

Sicherheit im Rudersport

Rudern bei hohen Temperaturen

Wer rudert nicht schon gerne, wenn die Sonne scheint, das Wasser spiegelglatt ist, ein leichtes Lüftchen weht. Doch wie sieht es aus, wenn es richtig heiß ist. Die Sonne trifft nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Wasseroberfläche, die ihrerseits das Sonnenlicht reflektiert und so zu einer doppelten Bestrahlung des Körpers führt. Die Freude am Rudern kann dabei schnell zu einer hohen Belastung für den Körper werden und die Gesundheit gefährden.

Dabei spielen Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit eine entscheidende Rolle. Die Außentemperatur an sich, die durch die Körperbewegung verursachte Wärme, Kleidung mit unzureichender Lüftung sowie mangelnde Flüssigkeitszufuhr können für Ruderer schnell zum Risiko werden. Sonnenbrand, Austrocknung Erschöpfung bis hin zum Hitzschlag können die Folgen sein.

Wasserverlust

Der erhöhte Wasserverlust kann zu Dehydrierung führen, wenn er nicht ausgeglichen wird. Das kann bedeuten, **dass bei einer einstündigen Ausfahrt 1 Liter Wasser (250 ml pro ¼ Stunde) zugeführt werden muss**. Ab 25°C steigt der Wasserbedarf um 1 Liter pro 5°C Temperaturanstieg. Bei längeren Belastungen sollte im Wasser Magnesium- oder Multimineralbrausetabletten aufgelöst eingenommen werden. Isotonische Getränke sind ebenfalls geeignet.

Achtung!

Alkohol, unmittelbar nach dem Sport und der Belastung, dehydriert den Körper zusätzlich. Also besser auf das Weizen danach verzichten. Durch Hitze verursachte Funktionsstörungen des Körpers können auch nach einer Ausfahrt noch auftreten.

Energiebedarf des Körpers

Neben der äußeren Temperatur führt die Ausübung des Sports zu einem Anstieg der Körpertemperatur. Der Energiebedarf des Sportlers steigt, der Körper benötigt mehr Glucose für seine Funktionen. Ist der Vorrat aufgebraucht, führt dies zu Müdigkeit und Erschöpfung. Wer matt und erschöpft ist, wird unkonzentriert und macht Fehler. Fehler, die u.U. auch zu einer Kenterung führen können. Fällt ein überhitzter Mensch in das deutlich kältere Wasser erfährt er einen Herz-Kreislaufschock. Deshalb sollte **bei großer Hitze niemals alleine aufs Wasser** gegangen werden. Wer Einer rudern will sollte das in einer Gruppe gleichgesinnter tun.

Schon ab Außentemperaturen von **29°C-32°C** besteht ein hohes Risiko für einen Hitzschlag. Liegt die Temperatur **über 38°C** ist dieses Risiko **extrem hoch**. **Bei diesen Bedingungen sollte die Ausfahrt oder das Training unbedingt auf eine kühlere Tageszeit verlegt werden**. Ruderer mit hohem Risiko für Hitzeprobleme (wie bei Asthma, Diabetes mellitus, Schwangerschaft, Herzkrankheiten und Epilepsie) sollten an diesen Tagen ganz auf ihren Sport verzichten.



Vorsorge

Bei allen Ausfahrten **ist im Boot ein Mobilfunkgerät** in einem wasserfesten Beutel mitzuführen, um im Notfall schnell Hilfe rufen zu können.

Jeder einzelne Sportler, aber auch die Verantwortungsträger in den Organisationen sollten sich der möglichen Gefahren bewusst sein und dabei mitwirken, die Risiken für einen Hitzschlag zu minimieren. Im Extremfall kann es sinnvoll sein, Ausfahrten zu untersagen. Besonders Trainer und Übungsleiter haben in diesem Punkt eine besondere Fürsorgepflicht.

Wer **bei großer Hitze** unbedingt rudern will, sollte **niemals allein aufs Wasser** gehen. Wer im Einer Rudern will, sollte in einer Gruppe mit anderen rudern.

Regatten

Eine besondere Verantwortung tragen die Ausrichter von Regatten. Sie haben einen festen Zeitplan der eingehalten werden muss. Nicht nur die Sportler, sondern auch die vielleicht weniger trainierten Helfer und Schiedsrichter trifft die Hitze und ihre Folgen. Veranstalter und Regattaleitung sind gut beraten in dieser Situation Rennen auf die frühen Morgen- und späten Abendstunden zu verlegen und das frühzeitig zu kommunizieren, damit die Teilnehmer sich darauf einstellen können. Die Bereitstellung von ausreichend Trinkwasser, Kühlduschen und Schattenspendern ist bei diesen Bedingungen ein Muss.

Wanderfahrten

Auch bei Wanderfahrten kann Hitze zu einem ernststen Problem werden. Diese Touren werden oft über Monate im Voraus geplant, Quartiere werden gebucht, Boote eventuell gemietet. Zum Zeitpunkt der Planung ist es unmöglich das Wetter während der Fahrt vorherzusagen. Dennoch sollten die Fahrtleiter bereits bei der Planung Alternativen berücksichtigen, wenn wetter- oder hitzebedingt nicht gerudert werden kann/sollte.

Neben Hitze können auch Sturm oder Starkregen eine Etappe unmöglich machen. Eine Möglichkeit ist, Quartiere an mehreren Tagen zu nutzen und zu den einzelnen Etappen zu Pendeln. Das bringt Flexibilität in die Fahrtplanung. Ggf. kann eine Etappe gekürzt oder ganz ausfallen.

Der Neckar eignet sich besonders gut dafür. Der Fluss hat zahlreiche Schleifen, sodass die Entfernungen an Land gegenüber der Flussstrecke nur gering sind. Die meisten Orte verfügen über gute S-Bahnverbindungen. Das macht es möglich nach einer Etappe die Boote zu lagern und mit der Bahn zum Quartier zu pendeln. Infos zu Etappen und zu den Revieren auf den Neckar gibt es auf <https://rudern-in-stuttgart.de/neckar/>



Für andere Reviere ist es Aufgabe der Fahrtplanung zum Pendeln geeignete Etappen zu erkunden.

Kleidung

Es ist darauf zu achten, das luftige, wärme- und schweißableitende Sportkleidung getragen wird. Die Kleidung sollte einen Hitzestau vermeiden. Sie sollte hell sein und die Schweißverdunstung unterstützen (Baumwollkleidung ist ungeeignet). Der Kopf sollte bedeckt sein. Unbedeckte Körperstellen sind unbedingt durch Wasserfeste, Sonnenschutzmittel zu schützen.

Sonnenbrille

Eine UV-Licht absorbierende Sonnenbrille ist Pflicht. Das reflektierte Wasser kann zu Augenschäden führen. Durch die Reflexion werden die UV-Strahlen gebündelt. Neben dem UV-Schutz sind polarisierende Sonnenbrillen zu empfehlen. Sie blenden Reflektionen des Wassers weitgehend aus, was zusätzlich zu einer besseren Sicht beiträgt.

Achtung!

Alkohol dehydriert den Körper zusätzlich. Also besser auf das „Weizen“ danach und den Schoppen Wein während der Wanderfahrt verzichten. Gebt dem Körper zunächst Zeit und Wasser, um den Flüssigkeitsverlust ausgleichen und den Kohlehydratspeicher wieder auffüllen zu können.

Notfälle vermeiden und richtig reagieren

Neben der Vorsorge für das Rudern bei hohen Temperaturen ist es wichtig, dass die Teams richtig reagieren können, falls es dennoch zu einem Notfall im Boot kommen sollte. Die nachstehenden Rudermanöver sollten deshalb in der Ausbildung mit einbezogen und von allen Mannschaftsmitgliedern sicher beherrscht werden.

- Notstopp
- Stabile Seitenlage im Mannschaftsboot
- Erste Hilfe bei Herzstillstand im Mannschaftsboot

Hitzebedingten Funktionsstörungen

Symptome	Hilfe
• Muskelkrämpfe	• Flüssigkeitszufuhr ergänzt um ○ Zufuhr von Kochsalz im Getränk (hypoton) ○ Zufuhr von Kalzium und Magnesium • Vermeidung von Koffeinzufuhr/-einnahme vor dem Sport

Symptome	Hilfe
• Hyperventilation ○ Schwindel ○ Kribbeln um die Lippen, ○ Krämpfe im Bereich der Hände und Füße ○ Ohnmacht	• Notruf ☎ 112 veranlassen • Rückatmung über eine Tüte, in ein Kleidungsstück
• Erschöpfungszustände ○ Unsicherer Gang ○ Ermüdung ○ Übelkeit ○ Kopfschmerzen ○ Feucht, schwitzige Haut	• Notruf ☎ 112 veranlassen • im Schatten ausruhen • Abkühlen mit Wasser, Dusche • Flüssigkeitszufuhr • Einnahme von Kochsalz und Glukose im Getränk (hypoton)



Peter Roller

Referent für Sicherheit



○ Kollaps	
● Hitzschlag ○ Zittern ○ Gänsehaut ○ Irrationales Verhalten ○ Delirium ○ Zuckungen ○ Bewusstlosigkeit ○ Ausbleibende Schweißbildung	● Notruf ☎ 112 zwingend erforderlich ● Schnelle Kühlung ● Kleidung nässen ● Beschattung

Notfälle im Boot

<https://www.rudern-in-stuttgart.de/sicherheit/notfall.html>



Bewusstlosigkeit, Atem-, Herzstillstand auf dem Wasser

- **Rettungsdienst ☎ 112 alarmieren.**
- Personen am Ufer durch Zuruf um Hilfe bitten.
- Person(en) schnellst möglich an Land bringen.

Bewusstlose im Boot

- **Rettungsdienst ☎ 112 alarmieren.**
- Rollsitz entfernen und Bewusstlosen auf das Trittbrett und die Rollbahn in Seitenlage legen.
- Atemkontrolle.

Herz- oder Atemstillstand im Boot

- **Rettungsdienst ☎ 112 alarmieren.**
- Eine Herzdruckmassage ist im Boot nicht bzw. nur sehr schwer durchführbar. Das Boot gibt dem Druck nach. Die Massage ist weitgehend wirkungslos. Deshalb:
 - 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.