

# Notfälle im Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---



## Peter Roller

DOSB Lizenzen: Trainer C (Rudern), Übungsleiter B, Sport in der Prävention (Rudern),  
Primelweg 29, D 71706 Markgröningen

### Lehr- und Ausbildungsunterlage für Wassersportler auf Binnenschiffahrtsstraßen

Ausgabe 08/2019, ED 01

© Peter Roller, Alle Rechte vorbehalten.

Jede Art der Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors.  
Ausgenommen ist die Vervielfältigung für Vereine im Rahmen der nicht kommerziellen Mitgliederschulung.

PETER ROLLER

Notfälle im Wassersport

Seite 1 von 22

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### Vorwort

- Auf Binnenschiffverkehrsstraßen kann es, wie auf allen anderen Verkehrswegen zu Unfällen und Notfällen kommen
- 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 ein Problem. Rettungsdienste benötigen erheblich mehr Zeit um eine Unfallstelle zu erreichen und Personen versorgen können.
- Die Hilfeleistung und Bergung auf und aus dem Wasser unterscheidet sich grundlegend von Hilfeleistungen an Land.
- Eine Schulung für Notsituation sollte deshalb zur Grundausbildung der rudernden gehören (Das gilt auch für langjährig erfahrene Rudernde).

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### Inhaltsverzeichnis

1	Welche Notfälle können auf dem Wasser vorkommen .....	5
2	Notruf ☎ 112 .....	6
2.1	Bis der Rettungsdienst eintrifft kann erheblich mehr Zeit vergehen als an Land.....	6
2.2	Vorbeugende Ausbildung ist eine Grundlage für eine erfolgreiche Rettung im Notfall .....	7
3	Hilfe von oder mit einem Sportboot.....	8
3.1	Nach einer Kenterung .....	8
3.2	Wiedereinstieg ins Boot.....	9
4	Sportboot kommt zu einem Schwimmer in Not .....	10
4.1	Ertrinkende .....	11
4.2	Hilfe für Ertrinkende .....	11
4.3	Nachtauchen bei untergegangener Person .....	12
4.4	Trockenes Ertrinken (Atemreflex) .....	12
5	Überhitzung oder Unterkühlung.....	13
5.1	Symptome Überhitzung .....	13
5.2	Symptome Unterkühlung.....	13
5.3	Ursache und Folgen einer Unterkühlung.....	14

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

5.4	Stadien der Unterkühlung.....	14
5.5	Eigenschutz des Körpers .....	15
6	Dehydrierung, Schock.....	16
6.1	Dehydrierung.....	16
6.2	Schock.....	16
7	Schwerwiegende Verletzungen .....	17
8	Bewusstlosigkeit, Atem-, Herzstillstand.....	18
8.1	Krampfanfälle .....	19
9	Nach einer Bergung an Land.....	20
9.1	Versorgung eines Ertrunkenen.....	20
9.2	Versorgung sonstiger Notfälle.....	21
9.3	Regeln für die Rettung und Bergung bei Wassernotfällen.....	21
10	Links und Quellen.....	22

# Notfälle im Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

## 1 Welche Notfälle können auf dem Wasser vorkommen

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

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 2 Notruf 112

- Eine ständig besetzte Wasserrettung gibt es an deutschen Flüssen nur ganz vereinzelt.
- Notrufe erreichen meist die Leitstelle der Feuerwehr.
- Wasserretter sind oft ehrenamtliche die von der Leitstelle an ihrem Arbeitsplatz alarmiert werden müssen.
- **Was muss bei einem Wasser-Notruf 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 die Person gesunken ist.
  - Bei Personen im Wasser beobachten wohin diese treiben. (gilt auch für Gegenstände).
  - Soweit bekannt: Hinweise auf Zugangsmöglichkeiten zum Wasser

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

- Ersthelfer (andere Wassersportler) sind lange Zeit auf sich alleine gestellt.
- Meist gibt es keinen direkten Zugang vom Ufer zur Unfallstelle auf dem Wasser.
- Uferwege sind nicht mit Fahrzeugen erreichbar.
- Rettungsboote können oft nicht ortsnah zu Wasser gebracht werden. U.U. müssen sie über Schleusen anfahren (Schleusungen dauern 20 Minuten).

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 2.2 Vorbeugende Ausbildung ist eine Grundlage für eine erfolgreiche Rettung im Notfall

- Vor einer Ausfahrt Revierkenntnisse aneignen und einprägen
- Vor Beginn einer Ausfahrt bekannte Orte im Revier merken.
  - 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

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 3 Hilfe von oder mit einem Sportboot

#### 3.1 Nach einer Kenterung

- Beim Boot bleiben, nicht versuchen an Land zu schwimmen. Eine Strecke von 20m kann bei 15 Grad Wassertemperatur lebensgefährlich sein.
- Versuchen den Oberkörper auf das Boot zu ziehen (Auftriebshilfe; Auskühlung vermeiden).
  - **Gedecktes Kleinboot**
    - 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**
    - Oberkörper auf Luftkasten ziehen, mit den Beinen flussabwärts zum nächsten Ufer schwimmen.
  - **Offenes Großboot**
    - An Auslegern bug- oder heckseits festhalten.
- Die Ruder oder Paddel ins oder aufs Boot legen
- Mit dem Boot flussabwärts oder mit dem Wind auf das nächste Ufer zuschwimmen.

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

- 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.

### 3.2 Wiedereinstieg ins Boot

- **Niemals** versuchen in der Schifffahrtsrinne, vor Brücken, Schleusen und Wehren schwimmend wieder in ein Sportboot einsteigen.
- Schwimmend in ein Sportboot einzusteigen kann viel Kraft kosten; Kraft die im Rahmen der Rettung evt. noch benötigt wird.
- Nur, wer den Wiedereinstieg sicher und schnell beherrscht sollte diese Möglichkeit nutzen.

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 4 Sportboot kommt zu einem Schwimmer in Not

- Den schwimmenden 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.
- Dem Schwimmer eine Schwimmhilfe anbieten.
  - Mitgeführte Rettungsweste
  - Bootsheck- oder Bug
  - Auftriebshilfe des Bootes
  - Bei Mannschaftsbooten eines der Ruder
- Schwimmende niemals alleine lassen auch nicht, um weitere Hilfe zu holen.
- Bewusstlose an ihrer Kleidung festhalten und gegen Absinken sichern.
- Versuchen mit dem schwimmenden das Ufer zu erreichen.

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 4.1 Ertrinkende

- Ruhe bewahren,
- Ertrinkende reagieren panisch und unkontrolliert.
- Keine Eigengefährdung bei dem Versuch einen ertrinkenden zu retten.

### 4.2 Hilfe für Ertrinkende

- 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.
- Schwimmhilfe zuwerfen (z.B. Auftriebshilfe des Boots, Rettungsweste, Ruder oder Paddel).
- Bug oder Heck zum Festhalten anbieten.
- Ertrinkenden ruhig und besonnen ansprechen; versuchen die Panik des Ertrinkenden zu mindern.
- 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.

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 4.3 Nachtauchen bei untergegangener Person

- **Nur**, wenn mehrere Personen Hilfe leisten können und das **gefährlos** 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.

### 4.4 Trockenes Ertrinken (Atemreflex)

- Gelangt beim Eintauchen kaltes Wasser in die Atemwege, 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.

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 5 Überhitzung oder Unterkühlung

- Bei Symptomen von Überhitzung und Unterkühlung **immer** den Rettungsdienst alarmieren ☎112, auch, wenn der zu rettende glaub es gehe ihm noch gut.
- Person(en) schnellst möglich an Land bringen.

#### 5.1 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

#### 5.2 Symptome Unterkühlung

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

##### Hilfsmöglichkeiten

- **Unbedingt liegend bergen und lagern!** (Gefahr des Kälteschocks bis zu 3h nach der Bergung)
- Mit trockner Kleidung wärmen.
- Abdecken.

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

- Vor Kälte schützen.
- Ist nichts zum Wärmen vorhanden, die eigene Körperwärme nutzen um dem unterkühlten zu helfen.
- Zu trinken geben.

### 5.3 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°C.
- Eine Unterkühlung der Organe verursacht, Herzkammerflimmern, Bewusstlosigkeit, Herzstillstand, Tod.

### 5.4 Stadien der Unterkühlung

- **Stadium I Körpertemperatur 35-32°C**
  - Betroffener ist wach und erregt
  - Kältezittern
- **Stadium II Körpertemperatur 32-28°C**
  - Inaktivität
  - Kältezittern nimmt ab

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

- Eintrübung des Bewusstseins
- **Stadium III Körpertemperatur 28-24°C**
- Verlust des Bewusstseins
- **Stadium IV Körpertemperatur < 24°C**
- Atem- Kreislaufstillstand

### 5.5 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 im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 6 Dehydrierung, Schock

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

#### 6.1 Dehydrierung

##### ○ **Symptome:**

- Trockene Schleimhäute
- stehende Hautfalten
- hohe Herzfrequenz

##### ○ **Hilfe:**

- Wenn möglich zu trinken geben.

#### 6.2 Schock

##### ○ **Ursachen**

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

# Notfälle im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### ○ 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

## 7 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 im 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 Person im Ruderboot
    - Rollsitze entfernen und Bewusstlosen auf das Trittbrett und die Rollbahn in Seitenlage legen.
    - Atemkontrolle.
  - Herz- oder Atemstillstand
    - **Im Boot:** Arme und/oder Beine des betroffenen bewegen (pumpen) und so für eine Blutzirkulation sorgen.
    - Herzdruckmassage ist im Boot nicht bzw. nur sehr schwer durchführbar.
    - Betroffene schnellst möglich an Land bringen und dort eine Herzdruckmassage durchführen.
    - **30x drücken, 2x beatmen.**
- Ersthelfermaßnahmen an Land bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortsetzen.

# Notfälle im 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 im Wassersport

## Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

### 9 Nach einer Bergung an Land

Suchaktionen vermeiden

- Rettungsdienst Tel. 112 über die erfolgte Bergung, die Anzahl geborgener Personen und den Verbleib der Geretteten informieren.
- Wasserschutzpolizei über den Verbleib des Bootes Boots informieren.

#### 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 im 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 im Wassersport

Verhaltensempfehlungen für Wassersportler; Schwerpunkt: Rudersport

---

## 10Links und Quellen

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