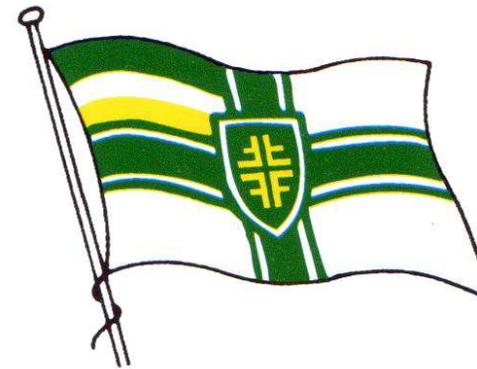


LRV Berlin – Trainer-C-Ausbildung

Eberhard Nabel, RRTVW

Rudern – mit Sicherheit mehr Spaß - Eine Auswahl -



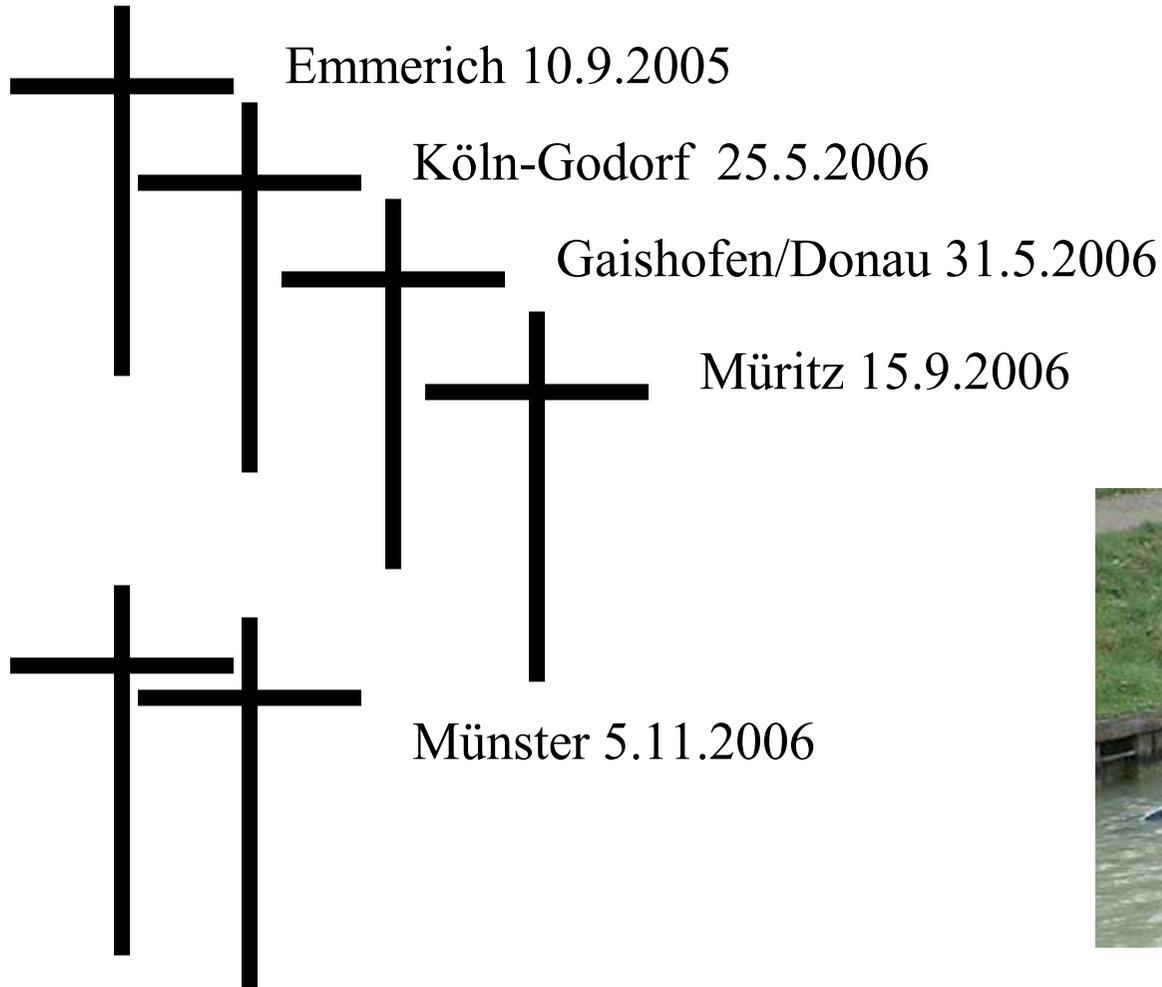
www.sicher-rudern.de

Inhaltsverzeichnis

- Warum stehe ich hier?
- Haben wir ein Gefühl für Sicherheit?
- FISA-Sicherheitsrichtlinie
- Vorsicht, kaltes Wasser

Warum ich hier stehe

Niemand soll bei seiner Tätigkeit dem Risiko ausgesetzt sein,
verletzt oder getötet zu werden.



©DonaukurierOnline



©WDR

Bitte nicht vergessen:

- ❑ **Ein Unfall zieht oft eine Rettungsaktion mit erheblichem Aufwand nach sich**
(Typisches Bild: Zwei Verunglückte, acht Fahrzeuge, drei Boote, ein Hubschrauber und 30 Retter!)
- ❑ **Durch einen Unfall sind nicht nur die Unfallopfer, sondern u.U. auch die Retter gefährdet!**



Auf den Nachwuchs kann man stolz sein!



© rudern.de 2010

- Was könnte hier zu mehr Sicherheit beitragen?
Warum stellt sich die Frage?
- Wie hoch ist die Wassertemperatur?
- Rettungsweste oder Schwimmhilfe!
- Helle Kleidung (Warnfarben!)
- Helle/weiße Blätter

Notschwimmfähige Boote



- Ein A- oder B-Boot hat eine gewisse Rest-/ Notschwimmfähigkeit, weil aus Holz.
- **Bei Kunststoffbooten ist das nicht mehr so!** Die müssen gemäß FISA-Richtlinie Luftkammern haben!
- Einige Werften bieten die aber nur optional an.

Ein Angelkahn muss die Auftriebsnorm DIN EN ISO 12217 erfüllen. Für ein 10x so teures Sportruderboot gibt es derartige Vorgaben nicht!

Fersensicherungen

□ Regionews.at berichtet am 22.10.2010:

..... Der Oberarzt des AKh Linz war am Nachmittag mit seinem Einsitzer von einem Bootshaus im Handelshafen gestartet. Auf dem Weg aus dem Hafenbecken in Richtung Donau geschah das Unglück, das ein Arbeiter kurz nach 16 Uhr bemerkte. Wenige Minuten später traf die Berufsfeuerwehr ein und fuhr sofort mit einem Schlauchboot zu dem Ruderboot hinaus. Der Verunglückte hing kopfüber am Boot fest und wurde sofort geborgen. Sofort wurde mit der Reanimation begonnen, doch der Mann starb kurze Zeit später im Linzer AKh.....



017



Menschliches Verhalten

- ❑ **Kraftmeierei** und **Überheblichkeit** sind fehl am Platze!
Stichwort: **Es wird nicht immer nur andere treffen!**
- ❑ **Routine** ist der Feind der Sicherheit!
- ❑ Für den Trainer/Obmann/Steuermann: **Es kommt darauf an, eine Mannschaft zu führen und nicht nur ein Boot!**
- ❑ **Alkohol im Boot?** Abgesehen davon, dass Alkohol im Boot seit einiger Zeit verboten ist (1.02 BinSchStrO – Schiffsführer, 1.03 – Mannschaft):
Wie kompetent reagiert eine angetütete Mannschaft in Notfällen?
- ❑ **Steige nicht ein, wenn Du nicht 100%-ig gesund bist!**
- ❑ **Für mehr Sicherheit:** Vor der Abfahrt einen Moment innehalten und sich überlegen, was man macht, wenn man mit diesem Boot, mit dieser Mannschaft einen Unfall hat.

FISA-Sicherheitsrichtlinie

.....Jeder nationale, regionale oder örtliche Ruderverband sollte seine eigenen Vorschriften für die sichere Ausübung des Rudersports haben.....

- Elemente** (Auszug)
 - Sicherheitsobmann
 - Sicherheitshandbuch/Ruderordnung
 - Ausrüstung auf dem Bootsplatz/Steg
 - Erste Hilfe
- Detaillierte Information**
 - Sichere Ausrüstung, u.a.
 - Bugball von min. 4 cm \varnothing
 - Funktionierende Fersenbänder max. 5 cm lang in Booten mit Schuhen
 - Ein mit Wasser gefülltes Boot, in dem die Mannschaft in Ruderstellung sitzt, soll so schwimmen, daß sich die Oberfläche des Sitzes max. 50 mm unter der statischen Wasserlinie befindet.



Ertrinkungshilfe!
Luftkästen!

Notschwimmfähige Gig



Neue Ausführung:
Die Luftvolumina wurden vergrößert

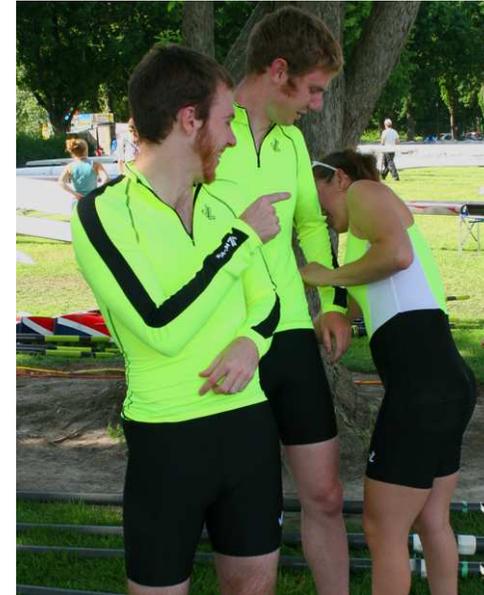


Bilder: Bootsbau Berlin GmbH



FISA-Sicherheitsrichtlinie

- Sichere Ausrüstung (Fortsetzung)
 - Bekleidung
 - Warnfarben und retroreflektierende Streifen
 - Schutz vor Sonne und Hitze
 - Schutz vor Kälte
 - Rettungswesten
 - Lokale Verfahrensregeln
 - Persönliche Verantwortungen
 - Trainerboote
 - Ausrüstung, Wartung, Fahrertraining, Konstruktion: Soll Wellen vermeiden
 - Unfalltagebuch
- **Kaltwasser - Richtlinien (Hypothermie)**
In D: 8 – 9 Monate Kaltwassersaison!
 - Vorbeugen ist die beste Vorgehensweise!
 - Unter 15°C Wassertemperatur
Vorsichtsmaßnahmen
 - Evtl. nicht mehr fahren
 - Rettungswesten tragen
Die beste Weste ist die, die man trägt!
 - Begleitfahrzeug
 - Wenn man im Wasser liegt, was dann?



Pogies

Oarsport.com

FISA-Sicherheitsrichtlinie

□ **Kaltwasser - Richtlinien (Hypothermie)**

Ein schwer Unterkühlter ist lebensgefährlich schwerverletzt.

Er **muss** sehr vorsichtig geborgen werden und er **muss** ins Krankenhaus!

Vorsichtig bergen heißt möglichst in horizontaler Lage, Bewegungen der Extremitäten vermeiden

- Erkennen von und Erste Hilfe bei Unterkühlungen

(Frage: War das Gegenstand der Erste-Hilfe-Ausbildung?)

Siehe: Jane Blockley:

Kaltes Wasser – Wie du deine Überlebenschance vergrößerst

(www.sicher-rudern.de/downloads)

□ **Richtlinien für heißes Wetter - Wärmestau (Hyperthermie)**

- Medizinische Fragen zu AUSTROCKNUNG - ERSCHÖPFUNG - HITZSCHLAG
- Sicherheitsmaßnahmen dazu

Bugball

- Was hilft er, wenn knapp eine Tonne Mensch und Material mit ~20 km/h unterwegs sind?



-und hätte der Steuermann den Unfall verhindern können??

Sichtbedingungen des Steuermannes



© DRJ – rudern.de

Sieht der Steuermann wirklich, wohin er fährt?

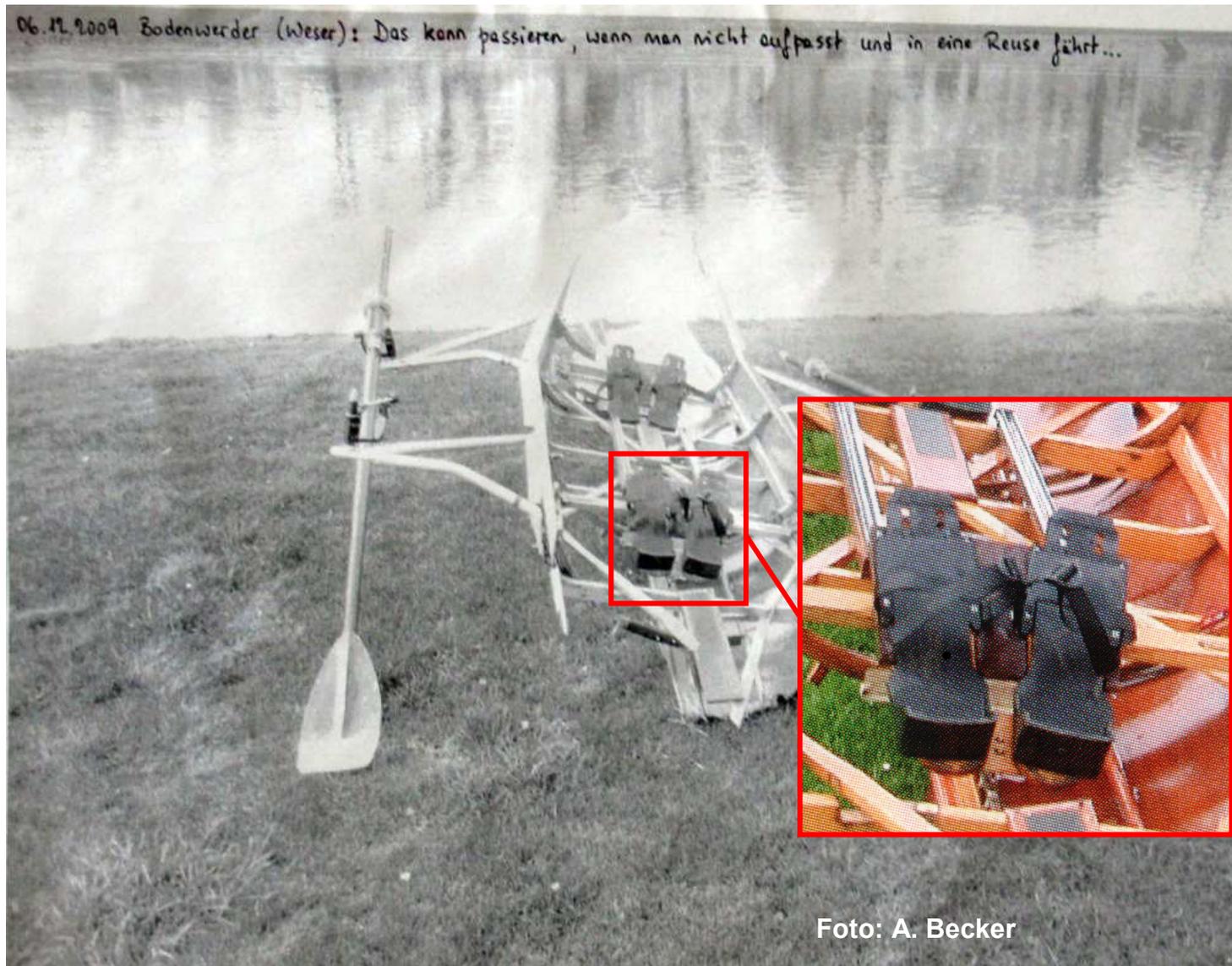
Sichtbedingungen des Steuermannes



NEJM



Eine Aalreue in der Weser.....



Rettungswesten tragen!



Behandlung von Automatik-Westen

- **Eine automatische Rettungsweste dient der persönlichen Sicherheit!** Deswegen:

- Packe deine Weste immer selbst!
- Halte den Auslösemechanismus trocken!
- Ersetze nach einem Auslösen unbedingt Patrone und Pille!
- Lasse die Weste nach Gebrauch trocknen!
- Führe regelmäßig selbst Zwischeninspektionen durch: Alle **grünen Indikatoren** müssen sichtbar sein, Pille & Patrone müssen heil sein!
- Lasse deine Weste alle zwei Jahre von autorisiertem Service prüfen!
- Erneure deine Weste spätestens nach zehn Jahren!

Überleben im kalten Wasser

- **Oberster Grundsatz: Halte Dich aus kaltem Wasser raus!
Tue wirklich alles dafür!**
- **Wie kommen Mannschaft und Boot schnell aus dem Wasser?
Neusser Verfahren: Der Leichteste bleibt im Boot und rudert, die
Anderen schieben und steuern.**
- **Das Überleben im kalten Wasser ist für begrenzte Zeit
grundsätzlich möglich
Voraussetzung: Man trägt eine Rettungsweste**

Was ist kaltes Wasser?

- ❑ Im Sinne der hier zu besprechenden Vorsichtsmaßnahmen ist dies Wasser mit Temperaturen $<80^{\circ}\text{F}$ bzw. $< \text{ca. } 25^{\circ}\text{C}$. Unterhalb der Temperatur ist ein beliebig langer Aufenthalt im Wasser unmöglich. Der Mensch kühlt aus. Folge: **U n t e r k ü h l u n g**.
- ❑ Lange bevor Unterkühlung einsetzt, kann es in kaltem Wasser zu ebenfalls letalen Schockreaktionen kommen. Die treten unvorhersagbar in kurzer Zeit nach dem Eintauchen in einer Anzahl von Fällen auf. **Häufung zwischen 11°C und 15°C Wassertemperatur!**
- ❑ Empfehlung: Ergreife **Vorsichtsmaßnahmen** bei Wassertemperaturen **unter 15°C !**
- ❑ Gute Quellen für Wassertemperaturen in Berlin sind:
<http://wind.met.fu-berlin.de/wind/main.php> Wassersportinformationsdienst
<http://www.tegeler-segel-club.de/webcam/webcam.html>
http://www.igb-berlin.de/abt2/ms/ms_dat.shtml Meßstation im Müggelsee
- ❑ **Kaltwassersaison bei uns: Von Ende September bis Mitte Mai!**

Stadien und mögl. Todesursachen beim Aufenthalt im kalten Wasser

Stadium 1	Eintauchreflexe und Kälteschock (evtl. Tod innerhalb 0-5 Min.)	} Mortalität ca. 50%
	Wirkung: Muskelspasmus, Herzstillstand, Atmung außer Kontrolle, Ersticken/Ertrinken	
Stadium 2	Schwimmversagen (evtl. Tod innerhalb der ersten 30 Min.)	} Mortalität ca. 50%
	Wirkung: Verlust lokales Muskelstreckvermögen, lokaler Muskelkraftverlust, programmiertes Schwimmversagen, Ertrinken	
Stadium 3	Unterkühlung (evtl. Tod nach mehr als 30 Min.)	ca. 30%
	Wirkung: Abkühlung der Körperkerntemperatur, Verlust des Bewusstseins, Zusammenbruch Kreislaufsystems, Ertrinken	
Stadium 4	Kollaps nach der Rettung (evtl. Tod bis zu 24 h nach Rettung)	ca. 20%
	Wirkung: Kollaps des Herz-Kreislaufsystems, Tod	

Carl-Friedrich Ratz, 2006, leicht bearbeitet



1 – 10 – 1 – Prinzip oder was einen im kalten Wasser erwartet

- Zwei Filme mit Prof. Dr. med. Gordon Giesbrecht, University of Manitoba
www.coldwaterbootcamp.com

