden Fall **beim Boot bleiben**
- **Hilfe rufen** - Arme heben und senken, Leuchtzeichen, Telefonat

Rudern bei tiefen Temperaturen

Viele Gewässer können auch in der kalten Jahreszeit mit dem Ruderboot befahren werden. Es gelten die gleichen Grundregeln wie in der wärmeren Jahreszeit, doch sollten einige Anpassungen an die verschärften Witterungsbedingungen vorgenommen werden.



Rudern auf der Alten Donau bei winterlichen Temperaturen. Auch auf einem ruhenden Gewässer kann eine Kenterung gefährlich werden.

Probleme einer Kenterung in kaltem Wasser

Von „kaltem“ Wasser spricht man bei Wassertemperaturen unter 20 Grad Celsius. Unter 12 Grad wird die Wassertemperatur besonders gefährlich.

Kälteschock-Soforteffekte des kalten Wassers

Dabei gibt es Soforteffekte auf den menschlichen Körper (Reflexe), die **nur durch das plötzliche Eintauchen** des Körpers in kaltes Wasser verursacht werden. Diese Soforteffekte verursachen deutlich mehr Todesfälle in kaltem Wasser als die klassische Unterkühlung.

und weiß. Das Halten von Gegenständen bzw. das Anhalten wird schwierig bis unmöglich.

Vorbereitungen auf Ausfahrten in der kalten Jahreszeit

Wind und Wetter

- Generell nur bei **geringeren Windstärken** als im Sommer auf's Wasser gehen, Wasser sollte nicht ins Boot schwappen
- Windbericht einholen; bei Schönwetter ist in der kalten Jahreszeit mit Thermik in der Mittagszeit zu rechnen
- Rudern bei Regen/Schnee, wenn möglich, vermeiden

Ausrüstungsliste Es gilt die generell empfohlene Ausrüstungsliste, zu einigen Ausrüstungsgegenständen gibt es spezifischere Empfehlungen:

„Kleide dich so, dass Du nicht frierst“ - Mehrere Schichten (dünne) Kleidung sind wirksamer als ein dickeres Kleidungsstück - („Zwiebeleffekt“). Die äußere Schicht sollte wind- und wasserdicht sein. Feuchte Kleidung erhöht erheblich das Risiko für Auskühlung. Unter feucht-nassen Bedingungen kann Funktionskleidung zur Auskühlung beitragen, weil sie durch Feuchte ihre Wärmeisolationseigenschaften verliert. Deshalb ist unter solchen Bedingungen Wolle für die Bekleidung vorzuziehen, da sie auch in feuchtem Zustand noch ihre Wärmeisolationseigenschaft behält.

Kleidung von der Zehenspitze bis zum Kopf Lieblingsstücke für kaltes Wetter vorher ausprobieren

- warme Socken/Skistutzen; sind die Beine warm, sind auch Füße wärmer
- warme Leggings, z.B. Langlaufhosen
- ev. zusätzlich kurze Legging bzw. Ruderanzug
- Sportunterhose (keine Baumwolle!)
- Sportunterwäsche und/oder Langes Sportshirt, ev. kurzes Sportunterwäsche darunter
- rasch trocknen (nicht zu dick, da diese oft nicht so atmungsaktiv ist)
- Gilet und/oder Jacke – als zusätzliche Schicht; Oberkörperbekleidung sollte generell am Rücken winddicht sein, daher Radmode ungeeignet
- Handschuhe: Radhandschuhe (zum Rudern), für Pausen warme Handschuhe mitnehmen
- Mütze

Materialwahl:

- winddicht an Rücken, Kopf (Softshell)
- wasserdicht: Hardshell nur, wenn unbedingt nötig, da ev. flatternd
- Kleidung aus Wolle hält auch bei Nässe warm

Wassersportschuhe dazu **Expeditionshandtuch**, um Füße nach dem Wasserkontakt zu trocknen

Getränk und Verpflegung: **warmes Getränk** in Thermosflasche

Schwimmweste: bei kaltem Wetter dringend empfohlen

Rettungsdecke (Alu) mitnehmen: bei Kälte silberfarbene Seite nach innen

Bootseinstellungen

- Stemmbrett ev. 1 Loch weiter bugwärts, da Kleidung mehr Raum benötigt als im Sommer
- Schuhe nicht zu fest verschließen-für die Kraftübertragung ins Boot reicht die Fixierung der Zehenballen

Kurs der Ausfahrt

in **Ufernähe** fahren, selbst wenn der Weg damit weiter wird

Gefahr bei Kenterung

Auch eine **Kenterung** ist **wesentlich gefährlicher** als in der warmen Jahreszeit:

Bei Kontakt mit kaltem Wasser kühlt der Körper nicht nur viel schneller aus, körpereigene Reflexe als Reaktion auf die plötzliche Abkühlung können die Gefahr weiter verschärfen.

Nähere Informationen zu Kälteschock und Unterkühlung findest du hier.

Besondere Sicherheitsvorkehrungen sind erforderlich, wenn die **Wassertemperatur 10 ° C oder weniger** beträgt oder wenn Umweltbedingungen wie **starker Wind, Nebel oder Kälte** die Auskühlung weiter beschleunigen.



Feuchte, nebelige Luft beschleunigt die Auskühlung des Körpers im Winter

Wichtige Vorkehrungen um Unfälle bei tiefen Temperaturen zu vermeiden:

- **Wind- und Wetterbericht** beachten
- **Warme bzw. wasserdichte Kleidung** in wasserdichten Gepäckstücken mitführen, falls diese nicht schwimmen, diese am Boot fixieren
- Ausfahrten in größeren **Mannschaftsbooten** (kein Einer, Zweier oder Doppelzweier)
- Zustand von Booten und Rudern vor der Abfahrt überprüfen

Auch auf **Vereinsebene** sollten - an das jeweilige Gewässer angepasste Vorgaben formuliert werden, die z.B. in den Statuten oder der Fahrordnung verankert werden können. Dazu gehören z.B. Empfehlungen bzw. Verbote, bei bestimmten Witterungsbedingungen aufs Wasser zu gehen bzw. das Vorschreiben für das Tragen von Rettungswesten, internem Mobbing gegen Rettungswestenträger/innen sollte entschieden begegnet werden. Kinder- und Jugendbetreuer/innen sollten besonders auf die Anzeichen von Unterkühlung hingewiesen werden.

Verhalten bei/nach einer Kenterung

wenn möglich, das Gesicht nicht ins kalte Wasser bringen (Gefahr des Kälteschocks)

- Füße aus den Schuhen befreien

- versuchen, wieder ins Boot einzusteigen
- gelingt dies nach 2-3 Versuchen nicht, Körper soweit wie möglich aus dem Wasser herausholen (auf das Boot legen)
- Schwimmweste aktivieren (wenn automatisch/halbautomatische
- Hilfe rufen

Gegenseitige Hilfestellungen

Anzeichen von Unterkühlung bei sich und anderen erkennen:

- blaue Lippen
- weiße Finger und Zehenspitzen
- Zittern
- Teilnahmslosigkeit und Schläfrigkeit