

Sicherheit im Kanusport

Über dieses Thema wird viel gesprochen und geschrieben, so z.B. in den Zeitschriften Kanu Sport 6/04 und im Kanu Magazin in einem mehrmonatigem Spezial. Hierbei geht es allerdings vorwiegend um die Sonderfälle Seekajak und Wildwasser - sicherlich faszinierende Facetten des Kanusports, aber nicht die Hauptaktivitäten in unserem Verein. Nicht zuletzt aus diesem Grund wurde ich in letzter Zeit oft gefragt, „Was gilt denn eigentlich für uns?“, wenn wir Touren unternehmen. Ich möchte daher versuchen, einige Tipps zu geben, ohne Allgemeingültigkeit in Anspruch nehmen zu können. Das bringt mich gleich zum wichtigsten Hilfsmittel: der eigene Verstand! Leicht transportabel, aber leider doch oft beim Einstieg liegen gelassen...

Welche Risiken müssen wir einplanen?

- **Wassertemperatur**

Die Wassertemperatur ist die häufigste Ursache für Unfälle mit tödlichen Ausgang. Der Grund hierfür liegt in der häufigen Unterschätzung der Gefahren, die von niedrigen Wassertemperaturen ausgehen. So ist bei einer Wassertemperatur von 6 °C nach 6 Minuten bei einem gesunden Erwachsenen von einer völligen Bewegungsunfähigkeit auszugehen! 6 °C - im März und teilweise noch im April haben alle uns umgebende Gewässer ungefähr diese Temperatur! Die Zeit, die bei einer Kenterung bleibt, ist dementsprechend gering. Bei einer Kenterung im Frühjahr ohne Schutzkleidung (dazu unten mehr) muss der Schwimmer also so schnell wie möglich aus dem Wasser - ohne sich um seine Ausrüstung zu kümmern! Dazu kommt die Gefahr des Schocks.

Doch auch weniger extreme Temperaturen können zu Erschöpfungszuständen führen. Im Wasser kühlt man viel schneller aus. Folglich steigt das Risiko, je kälter das Wasser, je größer das Gewässer und je länger man in diesem Gewässer schwimmen muss. Im Sommer kann dann ein See schon zu groß sein.

- **Strömungen, Wehr und Walzen**

Unfallschwerpunkt Nummer zwei. Aus Unwissenheit fahren immer noch Paddler in Wehre hinein und werden von der Walze hinter dem Wehr in die Tiefe gezogen. Man sieht einem Wehr nicht an, wie gefährlich es ist. Es gibt einige Typen, die sicher zum Tod führen (siehe Skizze1), andere nur bei Hochwasser, wieder andere nur bei Niedrigwasser oder mit zu langen Booten oder mit der richtigen Technik... Fazit: Informieren, Verstand gebrauchen und im Zweifel immer umtragen! Wehre, die im Paddelführer als fahrbar bezeichnet werden, können umgebaut worden sein, durch Hochwässer im Unterwasser Steine angespült haben usw.

- **Schiffsverkehr**

Paddeln auf dem Rhein ist wie Fahrradfahren auf der Autobahn. Hier gilt immer: Abstand halten, den Schiffsverkehr gut beobachten, vor allem auch den hinter mir! Alle Schiffe haben immer Vorfahrt, Frachtschiffe sehen vor ihrem Schiff erst in 200 bis 300 Meter!

- **Baumhindernisse, Brückenpfeiler**
Nach Hochwässern oder auf selten befahrenen Flüssen liegen schon mal Bäume im Fahrwasser. Gelangt man mit dem Körper vor einem solchen Hindernis, treibt die Strömung das Boot weiter, unter dem Baum hindurch und im günstigen Fall kentert man. Im ungünstigeren Fall wird man im Boot vor dem Baum eingeklemmt. Gleiches kann vor Brückenpfeilern oder Bojen geschehen. Dann ist es eine Frage der Strömung: eine Strömung von 4-5km/h (Weser, Rur, Rhein...) drückt vor einem 4m langen Kajak mit etwa 4t!! Boot geknickt, Fahrer verklemmt und ertrunken. Daher: Abstand von Hindernissen im Fluss, je schneller dieser strömt, desto vorsichtiger muss man sein! Unter www.kanu.de oder unter www.outdoor-channel.de gibt es laufend aktualisierte Hinweise auf gefährliche Hindernisse in schnellfließenden Gewässern.
- **Verklemmen im Boot oder im Fluss**
Siehe oben. Aber auch ohne Hindernisse kann man im Boot verklemmen: Schlaufe der Spritzdecke nicht greifbar, weil sie nicht vorhanden ist oder nach innen ragt.
In schnell strömenden Wasser kann man zudem mit dem Fuß unter einem Stein geraten und wird dann unter Wasser gedrückt. Das geht schneller als man denkt! Einfacher Trick dagegen: Auf dem Rücken mit den Füßen nach vorne in ruhigeres Wasser schwimmen, dann erst aufstehen!

Welche Sicherheits-Ausrüstung brauchen wir?

- **Karten, Paddelführer**
Ja, steht hier ganz vorne! Sich über das Gewässer informieren ist die wichtigste Maßnahme zur Vermeidung von Unfällen! Nur so kann ich im Voraus wissen, wo sich Wehre und Ausstiegstellen befinden.
- **Schwimmweste**
Der DKV rät dazu, immer Schwimmwesten zu tragen.
Je größer das Gewässer und die Strömung und je kälter das Wasser, desto wichtiger wird die Schwimmweste. Sie ist wohlgerneht eine Schwimmhilfe und - Nomen est Omen - eine Hilfe beim Schwimmen und kann Erschöpfungszustände vermeiden helfen. Die Paddelwesten sind meistens keine Rettungswesten, d.h. bei Bewusstlosigkeit retten sie nicht! Es gibt allerdings selbstaufblasende Rettungswesten, deren Kragen beim Paddeln nicht stören.
Kinder tragen grundsätzlich immer Rettungswesten!
Auf dem Rhein und auf Seen sind Schwimmwesten absolute Lebensretter!
„Ich bin schon seit 20 Jahren nicht mehr gekentert“ zählt überhaupt gar nicht!
- **Kälteschutz**
Über Wassertemperaturen und ihre Wirkung steht oben schon einiges. Aber wie davor schützen? Es gibt Neoprenanzüge, Aquashellbekleidung und

Trockenanzüge sowie normale Sport-Funktionsbekleidung. Doch was braucht man?

Trockenanzug: Ist im Winter einfach prima und das Non-Plus-Ultra als Schutz gegen Auskühlung.

Neoprenanzug: Schützt weniger als ein Trockenanzug, als Notretter im Winter verdreifacht er aber immer noch die Überlebenszeit!

Aquashellbekleidung: halb so wirksam wie ein Neopren, dafür aber auch sehr viel angenehmer zu tragen, da diese Bekleidung atmungsaktiv ist. Als Notschutz im Frühjahr / Herbst ausreichend.

Funktions-Sportbekleidung: Hilf **im** Wasser nicht! Wärmt aber auch im nassen Zustand an der Luft, kann also eine Unterkühlung nach der Kenterung vorbeugen helfen.

- **Spritzdecke**

Ja, steht unter Sicherheitsausstattung. Auf dem Rhein reichen schon einige Brecher von Frachtschiffen, und manches Boot ist voll...

- **1. Hilfe Set**

Gibt es im Outdoor- und Kanu Handel speziell für Wassersportler. Sollte jeder dabei haben!

- **Wurfsack**

Universal-Rettungsmittel. Der Umgang damit sollte aber geübt werden, da man nur einen Wurf hat. Zudem kann man einem Schwimmer oder sich selbst durch falsche Standortwahl in Gefahr bringen.

- **Cowtail**

Kuhschwanz? Wat is dat denn? Der Cowtail ist ein Rettungsmittel, das an der Schwimmweste eingehangen wird, am anderen Ende befindet sich ein Karabiner. Der Cowtail ist entweder aus einem elastischen Gewebe oder aus Rebschnur so geflochten, dass er ca. 1m lang ist. Wird aber am Karabiner ein Schwimmer, Boot oder Paddel eingehangen, verlängert er sich so, dass abgeschleppt werden kann. Dieses Rettungsmittel kommt aus dem Wildwassereinsatz, empfiehlt sich aber auch dann, wenn man mit Anfängern oder Kindern paddelt, da er das Bergen von Material erheblich erleichtert.

- **Handy**

Wasserdicht verpackt für den Notruf.

Ich möchte keine Angst verbreiten, aber eine Analyse von Unfällen im Kanusport wird vom DKV jedes Jahr erstellt und kommt fast immer zu dem Ergebnis, dass die meisten Unfälle mit Personenschaden aus Unwissenheit oder Unvorsichtigkeit geschehen. Kennt man die möglichen Gefahren und weiß sich richtig zu verhalten, steht einem ungestörtem Paddelvergnügen noch weniger im Wege.