

Peter Roller

Sicher Rudern

Hilfe in Notsituationen

beim Ruder- und Wassersport auf Flüssen

Übungsleiter B Lehrgang, Sport in der Prävention



des LRVBW

Vorwort

- Das tatsächliche Verhalten bei Notfällen im Ruder- und Wassersport lässt sich nicht im Voraus planen
- Das Wissen darüber, was bei einem Notfall zu tun ist, trägt aber entscheidend dazu bei, dass überlegt und entschlossen gehandelt und Hilfe geleistet werden kann
- Die Schulung des Verhaltens in Notfällen, sollte Bestandteil einer verantwortungsbewussten Ausbildung im Wassersport sein
- Wer auf Notfälle vorbereitet und geschult ist, macht weniger Fehler

Notfälle vermeiden

- **Beachtung geltender Regeln und Ordnungen**
 - Schifffahrtsordnungen, Vereins- und Ruderordnung, Fahrt- und Bootsnutzungsordnung, Weisungen des Schiffführers (Obmanns)
- **Verwendung einer intakten und vollständigen Ausrüstung**
- **Mitführen von Hilfsmitteln**
 - Auftriebshilfe, Rettungsweste, Trinkflasche, Schöpfkelle, Insulin, Zucker, Antialergika ...
- **Fußbefestigung am Stemmbrett nicht zu fest zuziehen (Rudern)**
- **Angemessene Bekleidung**
- **Gute Ausbildung**
- **Kenntnisse/Information über das Reviers, Wetterbeobachtung**

(siehe Kapitel 1 <http://sicher.rudern-in-stuttgart.de>)

Wie kann es zu einem Notfall kommen

- **Bootsschaden**
 - Leck, Boot läuft voll Wasser
 - Boot manövrierunfähig
- **Unfall, Havarie, Kenterung, Unwetter:**
 - Hindernis im Wasser, Schiffverkehr
 - Wellengang
 - Zusammenstoß
- **Medizinische Probleme im Boot**
 - Krampf
 - Verletzungen
 - Überhitzung
 - Unterkühlung
 - Dehydrierung
 - Unterzuckerung
 - Atemnot
 - Kolik
 - Schock (Allergie, z.B. Wespenstich)
 - Bewusstlosigkeit
 - Suizid

Wo können Notfälle eintreten

- **Im eigenen Boot**
- **In einem fremden Boot**
- **Im Wasser**
 - Schwimmer
 - Gekenterte Person
 - Hilfloose Person
- **An Land**
 - Bootsplatz
 - Bootssteg
 - Ufer

Welche Arten von Wasser-Notfällen kann es geben

- **Zu spät erkannte Gefahr**

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



- **Personen im Wasser**

- Nach einer Kenterung
- Nach einer Havarie
- Mit Suizid Absicht
- Schwimmer

- **Notfall im Boot**

- Rudernde
- Material

Welche Arten von Wasser-Notfällen kann es geben

Zu spät erkannte Gefahr

Welche Arten von Wasser-Notfällen kann es geben

Zu spät erkannte Gefahr

Hindernis voraus (Schiff, Brückenpfeiler, Schifffahrtszeichen, Wehr, ...)

- **Ruhe bewahren**

- **Absolutes Muss:** Bedingungslose, sofortige Befolgung der Anweisungen des Schiffführers (Obmann)
- **Keine** Diskussion der Anweisungen, sondern **bedingungslose sofortige Umsetzung**

- **Einseitiger Not-Stopp**

- Befehle: Ruder HALT, Steuerbord (Backbord) abstoppen, jetzt
 - Einseitig Ruderblätter **vorsichtig** aufdrehend und gegen die Fahrtrichtung in das Wasser drücken
 - **Gefahr:** Bei hartem Druck am Ruderblatt können Skulls/Riemen durch den Wasserwiderstand aus der Hand gerissen werden; Verletzungsgefahr, Kenterungsgefahr!

- **Gefahrenbereich verlassen**

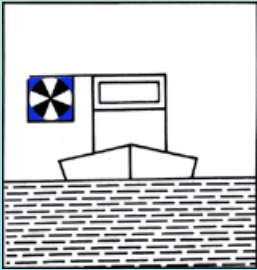
- Auf Weisung des Schiffführers mit dem Rudern beginnen

Welche Arten von Wasser-Notfällen kann es geben

Zu spät erkannte Gefahr

Schiffsbegegnung in Berg- und Talfahrt

- **Rechtsverkehr der Motorschiffe (Steuerbordseite am Ufer)**
 - Wie bei Hindernis voraus. Das Ruderboot weicht zum Ufer aus
 - **Der eingeschlagene Ausweichkurs des Ruderboots wird nicht mehr geändert**
 - Boot parallel zu den Wellen ausrichten
 - **Motorschiffs zeigt auf Steuerbord am Führerhaus eine blaue Tafel mit weißem Blinklicht**
 - Entgegen fahrende Schiffe begegnen sich auf Steuerbord. Ihre Fahrwege werden sich bis zur Begegnung kreuzen. Vermeiden, dass man zwischen die Schiffe gerät. Rudernde richten ihren Kurs zum Ufer aus. **Sehr große Gefahr! Ruderboote zwischen Schiffen werden durch Kreuzwellen manövrierunfähig**
 - Befindet man sich bereits **zwischen den Schiffen**
 - Ruder **flach aufs Wasser** legen, Boot versuchen zu stabilisieren
- (Siehe Video der WSP NRW <https://www.youtube.com/watch?v=41Ww8nUiZjA>)



Welche Arten von Wasser-Notfällen kann es geben

Zu spät erkannte Gefahr

Nicht mehr vermeidbare Kollision mit einem Motorschiff

- **Ruhe bewahren, nicht ins Wasser springen**
 - Wer ins Wasser springt, erzeugt einen Rückstoß, der das Ruderboot auf die gegenüberliegende Seite des Absprungs drückt.
 - Die größte **Gefahr** unter das Schiff gezogen zu werden, besteht im ersten Wellental der Bugwelle
- **Anweisung zum einseitigen Not-Stopp**
 - **Wichtig:** es muss jedem klar sein, welche Seite Backbord und Steuerbord ist (Ausbildung!)
 - Auf Weisung des Schiffführers Ruderschläge machen, um den Gefahrenbereich zu verlassen. Die schiffseitigen Ruder werden dabei locker in der Hand geführt
 - Bei Schiffsberührung die Ruder der gegenüberliegenden Seite durch drücken des Griffs auf das Knie stabilisieren. Die Ruder der Schiffseite längsseits führen und los lassen
 - Versuchen eine Kenterung zu vermeiden

Welche Arten von Wasser-Notfällen kann es geben

Zu spät erkannte Gefahr

Überschlagende Schiffswellen am Ufer durch Sog (Brandungswellen)

- Der Schiffsführer gibt die Anweisung das Boot **parallel** zu den Wellen auszurichten
- Es wird aus dem Gefahrenbereich in die Flussmitte gerudert
- Blickkontakt zu dem Führerstand des Schiffes suchen
- Der Seitenabstand zum verursachenden Schiff wird, **ohne in dessen Fahrwasser** zu fahren, stark verringert
- Der Schiffsführer gibt die Anweisung „**Ruder halt**“, ggf. abstoppen
- Die Schiffswellen werden parallel abgeritten

Welche Arten von Wasser-Notfällen kann es geben

Zu spät erkannte Gefahr

Starke Strömung/Wind

- **Starke Strömung**

- Nicht direkt gegen die Strömung rudern
- Im Winkel von 30° mit oder gegen die Strömung zum Ufer rudern
- Punkt zum Festhalten am Ufer oder Schifffahrtzeichen (Tonne) suchen
- Nach Hilfe rufen
- Das Boot **nicht** verlassen

- **Starkwind**

- Boot schräg zur Windrichtung ausrichten
- Boot auf Lee Seite (Wind abgewandt) kippen, um Wasseraufnahme zu vermeiden
- Die Bordwand wie ein Segel nutzen, wenn möglich durch rudern unterstützen
- Bei hohen Wellen nur segeln, Blatt aufs Wasser legen und mit Steuer oder Ruderblatt Fahrtrichtung kontrollieren

Welche Arten von Wasser-Notfällen kann es geben

Personen im Wasser

Personen im Wasser

Orientierung, Rettungsdienste, Notruf

- **Rettungen durch den Rettungsdienst dauern erheblich länger als an Land!!!**
 - Meist gibt es keinen direkten Zugang vom Ufer zur Unfallstelle auf dem Wasser
 - Die Anfahrt mit Rettungsbooten erfolgt ggf. über Schleusen
 - Die Rettungskräfte haben u. U. wenig wasserspezifische Ortskenntnisse
- **Vor Beginn der Ausfahrt bekannte Ortsbezeichnungen im Revier merken:**
 - Markante Stellen am Ufer
 - Bauwerke, Kilometerschilder, Schifffahrtszeichen
 - Standorte: Notrufsäulen, Rettungsringe, Ufertreppen, Spundwandleitern
- **Informationen bei einem Notruf:**
 - **Was, Wann, Wieviele, Wo, möglicher Zugang zum Wasser**
 - Treibende Personen oder Gegenstände beobachten,
 - Abschätzung der Fließgeschwindigkeit (normal: 600m/10 Min.)
 - Kontakt zum Rettungsdienst aufrecht halten

Personen im Wasser

Gefahren

- **Ertrinken, trockenes Ertrinken**
- **Überfahren werden**
- **Unterkühlung**
- **Trockenes Ertrinken**
- **Kälteschock**
- **Kenterung Fuß löst sich nicht aus dem Stembrettschuh**
- **Abtreiben von Boot oder Mannschaft mit der Strömung**
- **Wasserstrudel, Wasserwalzen, Wehre**
- **Steiles oder glattes Ufer**
- **Wasserpflanzen**

Personen im Wasser

Ertrinken durch Unterkühlung

Stadien der Unterkühlung

- **Hyperthermie**
- **Stadium I Körpertemperatur 35-32°C**
 - Betroffener ist wach und erregt
 - Kältezittern
- **Stadium II Körpertemperatur 32-28°C**
 - Inaktivität
 - Kältezittern sistiert (nimmt ab)
 - Eintrübung des Bewusstseins
- **Stadium III Körpertemperatur 28-24°C**
 - Verlust des Bewusstseins
- **Stadium IV Körpertemperatur < 24°C**
 - Atem- Kreislaufstillstand

Personen im Wasser

Ertrinken

- **Unterkühlung**
 - Die Auskühlung im Wasser geht 25 - 30x schneller als an der Luft
 - Folge: Kraft-und Kontrollverlust
 - Unterkühlung der Organe, Herzkammerflimmern, Bewusstlosigkeit, Herzstillstand, Tod
- **Eigenschutz des Körpers:**
 - Blutgefäße der Extremitäten verschließen sich zum Schutz der Organe vor Auskühlung
 - Bewegung hebt diesen Eigenschutz des Körpers auf
- **Kraftverlust**
 - 3% pro 1°C in 5 Minuten bei Wassertemperaturen <+15°C !
- **Nasse Kleidung schützt vor Auskühlung**
 - Das Wasser in der Kleidung bildet ein Wärmepolster. Deshalb Kleidung **nicht** ausziehen.
- **Trockenes Ertrinken (Atemreflex)**
 - Beim Eintauchen ins Wasser reflexartiger Verschluss der Atemwege (**keine Atmung mehr möglich**)
 - Panik vermeiden, Ruhe bewahren. **Der Verschluss der Atemwege hält maximal 60 Sekunden an**

Personen im Wasser

Wassertemperaturen < +15° C

- **Beim Boot bleiben, nicht versuchen an Land zu schwimmen**
- **Versuchen den Oberkörper auf das Boot zu ziehen**
(weitere 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 Axeln 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, flussabwärts mit dem Boot zum Ufer schwimmen oder durch die Restbesatzung rudern lassen
 - **Wiedereinstieg ins Boot:**
 - Kann viel Kraft kosten, Kraft die im Rahmen der Rettung noch benötigt wird
 - **Niemals** in der Schifffahrtsrinne. Nur, wenn man das sicher und schnell beherrscht.

Personen im Wasser

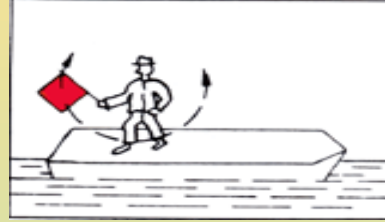
Ertrinkende

- **Ertrinkende reagieren panisch und unkontrolliert**
- **Keine Eigengefährdung, Ruhe bewahren,**
 - **Gegen Strömung oder Wind** zur Person im Wasser rudern
 - Auf Ertrinkende so zufahren, dass sie **nicht** nach Ruder oder Ausleger greifen können
 - Schwimmhilfe zuwerfen (z.B. Auftriebshilfe des Boots, Rettungsweste)
 - Ertrinkenden ruhig und besonnen ansprechen; versuchen die Panik zu mindern
 - Bug oder Heck zum festhalten anbieten
 - Die Person, wenn möglich, auf oder ins Boot ziehen, sonst festhalten
 - 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 rudern
- **Nachtauchen bei untergegangener Person**
 - **Nur**, wenn mehrere Personen Hilfe leisten können und das **gefahrlos** möglich ist
 - **Nicht** 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**

Personen im Wasser

Schiffverkehr

- **Aufmerksam machen** (Notsignal gem. BinSchStrO geben)
 - Personen im Wasser gegen Überfahren absichern
- **Den unmittelbaren Gefahrenbereich verlassen**
 - Die größte Gefahr vom Sog 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**
 - **Gegen Ertrinken**
 - An Kleidung vom Boot aus festhalten
 - Aufs Boot ziehen
 - **Gegen Überfahren werden**
 - Durch platzieren des Boots bergseits den schwimmenden sichtbar machen



(BinSchStrO = Binnenschiffverkehrsstraßenordnung)

Personen im Wasser

Kenterung Fuß löst sich nicht aus dem Stemmbrettschuh

Kenterung Fuß löst sich nicht aus dem Stemmbrettschuh

- **Ruhe bewahren**
- **Das Boot trägt den Körper**
 - **Offene und gedeckte GIG-Boote**
 - Mit einer Hand einen Ausleger der Bordwand greifen
 - Mit der anderen Hand unter das Boot greifen
 - Versuchen die Klettverschlüsse oder Halteriemen zu lösen
 - Meist reicht es auch aus, die Fersenhalterung fest zu halten und den Fuß heraus zu ziehen
 - **Rennboot**
 - Mit einem Arm über die Bootshaut greifen
 - Weiteres Vorgehen wie beim GIG-Boot

Personen im Wasser

Abtreiben von Boot oder Mannschaft mit der Strömung

- **Strömung**
 - Auftriebshilfen suchen und sich daran festhalten (Boot, Skulls, Riemen ...)
 - **Nur mit der Strömung schwimmen** oder treiben
 - **Niemals** gegen die Strömung schwimmen / ankämpfen
- **Ertrinkende Person gesichtet**
 - **Notruf über 112 oder Notrufsäule, laut um Hilfe rufen, weitere Helfern suchen**
 - **Genauen Ort** der Untergangsstelle merken
 - Peilung zum Ufer und zur Flussmitte festhalten
 - **Wichtig: Zeitpunkt der Peilung festhalten** (Abtreiben bei norm. Strömung 600m in 10 Min.)
 - **Nachtauchen**
 - **Nur** wenn mehrere Personen Hilfe leisten können und das gefahrlos möglich ist
 - **Nicht** vor Wehren, Wasserstrudeln, Brückenpfeilern bei Strömung, Wind und Wellen, bei bekannten Untiefen, bei Wassertemperaturen unter 20° C

Personen im Wasser

Wasserstrudel, Wasserwalzen, Wehre

- **Wasserstrudel** sind kreisförmige Bewegungen des Wassers. Sie kommen auf allen fließenden Gewässern vor. Meist sind sie harmlos. Unter ungünstigen Voraussetzungen können sie einen Schwimmer nach unten ziehen.
- Verhalten:
 - Wer in einen Wasserstrudel gerät sollte versuchen möglichst flach auf der Wasseroberfläche zu schwimmen.
 - Wer trotzdem nach unten gezogen wird sollte sich bewusst sein, dass der Strudel am Flussgrund endet. Auf unseren Flüssen sind das 2-5m und der Sog aufhört.
- **Wasserwalzen** entstehen an überspülten Wehren. Das Wasser dreht sich in Fließrichtung wie eine Rolle im Kreis. Wer da hinein gerät benötigt einen möglichst großen Auftriebskörper um sich wieder daraus befreien zu können. Er ist in jedem Fall auf fremde Hilfe angewiesen.
- Wer eine Person in einer Wasserwalze beobachtet darf auf keinen Fall selbst in die Walze schwimmen oder fahren. Es besteht akute Lebensgefahr

Personen im Wasser

Intaktes Ruderboot an der Unfallstelle

- Nur in Bergfahrt oder gegen den Wind auf Schwimmer zufahren
- Bug- oder Heck zum Festhalten anbieten
- **Vermeiden**, dass der Schwimmer Ruder und Ausleger greifen kann
- Schwimmer werden **niemals alleine gelassen**
- **Nicht ansprechbare Person im Wasser**
 - **Notruf über Tel. 112, Notrufsäule oder laut um Hilfe rufen**
 - Eigenschutz: **Kein Ruderer geht ins Wasser**
 - Der im Bug sitzende Ruderer greift nach der Kleidung der Person
 - Wenn möglich, versucht er die Person an Bord zu ziehen, die Arme auf den Bootskörper zu legen oder in den Ausleger klemmen
 - Die übrige Mannschaft rudert schräg zur Strömung auf das Ufer zu

Personen im Wasser

Hilfe vom intakten Boot für Dritte

- Ruhe bewahren
- Keine Eigengefährdung
- **Rettungsdienst alarmieren Tel. 112 oder Notrufsäule**
- Andere, z.B. Personen am Ufer auf die Notlage aufmerksam machen
- Gegen die Strömung oder Wind zur Person im Wasser rudern
- Schwimmkörper zuwerfen (z.B. Auftriebshilfe des Boots, Rettungsweste)
- Die Person, wenn möglich, auf oder ins Boot ziehen, sonst festhalten
- Mit der Person versuchen das Ufer zu erreichen
- Bei der Person bleiben bis sie geborgen ist (auch wenn sie selbst schwimmt)

Ohne Bootssteg an Land gehen

- **Bei Spundwände:**

- Alle 50-100m gibt es eine Leiter über die das Wasser verlassen werden kann. Wenn möglich, Ausleger in der Leiter verkeilen, damit das Boot nicht unkontrolliert im Wasser treibt

- **Bei glattem, betonierten Ufer**

- Alle 200m ist eine Treppe einbetoniert. Flussabwärts zur nächsten Treppe schwimmen.

- **Bei Moor- Schlammufer**

- Diesen Bereich meiden
- Falls das nicht möglich ist, in oder aufs Boot ziehen „Hilfe rufen“

- **Beim Abtreiben in starker Strömung**

- Auftriebshilfen geben/suchen und sich daran festhalten (Boot, Skulls, Riemen , Treibgut ...)
- **Nur** mit der Strömung schwimmen oder treiben
- **Niemals** gegen die Strömung schwimmen / ankämpfen

Personen im Wasser

Nach einer Bergung an Land

- 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
- **Nicht ansprechbare Personen:**
 - Ständige Atem- und Kreislaufkontrolle
 - Ggf. Herz-Lungenwiederbelebung durchführen
 - Gegen Kälte schützen, warm halten aber nicht erwärmen
 - In stabile Seitenlage bringen
- **Gerettete beobachten; Niemals alleine lassen**
- **Rettungsdienst Tel. 112 über erfolgte Bergung, Verbleib der Personen und des Bootes informieren**

Notfälle im Boot

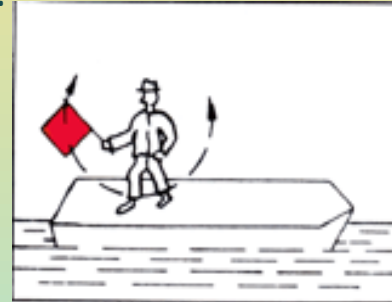
Bootsschaden Medizinische Notfälle

Notfälle im Boot

Bootsschaden

- **Bei Schiffsverkehr**

- **Durch Notsignal (gem. BinSchStrO) auf sich aufmerksam machen**
 - schwenken einer roten Fahne, eines Lichtes oder eines anderen Gegenstands im Kreis.
 - Gleichmäßiges Heben und Senken der Arme beidseitig neben dem Körper



- **Boot randvoll mit Wasser**

- Im Boot bleiben, **nicht** aussteigen und versuchen zu schwimmen
- Ruderboote lassen sich auch dann noch bewegen, wenn das Boot bis zum Waschbord voll mit Wasser ist.
 - (siehe Video: <https://www.youtube.com/watch?v=LENa5RmTXxs>)
- Zum nächstgelegenen Ufer rudern



Notfälle im Boot

Bootsschaden

- **Leck im Boot, Ruder, Dolle, Ausleger oder sonstiges Bootsteil gebrochen**
 - Wenn ein Teil der Mannschaft noch rudern kann
 - Ufer anfahren und in der Nähe des Ufers zum Bootshaus zurückrudern
 - **Wenn keine Weiterfahrt möglich ist**
 - Versuchen das Boot zum Ufer zu manövrieren
 - Boot aus dem Wasser nehmen
- **Treibgut, das sich am Boot, Steuer oder Schwert verkeilt**
 - Versuchen das Treibgut durch ruckartiges rückwärts rudern vom Boot zu lösen
- **Treibendes Boot im Wasser ohne Mannschaft**
 - Über den **Notruf Tel. 112** oder Notrufsäule am Ufer die Wasserschutzpolizei informieren
 - Nach schwimmenden Personen suchen

Notfälle im Boot

Medizinischer Notfall

Überhitzung oder Unterkühlung

Rettungsdienst alarmieren! Person(en) schnellst möglich an Land bringen!

- **Symptome:**

- **Überhitzung:** Körpertemperatur, wie bei sehr hohem Fieber, Krämpfe, ausbleiben der Schweißabsonderung, Bewusstseinstörung, die wie Müdigkeit und Schlaf erscheinen kann.
Symptome
 - Schatten spenden
 - zu trinken geben
 - mit Wasser kühlen
- **Unterkühlung:** Schläfrigkeit, langsamer Puls, Verwirrung, Teilnahmslosigkeit, blaugraue Haut, Muskelstarre, Kreislaufstillstand, Bewusstlosigkeit, flache Atmung, unrhythmischer Herzschlag
 - **liegend bergen und lagern** (Gefahr des Kälteschocks bis zu 3h nach der Bergung)
 - mit trockner Kleidung erwärmen
 - Abdecken, vor Kälte schützen
 - zu trinken geben

Notfälle im Boot

Medizinischer Notfall

Dehydrierung, Schock, Verletzungen

Rettungsdienst alarmieren! Person(en) schnellst möglich an Land bringen!

- **Dehydrierung**

- **Symptome:** Trockene Schleimhäute, stehende Hautfalten, hohe Herzfrequenz
- zu trinken geben

- **Schock**

- **Symptome:** Blässe, kalter Schweiß, Verwirrtheit

- **Schwerwiegende Verletzungen**

- So weit möglich: Erstversorgung der Wunde im Boot
- Kleidung verwenden, um Blutungen zu stoppen oder Gliedmaßen ruhig zu stellen
- In den Körper eingedrungene Gegenstände **nicht** entfernen

Notfälle im Boot

Medizinischer Notfall

Bewusstlosigkeit, Atem-, Herzstillstand

Rettungsdienst alarmieren! Person(en) schnellst möglich an Land bringen!

- **Bewusstlose Person**

- Rollsitz 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 Ruderboot nicht oder nur sehr schwer durchführbar
- Betroffene schnellst möglich an Land bringen und dort Herzdruckmassage durchführen
 - 30x drücken, 2x beatmen

- **Ersthelfermaßnahmen an Land bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortsetzen**

Notfälle im Boot

Medizinischer Notfall

- **Nach einer Bergung:**
 - Personen entsprechend dem Notfall lagern und beobachten.
 - Bei Unterkühlung: Vermeiden, dass kaltes Blut der Extremitäten in den Oberkörper gelangt. **Gefahr:** Kälteschock an Land. Ein Kälteschock kann noch **bis zu 3 Stunden nach der Bergung** eintreten.
 - Ansprechbare Personen nicht aufstehen lassen bis sie dem Rettungsdienst übergeben wurden
- **Regeln**
 - Eigenschutz geht vor Hilfe
 - Personen helfen geht vor Materialbergung
 - Den schwächsten Personen zuerst helfen
 - Sich selbst keiner zusätzlichen Gefahr aussetzen

Prävention gegen medizinische Notfälle bei Hitze

- **Sonnenschutz**
 - Sonnencreme
 - Kopfbedeckung, lockere Kleidung, Funktionsbekleidung
- **Trinken**
 - Regelmäßig trinken (auf dem Wasser 1L / Stunde)
- **Verhalten**
 - Vermeidung direkter Sonneneinstrahlung
 - Schonung zu heißen Tageszeiten
 - Belastung zu kühleren Tageszeiten

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**
- **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 der rudernden gehören (Das gilt auch für langjährig erfahrene Rudernde).**

Literatur/Links

- **Sicher Rudern: Peter Roller 2015-2017**
 - www.rudern-in-stuttgart.de/sicherheit
- **Sicheres Rudern:**
 - www.sicher-rudern.de
 - http://www.krg1891.de/Kaltes_Wasser.pdf
 - <http://www.rish.de/rudern/bootsohleute/kaltes-wasser/>
 - http://vor2013.rudern-in-berlin.de/info/winterrudern_web.pdf
- **Youtube**
 - [www.youtube.com #sicher rudern](https://www.youtube.com/#sicher%20rudern)
 - www.youtube.com/watch?v=41Ww8nUiZjA Video der WSP NRW
- **Themenseite des DRV**
 - www.rudern.de/sicherheit
- **Zeitschrift Rudersport: 10 Oktober 2017 Seiten 20 – 27**