

Kälteschock und Co. ▶ Das schnelle Problem

Trockenes Ertrinken (in den ersten Sekunden)

Eintauchen in kaltes Wasser (Eindringen von Wasser in Nase oder Rachen) ▶ plötzlicher Reflex (Krampf) verschließt die Luftwege, verhindert das Wasser in die Lunge kommt. Einatmen von Luft wird dadurch aber auch verhindert. Der Krampf löst sich bald – Beruhige Dich und halte durch.

Kälteschock (bis fünf Minuten)

Eintauchen in kaltes Wasser (bereits ab 10°-15°) ▶ Reizung der Kälterezeptoren auf der Haut (z.B. Kopf, Hals, Brust) ▶ spontaner tiefer Atemzug (Reflex), dann schnelle ungeordnete Atemzüge (Hyperventilieren). Unterdrücken des Reflex auch unter Wasser nicht möglich ▶ Einatmen von Wasser ▶ Tod.
(Bei 15°C ca. 70% reduzierte Fähigkeit den Atem anzuhalten, bei 10°C kann man kaum länger als 10s Luft anhalten möglich)

Schwimmversagen (vor Eintritt der Unterkühlung)

Unkoordinierte Schwimmbewegungen oder Verlassen der Kräfte (Motorische Einschränkung). Starke Unterkühlung der Extremitäten geht schnell, bei 20°C Temperatur der Hände ▶ 50% weniger Kraft.

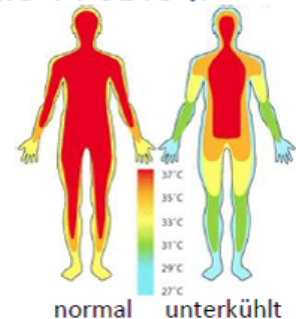
Unterkühlung/Hypothermie ▶ das langsame Problem

Unterkühlung ist langsamer Prozess (Minuten oder viele Stunden). Es geht mehr Wärme verloren (Kaltwasserkontakt, Luft/Wind, Verdunstung von Wasser am Körper) als dein Körper nachliefern kann.

Unterkühlung schwächt, stört die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit und macht dich handlungsunfähig. Ohne fremde Hilfe stirbst Du.

Im Wasser unterkühlt man viel schneller als ausserhalb.

Auch ohne Kenterung kann man langsam unterkühlen, wenn z.B. Spritzwasser, Wind und Verdunstung Wärmeverlust bewirken.



Schutz und Vorbeugung

Trage **IMMER** Schwimmhilfe/Schwimmweste.

Trage Kleidung entsprechend der Wassertemperatur und Umgebungsbedingungen, unter 12°C Wasser nur mit Trockenanzug (Neo Long John/Anzug ohne Trockenjacke ist kein adäquater Schutz).

Trage Neo-Haube, Schütze Kopf und Nacken vor Wasser und Wind.

Trage Handschuhe/Fäustlinge (Paddelpfötchen sind kein adäquater Schutz – Hände sind wichtig für Handlungsfähigkeit).

Halte Mund (und wenn möglich Nase) beim Eintauchen geschlossen.

Trainiere schnellen Wiedereinstieg und Rettungstechniken regelmäßig.

Dusche regelmässig kalt (Atemkontrolle), Bleib gesund/fit, Ernähre Dich ordentlich, Schlafe ausreichend.

Selbstrettung 1-10-1 Prinzip

1 Minute: Bist du ins Wasser gefallen, wirst Du nicht atmen können oder hyperventilieren. Nutze die Zeit, um die Atmung zu kontrollieren und halte den Kopf über Wasser. Keine Panik – die Atmung beruhigt sich wieder. Nimm Deine Umgebung wahr und plane die nächsten Schritte.

10 Minuten: Jetzt hast Du 10 Minuten nutzbare Mobilität und Kraft. Rufe sofort Hilfe (Kräfte und Koordination zu telefonieren/funken lassen schnell nach). Nutze deine Chance, um alles für deine Selbstrettung zu tun. Versuche nicht größere Strecken zu schwimmen. Komplexe Handlungen sind bald nicht mehr möglich. Versuche auf/in dein Kajak zu kommen, um Wärmeverluste zu reduzieren (Jeder Zentimeter deines Körpers außerhalb des Wasser verlängert Deine Überlebenszeit). Du kannst dich bald nicht mehr festhalten. Sichere Dich am Kajak und so dass deine Atemwege frei bleiben, falls Du bewusstlos wirst. Verliere dein Kajak nicht (am Kajak wirst Du besser gesehen und schneller gerettet). Falls möglich steige in deinen Biwacksack oder Ähnliches.

1 Stunde: Jetzt hast Du etwa 1 Stunde nutzbares Bewusstsein. Nimm eine wärmehaltende Körperposition ein auch im Biwacksack (Arme/Beine anziehen) – möglichst wenig bewegen/schwimmen (Schwimmbewegungen wären nicht effektiv und würden Dich weiter auskühlen). Halte durch bis Hilfe eintrifft.