Kanuklub Industrie Essen e.V

Paddeln im Winter

Winterpaddeln - Darauf müssen Kanuten achten

DKV-Link: >> *Sicher paddeln im Winter*

++++++++++++++++++++++++++++

Kanu NRW: Kajakfahren im Winter
Gefahren – Wie können wir vorbeugen und was ist zu beachten

Der "Otto-Normal Bürger" würde sagen: "Kajakfahren im Winter, bist Du verrückt, das ist doch lebensgefährlich, wenn Du da reinfällst, holst Du Dir den Tod."
Doch ganz so schlimm ist es dann doch nicht. Es gibt viele Gründe, warum man gerade in den Wintermonaten ins Boot steigt. Zum einen führen, wenn es denn mal regnet oder der Schnee schmilzt die kleinen Bäche in den Mittelgebirgen Wasser, was dem ambitionierten Paddler sehr sportliche Touren bereitet. Zum anderen kann man traumhaft schöne Touren auf den Stauseen oder größeren Flüssen in NRW unternehmen, wenn es sogar richtig kalt ist und die Temperatur unter die 0°C Marke fällt. Wolkenloser blauer Himmel mit einem sehr schönen Sonnenlicht, Raureif bedeckte Ufer und mit etwas Glück ganz dünner Nebel einige Zentimeter über dem Wasser, dazu noch ein im Tau glitzerndes Spinnennetz an den Bäumen am Ufer lässt eine Wintertour zu einem echten Erlebnis werden.

Doch welche Gefahren bestehen, was muss man beachten und wie kann man sich schützen
Zum einen ist das Wasser sehr kalt, dadurch ist die Auskühlung des Körpers in einem Fall der Kenterung sehr hoch. Die Gefahren der Hypothermie, das Absinken des Körperkerntemperatur sind den meisten Kanuten recht gut bekannt. Bei kleinen Flüssen ist diese Gefahr bei einer normalen Kenterung auch nicht so übermäßig groß, da in einem normalen Fall der Aufenthalt im kalten Wasser auch nicht so arg lange ist.

Folgende Gefahren sind aber deutlich weniger bekannt und werden auch somit nicht als so relevant eingeschätzt:
Hier gemeint ist die Gefahr der sogenannten Eintauchreflexe. Mit dem Eintauchen in sehr kaltes Wasser werden Kälterezeptoren in der Haut gereizt und lösen unmittelbar eine reflexartige Reaktion aus. Betroffene beginnen mit einem extrem tiefen Atemzug, befindet sich der Kopf unter Wasser inhaliert man sofort Wasser. Dies kann im unglücklichen Fall direkt zum Ertrinken führen. Häufig folgt ein nicht unterdrückbares schnelles Atmen mit der Folge der Hyperventilation, was im schlimmsten Fall zu Krämpfen der Muskulatur führen kann. Zudem ist bei Wassertemperaturn unter 12 °C die Fähigkeit die Luft anzuhalten um 70 % reduziert, bei Wassertemperaturen unter 10 ° C kann man nur noch knappe 10 Sekunden die Luft anhalten.
Zudem wird das Gleichgewichtsgefühl beim Eindringen von kaltem Wasser in die Ohren beeinträchtigt, was die Orientierung wiederum beeinträchtigt.
Als weitere Gefahr ist hier das Schwimmversagen zu bedenken. Der Kraftverlust der Muskulatur beträgt 3 % pro Grad Temperaturabfall im Muskel. Dies bedeutet bei einem Abfall der Muskeltemperatur von 37 °C auf 20 °C schon einen Kraftverlust von über 50 %. Dies führt bei Wassertemperaturen von unter 15°C schon nach 3 – 20 Minuten dazu, dass die Muskeln sich nicht mehr strecken lassen, was wiederum dazu führt, dass Schwimmbewegungen vom Körper nicht mehr ausgeführt und koordiniert werden können. Zum Kräfteverlust addiert sich die Reduzierung der Geschicklichkeit, was dazu führt, dass Schwimmer sich nicht mehr an Ihnen zugeworfenen Wurfsäcken oder Booten festhalten können oder andere Rettungsmittel bedienen können.

Was sagt uns dies nun? Wie können wir uns schützen?
Als erstes und wirkungsvollstes Mittel gilt ganz klar das Tragen einer Schwimmweste. Die Gefahr der Eintauchreflex wird reduziert und die Möglichkeiten für Helfer werden erweitert. Hiermit haben wir auch schon gleich einen zweiten Punkt. Niemals alleine auf dem kalten Wasser unterwegs zu sein. Hilfe steht nur in der Gruppe zur Verfügung.
Und ganz klar Kälteschutzkleidung. Ein guter Neoprenanzug oder ein Trockenanzug sollten in den Wintermonaten

obligatorisch sein, auch wenn die Sonne scheint, es windstill ist und man ein sicherer Kanute ist. Ein Trockenanzug ist sicherlich die beste Wahl, aber auch nur bei entsprechender wärmender Unterbekleidung Fleecehose und Fleece-Pullover. Doch auch ein Neoprenanzug mit einem Fleeceoberteil und einer gut abschließenden Paddeljacke sind gut geeigneter Kälteschutz. Wichtig ist, dass der Wasseraustausch am Körper möglichst gering gehalten wird, bedeutet viel zu weite Beine am Neopren, oder eine Paddeljacke in die oben literweise Wasser eindringt und an der Hüfte wieder entweicht, sind schlecht. Weitere Faktoren, die mit dem Thema Auskühlung zusammenhängen wie Windchill oder Auskühlung über den Kopf seien hier einmal nicht weiter berücksichtigt. Diese werden in einem zweiten Schritt betrachtet.
Wichtig sei zunächst die Sensibilisierung für die Gefahren des Winterpaddelns, und das daraus folgende korrekte Verhalten und die richtige Ausrüstung. Sicherlich stehen in den meisten Vereinen auch Übungsleiter für weitere Tipps und Ratschläge zur Verfügung.

© Kanuverband Nordrhein Westfalen e.V., Stand 11/2018,

Text: Peter Walkowski, Frank Schröer

Kanu-Verband Nordrhein-Westfalen e. V.

47055 Duisburg

Telefon: 0203 7381-653, Telefax: 0203 7381-650

E-Mail: info@kanu-nrw.de

Internet: www.kanu-nrw.de