Kentern – wie kann ich mich retten?

Keiner mag es, aber es passiert immer wieder: das Boot kentert oder läuft voll, man fällt ins Wasser. Bei kalten Temperaturen im Winter kann solch eine Situation schnell lebensbedrohlich werden. Wohl dem, der eine Rettungsweste trägt und die richtige Entscheidung trifft, um der Gefahr zu entgehen.

Untergang: Nach der Kollision mit einem Frachter nehmen zwei Ruderboote die Verunglückten auf.

Als die fünf Ruderer den Frachter sahen, war es schon fast zu spät. Ein vergebliches Ausweichmanöver, dann krachte es bei Rheinkilometer 679! Ein dicker, mit Containern beladener Frachter rammte das Ruderboot, die Insassen stürzten ins sieben Grad kalte Wasser. Burghard Schack vom Kölner Ruderverein erinnert sich an die Havarie, die nun schon fast zehn Jahre zurückliegt: „Wir hatten alle Rettungswesten und Kleidung im Zwiebelprinzip an.“ Die Westen hielten die Ruderer oben, die Klamotten wärmten zumindest anfangs ein wenig. Die zwei verbliebenen Ruderboote kamen den Gekenterten zu Hilfe, halfen diesen in die Boote. Am Steg warteten bereits Polizei und Feuerwehr samt Rettungswagen. Nach einem Check dann die Erleichterung: Keine Verletzungen, keine gravierenden Unterkühlungen. Für die inzwischen bibbernden Havaristen gab es eine heiße Dusche im Vereinshaus.

Nicht immer gehen Unfälle, Havarien oder Kenterungen so glimpflich aus. Nicht immer sind rettende Helfer in der Nähe. Doch Kentern kann man überall und dann hängt es von der Situation ab, wie sich der oder die Rudernden aus ihrer Notlage befreien. Im Grunde gibt es nach einer Kenterung vier Möglichkeiten:

1. am Boot bleiben,
2. ins Boot zurückklettern,
3. ans Ufer schwimmen.
4. den Körper aufs Boot ziehen.

- Wenn ein Begleitboot da ist, jemand die Kenterung gesehen hat, Hilfe in der Nähe ist, dann ist es ratsam, am Boot zu bleiben und auf Hilfe zu warten.
- Wenn man Erfahrung hat und man sicher weiß, dass man in der Lage ist, ins Boot zurückzuklettern, ist es ratsam, ins Boot zu klettern, um aus dem kalten Wasser zu kommen.
- Wenn man sich nicht sicher ist, ob man ins Boot zurückkommt und keine Hilfe zu erwarten ist, dann sollte man zum Ufer schwimmen. Der Weg dorthin darf nicht weit sein.
- Wenn die beiden ersten Optionen ausscheiden und das Ufer zu weit entfernt ist, bleibt noch, den Körper so weit wie möglich aus dem kalten Wasser auf das Boot zu ziehen und ggf. mit den Beinen versuchen, das Boot Richtung Ufer zu bewegen.

Sollte man eine Rettungsweste tragen?

Bei kaltem Wasser eine Rettungsweste zu tragen, ist richtig. Mit einer Rettungsweste erhöht man die Chancen, im kalten Wasser zu überleben. Luft drängt im Wasser nach oben, das ist das einfache physikalische Prinzip der Rettungsweste. Das Luftpolster stabilisiert den Gekenterten in der Aufrechten, hält den Kopf über Wasser und entlastet durch den Auftrieb den Gekenterten, verzögert also das Ermüden des Körpers. Eine Rettungsweste schützt dagegen nicht vor Auskühlung. Dennoch: Es gibt keinen Grund, keine Rettungsweste zu tragen. Die Frage ist, welche Art von Rettungsweste man tragen sollte. Es gibt:

- Automatische Rettungswesten, die sich bei Kontakt mit Wasser automatisch aufblasen und so unmittelbar Schutz bieten.
- Halbautomatische Rettungswesten, die im Wasser vom Gekenterten per Handzug ausgelöst werden müssen, damit sie sich aufblasen.
- Feststoffwesten, deren spezielles Material für Auftrieb im Wasser sorgt.

Sind Feststoffwesten für Ruderer überhaupt geeignet?

Aus Kostengründen und wegen der geringeren Wartungsintensität entscheiden sich zum Beispiel Schulen gern für Feststoffwesten. Sie haben keinen so großen Auftrieb, für jüngere und leichte Personen reicht er jedoch aus. Der große Nachteil der Feststoffwesten ist ihr Volumen. Sie sind sperrig und schränken oftmals die Ruderbewegung ein, stören also beim Rudern. Es gibt aber inzwischen Feststoffwesten, die deutlich kleiner sind und auch das Rudern nicht übermäßig beeinträchtigen. Hier gilt wie

Fotos: Marc Maegele, Thomas Kosinski

im übrigen für alle Rettungswesten: Jeder muss seine Rettungsweste anziehen und ausprobieren. Es gibt tatsächlich große Unterschiede im Trage- und Bedienungskomfort der verschiedenen Westen und Westenarten.

Sollte man am besten eine automatische Rettungsweste tragen?

Automatik bedeutet, dass sich die Luftkammer der Weste beim ersten Kontakt mit dem Wasser automatisch aufbläst. Dies ist wichtig für den Fall, wenn der Gekenterte das Bewusstsein beim Eintauchen ins Wasser verliert. Dann hilft die Weste, den Kopf über Wasser zu halten und den Gekenterten vor dem Ertrinken zu bewahren. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass ein Gekenterter bei Bewusstsein bleibt, die Gefahr besteht eher darin, dass der Körper auskühlt und wichtige Körperfunktionen wie die Muskelkraft nachlassen. Ist der Gekenterte bei Bewusstsein verhindert bzw. erschwert eine automatische Rettungsweste die beiden anderen lebensrettenden Optionen. Denn der Weg zurück ins Boot ist bei aufgeblasener Rettungsweste so gut wie verbaut. Und: Auch Schwimmen ist bei aufgeblasener Rettungsweste kaum möglich. Brustschwimmen geht gar nicht, auf dem Rückenschwimmen geht, ist aber den meisten nicht vertraut und mit seitlichen Schwimmbewegungen kommt man nicht gut voran und es kostet mehr Kraft. Fazit: Eine automatische Rettungsweste ist bei Bewusstseinsverlust der einzige Helfer, sie erschwert bzw. verhindert allerdings, ins Boot zurückzuklettern oder ans Ufer zu schwimmen.

Ist die halbautomatische Rettungsweste die bessere Alternative?

Natürlich hängt dies immer vom konkreten Fall ab. Halbautomatisch heißt, die Rettungsweste muss manuell ausgelöst werden. Zieht man am Handzug löst die Gaspatrone das Aufblasen der Luftkammern automatisch aus. Der Nachteil ist der beschriebene Vorteil der Automatik: Verliert der Gekenterte das Bewusstsein, kann er den Handzug nicht bedienen, die Rettungsweste bleibt ohne Funktion: Der Vorteil: Der Gekenterte behält alle drei Optionen: Ist der Weg zum Ufer weit und Hilfe in der Nähe, kann er am Boot bleiben und die Rettungsweste auslösen. Sieht er sich in der Lage, zurück ins Boot zu steigen, sollte er dies tun und die Rettungsweste deshalb nicht auslösen. Bleibt ihm der Weg zum Ufer als einzige oder beste Möglichkeit, löst er ebenfalls die Rettungsweste nicht aus, sondern nimmt den Weg zum Ufer.

Sollte man überhaupt ans Ufer schwimmen?

Niemand sollte sich täuschen. Ein Großteil der tödlichen Unfälle geschieht in Ufernähe. Selbst kürzere Entfernungen zum Ufer sind unter Kältebedingungen kritisch. Die Schwimmfähigkeit lässt in kaltem Wasser rapide nach, weil die Muskeln erlahmen. Die Entscheidung, ans Ufer zurückzuschwimmen, hängt ganz stark von der tatsächlichen Überlebenssituation ab. Wer auf dem Rhein bei strömendem Wasser mit Wellengang kentert, wird sich anders entscheiden müssen, als jemand, der im geschützten

KENTERTRAINING

Das Kentertraining des Wilhelmsburger Ruder Clubs umfasste diese Elemente:

- Theoretische Einführung mit Demonstration und Video in die Technik des Wiedereinstiegs ins Boot.
- Kentern und Wiedereinstieg ins Boot ohne Rettungsweste.
- Kentern und Wiedereinstieg ins Boot mit ausgelöster Rettungsweste.
- Erfahrungsaustausch.

Es zeigte sich, dass die Teilnehmer, die bislang über keine Kentererfahrung verfügten, sich mit der Situation recht schnell zurechtfanden. 75 Prozent der Gekenterten gelang der Wiedereinstieg nach ein bis drei Versuchen. Dagegen gelang der Wiedereinstieg bei ausgelöster Rettungsweste lediglich der Hälfte der Teilnehmer nach drei bis fünf Versuchen.

Erfahrungen:

- Es war gut, den Wiedereinstieg geübt zu haben, um im Ernstfall auf diese Erfahrungen zurückgreifen zu können.
- Es gab zwei kritische Punkte: 1. den Körper soweit aus dem Wasser zu ziehen, dass der Körperschwerpunkt über der Bootsmitte liegt. 2. Das Boot anschließend zu stabilisieren, indem beide Skulls wieder auf dem Wasser lagen.
- Der Einstieg ins Boot wurde durch die aufgeblasene Rettungsweste sehr erschwert und war mühevoll und hinderlich und gelang nicht allen.
- Mit der Rettungsweste war Brustschwimmen kaum möglich, sondern lediglich Rückenschwimmen.

Mit und ohne Rettungsweste: Für die Kursteilnehmer ein großer Unterschied, denn das Luftpolster erschwerte den Wiedereinstieg ins Boot erheblich.

Kanal in Ufernähe kentert. Schwimmen kann die erste Option sein, sie ist auf jeden Fall die letzte, wenn die anderen Rettungswege nicht möglich sind.

In den Medien wird immer wieder eine ältere Untersuchung von Ruderern und Kanuten in Kanada zitiert, die belegt, dass viele tödliche Unfälle in Ufernähe passieren und vom Schwimmen ans Ufer ausdrücklich gewarnt wird. Auch der Unfallmediziner Dr. Andreas Bartsch, der den nachfolgenden Artikel zum Einerrudern im Alter verfasst hat, weist darauf mit Recht hin. Dennoch: Es gibt keine Statistik, die sämtliche Kenterungen im Winter erfasst und aufzeigt, auf welche Weise sich die Gekenterten gerettet haben, sondern es gibt Auswertungen von Unfallsituationen. In der täglichen Lebenspraxis – und das zeigt bereits die keineswegs repräsentative Befragung von rudersport – dürfte der schnelle, direkte Weg zum Ufer eine viel größere Relevanz haben unter den lebensrettenden Maßnahmen.

Welche Entscheidung ist die richtige?

Eines vorweg: Es gibt nicht die richtige Vorgehensweise, wie man sich im Kenterfall zu verhalten habe. Es gibt immer nur die Option, sich für die Möglichkeit mit der höchsten Überlebenswahrscheinlichkeit zu entscheiden. Und diese Entscheidung muss unter Zeitdruck gefällt werden und hängt von ganz unterschiedlichen Faktoren ab: von den Wasserbedingungen, von den Wetterbedingungen, von den Rettungsbedingungen, von der Einschätzung der Situation und der eigenen körperlichen Verfassung. Es macht eben einen großen Unterschied, bei null Grad im Rhein zu treiben oder bei acht Grad im ruhigen Kanal drei Meter neben dem rettenden Ufer. Und da grundsätzlich die jeweilige Situation maßgeblich ist, sollte der Ruderer dafür sorgen, dass ihm möglichst viele Rettungswege offenbleiben. Dies spricht gegen eine automatische Rettungsweste. Um zum Beispiel ins Boot zurückzukommen, muss man erheblich mehr Mühe und Kraft auswenden oder man müsste sie im Wasser ausziehen bzw. umständlich Luft ablassen. Aber es ist und bleibt eine Frage der Abwägung von Gefahrensituationen. Und Ruderer müssen auch damit leben, dass keine der Entscheidungsoptionen die richtige sein kann, weil der Weg zum Ufer vielleicht zu weit ist, die Kräfte überschätzt werden, die Hilfe nicht rechtzeitig kommt. Keine der vier Varianten beinhaltet eine Überlebensgarantie.

Wie treffe ich die situativ richtige Entscheidung?

Das Schlüsselwort heißt Erfahrung. Wer noch nie gekentert ist, befindet sich urplötzlich in einer neuen, unbekannten Situation, die zu Panik und Ängsten führen kann. Wer bereits über Kentererfahrungen verfügt, kann auf sein Wissen und seine Erfahrungen zurückgreifen. Dieser Unterschied kann lebenswichtig werden, denn der Gekenterte muss die neue Situation, in die er unvermittelt geraten ist, erkennen, bewerten und entscheiden: Wenn ich schwimme, sollte ich sofort losschwimmen. Wenn ich ins Boot steige, sollte dies zügig geschehen. Kommt beides nicht infrage und ist Hilfe in der Nähe, sollte die Rettungsweste ausgelöst werden. Sich umzuentscheiden kostet Zeit, die man nicht hat. Eine ausgelöste Rettungsweste auszuziehen, um ins Boot zu kommen, ist sicherlich nicht günstig.

Welche Vorsichtsmaßnahmen gibt es?

Die Rettungsweste ist bereits eine Vorsichtmaßnahme. Dazu gehören auch ein wasserdicht verpacktes Handy für Notrufe und Geld, um ggf. per Taxi zum Bootshaus zurückzukehren. Wichtig ist auch die mentale Einstellung und das richtige Einschätzen der Ruder- und Wetterbedingungen. Beim Mannschaftrudern gehört auch dazu, sich die Frage zu beantworten, ob man mit dieser Mannschaft kentern möchte.

Eine weitere Vorsichtsmaßnahme ist funktionelle Kleidung. Sie sollte sich nicht ausschließlich nach der Lufttemperatur richten, sondern nach der Wassertemperatur. Die neue Generation von Neoprenanzügen ist atmungsaktiv und dünn und kann bequem getragen werden. Das schützt vor einem Kälteschock und der Körper kühlt im Wasser nicht so schnell aus, die Überlebenszeiten verlängern sich. Neben einer allgemeinen Vorsicht gehört auch das ufernahe Rudern dazu, das den Weg durchs Wasser im Ernstfall verkürzt. Und es gibt auch absolute Schallgrenzen: Während bei stehenden Gewässern der Eisgang dafür sorgt, dass bei Minusgra-

Sicherheitsfrage: Eine Automatikweste würde sich nun aufblasen und bei Schock oder Ohnmacht für Auftrieb sorgen, aber den sofortigen Wiedereinstieg deutlich erschweren.

WAS PASSIERT BEIM KENTERN?

Ruderer sollten sich darauf einstellen, dass ihr Boot kentert. Kollisionen mit Booten und Gegenständen, Wind und Wellen und ein Fehler können ein Boot zum Kippen bringen. Bei niedrigen Wassertemperaturen kann dies schnell zum Überlebenskampf werden. Was passiert mit dem Körper eigentlich, wenn er plötzlich in kaltes Wasser fällt?

Phase 1: Eintauchreflex und Kälteschock
Mit dem Eintauchen in kaltes Wasser werden Nervenenden in der Haut gereizt und lösen unmittelbar eine reflexartige Reaktion aus. Die betroffene Person beginnt sofort mit einem extrem tiefen Atemzug, der direkt zum Ertrinken führen kann, wenn der Mund unter Wasser ist. Häufig folgt dann ein vom Willen nicht unterdrückbares schnelles Atmen, durch das es zu Krämpfen kommen kann. Schon bei 15° Grad Wassertemperatur ist die Fähigkeit zum Luftanhalten deutlich reduziert. Es kommt zu Panik und Willensverlust, schließlich zum Inhalieren der nächsten Welle und zum Ertrinken – manchmal sogar trotz angelegter Rettungsweste. Hinzu tritt ein massiver Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck mit der Gefahr eines Herzstillstandes auf. Wenn das kalte Wasser dann auch noch in die Ohren eindringt, wird zusätzlich das Gleichgewichtsgefühl stark beeinträchtigt. Die Folge kann ein Orientierungsverlust unter Wasser sein.

Phase 2: Schwimmversagen
Der Kraftverlust der Muskulatur beträgt pro Grad Temperaturabfall im Muskel ungefähr drei Prozent Das wären bei einem Abfall von 37° Körpertemperatur auf 15° C weit über 50 Prozent Kraftverlust. Zusätzlich wirkt sich die Kälte in Form von verlangsamter Geschwindigkeit und Intensität der Nervenleitung aus. Diese Mechanismen führen nach 3 – 30 Minuten im Wasser unter 15° Grad zum Verlust, vor allem des Streckvermögens, aber auch der gesamten Koordination von Schwimmbewegungen, bis zum völligen Schwimmversagen und zum Ertrinken. Gegen die berechenbare Abkühlung der Arm- und Beinmuskeln und -nerven ist auch ein gut trainierter Sportler nicht gefeit, auch er verliert die Fähigkeit zur Selbstrettung. Zum Kraftverlust addiert sich eine Reduzierung der Geschicklichkeit.

Phase 3: Unterkühlung bei längerem Wasseraufenthalt
Im Gegensatz zu Phase 1 und 2 ist die langsam eintretende Unterkühlung des Körpers den meisten Ruderern bekannt. Die Überlebenschancen hängen hier von vielen Faktoren ab: Von der Wassertemperatur, von der Bekleidung, dem Seegang und der Strömung, sowie der Produktion von Körperwärme z.B. durch Kältezittern und der Bewegung, sowie dem Verhältnis von der Körpergröße zur Körperoberfläche, der Dicke des Unterhautfettgewebes, von der körperlichen Fitness, von der vorherigen Nahrungsaufnahme, der Körperposition im Wasser und letztlich der Willensstärke des Verunglückten.

Phase 4: Kollaps nach der Rettung
20 Prozent der Todesfälle ereignen sich während der Bergung aus dem Wasser oder innerhalb der ersten Stunden danach. Als Ursachen gelten der Verlust der Kreislaufstabilisierung durch das kalte Wasser, ein Mangel an Kreislaufvolumen durch Bluteindickung und Unterkühlung des Herzmuskels, sowie der psychische Stress. Auf jeden Fall muss man bei der Bergung mit dem so genannten „Afterdrop“ rechnen, einem weiteren Absinken der Körperkerntemperatur durch den Rückfluss kalter Blutflüssigkeit aus den Extremitäten.

Was tun nach dem Kentern?
1. Kopf immer über Wasser halten und Körperbewegungen minimieren!
2. Atmung in den Griff bekommen (Schock überwinden)
3. Situation einschätzen (Wo sind das eigene Boot, ggf. Mitruderer, Hilfe).
4. Entscheidung treffen: Am Boot bleiben, wenn Hilfe zu erwarten ist. Oder ins Boot steigen, wenn man dazu in der Lage ist oder sich zumindest auf den Bootsrumpf ziehen, um den eigenen Körper so weit wie möglich aus dem Wasser zu bekommen. Oder unverzüglich zum Ufer schwimmen, wenn die Entfernung gering ist. Die Entscheidung zur Selbstrettung durch das Schwimmen an das nahe Ufer sollte der letzte Ausweg sein, weil sie oft am wenigsten Aussicht auf Erfolg hat.

Die eigenen Fähigkeiten vor jeder Fahrt checken
- Die eigene Rettung vor jeder Fahrt mental planen.
- Bei Kälte immer mit einer Rettungsweste und mit Neopren- bzw. mit Trockenanzug rudern. Die Kleidung richtet sich nach Wassertemperatur.
- Eingeschaltetes wasserdicht- und schwimmfähig verpacktes Mobiltelefon mit programmiertem Notruf mitführen.
- Nur am helllichten Tage und immer in Ufernähe rudern.
- Kentertraining einmal jährlich, um „Kenterroutine“ zu entwickeln. Wer es nicht schafft, in den Einer zurückzukehren, sollte im Winter nicht mehr Einer fahren.

den nicht gerudert werden kann, ist das bei fließenden Gewässern möglich. Doch bei Minusgraden zu rudern ist absolut unvernünftig. Da die Überlebenszeit immer weiter Richtung Null absinkt.

Kentern sollte Routine sein

Kentererfahrungen sammelt man beim Kentern, nicht beim Philosophieren über das Kentern. Da man selten kentert, sammelt man seine Erfahrungen beim Kentertraining. Viele Ruderordnungen der Vereine beschränken sich darauf, das Tragen von Rettungswesten während der kalten Jahreszeit vorzuschreiben. Doch dies ist nur die halbe Sicherheit. Die Rettungsweste ist nur ein Baustein im Rettungsszenario. Eine genauso wichtige Aufgabe ist es, Kentererfahrungen zu vermitteln. Ruderer, die im Winter rudern wollen, sollten im Sommer unbedingt ein Kentertraining absolviert haben. Dies ist überwiegend nicht der Fall – siehe Umfrage. Viele Ruderer haben sich auch noch nie mit einer ausgelösten Rettungsweste im Wasser bewegt. Beim Kentertraining sammelt man in einer geschützten, simulierten Situation überlebenswichtige Erfahrungen, auf die man im Ernstfall zurückgreifen kann und die das Kentern zur Routine werden lassen. Nur wer schon (regelmäßig) versucht, vom Wasser aus ins Boot zu steigen und diesen Vorgang kennt und beherrscht, kann abschätzen, ob er es überhaupt im Ernstfall schaffen kann oder nur Zeit und Kraft vergeudet. Außerdem: Wer jährlich ein Kentertraining absolviert, gerät nicht so schnell in Panik, kann seine Kräfte besser einschätzen und weiß im Ernstfall genau, ob er in der Lage ist, ins Boot zurückkehren, kurz: Er kann die überlebenswichtige Frage nach der richtigen Option schneller und sicherer beantworten.

THOMAS KOSINSKI

rudersport-Umfrage

Sind Sie schon einmal im Winter gekentert?

Zu Jahresbeginn befragte *rudersport* die Leser und Leserinnen nach ihren Erfahrungen mit Kenterungen. Uns erreichten über 150 Antworten mit sehr unterschiedlichem Verständnis, was Sicherheit und Einschätzung der Gefahren während der kalten Jahreszeit betrifft.

Der Großteil der Befragten hat bereits Erfahrungen sammeln können mit dem Kentern: 79 Prozent der Befragten gaben an, bereits einmal gekentert zu sein, 22 Prozent sogar mehr als einmal. Die hohe Zahl der Gekenterten überrascht deshalb nicht, weil sich die Fragestellung ja ausdrücklich auf das Kentern bezog.

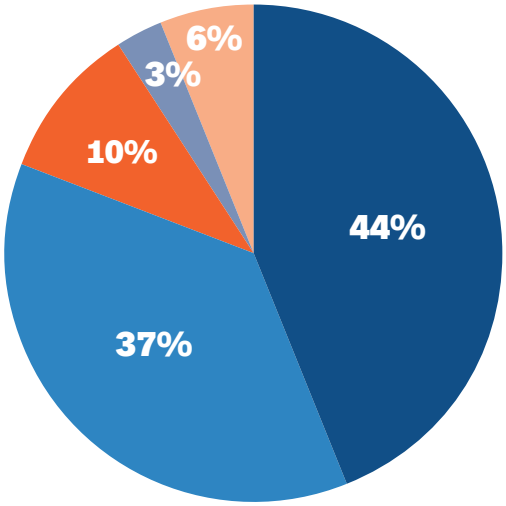
Interessant ist, das „nur“ 61 Prozent der Gekenterten im Einer über Bord gegangen sind. 24 Prozent sind im Zweier gekentert und 23 Prozent im Großboot. Es sind also nicht nur die lagelabilen Boote betroffen, sondern auch Vierer und Achter, die erst vollschlagen und dann untergehen, sodass die Mannschaft ins Wasser sinkt.

Die dritte Frage unserer Umfrage bezog sich auf die unmittelbaren Folgen des Kenterns. Da hier Mehrfachnennungen möglich waren, ergeben die prozentualen Angaben einen höheren Wert als 100. Hier die Antworten der Häufigkeit nach:

Ich war ganz ruhig und besonnen	64
Auf dem Weg zum Bootshaus habe ich gefroren	43
Ich habe die Situation als bedrohlich empfunden	30
Ich wurde von der vollgesogenen Kleidung nach unten gezogen	13
Ich spürte, dass meine Muskulatur bereits erlahmte	12
Es kam zu einer Unterkühlung, weil ich lange im Wasser war	10
Ich habe Panik empfunden	9
Ich habe einen Kälteschock erlitten	6

Überraschend in der Auswertung: das Statement „Ich war ruhig und besonnen“ wurde mit 64 Prozent deutlich am häufigsten genannt. Dies bedeutet, dass die Gekenterten die Situation tatsächlich als nicht sonderlich bedrohlich eingeschätzt haben oder damit souverän umgehen konnten. Vielleicht ist es aber auch als Hinweis zu sehen, dass die Gekenterten sich der objektiven Gefahr gar nicht richtig bewusst waren. Immerhin, ein Drittel (30 %) empfand die Situation tatsächlich als bedrohlich. Panik dagegen erlebten nur neun Prozent und ganz am Ende der Skala befindet sich die Aussage, einen Kälteschock durchlitten zu haben.

Wie sind Sie gerettet worden?



- Ich bin zurück ins Boot gestiegen
- Ich bin zum Ufer geschwommen
- Ich wurde vom Begleitboot aufgenommen
- Ich habe am Boot auf Hilfe gewartet
- Sonstiges

Die wichtigsten Rettungswege waren also der Weg zurück ins Boot (44 %) oder zum Ufer (37 %). In dieser – keineswegs repräsentativen – Befragung wurde abgewichen von dem immer wieder zu lesenden Rat, am Boot zu warten. In zehn Prozent der Fälle wurden die Gekenterten unmittelbar vom Begleitboot aufgenommen. Und in nur drei Prozent der Fälle warteten die Gekenterten am Boot auf Hilfe.

Inwieweit eine Rettungsweste dabei hilfreich oder lebensrettend war, kann nicht gesagt werden. Denn – und dies ist eine negative Überraschung – nur zehn Prozent der Befragten trugen bei der Kenterung eine Rettungsweste, sprich: nur eine von zehn Personen. Unter diesen zehn Prozent bewerteten 40 Prozent die Rettungsweste als Hilfe, für weitere 40 Prozent wirkte sie sich weder positiv noch negativ aus und 20 Prozent störten sich an der Rettungsweste während der Rettung.

Die letzte Frage bezog sich auf die Erfahrungen mit einem Kentertraining. Auch hier eine eher traurige Antwort: 37 Prozent, also nur etwas mehr als ein Drittel der Befragten, gaben an, zuvor ein Kentertraining absolviert zu haben. Eindeutig zu wenig, wenn man bedenkt, dass ein regelmäßiges Üben der Gefahrensituation die Überlebenschancen im Ernstfall deutlich erhöht. Insgesamt weisen die Zahlen darauf hin, dass das Thema in Ruderkreisen nicht wirklich ernst genommen wird und Rettungswesten vermutlich eher angelegt werden, weil es in der Ruderordnung steht, als aus höherer Einsicht. **THOMAS KOSINSKI**

Erfahrungen und Ansichten der *rudersport*-Leser

TOTAL ERSCHROCKEN
Ich war total erschrocken, da ich nicht alleine war und es nicht verhindern konnte. **Elke M.**

SCHWIERIG MIT WESTE
Mit Rettungsweste ist es wesentlich schwieriger wieder einzusteigen. Dennoch gibt es Situationen, in denen Rettungswesten unabdingbar sind. **Reinhard F.**

UNTERKÜHLUNG
Ich atmete umgehend schwer, langsam und tief im sehr kalten Flusswasser. Ich kann das Körpergefühl noch heute nachempfinden. Auf der Fahrt zum Bootshaus zurück spürte ich die stark einsetzende Unterkühlung. Ein nachfolgender Saunabesuch und warmer Tee halfen zum „Auftauen". Am nachfolgenden Tag setzten starker Muskelkater und große Müdigkeit ein. **Urs F.**

BEKLEMMUNG
Ich bekam ein beklemmendes Gefühl im Brustkorb und geriet in Atemnot. **Rolf B.**

KEINE WESTE BITTE
Als Rennruderer mit langjähriger Wettkampferfahrung lehne ich die Schwimmweste ab. **Stephan D.**

RUHE BEWAHREN
Alles halb so wild, wenn man die Ruhe bewahrt. **Christian K.**

JÄHER PERSPEKTIVWECHSEL
Zum Schock gehört, auch beim absichtlichen Kentern: Wie rapide schnell man im Wasser liegt, verbunden mit einem jähen Perspektivwechsel, wie man statt von oben nach unten plötzlich von unten nach oben blickt. Meines Erachtens müssten Kentern und Wiedereinsteigen viel häufiger geübt und trainiert werden. **Wolfgang G.**

MIT WESTE SCHWIERIG
Mit Rettungsweste ist es wesentlich schwieriger wieder einzusteigen. Dennoch gibt es Situationen, in denen Rettungswesten unabdingbar sind. **Reinhard F.**

KENTERTRAINING PFLICHT
Man sollte ein Kentertraining absolviert haben um auch das Einsteigen ins Boot zu erlernen. Es ist auch eine Kopfsache die es ermöglicht im Einer angstfrei zu rudern, wenn klar ist, wie man sich verhalten soll. **Günther R.**

GEWICHTSAUSGLEICH
Ich habe eine Schwimmweste (keine Rettungsweste) getragen um das Gewicht der vollgesaugten Winterkleidung im Wasser auszugleichen, da ein Begleitboot in der Nähe war. Mich persönlich behindert eine Rettungsweste beim Wiedereinsteigen ins Boot zu sehr. Eine Rettungsweste trage ich nur, wenn ich ohne Begleitboot unterwegs bin. **Damir W.**

GROG UND DUSCHE
Im Januar auf dem Rhein bei Köln havariert und zu einem in 50 m entfernt liegenden Tankschiff geschwommen. Die Besatzung war Zeuge dieses Vorfalls und hat sofort Rettungsringe ins Wasser geworfen. An Bord hat man uns unter die heiße Dusche gestellt, mit heißem Grog und trockenen Klamotten versorgt. **Hans Gerd F.**

SCHNELL ZURÜCK INS BOOT
Wichtig ist schnellstens entweder zurück in das Boot und wenn es nicht geht, sofort an das Ufer. Wenn das Bootshaus noch weit weg ist, das Boot an Land liegen lassen und schnellstens mit einem Taxi zurück zum Ruderclub und warm duschen und warme Kleidung anziehen. Im Winter immer möglichst 2 Boote gemeinsam auf dem Wasser! **Uwe B.**

KOMPONENTEN DER SICHERHEIT
Aus heutiger Sicht halte ich Kentertraining, Tragen von Rettungswesten bei Rudern auf kaltem Wasser, Fahren mit Rückspiegel, stete Schärfung des Sicherheitsbewusstseins, bevor ich auf das Wasser gehe, verantwortungsbewusste Wahrnehmung der Steuermann- und der Obmannfunktion, Vermeidung unnötiger Risiken, Vorbereitung einer Auswegstrategie für den Fall des Falles, Nutzung von Bootsmaterial, welches für das jeweilige Gewässer und für die jeweilige Witterung geeignet sein muss, für wesentliche Komponenten der Sicherheit im Ruderboot. Die persönliche sicherheitsorientierte Geisteshaltung ist dafür entscheidend, ob sich Unfälle beim Rudern ereignen oder ob sie vermieden werden. **Werner R.**

KENTERN GEHÖRT ZUM LEBEN
Echte Risiken für Ruderer sind Gewitter und hohe Wellen, aber nicht Kälte oder Kentern. Für gute Ruderer ist dies nichts Besonderes, sie verstehen, wie man ins Boot kommt, auch ohne Training. Ja, es gibt Risiken und ich habe etliche davon erlebt und überlebt. Vor allem aber habe ich: gelebt! Lebensrisiken kann einem niemand abnehmen, sie gehören zum Leben dazu. Heutzutage fühlt sich der Verein verantwortlich für „zu gefährliches Rudern“. Schade. Man sollte die Gefahren kennen, denen man sich aussetzt. Doch die Leute werden zur Ängstlichkeit erzogen. Die Gefahren nehmen nur deshalb zu, weil man versucht, alle Risiken zu minimieren und zu regulieren. Ich möchte meine Kentererfahrungen nicht missen, sie gehören zu meinem Leben als Ruderer. **Derk E.**

UMGANG MIT DER SITUATION LERNEN
Für mich ist entscheidend, wie jemand generell mit unerwartet auftretenden, potentiell bedrohlichen Situationen umgehen kann. Persönlich habe ich das gelernt. Wer sich nicht sicher fühlt, dem hilft ggf. auch eine Rettungsweste nicht. **Georg H.**

KOPF UNTER WASSER
Ich bin im Skiff gekentert, das war weiter nicht schlimm, wenn auch Wassertemperatur bei 5 Grad. Schlimm war, dass es sich um ein Skiff handelte bei dem die Schuhe viel zu klein waren und ich nicht aus den Schuhen kam. Dadurch blieb ich mit dem Kopf unter Wasser. Mit dem letzten Luftschnapper habe ich die Füße freimachen können. Das ist wirklich gefährlich. Das kalte Wasser habe ich gar nicht gespürt. **Wolfgang J.**

RISIKO ARGLOSIGKEIT
Kentern dürfte bei langjährigem Rudertraining auf Binnengewässern mit Berufsschifffahrt fast unvermeidbar sein. Diese bestimmt immer noch relativ seltene Situation wird allerdings durch die zahlreichen weiteren Freizeitaktivitäten auf dem Wasser, die leider zunehmend disziplinlos ausgeführt werden, verschärft. Im ungesteuerten Boot ohne Trainerbegleitung steigt die Gefahr nochmals. Wer trägt eine Rettungsweste? Kaum einer. **Henry R.**

THEMA HYPOTHERMIE
Wir arbeiten schon viele Jahre im Verein am Thema Hypothermie und versuchen mit Kursen und Informationen unseren Mitgliedern klar zu machen, dass ein Sturz in kaltes Wasser sehr gefährlich sein kann. Wir empfehlen Personen, die nicht hundertprozentig sicher im Skiff sind, ab einer Wassertemperatur von 10° nicht mehr alleine aufs Wasser zu gehen. **Beat S.**

KEINE PANIK
Wenn möglich, vorher unbedingt ein Kentertraining absolvieren! Keine Panik aufkommen lassen und ruhig und überlegt handeln. **Thorsten D.**

ALTERSRISIKO
Das Rudern im Gefahrenbereich wird gerade von vielen älteren (über 70) Aktiven nicht wahrgenommen. Nach dem Motto: Das haben wir schon immer so gemacht. **Claudia H.**

NICHT PREKÄR
Wasser- und Lufttemperatur waren beide ca. 9 Grad. Aufenthaltsdauer im Wasser ca. 30 Minuten. Diese Konstellation war noch relativ gut verkraftbar und noch nicht prekär. **Jürg T.**

SCHOCK
Ich bin bei bestem Frühlingswetter mit dem Einer gekentert. Ich hatte den Eindruck mein Brustkorb zieht sich schockartig zusammen. Im Winter vorher gab es im rudersport einen Artikel über Kentern. Das Wissen aus dem Artikel sowie unser Kentertraining für Kleinbootfahrer waren für mich in der Situation hilfreich. Ich konnte mit dem Boot zum Ufer schwimmen und wieder einsteigen. **Christa V.**

BOOTSWAHL
Man sollte sich nur in dem Bootstyp aufs Wasser wagen, in dem man sich absolut sicher fühlt. **Stephan D.**

STÖRFAKTOR
Eine Rettungsweste empfinde ich persönlich als störend beim Rudern. **Axel Z.**

UNNÖTIG AUFGEBAUSCHT
Ich rudere seit 25 Jahren. Davon 10 Jahre im Leistungssport. Ich bin mir nicht sicher, ob hier nicht im allgemeinen Sog des „Ich muss alles absichern“ nicht eine - zwar tatsächlich vorhandene - aber am Ende doch sehr selten eintretende Gefahr aufgebauscht wird und zwei Dinge passieren: a) auf einmal wird mit Angst ins Boot gestiegen oder b) gedankenlos und leichtsinnig in falscher Sicherheit in Gefahrensituationen bei starkem Wind oder Eisgang abgelegt – nach dem Motto: Ich habe ja eine Weste an. Ich rudere im Einer mit Weste. Mich stört sie nicht. Und sollte ich mal Pech haben und kentern, wird sie mir hoffentlich in den ersten Sekunden des Eintauchens helfen. Wie ich dann aber mit dem Luftballon vor mir wieder ins Boot einsteigen soll, ist mir ein Rätsel. Was mich an der Diskussion stört, ist, dass sie so aufgebauscht wird. Segler und Kanuten tragen sein Jahren Westen und da wird nicht so ein Gerede ums kalte Wasser gemacht. Vielleicht sollten wir uns daran ein Vorbild nehmen? **Nadine G.**

BOOTZUSTAND WICHTIG
Wichtig ist meiner Meinung nach auch der technisch einwandfreie Zustand des Bootes, der u. U. Kenterungen überhaupt verhindert (Dollen) und im Unglücksfall das Lösen vom Boot erleichtert (Fersensicherungen! Reißleinen!) **Ralf-Peter S.**

MOTORBOOTBEGLEITUNG FÜR ALLE
Es wäre schön, wenn in der kalten Jahreszeit auch die „Nicht-Leistungsruderer“ einmal in der Woche eine Motorboot-Begleitung hätten. Somit ist die Unterbrechung beim Wassertraining nicht so lang. Auch mit Rettungsweste ist nach einer Kenterung die Rückkehr zum Verein bei 2 Grad über Null kein Kinderspiel. **Thomas S.**

KEIN RENNBOOT MEHR
Wir hatten Glück, weil wir nur wenige Meter vom Ufer gekentert und nur kurz im Wasser waren. Ich möchte ein derartiges Erlebnis nicht noch einmal haben und fahre im Winter kein Rennboot mehr. **Max S.**

WAS COOL IST UND WAS UNCOOL

Wir Ruderer sind die letzte Wassersportart, die das Kentern/Vollschlagen des Bootes herunterspielt und dessen negative Folgen gerne totschweigt. In den anderen Sportarten wie Paddeln, Segeln oder Surfen ist Sicherheit und Selbstrettung eine Selbstverständlichkeit. Die drei Säulen: geeignete Boote, geeignete Kleidung und für die Sportart geeignete Rettungswesten sind selbstverständlich und werden von diesen Wassersportlern als Voraussetzung für die Ausübung der Sportart, insbesondere im kalten Wasser, angesehen.
Segelboote und Paddelboote werden ständig in ihrer Bauweise verändert. Wir Ruderer sitzen immer noch in Booten, deren Bauweise sich in puncto Wassersicherheit seit ca. 1880 nicht entscheidend verändert hat. Da sind Coastal Boote in ihrer neuartigen Bauweise auf jedem Gewässer viel sicherer. Die Notwendigkeit einer solchen Bauweise für das Rudern im Winter auch auf ruhigen Gewässern wird aber von den meisten deutschen Ruderern bislang nicht erkannt.
Es gibt unzählige verschiedene Feststoffwesten für Kanuten, ebenso für Segler, Surfer, Drachenbootfahrer und Standup Paddler. Viele Unfälle passieren auch durch die fehlende Sicht nach vorne. Wie blind wir Ruderer sind, habe ich erst durch mein ständiges Rudern zusammen mit den Surfski-Paddlern gelernt, die zu meinen Blindenführern geworden sind. Ich fahre neuerdings mit Spiegel und bin erstaunt, wie viel ich auf einmal mehr sehe als vorher.
Auch das Rudern mit Neoprenhandschuhen bei einer Wassertemperatur unter 10 Grad ist obligat. Dass die Hände schon nach zehn Sekunden nicht mehr gebrauchsfähig sind, merkt man erst, wenn man bei fünf Grad Wassertemperatur ein Bad genommen hat. Ich mache das regelmäßig nach dem Rudern auf der Elbe.
Es wird Zeit, dass wir Ruderer neu definieren, was cool und was uncool ist. Denn wer im Winter auf der Alster im Coastal-Boot in mindestens drei Millimeter Neoprenkleidung mit Neoprenhandschuhen, angelegter Feststoffweste und Rückspiegel rudert, hat sich zum uncoolsten Außenseiter des Rudersports geoutet. Er wird aber derjenige sein, der nach der Kenterung locker seine Einheit weiterrudert, ohne andere Personen für den Wiedereinstieg zu behelligen.

DOROTHEA HORY

Ruder- und Kanustege

Aluminium-Schwimmstegsystem
- vielfach bewährt
- optimierte Freibordhöhe
- hochbelastbar
- stabil
- wartungsarm
- torsionsfest

Agnes-Miegel-Str. 19 · 24782 Büdelsdorf
E-Mail: info@alu-bau.de

ALU-BAU GMBH
... mit Sicherheit gut angelegt

Informationen unter:
(04331) 3 08 38
www.alu-bau.de

Besuchen Sie uns im Januar 22 auf der „boot“ in Düsseldorf