



## Richtlinie für das Rudern im Winter und bei kaltem Wasser

Gültig ab 07.02 2024

Das Rudern im Winter und bei kaltem Wasser birgt große Risiken für uns Ruderer. Unser Ziel ist es, das Leben und die Gesundheit unserer Ruderinnen und Ruderer bestmöglich zu schützen. Daher gelten für das Rudern im Winter in der Zeit vom 1. November bis 31. März sowie in der übrigen Zeit bei Wassertemperaturen unter 10 °C aus Sicherheitsgründen die folgenden Richtlinien.

### 1. Rettungswestenpflicht

Das Tragen einer Rettungsweste ist zwingende Voraussetzung für das Rudern im Winterbetrieb. Die Rettungsweste gehört zur persönlichen Sicherheitsausrüstung und muss der DIN EN ISO 12402-3 (Stufe 150 N) entsprechen. Empfohlene Modelle sind Secumar Secufit und New Wave Ruder-Schwimmhilfe.

### 2. Gesundheitsvoraussetzungen

Rudern bei kaltem Wasser sollte nur im gesunden Zustand mit belastbarem Kreislauf und guter physischer Verfassung erfolgen.

### 3. Zugelassene Boote

Für das Rudern im Winter sind ausschließlich folgende Boote zugelassen, die auf Grund ihrer Bauart nicht sinken können bzw. mit Auftriebskörpern aufgerüstet sind:

- Ammer
- Azzuro
- Buch
- Herrsching
- Piccolo

### 4. Ruderlevel

Es gelten die gleichen Bootsberechtigungen, wie im Sommer.

### 5. Wetterbedingungen prüfen

a. **Umweltbedingungen:** Informiert euch im Vorfeld sorgfältig über die Umweltbedingungen, wie Wassertemperatur, Wind und Böen, Niederschlag und Wellengang.

Es müssen mindestens folgende Voraussetzung für den Start des Ruderns gelten:

- Lufttemperatur über 0° C und es herrschen sehr gute Wetterbedingungen
- Es herrscht eine maximale Windstärke in Böen von 2 Bft = 4-6 kn = 6-11 km/h (Nachschauen auf Zebrafell.de > siehe Tabelle "Windy Ammersee" bzw. Windguru)
- Die Prognose für die nächsten 6 Stunden darf nicht über die max. Windstärke hinausgehen und keine Wind- / Regenfronten angekündigt sein

b. **Das Wetter wird am Steg gemacht:** Prüft am Steg die Wetter-, Wind- und Wellenverhältnisse und rudert ausschließlich bei optimalen Bedingungen

### 6. Bootsmaterial

Prüft das Boots- und Rudermaterial ausführlich auf Funktion und Ordnungsmäßigkeit

### 7. Kopfbedeckung

Empfohlen wird zudem eine wasserfeste Kopfbedeckung (am Besten in Signalfarbe), da 50% des Wärmeverlusts über den Kopf erfolgt, idealerweise hell und mit Reflektoren.

## 8. Kleidung

Tragt geeignete Kleidung: Hose enganliegend und atmungsaktiv, Jacke hochatmungsaktiv und wasserdicht. Diese können im Ernstfall von entscheidender Bedeutung sein.

## 9. Telefon

In jedem Boot muss ein wasserdicht verpacktes und schwimmfähiges Mobiltelefon mitgeführt werden. Im Notfall ist die 112 zu wählen. Speichert euch zusätzlich die Telefonnummer des Bootshauses (z.B. als Favoriten) ab.

## 10. Signalpfeife

Jeder Ruderer trägt eine Alarmpfeife am Körper oder Seesack

## 11. Rettungsdecke

Jeder Ruderer sollte stets eine Rettungsdecke (gegen Wärmeverlust) für sich dabei haben.

## 12. Eintrag im Ruder-PC

- a. Tragt exakt im Ruder-PC ein, wohin die Fahrt geht (ggf. über Kommentare)
- b. Die aktuellen Wetterbedingungen und die Prognose müssen stichwortartig im Kommentarfeld erfasst werden

## 13. Obmann / Obfrau

Es gelten die selben Regeln, wie im Sommer. Jedes Boot hat einen Obmann bzw. eine Obfrau, die im Ruder PC eingetragen ist und für Boot und Mannschaft die Verantwortung übernimmt und für die Einhaltung der Richtlinien verantwortlich ist.

## 14. Abstand zum Ufer

Wir halten uns an die Verordnung zum Vogelschutz und halten mind. 150 Meter (200 +/-50m) Abstand zum Ufer. Aufgrund der Sicherheit halten wir dabei den Abstand so nah wie möglich zum Ufer.

## Ergänzende Informationen Im kalten Wasser ist alles anders

### Im Ernstfall

Wie sollte man sich verhalten, wenn der Ernstfall des Kenterns oder Volls Schlagens trotz aller Vorsicht doch eintritt? Hier einige Ratschläge!

- Kopf über Wasser behalten und Atmung unter Kontrolle bringen!
- Zusammen am Boot bleiben und den Körper so weit wie möglich aus dem Wasser bekommen, Oberkörper auf den Bootsrumf legen, gegebenenfalls Ruder als Schwimmhilfe benutzen.
- Rettung durch lautes Rufen oder per Handy (112) herbeirufen.
- "Positiv" denken, die Rettung kommt ganz bestimmt!!
- Kopfbedeckung/Mütze aufsetzen, Energie sparen.
- Wenn keine Möglichkeit besteht das Wasser zu verlassen: Kopf aus dem Wasser halten, alle Körperbewegungen minimieren und allenfalls die Beine bewegen.
- Die Entscheidung zur Selbstrettung durch Schwimmen ans Ufer sollte ausdrücklich der letzte Ausweg wegen Gefahrenstellen wie Wehren und Staustufen sein, weil sie am wenigsten Aussicht auf Erfolg hat." Dies trifft vor allen Dingen auf Flüsse und Seen; bei uns am Ammersee sollte die Mannschaft gemeinsam am Boot bleiben.

## Wie sollten sich Retter verhalten? Was kann man tun, um Verunglückten zu helfen?

- So schnell wie möglich professionelle Hilfe rufen.
- Wenn notwendig, geht man als Retter so langsam wie möglich ins Wasser, erst dann schwimmen, wenn die Atmung unter Kontrolle ist, sonst braucht man selbst Hilfe.
- Das Unfallopfer muss bei der Bergung so schnell wie möglich in die horizontale Lage gebracht werden, um einen Kollaps zu vermeiden.
- Decken schützen vor weiterem Wärmeverlust.
- Das Unfallopfer umgehend ins Krankenhaus bringen oder bringen lassen.

### Die Rettungsweste

Das Tragen der Weste erlaubt, das Gesicht aus dem Wasser zu halten und Wasserschlucken zu vermeiden. Mit Weste kann man sich einrollen und stillhalten, ohne unterzugehen. Das reduziert den Wärmeverlust und verbessert die Überlebenszeit. Wassertreten und Schwimmversuche halbieren in etwa die ohnehin kurze Überlebenszeit.

Die Rettungsweste verbessert im Fall der Fälle die Überlebenszeit. Unnötige Bewegung im Wasser ist wegen Wärmeverlusts zu vermeiden.

### Hilfe durch die Wasserwacht

Bei Absetzen des Notrufs 112 wird der Alarm über die Leitstelle an 10 bis 15 Mitglieder der Wasserwacht im Ort geleitet. Es handelt sich um ehrenamtlich tätige, freiwillige Helfer. Die Sicherheit ihrer Verfügbarkeit und damit sofortigen Ausrückens besteht nicht. Im Idealfall brauchen sie nach dem Notruf etwa 5 Minuten bis zum Bootshaus der Wasserwacht und im besten Fall 20 bis 25 Minuten bis zum Notfallort auf dem Wasser. Die Leitstelle alarmiert standardmäßig stets gleichzeitig eine zweite Wasserwacht (Dießen) und einen Hubschrauber.

### Hilfe & Verhalten bei Unterkühlung

Bei Unterkühlung ist langsames Wärmen lebenswichtig: bergen in horizontaler Position, dann bedecken mit einer Rettungsdecke, keinesfalls herumrennen oder bewegen, um Kollaps und Herzrhythmie zu vermeiden.

### Lesenswertes zum Thema kaltem Wasser

DRV Sicherheit

<https://www.rudern.de/sicherheit>

Kaltes Wasser .- Wie du deine Überlebenschance vergrößerst

<http://leoblockley.org.uk/documents/kalteswasser.pdf>

Überleben nach Sturz ins (kalte) Wasser

<https://www.deutsche-flagge.de/de/redaktion/dokumente/dokumente-sonstige/sturz-ins-kalte-wasser.pdf>

Kaltwasserwirkung bei Wassersportunfällen

<https://www.seekajakforum.de/wissen/kaltwasser.pdf>