

10 OKTOBER 2017

LEISTUNGS- & BREITENSPO RT • WANDERRUDERN • TRAINING

Rudersport

DAS OFFIZIELLE VERBANDSMAGAZIN

GEMEINSAM MIT
Das Rudermagazin

Historie: Duell Kolbe - Lange

Kentern im Winter: Der schnelle Tod

Masters: Rekord in Bled



WM SARASOTA
ZWISCHEN OH JA UND OH JE!

Liebe Leserinnen und Leser,

Zwölfter Sieg im zwölften Rennen – der Deutschland-Achter schloss bei den Weltmeisterschaften in Sarasota eine makellose Saison ab und krönte seine Leistungen mit dem WM-Titel, dem ersten seit 2011. Viermal in Folge hatte das deutsche Paradeboot gegen die Briten verloren. Doch Großbritannien sieht sich genauso im Umbruch wie das deutsche Team. Die Bilanz von Sarasota fällt gemischt aus: Top-Leistungen im Achter, insgesamt fünf Medaillen, aber auch ernüchternde Ergebnisse und undankbare Plätze – eine echte Überraschung blieb aus.



mehr gibt oder geben darf. Doch es ist ein Irrglaube, sportliche Leistungen immer hochhalten zu können.

Ein dicker Pluspunkt bei dieser WM war die Integration der Para-Rennen in die Wettkämpfe. Dies ist möglich geworden, seit auch hier die 2.000-Meter-Strecke gerudert wird. Dies ist eine gelungene Form der Integration, die auch die Zuschauer von Sarasota und erst recht die Para-Ruderer und -Ruderinnen selbst begeisterte. Endlich erhalten die Para-Ruderer die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Auch ihre Bilanz kann sich sehen lassen: Jeweils einmal Bronze im Mixed und im Frauen-Einer.

Die Bewertung hängt nun stark vom eigenen Blickwinkel ab: Vergleich man das Ergebnis von Sarasota mit vorherigen Weltmeisterschaften, fällt das Resümee negativ aus. Seit 1982 war die Medaillenausbeute in den olympischen Klassen nicht mehr so mager gewesen. Und dazu zählen auch andere nacholympische Jahre. Aber sind es wirklich nur die Medaillen, auf die es ankommt? Nein, sie sind lediglich ein Indikator. Sie sagen nichts über die Perspektive aus, die in einer Mannschaft steckt. Diese Perspektive war in Sarasota zumindest nicht schlecht. Aus meiner Sicht erreichten genügend deutsche Boote die A-Finals oder verpassten diese nur knapp. Das kann nächstes Jahr schon anders aussehen: Einige junge Starter, die ihren sportlichen Höhepunkt erst noch anstreben, zeigten Leistungen mit Potenzial nach oben. Es ist wohl eher so, dass es im Rudern kein nicht-olympisches Jahr

“
Rudern
kann so viel
mehr sein
als nur zu
rudern

“

In diesem Herbst erlebten aber nicht nur die Leistungssportler ihren Saisonhöhepunkt. Masters-Ruderer aus 50 (!) Ländern trafen sich im slowenischen Bled zur Weltmeisterschaft und stellten dort einen neuen Teilnehmerrekord auf. Auch in den Vereinen gab es zahlreiche Aktionen und Regatten, die zeigen, dass die Sportart Rudern fest in der Gesellschaft verankert ist: Rudern mit Taubblinden in Hannover, Rudern mit Flüchtlingen in Hamburg, Rudern gegen Krebs u. a. in Düsseldorf, Rudern als Gesundheitstherapie in Leipzig. Rudern kann so viel mehr sein als nur zu rudern.

THOMAS KOSINSKI

BANTAM

Concept2 BANTAM Skulls mit unserem neuem Compact Blatt

STABLE. DURABLE. AFFORDABLE.

COMPACT

FATZ

Mehr erfahren unter concept2.de/bantam

concept2

concept2.de +49 (0)40 419 283 90

Offizieller Partner vom Deutschen Ruderverband

Sicherheit im Winter

Brauchen wir eine Rettungswesten

Die kalte Jahreszeit kommt, und mit ihr das Thema Rettungswesten. Wann soll man sie tragen? Gar nicht? Je nach Situation? Immer? Sollte es gar eine Tragepflicht für alle geben? Es gibt vehemente Befürworter und erbitterte Feinde zum Thema Rettungswesten - und beide Lager haben Argumente. Aber haben sie auch die Fakten? Wir haben die rudersport-Abonnenten befragt, was sie davon halten und der Unfallmediziner Andreas Bartsch beantwortet die Fragen aus Sicht des Experten.



pflicht?

Umfragen unter unseren Abonnenten überraschen mich immer wieder. Vom Ergebnis, aber erst recht von der Qualität der Begründungen. Wie bei der Schwarmintelligenz tragen viele gemeinsam ihr Wissen zusammen und erzeugen so ein rundes Bild, das die vielen Facetten enthält und widerspiegelt, die ein Thema oder ein Problem beinhalten. So auch diesmal bei dem höchst emotionalen Thema Rettungsweste bzw. Rettungswestentragepflicht. Das Wort ist schon in seiner Länge unerträglich, aber der Inhalt ist es für viele Ruderer erst recht.

Wir haben unsere Abonnenten befragt – und weit über einhundert haben geantwortet – ob es eine uneingeschränkte Pflicht zum Tragen einer Rettungsweste geben sollte. Nur drei Prozent sprachen sich für diese strikte Regelung aus. 22 Prozent bejahten diese nur, wenn die Wassertemperaturen unter 15 Grad sinken, also meist in der Zeit zwischen Ab- und Anrudern. 13 Prozent der Abonnenten schränkten die Tragepflicht noch weiter ein: Sie solle im Winter nur für lage-labile Boote (Einer und Zweier) gelten. Den größte Anteil an Zustimmung gab es jedoch für ein anderes Statement: Jeder solle selbst entscheiden, ob er eine Rettungsweste anlegt oder nicht - ausgenommen Kinder und Jugendliche: 37 Prozent votierten für diese variable Regelung, die Entscheidung, eine Weste anzulegen oder nicht, dem einzelnen und der Beurteilung der Situation zu überlassen. Ein Viertel der Befragten (24 Prozent) gab an, dass es generell keine verbindlichen Vorschriften zum Tragen von Rettungswesten geben sollte.

Konsequente Westen-Befürworter sind in der Minderheit

Die Westen-Hardliner, die dem Grundsatz folgen wollen, im Winter sei grundsätzlich eine Rettungsweste zu tragen, sind also bei der Umfrage eindeutig in der Minderheit. Der überwiegende Teil möchte keine diesbezügliche Pflicht und die Entscheidung, eine Rettungsweste anzulegen von Faktoren abhängig machen wie Alter, Ruderrevier, Witterung, Boot und Mannschaft. So überrascht es auch nicht, dass auf die Frage „Tragen Sie selbst eine Rettungsweste im Winter?“ die Antworten sich gleichmäßiger verteilten: ja (25 Prozent), meistens (21), selten (17), nein (35), obwohl auch hier die Nein-Sager die stärkste Gruppe bilden.

Ohne Weste sinken Überlebenschancen dramatisch

Aber wer hat Recht? Wir haben unsere Abonnenten um Stellungnahme gebeten und drucken im Folgenden einige Aussagen. Aufgrund der Vielzahl der Antworten können wir nicht alle berücksichtigen und mussten Beiträge auch kürzen. Aber insgesamt geben sie sehr gut das Stimmungsbild in der Ruderschaft wider: gespalten, skeptisch und doch auf Sicherheit bedacht, könnte man es beschreiben.

Wir haben außerdem einen ausgewiesenen Experten zu Wort kommen lassen, der sehr klar und deutlich schildert, wie schnell der Kältetod eintreten kann und wie nah wir Ruderer dieser Gefahr sind, ohne uns dieser immer bewusst zu sein. Aber um diese Klarheit zu gewinnen, muss man tatsächlich wohl einmal ins eisige Wasser gefallen sein. Ich selbst habe bislang die Weste auch nur im Einer und in kritischen Gewässern getragen. Nach dem Gespräch mit Andreas Bartsch werde ich dies ändern.

THOMAS KOSINSKI

rudersport Abonnenten- Umfrage

Unfälle passieren und jeder Unfall sollte auf eine Vermeidbarkeit untersucht werden. Eine Pflicht zur Rettungsweste lehne ich jedoch ab. Situations- oder auch gewässerbedingt kann die Nutzung einer Rettungsweste sinnvoll sein. Hier sollten die Erfahrung und die Gewässerkenntnisse unserer Sportfreunde einfließen. Die Betreuung von Kindern und Jugendlichen muss so organisiert sein, dass möglichst keine Bootsunfälle passieren und wenn muss eine schnelle Rettung/Bergung sichergestellt sein. Hier können in vielen Fällen auch Rettungswesten hilfreich sein. Schwimmtraining und sicheres Schwimmen sehe ich gerade bei den aktuellen Hinweisen der DLRG (immer weniger Kinder lernen und können schwimmen) als wichtiger an. Die vermeintliche Sicherheit mit einer Weste könnte die Risikobereitschaft des einen oder anderen erhöhen. Fazit: keine Tragepflicht für Rettungswesten, sondern ein verantwortungsvoller Umgang mit möglichen Gefahren. Selbstverantwortung und Sensibilisierung für alle Art von Risiken im Sport. **Christian L.**

Zielstellung des Hilfsmittels „Rettungsweste“ ist es, die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, nach einem Unfall erfolgreich retten oder überleben zu können, wenn man 1.) nicht schwimmen kann, 2.) sich nach einem Crash Bewusstlosigkeit andeutet, 3.) man selbst das Handwerk nicht beherrscht, 4.) es im Boot keinen geeigneten und mächtigen Obmann gibt, 5.) man unter sehr ungünstigen Bedingungen die Orientierung verliert, 6.) jemand allein ins kalte Wasser gerutscht ist und längere Zeit benötigt, ins Trockene zu gelangen, 7.) man eine gefahrenreiche Strecke unter schlechten Bedingungen waghalsig berudert, 8.) oder eine ganze Mannschaft im defekten Boot untergegangen ist und Auftrieb fehlt, den Kopf über Wasser zu halten (atmen, korrespondieren, winken).

Ein grundsätzliches Gebot für alle Fahrten darf es nicht geben. Die aktuelle Verantwortung liegt bei den Obleuten und wenn mir diese nicht gefallen, muss ich selbst Obmann sein oder gegebenenfalls einen Einer benutzen. **Theo K.**



Andreas Bartsch ist Arzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin in Bonn – und er ist Ruderer. Der Unfallmediziner hat viele Unfallsituationen erlebt und beantwortet für rudersport die wichtigsten Fragen zum Thema Sicherheit im Winter.

Im kalten Wasser lauert der Tod

Was passiert, wenn ein Mensch unvorbereitet ins kalte Wasser fällt?

Der erste Reflex bewirkt einen tiefen Atemzug. Wer will, kann das unter der Dusche beim Umschalten vom warmen zum kalten Wasser selbst beobachten. Wenn während dieser reflektorischen Atmung Wasser angesaugt wird, kommt es zu Husten und meist zum Krampf des Kehlkopfingangs – verbunden mit der Unmöglichkeit, weiter Luft zu holen. Bei dieser Luftnot kommt Panik auf, es wird meist viel Wasser verschluckt, nur wenig gelangt wirklich in die Lunge. Wer weiß, dass die Panik vorübergeht, hat bessere Chancen, diese erste kritische Situation zu meistern. Erst wenn er den Kopf aus dem Wasser bekommt, kann er wieder atmen.

Ruderer können doch schwimmen, warum ist kaltes Wasser so gefährlich?

Die erste Panik nach Sturz ins Wasser, geht meist schnell vorüber, vor allem, wenn man das weiß und sich sagt: Ruhe bewahren, Kopf aus dem Wasser, ruhig atmen. Das Problem ist die schnelle Muskelermüdung und -lähmung, die bereits nach wenigen Minuten einsetzen kann. Die Auskühlung im Wasser ist 25 bis 30mal schneller als an der Luft, eine Aussage, die man sich auf der Zunge zergehen lassen muss: Nicht doppelt so schnell, nicht zehnmal so schnell, sondern 30mal so schnell. Das kann in ganz wenigen Minuten zum Problem werden. Überlebenswichtige Konsequenz: So viel vom Körper wie irgend möglich aus dem Wasser herausbringen. Zum Bei-

spiel, indem sich der Ruderer mit dem Oberkörper über das Boot legt und mit den Beinen im Wasser hängt oder versucht, das Boot voranzutreiben.

Geht das auch mit Rennbooten?

Mit Rennbooten geht es noch besser, weil man sich leichter auf sie legen kann. Einer- und Zweieruderer im Rennboot oder Übungseiner können sich vorn oder hinten auf den Luftkasten legen und das Boot wie ein Surfbrett mit Armen und Beinen vorantreiben – in jede Richtung und unabhängig davon, ob das Boot kieloben oder kielunten liegt. So lässt sich sehr schnell das Ufer erreichen und ein Großteil des Körpers hat keinen Wasserkontakt.

50 Prozent des Wärmeverlustes gehen über den Kopf, eine Mütze bis über die Ohren ist deshalb im Wintertraining unbedingt notwendig!

Es gibt doch verschiedene Stufen der Unterkühlung?

Ja, eine gängige Einteilung der Hypothermie ist die folgende:

- Erregungsstadium = bis 34°C: Muskelzittern, Bewusstsein, Atmung, Puls noch normal;
- Erschöpfungsstadium = unter 34°C: Muskeln werden steif, Bewegungen werden unmöglich, Bewusstsein getrübt, Atmung und Puls verlangsamt;
- Lähmungsstadium = unter 30°C: Muskeln starr, Bewusstsein fehlt, Atmung/Puls kaum wahrnehmbar; unter

Für die Vorstände in den Vereinen ist es schwierig, eine Rettungswestenpflicht durchzusetzen, wenn sie nicht von erfahrenen, „alten“ Ruderern vorgelebt wird. Von den älteren Mitgliedern wird gerne angemerkt: „Bei uns ist noch nie etwas passiert“ oder „Wir rudern nur Gigboote“. Warum kann diese Generation nicht mit gutem Beispiel vorangehen? Bei der Gurtpflicht hat es ja auch geklappt. Noch ein Beispiel: Erfahrene Ruderer sind bei uns im Winter nach einer Kollision mit einem Gig-Dreier gekentert. Der älteste Ruderer Ü80, Wassertemperatur unter 10°. Wurden nach dem Unfall mehr 5Rettungswesten im Verein bestellt? Leider nicht.

Alexander S.

Jeder verantwortungsbewusste Obmann sollte vernünftigerweise zusätzlich zu den Regelungen der vereinseigenen Ruderordnung stets die Wasser- und Wetterbedingungen berücksichtigen. Dazu natürlich die Fähigkeiten der Ruderer sowie (Not-) Schwimmfähigkeit der zur Verfügung stehenden Boote. Jeder kann sich einige Situationen gut vorstellen, bei denen man lieber Rettungswesten trägt oder auch mal auf das Training auf dem Ergometer ausweicht. Ich selber habe die Westen bis letzten Winter abgelehnt, da ich Feststoff- oder Kragenwesten zum Rudern nicht geeignet finde. Mein Verein hat inzwischen einige Westen angeschafft, die sich sehr angenehm tragen lassen und mich im Boot nicht einschränken.

Jan-Hendrik C.

Da es gefährliche und weniger gefährliche Ruderreviere gibt, macht es Sinn, dass es unterschiedliche Regeln für das Anlegen von Rettungswesten in den betreffenden Revieren gibt. Bei Treibeis sollte auf das Rudern generell verzichtet werden. Für ältere Ruderrinnen und Ruderer (Ü70?) sollte gelten, dass Ausfahrten im Einer aus Sicherheitsgründen bei Wassertemperaturen unter 15° – mit und ohne Rettungsweste – nicht gestattet werden. Bei winterlichen Ausfahrten sollten von Jung und Alt auch Mobiltelefone mit ins Boot genommen werden, um ggf. Hilfe anzufordern.

Gerd B.

Die perfekte Ruderweste muss noch erst erfunden werden.

Norbert B.

Es sollte unterschieden werden, auf welchem Gewässer ich unterwegs bin. Man kann den Rhein nicht mit einem kleinen See von ein oder zwei Kilometern Länge ohne Strömung und Wellen vergleichen.

Friedrich L.



Rettung eines Gekenterten: Der Ruderer legt sich mit dem Oberkörper über das Boot. Selbst ein Renneiner trägt dank des hinteren Luftkastens die Last.

Welche Faktoren bestimmen die Geschwindigkeit der Auskühlung?

In erster Linie natürlich die Temperaturdifferenz zwischen Körper (36°) und Wasser. 15° ist da schon eine kritische Grenze, eine Temperatur, die von Oktober bis Mai in den meisten Gewässern unterschritten wird. Auch 20 oder 25° sind auf Dauer unverträglich, aber der Betroffene hat natürlich viel mehr Zeit und Kraft zur Selbstrettung. Weitere Faktoren des Auskühlungstempos sind Isolation durch Kleidung und Körperfett, die Bewegung des Wassers durch Wellen oder Schwimmbewegung, weil immer wieder frisches kaltes Wasser an den Körper kommt und sich kein Schutzfilm von erwärmtem Wasser bilden kann.

28 °C: Kammerflimmern, Tod.

Im Stadium zwei, also bei nur zwei Grad Abkühlung, kann der Mensch durch die Muskellähmung bereits untergehen – wenn er keine Rettungsweste trägt, die den Kopf über Wasser hält. Dann kann er schon bei 34° Körpertemperatur Ertrinken. Mit Rettungsweste hätte er wesentlich mehr Überlebenszeit, weil der Kopf über Wasser ist und er atmen kann – selbst dann, wenn die Muskeln ihn schon nicht mehr über Wasser halten würden und er das Bewusstsein verloren hat.

Es gibt doch Richtzahlen, nach denen ein Mensch bei 5° eine Stunde und bei 10° Wassertemperatur zwei Stunden überleben kann.

III TRAINING & AUSRÜSTUNG

Natürlich ist passive Sicherheit immer nur das Zweitbeste – besser es kommt gar nicht erst soweit, dass eine Rettungsweste notwendig ist. Aber dann könnte man ja auch auf den Sicherheitsgurt im Auto verzichten. Wir sind auf dem Rhein unterwegs, im Winter sind Rettungswesten ein Muss. Etwas schwieriger umzusetzen ist dies im Rennboot, da ist dann bei Kleinbooten zumindest enge Motorbootbegleitung unbedingt notwendig. Deshalb: Am besten nur Großboote im Wintertraining. **Markus G.**

Gewässer sind nicht vergleichbar. Auf dem Rhein würde ich im Winter möglicherweise auch nicht mit Rettungsweste ins Boot steigen. Auf der Mosel beim rudern im ufernahen Bereich beurteile ich die Situation anders. Ich werde das Tragen einer Weste jedoch im kommenden Winter ausprobieren. **Georg H.**

Ich selbst bin dafür, dass ein Verein eine begrenzte Anzahl von Rettungswesten/persönliche Auftriebshilfen zur Verfügung stellen sollte. Da der Verein die Verantwortung für diese hat, müssen sie jedoch regelmäßig geprüft werden. Somit hat der Sportler selbst die Möglichkeit der Wahl, ob er eine Rettungsweste benutzt. Als Segler im FinnDinghy habe ich selbstverständlich immer eine Rettungsweste an. **Martin W.**

Es ist ja eigentlich mit einer Rettungsweste nicht getan. Diese muss ja auch noch gewartet werden, damit, wenn man dann ins Wasser fällt, sie auch wirklich geht. In der Regel heißt das, die Patrone alle zwei Jahre überprüfen zu lassen. **Sigrid D.**

Das Tragen von Westen sollte jeder Verein in seiner Ruderordnung (revierabhängig) regeln. Wünschenswert wäre die Entwicklung einer leichten Feststoff-Weste (50 kN) für geschützte Reviere; Automatikwesten sind langfristig zu teuer. **Hans E.**

Rettungswesten sind ein nützliches Hilfsmittel und müssen sorgfältig behandelt werden und alle 2/3 Jahre zu einer (kostenpflichtigen) Überprüfung meistens an den Hersteller eingesandt werden. Dadurch entsteht ein nicht zu unterschätzender Aufwand und Sorgfaltspflicht für den Verein. **Jürgen F**

Das gilt für männliche Erwachsene mit Kleidung und mit Rettungsweste. Das heißt: Der Betroffene kann sich ohne Schwimmbewegungen ruhig verhalten, der Kopf wird durch die Weste aus dem Wasser gehalten und durch die fehlenden Körperbewegungen bildet sich ein Bereich erwärmten Wassers um den Betroffenen, sofern nicht Wellen das verhindern. Zusätzlich hält die Kleidung die Wärme zwischen Haut und Kleidung größtenteils fest, das ist das Prinzip des „nassen“ Tauchanzugs.

Welche Überlebenszeiten sind also realistisch?

Realistisch ist eine andere Faustregel: 1 Minute Überleben pro Grad Wassertemperatur, also zum Beispiel: 5 Minuten bei 5 Grad. Danach lässt die muskuläre Lähmung den Betroffenen im Wasser verschwinden, wenn er keine Rettungsweste trägt. Unter Wasser ist die Atmung unmöglich: Der Mensch erstickt. Wenn er in diesem Moment nicht aus dem Wasser gezogen werden kann, ist er nicht zu retten und wird Tage später gefunden, wenn die Faulgase den Körper wieder auftreiben lassen.

Ist es demnach egal, wie nah wir unter Land rudern, weil wir bei kaltem Wasser das Ufer ohnehin nicht erreichen?

Eigentlich ja. Verschiedene kanadische und englische Statistiken zeigen, dass rund die Hälfte der tödlich Ver-

unglückten deutlich weniger als zehn Meter vom Ufer entfernt waren, als sie ins Wasser fielen, in zwei Erhebungen waren es sogar nur zwei und drei Meter. Beispielhaft hat mir das ein Hamburger Ruderkamerad bestätigt, der Anfang April beim Anlegen mit dem Einer in die vier Grad kalte Alster fiel und nach Auftauchen sich zwar am Steg festhalten, sich aber nicht mehr auf ihn schwingen konnte. Eine Viererbesatzung konnte ihn aus dem Wasser ziehen. Er sagt: Wäre ich allein gewesen, wäre ich nicht mehr aus dem Wasser herausgekommen (normalerweise ist das für ihn eine blitzschnelle Übung). Trotzdem ist es natürlich nicht unsinnig, in Ufernähe zu rudern: Beim Vollschlagen bleibt das Boot ja noch eine Zeit rudern, diese Zeit müssen wir nutzen, weiter Richtung Land zu kommen.

Gibt es Faustregeln für die Zeit, die ein vollgeschlagenes Boot ruderfähig bleibt?

Nein. Das hängt von der Bauart ab. Mit neuen Gig-Booten mit Luftkästen vorn und hinten (zumindest Abschottung und Abdeckung) und zusätzlichen Luftkästen unter den Rollsitzen kann die Mannschaft eines Vierers oder Fünfers im Boot bleiben und das Boot weiter rudern in Sicherheit bringen, obwohl es komplett voll Wasser gelaufen ist. Boote ohne oder mit nicht ausreichenden Auftriebskörpern können evtl. noch von einem oder



Rund die Hälfte der tödlich Verunglückten sind deutlich weniger als zehn Meter vom Ufer entfernt, wenn sie ins Wasser fallen.

zwei Ruderern bewegt werden, während die anderen sich schwimmend am Boot festhalten. Der Obmann muss gegebenenfalls anordnen, wer aussteigt und wer sitzen bleibt. Wir haben in unserem Verein entsprechende Versuche mit verschiedenen Booten im Schwimmbad gemacht und die Mitglieder per Video geschult. Für die Steuerleute ist die Schulung bei uns Pflicht.

Wenn Personen aus dem Wasser gerettet werden, was ist zu beachten?

Zunächst Eigenschutz! Es hilft nicht, wenn weitere Menschen ungesichert ins kalte Wasser springen und auch ertrinken. Bei der Rettung gibt es das Phänomen des „Bergungstodes“: Durch die Bewegungen bei der Rettung stürzt sehr kaltes Blut aus Armen und Beinen ins Zentrum des Körpers, wo die Unterkühlung noch nicht so weit fortgeschritten ist. In kürzester

Zeit führt die weitere zentrale Abkühlung zum Kreislaufstillstand.

Bei und nach der Rettung den Verunglückten also wenig bewegen?

Genau. In möglichst waagrechter Lage an Land ziehen und ablegen, nur die allernötigsten Bewegungen zulassen, Kleidung belassen, möglichst zudecken. Bewusstsein prüfen, bei Leblosgkeit sofort mit Wiederbelebung beginnen: 30 Kompressionen auf die Mitte des Brustkorbes, wenn eine harte Unterlage erreicht ist, gefolgt von zwei Beatmungen – sofern der Helfer es gelernt hat. Wegen des Sauerstoffmangels beim Ertrinkungs- und Unterkühlungsunfall ist in diesem Fall auch der Beginn mit 5 Beatmungen sinnvoll. Wer keine Beatmungen gelernt hat, soll nur die Kompressionen des Brustkorbes durchführen. So früh wie möglich den Notruf 112 anrufen und – wenn vorhanden – Personen zur Einweisung der Rettungskräfte zur Straße schicken.

Was ist zu tun, wenn der Gekenterte nach der Rettung dagegen wach ist?

Der wache und orientierte Patient sollte von der nassen Kleidung befreit werden und in trockene Kleidung und Decken gehüllt werden. Er kann mit „Hausmitteln“ (warme Getränke, warme Dusche, warme Kleidung) erwärmt werden. Am besten sollte er dabei nicht allein sein.

Mich stört, dass es nicht möglich ist, die Verhältnismäßigkeit einer beabsichtigten Vorschrift zum Tragen von Rettungswesten zu hinterfragen. In der Unfallschadensstatistik der ARAG rangiert Rudern seit Jahren als eine der ungefährlichsten Sportarten. Zudem gibt es seit über 100 Jahren gelebte und bewährte Regeln, wie Ruderer sich auch im Winter sicher auf dem Wasser bewegen sollen. Weiterhin fehlt mir die Betrachtung der unterschiedlichen Bedingungen auf dem Wasser (Seen, Kanäle, Flüsse, Berufsschiffahrt ja/nein etc.). Dazu kommt: Auch beim Tragen von Rettungswesten kann es zu Todesfällen kommen. So ist es zum Beispiel 2013 zu einem tragischen Unfall des THW gekommen, als ein Boot kenterte und zwei Insassen mit Rettungswesten unter dem Boot auftrieben, sich nicht befreien konnten und ertranken. Hätten diese keine Rettungswesten getragen, hätten sie sich in diesem Fall wahrscheinlich retten können. Wer sich mit Weste sicher fühlt, sollte das für sich selbst entscheiden und eine – falls sie das Rudertraining nicht behindert – Weste tragen. Von einer Pflicht dazu halte ich überhaupt nichts. **Olaf W.**

Wir sollten in unserer Sportart alles dafür tun, dass Rudern sicher ist. Gefahren für die Gesundheit und das Leben durch die Ausübung des Rudersports müssen von Anfang an durch angemessene Prävention ausgeschlossen werden. Angemessen heißt, dass die Risikofaktoren im Verhältnis zu den Präventionsmaßnahmen stehen. Diese sind sehr speziell abhängig von den situativen Faktoren wie Ruderrevier, Wetter, Ruderfertigkeit, Bootsgattung, Alter und Gesundheit des Sportlers. Bei einer Wassertemperatur von 20 Grad Celsius rudere ich im Hamburger Hafen mit Rettungsweste, aber nicht auf der Alster. Kurz: Eine generelle Rettungswestenpflicht wie zum Beispiel im Hamburger Schulrudern ist Unsinn. **Anton E.**

Der Verein sollte in seiner Ruderordnung enthalten haben: Grundsätzlich Aufklärung zu evtl. Kentern (Ruderer und -innen müssen Schwimmen können (schriftlich hinterlegt). Das Verhalten beim Rudern im Winter bei niedrigen Wassertemperaturen (z.B. <10°C): Dicht an Land rudern und im Ernstfall das Boot sich selbst überlassen.

Eine Rettungsweste hilft bei längerem Aufenthalt im kalten Wasser auch nicht!! **Uwe B.**



III TRAINING & AUSRÜSTUNG

Die Ruderabteilung des Bremer Sport-Club hat seit 5 Jahren eine Rettungswestenpflicht vom 1. 11. - 31. 3. Sie wird ohne Probleme umgesetzt, die Kosten für die Anschaffung der Westen und die Wartung übernimmt jedes Mitglied selbst. Für die Kinderabteilung wurden vom Verein 10 Leihwesten angeschafft. Wer einmal bei 10 Grad kaltem Wasser in voller Montur gekentert ist, weiß den Nutzen zu schätzen. Es müssen nicht noch mehr Kameraden dafür ihr Leben lassen. **Detlef F.**

Muss man zwingend im Winter rudern? Muss man bei schlechtem Wetter mit Sturm, Hagel und Starkregen aufs Wasser gehen? Sicher, es kann immer zum Kentern kommen oder ich in eine missliche Lage geraten. Wenn ich dann eine Rettungsweste trage, die meinen Kopf so hochhält, dass ich nicht wieder ins Boot komme, wo ist mir dann geholfen? Dann lieber das Risiko so weit wie möglich. Wichtiger als jede Rettungsweste ist der gesunde Menschenverstand! **Bernd F.**

Wir wollen so wenig wie möglich an Vorschriften für das Rudern erlassen. Jeder sollte für sich und andere Verantwortung tragen und die notwendigen Entscheidungen selbst treffen. Ob sie dann immer richtig sind, sei dahingestellt. Man muss jedoch auf die Gefahrenpunkte aufmerksam machen. Dafür fehlen uns geeignete Schulungsunterlagen. **Andreas C.**

Der Verband soll Rettungsweste für den Rudersport genau spezifizieren. Mit einer Norm, die alle Erfordernisse des ungestörten Rudersports und der Sicherheit optimal vereint. Diese Weste soll dann Standard werden und kann dann gerne von mehreren Herstellern entsprechend angeboten werden. Momentan herrscht Wildwuchs bei den Westen und jeder Verein und jeder Ruderer ist sich selbst überlassen. Auswahl von den richtigen Sicherheitselementen sollte nicht die Entscheidung von Amateuren (in den Vereinen) sein. **Frank P.**

Wenn das Tragen einer Rettungsweste generell Vorschrift wäre, würde ich mir eine andere Sportart suchen. **Heike S.**

Wie sieht eine gute Prophylaxe aus?

Im Trainingsbetrieb mit Kleinbooten sollte der Trainer im Motorboot in unmittelbarer Nähe sein, die Ruderer also eng zusammen bleiben. Er sollte Telefon und Rettungsdecke an Bord haben und auch auf angemessene Kleidung (Mütze!) seiner Schützlinge achten. Es gibt auch Vereine, in denen zur Winterzeit gar kein Training im Kleinboot stattfindet – jeder Verein muss in seiner Ruderordnung die Regularien festlegen, angepasst an Alter und Erfahrung der Ruderer und die speziellen Risiken des örtlichen Gewässers. Eine einheitliche DRV-Richtlinie ist deshalb wenig sinnvoll.

Spielt die Fixierung der Füße im Boot im Notfall eine Rolle?

Unbedingt. Der gekenterte Ruderer muss die Füße leicht vom Boot lösen können. Zu den Vorkehrungen gehören in den Rennbooten das Hackenband und die Einhandöffnung der Klettverschlüsse der Schuhe. Beim Gigboot muss darauf geachtet werden, dass die Schuhe nicht zu fest am Stemmbrett fixiert sind. Wenn sich die

Sohle des Turnschuhs z.B. im „Flex-foot“ verhakt, kommt man schlecht raus. Eine Hilfe wäre, die Schuhe nur locker zu verschließen, sie müssen ja nicht so fest sitzen wie beim Fußballspiel.

Kommt es also darauf an, wer mit wem und in welcher Art Boot sitzt?

Genau. Die britische Ärztin Jane Blockley hat nach dem Tod ihres Sohnes (er hatte nach Vollschlagen des Oxford-University-Achters in Spanien versucht, das Ufer schwimmend zu erreichen) bemerkenswerte Regeln aufgestellt:

Vor jedem Ablegen überlege, wie würdest du gerettet oder dich selbst retten, wenn du im Wasser landest, ... bei diesem Wetter? ... mit diesem Boot? ... mit diesen Ruderkameraden? ... und an diesem Ort?

Das heißt: Vielleicht entscheidet man sich für ein Boot mit besserer Notschwimmfähigkeit oder man fährt vielleicht nicht mit zwei Anfängern oder man fährt heute gar nicht. Konzentriere dich, nicht unterzugehen, es



Übungseinheit im Pool: Ein vollgeschlagener Fünfer mit Luftkästen unter den Rollsitzen bleibt mit allen fünf Ruderern ruderbar, obwohl auch Bug- und Heckräume geflutet sind.

klingt simpel, aber wenn du den Kälteschock erwartest und weißt, dass er bald vorübergeht, hast du eine bessere Chance zu überleben.

Und die wichtigste Regel:

Die Entscheidung zu schwimmen, um sich an Land zu retten, muss am Ende aller Möglichkeiten stehen, weil sie die schlechteste Prognose hat! Jede Bewegung bedeutet Wärme- und Energieverlust. Das Boot nutzen, um wenigstens den Oberkörper aus dem Wasser zu bekommen!

Es war jetzt mehrfach von der Rettungsweste die Rede, was ist konkret der Nutzen?

Die richtig angelegte Weste hält den Kopf über Wasser, der Gekenterte atmet und bleibt über Wasser, ohne sich durch Schwimmbewegungen zu erschöpfen. Selbst der Erschöpfte und vielleicht Bewusstlose bleibt atmend über Wasser und kann gerettet werden, andernfalls wäre er längst untergegangen.

Richtig angelegt? Kann man eine Rettungsweste falsch anlegen?

Ja, wenn der Brustgurt zu lose ist, schlägt der Schwimmkörper vor das Gesicht und der Kopf wird nicht über Wasser gehalten. Die Weste muss am Oberkörper so eng sein, dass beim Einatmen gerade noch eine flache Hand zwischen Gurt und Körper passt.

Einige sagen, sie könnten mit der Weste nicht rudern?

Richtig ist wohl: Sie wollen mit der Weste nicht rudern. Die Westen für Segler sind natürlich zu lang, die Westen für Ruderer enden oberhalb des Rippenbogens, zu dem wir im Endzug die Hände hinbewegen. Marc Swienty, der Internatstrainer in Ratzeburg, hat ja alle verfügbaren Westen getestet, sein Bericht im „Rudersport“ lautet zusammengefasst: Es kann nicht jeder mit jeder Weste rudern, aber jeder findet eine Weste, mit der er rudern kann“.

Was ist besser: eine automatische oder eine manuelle Auslösung?

Motorradfahrer und Autofahrer wurden ja auch zu ihrem Glück in Form von Helm und Gurt gezwungen, Fahrradfahrer dagegen nicht. Aus notfallmedizinischer Sicht spricht alles für die Rettungsweste beim Rudern

Beim worst case, bei dem der Ruderer sofort hilflos ist, hilft nur die Automatik. Also bei Bewusstlosigkeit durch Anprall gegen ein Kollisionshindernis, bei Bewusstlosigkeit aus innerer Ursache, bei Panik und Erschöpfung. Der manuelle Auslösungsgriff an der Reißleine ist eventuell nicht sofort zu greifen, die Panik wird zunehmen. Fehlauflösungen durch Regen- oder Spritzwasser haben wir nicht erlebt, wohl aber Fehlauflösungen, weil sich beim Umdrehen des Bootes an Land die Reißleine verhakt hat. Also klare Aussage: Im schlimmsten Fall hilft nur die Automatik – warum diesen Fall ausklammern?

Kann man mit Rettungsweste schwimmen?

Auf jeden Fall. Rückenschwimmen geht sehr gut, aber auch Brustschwimmen, auch sich auf das Boot zu legen oder einzusteigen. Es kann allerdings nicht schaden, dies mit einer aufgeblasenen Weste ohne Stress einmal zu üben (im Sommer!).

Ist aus notfallmedizinischer Sicht eine Westenpflicht für Ruderer wünschenswert oder notwendig?

Man könnte nichts dagegen sagen, Motorradfahrer und Autofahrer wurden ja auch zu ihrem Glück in Form von Helm und Gurt gezwungen, Fahrradfahrer hingegen nicht. Die Sicherheitsrichtlinie des DRV verlangt von der Ruderorganisation, dass sie sicherheitsrelevante Regeln aufstellen soll, die für ihr Gewässer, ihre Ruderer und ihr Bootsmaterial passend sind. Das kann man schlecht überall gleichsetzen. Wir haben für Jugendliche Kleinbootverbot auf dem Rhein und Westenpflicht zwischen Ab- und Anrudern. Für Erwachsene gilt in Eigenverantwortlichkeit in der Winterzeit eine „dringliche Empfehlung“. Viele Erwachsene folgen dieser Empfehlung. Der Vorbildaspekt für die Jugendlichen ist dabei auch nicht unwichtig.

Also für Jung und Alt: im Winter immer mit Weste?

Jawohl, ein tödlicher Sportunfall ist per se schon eine Tragödie. Wenn dann noch klar wird, dass die Rettungsweste den tödlichen Ausgang des Unfalls verhindert hätte, wird es doppelt bitter.

WinTech
RACING

SUPERIOR TECHNOLOGY • WINNING PERFORMANCE

Unsere neuen RDS-Skulls



- geringster Schaft-Durchmesser aller Skulls auf dem Markt
- 30 % geringerer Widerstand gegenüber Standard-Durchmesser Skulls
- überlegene Steifheit durch High-Modulus Unidirectional Kohlefasern
- Gel Coat Finish der Blätter verhindert De-Lamination nach Kollisionen

OARSport

• Allermöher Deich 66 • 21037 Hamburg • Tel. 040 / 73434695 •
• Fax. 040 / 73674255 • www.wintechracing.de • info@oarsport.de •

Eine Prämie für Ihr Abonnement...



Jeden Monat
das Neueste
aus der
Ruderszene!



*Prämien nur solange Vorrat reicht!

ABONNEMENT-BESTELLUNG

- Ich abonniere rudersport zum Jahresabonnementspreis von 79,80 €.
- Ich abonniere rudersport zum Jugend-Jahresabonnementspreis von 66,00 €. Altersnachweis bzw. Immatrikulationsbescheinigung anbei.

Mein Abo-Geschenk:

- 1 Gutschein von NewWave im Wert von 25,- Euro

Vorname und Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail-Adresse:

1. Unterschrift:

Einsenden an: **rudersport** Postfach 260, 71044 Sindelfingen.
Oder rufen Sie Herrn Froberg-Suberg an:
Telefon 070 31 862 851, Telefax 07031 862 801
E-Mail: abo@sportverlag-sindelfingen.de

Diese Bestellung gilt für mindestens 1 Jahr.
Kündigen kann ich mit einer Frist von 3 Monaten
zum Ende eines Kalenderjahres.

WIDERRUFGARANTIE

Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb
von 14 Tagen beim Sportverlag, Böblinger Str. 68/1,
71065 Sindelfingen, ohne Angabe von Gründen
schriftlich widerrufen kann.
Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige
Absendung des Widerrufs.

Datum/2. Unterschrift: