

## ■ Praxis

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

von Udo Beier, Hamburg

Seit Anfang November betragen die Wassertemperaturen entlang der Nord- und Ostseeküste ([www.bsh.de/aktdat/bm/Baden&Meer.htm](http://www.bsh.de/aktdat/bm/Baden&Meer.htm)), aber auch auf den meisten Binnengewässern max. +10° C. Bis Ende April wird es wohl nicht mehr wärmer werden. Das ist wichtig zu wissen; denn diese +10° C Wassertemperatur stellt die Obergrenze einer Temperaturzone dar, die man – ohne zu übertreiben – aus dem Blickwinkel des Kanusports auch als „Todeszone“ bezeichnen kann.

Der, wer als Kanute bis jetzt dem kalten Wasser seine „kalte Schulter“ gezeigt hat, sollte spätestens ab jetzt etwas ernsterhaft sich dem Thema „Kaltwasserpaddeln“ widmen; denn:

## Ein paar nüchterne Fakten

1. Wer ohne entsprechenden Kälteschutz bei +10° C Wassertemperatur 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.
2. Wer ohne entsprechenden Kälteschutz bei +10° C Wassertemperatur kentert, wird nach dem Ausstieg etwa 10 Minuten Zeit zum Wiedereinstieg haben; denn danach wird es ihm immer schwerer fallen zu schwimmen, wieder einzusteigen, die Spritzdecke zu schließen und weiter zu paddeln.
3. Wer ohne entsprechenden Kälteschutz bei +10° C Wassertemperatur kentert, kann sich seiner „Fitness“ rühmen, wenn er noch nach 100 Minuten lebt. Ja, wer nun 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 Atemstillstand (sog. „Trockenes Ertrinken“), 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 hängen 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 in der „kalten Jahreszeit“ Trockenanzug mit entsprechend warmer Unterbekleidung und Füßlingen, Neohaube 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 derjenige wiederum größere Überlebenschancen, den Kameraden begleiten, die ihm bei einer Kenterung auf einem Großgewässer beim Wiedereinstieg bzw. bei einer Kenterung auf einem Kleinfluss bzw. im Wildwasser beim Erreichen des nahen Ufers helfen können, als jener, der solo paddelt und noch nicht mal den Wiedereinstieg beherrscht bzw. nicht in der Lage ist, am nahen Ufer Halt zu finden und folglich im Wasser bleiben muss.
6. Derjenige, der nach einer Kenterung nicht mehr zurück in sein Kajak kommt, hat größere Überlebenschancen, wenn er sich auf sein Kajak legt und auf Hilfe wartet, als jener, der stattdessen versucht, ohne Kajak ans ferne Ufer zu schwimmen.
7. Derjenige, der bei seinem Kajak bleibt, hat größere Chancen entdeckt zu werden, als wenn er allein ohne Kajak im

Wasser eines Großgewässers treibt.

8. Die Chancen erhöhen sich, wenn man entsprechende Signalmittel 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\* – Fallschirmsignalaraketen\* – Rauchsignal – Leuchtkugeln – Signalpfeife – gelbes Kajak). (\* = eher für Großgewässer geeignet)
9. Derjenige, der dank der Kameraden noch lebend, aber unterkühlt, jedoch noch ansprechbar (d.h. nicht bewusstlos) 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 abgefackelt 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, dass 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?

## Fragen über Fragen

Auf die Gefahren des Kaltwasserpaddelns wird im KANU SPORT in steter Regelmäßigkeit alle 1 bis 2 Jahr aufmerksam gemacht. Auch auf der DKV-Homepage finden sich diverse Beiträge über Kälteschock, Unterkühlung & Co., z.B. [www.kanu.de/nuke/downloads/Gefahr-Unterkuehlung.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Gefahr-Unterkuehlung.pdf)



Bei Wassertemperaturen unter 10°C bedeutet jede Kenterung Lebensgefahr. Daher gilt es, einige Ausrüstungs- und Verhaltensregeln zu beachten.

Warum ziehen dennoch wider besseres Wissen so viele Kanuten daraus keine Konsequenzen? Z.B. während eines kalten Sonntags im November (Luft: unter +5°C, Wasser: unter +10°C) paddelte ich mit 15 Kanuten aus meinem Verein hinaus auf die Außenalster. Ein Drittel von ihnen trug eine Schwimm- bzw. Rettungsweste und nur einer einen Trockenanzug. Selbst ich hatte meinen Trockenanzug zu Hause gelassen. Allen war eigentlich bekannt und bewusst, dass kaltes Wasser töten kann! Und trotzdem rüstete sich nur einer so aus, dass er für eine Kenterung im kalten Wasser und den anschließenden Notfall gerüstet war. Nur einer hatte sein Handy wasserdicht verpackt griffbereit dabei. Ein anderer packte kurz vor dem Start noch sein GPS-Gerät in die vor der Sitzluke befindliche Tagesluke. Sein Handy ließ er jedoch im Auto.

Warum das alles? Nun, die Antworten, die mir hierzu einfallen, haben sicherlich etwas mit den folgenden Effekten zu tun:

### 1. Vorbildeffekt:

Wenn die Initiatoren bzw. die Experten auf solch einer Fahrt sich nicht so rüsten, wie es die Gewässerbedingungen erforderlich machen, und letztlich damit auch zeigen, dass sie eine „Kaltwasserprophylaxe“ nicht für erforderlich halten, tun es die meisten anderen auch nicht. Wenn diese dann noch als „Negativbeispiel“ auftreten und nur z.B. im kurzärmeligen T-Shirt (immer-

hin aus Neo!) erscheinen und zusätzlich über die Kameraden, die einen „Trocki“ tragen, lästern und als total „overdressed“ abstempeln, braucht sich keiner zu wundern, wenn beim nächsten Mal noch weniger Kanuten richtig „gerüstet“ sind. Übrigens, bei der besagten Sonntagstour zog ich schon recht früh am Steg meine Rettungsweste über, was einen Mitpaddler zu folgendem Kommentar veranlasste: „Oh, Udo, hat eine Schwimmweste an, dann muss ich wohl meine auch aus dem Auto holen.“

### 2. Mitläufereffekt:

Wenn eine Vielzahl von Kanuten sich nicht entsprechend gegen die Kälte „rüsten“, werden die übrigen Kanuten ebenfalls geneigt sein, ihren Kälteschutz zu vernachlässigen.

### 3. Verharmlosungseffekt:

Jeder der Kanuten, die mangelhaft „gerüstet“ auf ihrem ach so vertrauten Heimatgewässer paddeln gehen, würde wahrscheinlich unter Kaltschuttsbedingungen bei einer anspruchsvollen Tour auf einem Wildbach bzw. Großgewässer ohne groß nachzufragen, Kälteschuttbekleidung sowie Schwimmweste anlegen, Wechselzeug sowie eine Rettungsdecke mitschleppen und ein Handy wasserdicht verpackt griffbereit dabei haben. Aber ihr Clubgewässer kennen sie doch so gut, dass sie das alles nicht für nötig erach-

ten, obwohl ihnen die Gefahren des Kaltwasserpaddelns durchaus bewusst sind.

### 4. Statistikeffekt:

Last not least spricht vielfach die persönliche, vereinsbezogene und auch allgemeine Statistik gegen ein konsequente „Kaltwasserprophylaxe“:

- „Ich bin noch niemals hier auf der Alster gekentert!“
- „Keiner vom Club ist jemals bei einer Kenterung im Winter auf der Alster tödlich verunglückt!“
- „Ich kenne keinen Kanuten von den übrigen über 25 Kanuvereinen hier in Hamburg, der im Winter nach einer Kenterung auf der Alster wegen eines Kälteschocks oder einer Unterkühlung verstorben ist!“

Übrigens, ich hätte beinahe bei der oben erwähnten Sonntagstour auf der Alster meinen Beitrag für die Statistik geleistet: Ich saß relativ früh schon in meinem Kajak und wartete auf die Mitpaddler. Als ich wieder einmal nach hinten schaute, um zu sehen, wie weit die Kameraden waren, trieb mich die – auf den Kanälen der Alster doch sehr ungewöhnlich starke – Strömung unbemerkt gegen den Pfeiler einer Fußgängerbrücke. Als es plötzlich bumste und wackelte, erschrak ich und geriet aus dem Gleichgewicht. Mein Kajak neigte sich zur Seite. Nur eine flache Paddelstütze konnte mich vor einer Kenterung bewahren.