

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport



Peter Roller

Primelweg 29, D 71706 Markgröningen

DOSB Lizenzen:

Trainer C (Rudern),

Übungsleiter B, Sport in der Prävention (Rudern),

Lehr- und Ausbildungsunterlage für Wassersportler auf Binnenschiffahrtsstraßen

Ausgabe 11/2019, ED 03

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

Vorwort

Auf Binnenschiffahrtsstraßen kann es, wie auf allen anderen Verkehrswegen zu Unfällen und Notfällen kommen. Jeder Wassersportler kann davon betroffen sein oder bei einem Notfall hinzukommen. Wassersportler überschätzen oft ihre Fähigkeit, nach einer Kenterung mit Kleidung, im kalten Wasser schwimmen zu können.

In Notsituationen sind Wassersportler meist lange Zeit auf sich alleine gestellt. Diese Zeit muss durch Selbsthilfe überbrückt werden. Ist kein Mobiltelefon an Bord, ist schon die Alarmierung des Rettungsdienstes ein Problem.

Rettungsdienste benötigen erheblich mehr Zeit, um Hilfe auf dem Wasser leisten zu können als an Land. Die Hilfeleistung und Bergung auf und aus dem Wasser unterscheidet sich grundlegend von Hilfeleistungen an Land.

Wassersportler sollten sich auf Notlagen vorbereiten und eine mögliche Selbstrettung, vor Beginn einer Ausfahrt planen.

Zu planen sind Wie und Wo:

- kann ich aus dem Wasser kommen.
- kann ich Hilfe bekommen (rufen).

Eine Schulung über das Verhalten in Notsituation auf dem Wasser sollte deshalb zur Grundausbildung eines Wassersportlers gehören (Das gilt auch oder besonders für langjährig erfahrene Wassersportler).

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

Inhaltsverzeichnis

1	Welche Notfälle kann es auf dem Wasser geben?.....	6
2	Vermeidung von Notfällen auf dem Wasser	7
2.1	Revierkenntnisse aneignen und einprägen.	8
2.2	Die Risiken von Vorerkrankungen im Vorfeld klären!.....	8
2.3	Kenterung.....	9
3	Notruf ☎ 112	10
3.1	Bis der Rettungsdienst eintrifft kann erheblich mehr Zeit vergehen als an Land.....	12
4	Hilfe von oder mit einem Sportboot	13
4.1	Nach einer Kenterung	13
4.2	Wiedereinstieg ins Boot.....	14
5	Sportboot kommt zu einem Ertrinkenden	15
5.1	Anfahrt.....	15
5.2	Hilfe für Ertrinkende	15
5.3	Sicherung eines Ertrinkenden bei Schiffverkehr.....	16

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

5.4	Nachtauchen bei untergegangener Person	18
5.5	Trockenes Ertrinken (Atemreflex)	18
6	Überhitzung oder Unterkühlung.....	19
6.1	Symptome Überhitzung	19
6.2	Symptome Unterkühlung.....	19
6.3	Ursache und Folgen einer Unterkühlung.....	20
6.4	Stadien und Erkennen einer Unterkühlung	21
6.5	Eigenschutz des Körpers	22
7	Dehydrierung, Schock, Verletzungen.....	23
7.1	Dehydrierung.....	23
7.2	Schock.....	24
7.3	Kälteschock.....	25
7.4	Schwerwiegende Verletzungen.....	25
8	Bewusstlosigkeit, Atem-, Herzstillstand.....	26
8.1	Krampfanfälle	28
8.2	Epilepsie	29
9	Nach einer Bergung an Land.....	31

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

9.1	Versorgung eines Ertrunkenen.....	31
9.2	Versorgung sonstiger Notfälle.....	32
9.3	Regeln für die Rettung und Bergung bei Wassernotfällen.....	32
10	Sicherheitsausrüstung (Empfehlungen der FISA und des DRV) für das Boot.....	33
10.1	Für muskelbetriebene Sport- und Ruderboote	33
10.2	Zusätzlich für Tourenboote	33
10.3	Für motorisierte Begleitboot.....	34
11	Links und Quellen	36

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

1 Welche Notfälle kann es auf dem Wasser geben?

- Verletzung
 - Blutungen
 - Brüche
- Ertrinken
- Suizid
- Medizinische Notfälle
 - Unterkühlung/Überhitzung
 - Dehydrierung
 - Bewusstlosigkeit
 - Krampf
 - Unterzucker
 - Atemnot
 - Herzinfarkt
 - Schlaganfall
 - Schock (Allergie, z.B. Wespenstich, Kälte- oder Hitzeschock)
 - Epileptischer Anfall
 - Kolik

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

2 Vermeidung von Notfällen auf dem Wasser

- Sorgfältige Vorbereitung einer Ausfahrt.
 - Überprüfung der Ausrüstung auf Schäden.
 - Überprüfung von Auftriebshilfen und deren Befestigung.
 - Überprüfung, ob ausreichend Trinkwasser mitgenommen wird.
 - Prüfung des persönlichen Wohlbefindens und des Wohlbefindens der Mannschaft (gesund, nicht alkoholisiert, keine Drogen, keine Medikamente mit Warnhinweisen zu Einschränkungen der Teilnahme am Verkehr, kein Hunger- und Durstgefühl).
 - Tragen von angemessener Bekleidung (Ausreichend Wärme und Hitzeschutz, helle Kleidung (damit man besser gesehen wird, enganliegend (damit lässt sich nach einer Kenterung besser schwimmen)).
 - Vorbereitung auf mögliche Notfälle (Kenterung, Havarie, Bootsschaden, Ertrinken, medizinischer Notfall). Wie verhalte ich mich wenn
 - Planung der möglichen eigenen Selbstrettung.
 - Planung, wie kann ich Fremde retten
 - Wie und wo kann man das Wasser verlassen? Wie und wo kann man Hilfe holen? Wie verhalte ich mich gegenüber Ertrinkenden?
 - Ein Mobiltelefon in einem wasserdichten Beutel an Bord mitführen.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

2.1 Revierkenntnisse aneignen und einprägen.

- Vor Beginn einer Ausfahrt klären, wo, welche Rettungsmöglichkeiten bestehen
- Markante Stellen am Ufer, Standort von Kilometerschildern, Bauwerke, Schifffahrtszeichen, Notrufsäulen, Rettungsringe, Ufertreppen, Leitern an Spundwänden.
- Abschätzung der Fließgeschwindigkeit (normal: 600m/10 Min.; gilt nur auf kanalisierten Flüssen).
- Gemeinsame Übungen der Vereine mit Rettungsdiensten.
- In fremden Revieren sich durch ortsansässige Wassersportler einweisen lassen.
- Nur mit vollständiger und intakter Ausrüstung eine Ausfahrt beginnen.

2.2 Die Risiken von Vorerkrankungen im Vorfeld klären!

- Bei akuten Erkrankungen ggf. auf eine Ausfahrt verzichten oder die Teilnahme verweigern.
- Bei chronischen Erkrankungen die Risiken mit einem Arzt abklären.
- Die chronische Erkrankung eines Teilnehmers muss allen Teilnehmern bekannt sein. Sie müssen von dem Betroffenen in evt. notwendige Hilfsmaßnahmen eingewiesen werden.
- Vorkehrungen für mögliche Notfälle treffen (z.B. bei Diabetes darauf achten, dass der betroffen sein Notfallset mitführt und die Fahrtteilnehmer in die Nutzung eingewiesen sind).

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

2.3 Kenterung

- Eine Kenterung kündigt sich wenige Sekunden vor dem eigentlichen Kentern an.
- Eine Kenterung dauert 2-5 Sekunden.
- Diese Zeit muss der Wassersportler nutzen, um sich auf das Eintauchen ins Wasser vorzubereiten.
- Sich langsam seitlich ins Wasser gleiten lassen.
- Niemals aktiv ins Wasser springen.
- Niemals mit den Füßen zuerst ins Wasser gehen. Es besteht die Gefahr, dass Wasser in Mund, Nase und Rachen eindringt.
- Versuchen den Kopf über Wasser zu halten um das Eindringen von Wasser in Nase, Mund und Rachen zu verhindern. Kommt kaltes Wasser an die Luftröhre kommt es zu einem reflexartigen Verschluss der Atemwege. Der Verschluss der Atemwege dauert ca. eine Minute. Panik und wilde Bewegungen **verlängern** diesen Zeitraum. Ruhe und besonnenes Verhalten **reduzieren** ihn.
- Beim Eintauchen ins Wasser kann es zu einer Hyperventilation kommen. Die Sauerstoffaufnahme des Gehirns wird gemindert. Der Körper wird kurzzeitig orientierungslos. Bewegungen werden unkoordiniert. Wasser wird geschluckt und gelangt in die Lunge.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

3 Notruf 112

- Notrufe erreichen die nächstgelegene Rettungsleitstelle.
- Im grenznahen Bereich können Handys sich in **ausländische Netze** einwählen. Ein Notruf erreicht dann eine Rettungsleitstelle im Ausland.
- Um die Einwahl in ausländische Netze zu verhindern vor Beginn einer Ausfahrt „**Roaming**“ auf dem Handy deaktivieren.
- Eine ständig besetzte Wasserrettung gibt es an deutschen Flüssen nur ganz vereinzelt.
- Wasserretter sind oft ehrenamtliche, die von der Leitstelle an ihrem Arbeitsplatz alarmiert werden und den Stützpunkt der Einsatzfahrzeuge erreichen müssen.
- Was muss bei einem Wassernotruf mitgeteilt werden?
 - **Was, Wann, Wie viele, Wo, Wer meldet.**
 - Eine genaue Ortsangabe kann schwieriger sein als an Land.
 - Bei Ertrinkenden: Uferposition und Abstand zum Ufer merken (wo und wann ist die Person gesunken).
- Bei Personen oder Gegenständen im Wasser, beobachten wohin diese treiben.
- Hinweise auf Zugangsmöglichkeiten zum Wasser geben.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

3.1 Bis der Rettungsdienst eintrifft kann erheblich mehr Zeit vergehen als an Land

- In Not geratene Wassersportler oder Ersthelfer (andere Wassersportler) sind lange Zeit auf sich alleine gestellt.
- Meist gibt es keinen direkten Zugang vom Ufer zur Unfallstelle auf dem Wasser.
- Uferwege und Dämme können nicht mit Fahrzeugen befahrbar sein.
- Rettungsboote können oft nicht ortsnah zu Wasser gebracht werden. Eine Zufahrt durch Schleusen kann erforderlich sein (Schleusungen dauern 20 Minuten).

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

4 Hilfe von oder mit einem Sportboot

4.1 Nach einer Kenterung

- Beim Boot bleiben, **nicht** versuchen an Land zu schwimmen. Eine Strecke von 10m kann bei kaltem Wasser (< 15°C Wassertemperatur) bereits lebensgefährlich sein.
- Nicht versuchen ein Boot, das Kiel oben schwimmt im kalten Wasser zu drehen. Das kostet zu viel Kraft.
- In kaltem Wasser verliert der Mensch in wenigen Minuten bis zu 50% seiner Kraft.
- Versuchen den Oberkörper auf das Boot zu ziehen (Auftriebshilfe; Auskühlung vermeiden).
 - **Gedecktes Kleinboot** (mit Luftkasten).
 - Heck oder Bug unter Wasser drücken und aufs Boot ziehen.
 - Mit den Beinen schwimmen oder mit den Armen paddeln.
 - **Alternative:** Skulls oder Riemen als Auftriebshilfe unter die Achseln klemmen und zum Ufer schwimmen.
 - **Nur** mit der Strömung schwimmen.
 - **Gedecktes Großboot** (mit Luftkasten).
 - Oberkörper auf Luftkasten ziehen, mit den Beinen flussabwärts zum nächsten Ufer schwimmen.
 - **Offenes Großboot**

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

- An Auslegern bug- oder heckseits festhalten.
- Die Ruder oder Paddel vom Boot lösen und ins oder aufs Boot legen.
- Mit dem Boot oder mit dem Wind flussabwärts auf das nächste Ufer zuschwimmen.
- Das Boot nur in Längsrichtung schieben/ziehen.
- Ist schwimmen mit dem Boot nicht möglich, wird unter jede Axel ein Ruder als Auftriebshilfe geklemmt und mit diesen Rudern geschwommen.

4.2 Wiedereinstieg ins Boot

- **Niemals** versuchen schwimmend, **in der Schifffahrtsrinne, vor Brücken, Schleusen und Wehren** wieder in ein Sportboot einzusteigen.
- **Niemals** versuchen bei Wassertemperaturen $< 15^{\circ}\text{C}$ wieder in ein Sportboot einzusteigen.
- Schwimmend in ein Sportboot einzusteigen **kostet viel Kraft**. Die Kraft wird im Rahmen der Rettung evt. noch benötigt.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

5 Sportboot kommt zu einem Ertrinkenden

- Den Ertrinkenden nur in Bergfahrt bzw. gegen den Wind anfahren.
- Vermeiden, dass der Schwimmer sich seitlich am Boot festhalten kann. Er kann das Boot zum Kentern bringen.
- Bewusstlos im Wasser treibende an ihrer Kleidung festhalten und gegen Absinken sichern und versuchen das Ufer zu erreichen.
- Schwimmende Personen in Notlage im Wasser **niemals alleine lassen** auch nicht, um weitere Hilfe zu holen.

5.1 Anfahrt

- Gegen Strömung oder Wind zu dem Ertrinkenden fahren.
- Auf Ertrinkende so zufahren, dass sie das Boot nicht seitlich greifen können. Es besteht Gefahr, dass sie das rettende Boot zum Kentern bringen.

5.2 Hilfe für Ertrinkende

- Selbst Ruhe bewahren.
- Ertrinkenden ruhig und besonnen ansprechen; versuchen die Panik des Ertrinkenden zu mindern.

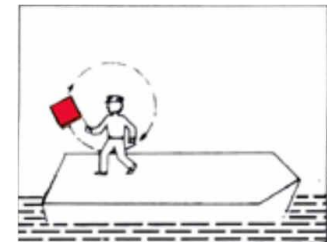
Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

- Keine Eigengefährdung bei dem Versuch einen Ertrinkenden zu retten. Ertrinkende reagieren panisch und unkontrolliert.
- Schwimmhilfe zuwerfen (z.B. Auftriebshilfe des Boots, Rettungsweste, Ruder oder Paddel).
- Bug oder Heck des Bootes zum Festhalten anbieten.
- Erschöpfte Person, wenn möglich, auf oder ins Boot ziehen (geht nur im Mannschaftsboot).
- Bewusstlose an der Kleidung festhalten, wenn sie nicht ins oder aufs Boot gezogen werden können.
- Mit dem Boot und mit der Strömung zum nächstgelegenen Ufer fahren.

5.3 Sicherung eines Ertrinkenden bei Schiffverkehr

- Das eigene Boot bergseits in ausreichend Abstand zum Ertrinkenden positionieren. Ein Ertrinkender wird von einem fahrenden Schiff sonst nicht gesehen.
- In Richtung des herannahenden Schiffs das Notsignal gem. der BinSchStrO geben.
 - Ein (rotes) Tuch (z.B. T-Shirt) ruhig in einem Kreis schwingen oder Heben und Senken der ausgestreckten Arme oder. Dieses Zeichen bedeutet in der Schifffahrt, dass eine akute Notlage besteht und man manövrierunfähig ist. Das Signal ist ein internationales Notzeichen.



Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

5.4 Nachtauchen bei untergegangener Person

- **Nur**, wenn mehrere Personen Hilfe leisten können und das **gefahrlos** möglich ist.
- **Niemals** vor Wehren, Wasserstrudeln, Brückenpfeilern, bei Strömung, Wind und Wellen, bei bekannten Untiefen, bei Wassertemperaturen unter 20° C.
- Personen im Wasser (auch schwimmende) niemals alleine lassen.

5.5 Trockenes Ertrinken (Atemreflex)

- Gelangt beim Eintauchen kaltes Wasser in Mund, Nase oder Rachen, kommt es zu einem reflexartigen Verschluss der Atemwege. Diesen Reflex kann der Mensch nicht kontrollieren. Eine Atmung ist nicht mehr möglich.
- Der Verschluss der Atemwege **hält maximal 60 Sekunden** an.
- Panik vermeiden, **Ruhe bewahren**.
- Die Dauer des Verschlusses kann Panik und Bewegung verlängert werden. Ruhe und besonnenes Verhalten kann die Dauer verkürzen.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

6 Überhitzung oder Unterkühlung

- Bei Symptomen von Überhitzung und Unterkühlung **immer** den Rettungsdienst alarmieren **112**, auch, wenn der zu rettende glaubt es gehe ihm noch gut.
- Person(en) schnellst möglich an Land bringen.
- Auch nachdem der Betroffene an Land gebracht wurde besteht noch **bis zu drei Stunden** nach einer Rettung die Gefahr, dass der Betroffenen ein Schock erleidet. Deshalb ist ein Notruf **112** ein absolutes Muss.

6.1 Symptome Überhitzung

- Körpertemperatur, wie bei sehr hohem Fieber, Krämpfe, ausbleiben der Schweißabsonderung, Bewusstseinstörung, die wie Müdigkeit und Schlaf erscheinen kann.
 - Schatten spenden
 - zu trinken geben
 - mit Wasser kühlen

6.2 Symptome Unterkühlung

- Schläfrigkeit, langsamer Puls, Verwirrung, Teilnahmslosigkeit, blaugraue Haut, Muskelstarre, Kreislaufstillstand, Bewusstlosigkeit, flache Atmung, unrrhythmischer Herzschlag.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

Hilfsmöglichkeiten

- **Unbedingt liegend bergen und lagern!** (Die Gefahr eines Kälteschocks besteht bis zu 3 Stunden nach einer Bergung)
- Mit trockner Kleidung wärmen.
- Abdecken.
- Vor Kälte schützen.
- Ist nichts zum Wärmen vorhanden, die eigene Körperwärme nutzen, um dem Unterkühlten zu wärmen.
- Zu trinken geben.

6.3 Ursache und Folgen einer Unterkühlung

- Die Auskühlung im Wasser geht 25 - 30x schneller als an der Luft.
- Es kommt zu Kraft- und Kontrollverlust.
- Der Kraftverlust beträgt 3% pro 1°C in 5 Minuten bei Wassertemperaturen $<+15^{\circ}\text{C}$.
- Eine Unterkühlung der Organe (Körpertemperatur $<35^{\circ}\text{C}$) verursacht, Herzkammerflimmern, Bewusstlosigkeit, Herzstillstand, Tod.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

6.4 Stadien und Erkennen einer Unterkühlung

○ Stadium I Körpertemperatur 35-32°C

- Betroffener ist wach und erregt
- Kältezittern

○ Stadium II Körpertemperatur 32-28°C

- Inaktivität
- Kältezittern nimmt ab
- Eintrübung des Bewusstseins

○ Stadium III Körpertemperatur 28-24°C

- Verlust des Bewusstseins

○ Stadium IV Körpertemperatur < 24°C

- Atem- Kreislaufstillstand

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

6.5 Eigenschutz des Körpers

- Blutgefäße der Extremitäten verschließen sich zum Schutz der Organe vor Auskühlung.
- Bewegung hebt diesen Eigenschutz des Körpers auf.
- Nasse Kleidung **schützt** vor Auskühlung. Das Wasser in der Kleidung bildet ein Wärmepolster. Deshalb darf Kleidung **nicht ausgezogen** werden, wenn keine Ersatzkleidung verfügbar ist.
- Bei Unterkühlung den Patienten möglichst wenig bewegen, um möglichst wenig kaltes Blut aus den Extremitäten zu den Organen zu transportieren.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

7 Dehydrierung, Schock, Verletzungen

- Immer den Rettungsdienst **112** alarmieren!
- Person(en) schnellst möglich an Land bringen.

7.1 Dehydrierung

○ Symptome:

- Trockene Schleimhäute
- stehende Hautfalten
- hohe Herzfrequenz

○ Hilfe:

- Wenn möglich zu trinken geben.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

7.2 Schock

○ Ursachen:

- Medizinischen Ursachen
- Erleben eines Unfallgeschehen
- Hilflosigkeit
- Ansicht einer Wasserleiche

○ Symptome:

- Blässe,
- Kalter Schweiß
- Verwirrtheit

○ Hilfe:

- Schocklagerung: Oberkörper flach lagern, Beine Hoch lagern oder anwinkeln
- **Im Ruderboot:**
 - Rollsitze entfernen
 - Oberkörper auf das Trittbrett legen
 - Beinen anwinkeln

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

7.3 Kälteschock

Die Ursache eines Kälteschocks ist ein unfreiwilliger Atemzug beim Eindringen in kaltes Wasser.

- Es kommt zu unkontrolliertem Atmen mit wenig Sauerstoffaufnahme.
- Das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.
- Der betroffene ist orientierungslos und führt unkontrollierte Bewegungen aus, die zusätzlichen Sauerstoff verbrauchen. Die Fähigkeit die Extremitäten zu bewegen nimmt rapide ab.
- Es kommt zur Bewusstlosigkeit.

Die einzige Möglichkeit das zu verhindern besteht darin, versuchen kontrolliert ins Wasser einzutauchen, das Eindringen von Wasser über Mund und Nase zu vermeiden und sein Gesicht nach dem Auftauchen aus dem Wasser so ausrichten, dass Wellen gegen den Hinterkopf schlagen.

7.4 Schwerwiegende Verletzungen

- So weit möglich: Erstversorgung der Verletzung im Boot.
- Kleidung verwenden, um Blutungen zu stoppen oder Gliedmaßen ruhig zu stellen.
- In den Körper eingedrungene Gegenstände **nicht** entfernen.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

8 Bewusstlosigkeit, Atem-, Herzstillstand

- Immer den **Rettungsdienst 112** alarmieren.
- Helfer am Ufer durch Zuruf um Hilfe bitten.
- Person(en) schnellst möglich an Land bringen.
- Geht das nicht (Verbautes oder glattes Ufer, Spundwände ...=
- **Bewusstlose im Boot**
 - Rollsitz entfernen und Bewusstlosen auf das Trittbrett und die Rollbahn in Seitenlage legen.
 - Atemkontrolle.
- **Herz- oder Atemstillstand**
 - Eine Herzdruckmassage ist im Boot nicht bzw. nur sehr schwer durchführbar. Das Boot gibt dem Druck nach. Die Massage ist weitgehend wirkungslos.
 - Im Boot: Arme und/oder Beine des betroffenen bewegen (pumpen) und so für eine Blutzirkulation sorgen.
 - Betroffene schnellst möglich an Land bringen und dort eine Herzdruckmassage durchführen. 30x drücken, **2x beatmen.**
- Ersthelfermaßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortsetzen.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

8.1 Krampfanfälle

- Schmerzhaftes Verkrampfen und Blockade einer Gliedmaße.
- Bei schweren Krämpfen kann es zu Muskelfaserrissen kommen.
- Beim ersten Anzeichen einer Verkrampfung sofort eine Pause einlegen und versuchen eine weitere Verkrampfung des betroffenen Körperteils zu verhindern.
- Versuchen den Krampf durch Strecken des betroffenen Körperteils zu lösen.
- Krampfanfälle können nach kurzer Zeit wieder auftreten.
- Ruderpause für den Betroffenen.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

8.2 Epilepsie

Personen mit bekannter Epilepsie dürfen nicht mit auf das Wasser genommen werden. Probleme können bei unbekannter, erstmaliger oder vom Betroffenen verschwiegener Epilepsie auftreten

○ Symptome

- Unkontrollierte heftige Bewegungen
- Kräftige Schläge der Gliedmaßen
- Nachlassen des Anfalls nach ca. 5 Minuten

○ Gefahren

- Der Betroffene verletzt sich am Boot
- Der Betroffene fällt ins Wasser
- Der Betroffene beschädigt das Boot

○ Hilfe

- Die Hilfeleistung muss auf dem Wasser erfolgen. Sie besteht darin, dass verhindert werden muss, dass sich der Betroffene durch seine unkontrollierten Bewegungen Verletzungen zuzieht.
- Betroffene können, während eines Anfalls, sehr starke Kräfte entwickeln. Durch Polster verhindern, dass sie sich verletzen können oder das Boot beschädigt wird. (Möglich Polster im Boot. Auftriebshilfen, eigene Kleidung zum Polster gewickelt).

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

- Eine Person die ins Wasser fällt auf keinen Fall durch Schwimmen helfen wollen. Durch das Verkrampfen der Bewegungen des betroffenen besteht die Gefahr, dass man selbst ertrinkt.
- Versuchen eine Auftriebshilfe unter den betroffenen zu schieben z.B. ein Ruder / Paddel / Luftpolster
- Nach Abklingen des Anfalls wie bei einem Ertrinkenden vorgehen.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

9 Nach einer Bergung an Land

Suchaktionen vermeiden

- Rettungsdienst **112** über die erfolgte Bergung, die Anzahl geborgener Personen und den **Verbleib der Geretteten informieren**. Diese Meldung ist wichtig, um große Suchaktionen zu vermeiden.

9.1 Versorgung eines Ertrunkenen

- Personen unbedingt liegend aus dem Wasser ziehen und flach lagern.
- Gerettete so wenig wie möglich bewegen
 - Kaltes Blut kann aus den Extremitäten in den Oberkörper strömen.
 - Ein **Kälteschock** (lebensbedrohlich) **kann noch bis zu 3 Stunden nach der Bergung** auftreten
- **Ansprechbare Personen**
 - Nasse Kleidung wechseln.
 - In Decken hüllen, erwärmen.
 - Nicht aufstehen lassen bis sie dem Rettungsdienst übergeben werden können.
 - Stehen keine Hilfsmittel zum Wärmen zur Verfügung, den eigenen Oberkörper an oder auf die Person legen bis andere Hilfe möglich ist.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

○ Nicht ansprechbare Personen

- Ständige Atem- und Kreislaufkontrolle.
- Ggf. Herz-Lungenwiederbelebung durchführen.
- Gegen Kälte schützen, warmhalten aber nicht erwärmen.
- In stabile Seitenlage bringen.

○ Gerettete beobachten; Niemals alleine lassen.

9.2 Versorgung sonstiger Notfälle

- Personen entsprechend dem Notfall lagern und beobachten.
- Nicht alleine lassen.

9.3 Regeln für die Rettung und Bergung bei Wassernotfällen

- Sich selbst keiner zusätzlichen Gefahr aussetzen. **Eigenschutz** geht vor Hilfe.
- Personenrettung geht vor Materialbergung.
- Den schwächsten Personen zuerst helfen.

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

10 Sicherheitsausrüstung (Empfehlungen der FISA und des DRV) für das Boot

10.1 Für muskelbetriebene Sport- und Ruderboote

- Trinkflasche mit Wasser (bei Hitze auch auf Kurzstrecken)
- Signalpfeife
- Wasserdichte Handy- und Schlüssel Sack/Tasche
- Mobiltelefon (bei längeren Ausfahrten)
- Rettungsweste mit Kragen min. 75 N Auftrieb nach EN ISO 12402-5:2006

10.2 Zusätzlich für Tourenboote

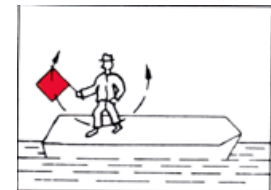
- Auftriebshilfe (ungedeckte Boote)
- Wasserschöpfer
- Sicherheitsleine mit Schlaufen
- Enterhaken (bei Fahrten außerhalb des Hausreviers)

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

10.3 Für motorisierte Begleitboot

- Mobiltelefon **112**
- Wärmeschutzfolien
- Biwaksäcke
- mindestens 15 m lange Greifleine mit einem an einem Ende gebundenen großen Knoten, der das Werfen unterstützt
- Rettungsring, -boje, -weste
- Erste Hilfe Kasten vollständig bestückt nach DIN
- Beleuchtung entsprechend der BinSchStr0
- Wasserfestes Blinklicht zur Abgabe von Notsignalen
- Schöpfkelle
- Signalhorn oder ähnliches Warngerät, welches über eine Entfernung von 200 m Aufmerksamkeit erregen kann (z.B. Druckluftfanfare). **— — — — —** Not Schallsignal (folge langer Töne)
- Rote Signalflagge (um Schiffe auf die Notlage hinzuweisen)
- ein scharfes Messer in einer Scheide
- ein Paddel



Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

- Handgriffe, die an der Außenseite des Begleitbootes befestigt sind
- Anker und Seil
- Sicherheitsabschaltung des Motors mit Reißleine
- Hinweisschild im Boot: Bei Personen im Wasser sofort Notruf **112** veranlassen

Notfälle beim Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

11 Links und Quellen

- Sicher Rudern: Peter Roller 2015-2017
 - www.rudern-in-stuttgart.de/sicherheit
- Sicheres Rudern:
 - www.sicher-rudern.de
 - http://www.krg1891.de/Kaltes_Wasser.pdf
 - <http://www.rish.de/rudern/bootsobleute/kaltes-wasser/>
 - http://vor2013.rudern-in-berlin.de/info/winterrudern_web.pdf
- YouTube
 - [#sicher rudern](https://www.youtube.com)
- Themenseite des DRV
 - www.rudern.de/sicherheit
- Zeitschrift Rudersport: 10 Oktober 2017 Seiten 20 – 27