



Peter Roller

Sicher Rudern

Prävention für Notsituationen

(Aufbereitet aus „Verhalten bei Notfällen im Ruderboot; Peter Roller 2017 “
zum Trainer B/P Lehrgang des LRVBW)

Vorwort

- **Wasserrettungen benötigen erheblich mehr Zeit als Rettungen an Land**
- **Notsituationen beim Rudern erfordern spezielle Verhaltensweisen.**
- **Die Planung der Selbst- und Fremdrettung sollten Bestandteil der Ruderausbildung sein.**

Alarmierung

- **Mobil Telefon 112, über Notrufsäule am Ufer oder/und um Hilfe rufen**
 - **Info: Was, Wann, Wo** (möglicher Zugang zum Wasser angeben) **Wieviele, Wer** meldet
 - **Besondere Angaben:** (bei Personen oder Gegenständen die im Wasser treiben)
Fließgeschwindigkeit beachten (normal in Kanälen: 600m/10 Min.)
 - **Wo und auf welcher Uferseite** an Land gegangen wird oder wurde. (in **Fließrichtung** rechts/links).

Wie kann es zu Notsituation beim Rudern kommen

- **Zu spät erkannte Gefahr**

- Hindernis im Wasser
- Schiffsbegegnung
- Hohe Schiffswellen
- Starke Strömung
- Unwetter

- **Personen im Wasser**

- Nach einer Kenterung
- Nach einer Havarie
- Nach einem Suizidversuch
- Betrunkene
- sonstige



- **Gesundheitliche Notfälle**

- Überhitzung / Unterkühlung
- Dehydrierung
- Atemreflex (kaltes Ertrinken)
- Schock
- Bewusstlosigkeit
- Atem- und/oder Herzstillstand
- Kolik
- Schwerwiegende Verletzung

Personen im Wasser

Gefahren für die Gesundheit

- **Ertrinken**
 - **Unterkühlung**
 - **Eigenschutz des Körpers:**
 - **Kraftverlust**
 - 3% pro 1°C in 5 Minuten bei Wassertemperaturen $<+15^{\circ}\text{C}$!
- **Kaltes Ertrinken (Atemreflex)**
- **Überfahren werden**
- **Sog, Strömung, Abtreiben**

Personen im Wasser

Gefahren für die Gesundheit

Wassertemperaturen $< +15^{\circ}\text{C}$

- **Beim Boot bleiben, nicht versuchen an Land zu schwimmen**
- **Versuchen den Oberkörper auf das Boot zu ziehen**
- **Nur mit der Strömung schwimmen**
- **Auskühlung im Wasser vermeiden**

Personen im Wasser

Gefahren für die Gesundheit

Ertrinkende

- **Ertrinkende reagieren panisch und unkontrolliert**
- **Keine Eigengefährdung, Ruhe bewahren,**
- **Gegen Strömung oder Wind zur Person rudern**
- **Nachtauchen bei untergegangener Person**
- **Personen im Wasser (auch schwimmende) niemals alleine lassen**

Personen im Wasser

An Land gehen

- Wenn Spundwände das Ufer säumen
- Wenn das Ufer glatt oder betonierten ist
- Wenn im Uferbereich Moor und Schlamm ist

Abtreiben in starker Strömung

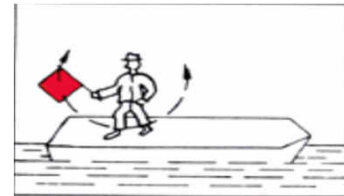
- **Nur** mit der Strömung schwimmen oder treiben
- **Niemals** gegen die Strömung schwimmen / ankämpfen

Personen im Wasser

Gefahren für die Gesundheit

Vom Schiff überfahren werden

- **Gegen Überfahren sichern**
- **Auf Gefahr aufmerksam machen** (Notsignal gem. BinSchStrO geben)
- **Den unmittelbaren Gefahrenbereich verlassen**



Sog von Schiffsmotoren

- **Die größte Gefahr unter ein Schiff gezogen zu werden, besteht im ersten Wellental der Bugwelle**
- **Beim Boot bleiben, sich auf das Boot legen oder am Boot festhalten**
- **Sonstige Personen im Wasser sichern**

(BinSchStrO = Binnenschiffahrtsstraßenordnung)

Personen im Wasser

Nach einer Bergung an Land

- Personen **unbedingt liegend** aus dem Wasser ziehen und **flach lagern**
- Gerettete so wenig wie möglich bewegen
- Ansprechbare Personen • Nicht ansprechbare Personen:
- Gerettete beobachten; Niemals alleine lassen
- Rettungsdienst Tel. 112 über erfolgte Bergung, Verbleib der Personen und des Bootes informieren

Fazit

- **In Notsituationen sind rudernde meist lange Zeit auf sich alleine gestellt**
- **Bis fremde Hilfe eingreifen kann vergeht viel Zeit, Zeit die Menschenleben kosten kann.**
- **Rudernde, die sich dessen bewusst sind und Handlungsabläufe kennen, reagieren besonnener und kontrollierter.**
- **Sicherheit beim Rudern bedeutet sich möglicher Gefahren bewusst zu sein, und im konkreten Fall eine Vorstellung davon zu haben, welche Handlungsschritte notwendig sind.**
- **Eine vorbereitende Schulung auf Notsituation sollte zur Grundausbildung eines jeden rudernden gehören (insbesondere auch langjährig rudernde).**

Literatur/Links

- **Sicher Rudern:**
 - www.rudern-in-stuttgart.de/sicherheit Peter Roller 2015-2017
 - www.sicher-rudern.de Markus Weber
 - <http://www.rish.de/rudern/bootsobleute/kaltes-wasser/> Ruderverband SWH
 - www.rudern.de/sicherheit Themenseite des DRV
 - http://vor2013.rudern-in-berlin.de/info/winterrudern_web.pdf
- **Youtube**
 - [#sicher rudern](http://www.youtube.com)
 - www.youtube.com/watch?v=41Ww8nUiZjA Video der WSP NRW
- **Literatur:**
 - Zeitschrift Rudersport: 10 Oktober 2017 Seiten 20 – 27
 - Handbuch Rudersport: Wolfgang Fritsch 2. Teil Abs. 3
 - Handbuch Rudertraining: Dieter Altenburg/Jürgen Steinacker