

Hypothermie (Unterkühlung) - Kajaken im kalten Wasser

Einfluss des kalten Wasser auf den Menschen:

1. Trockenes Ertrinken

„in den ersten Sekunden“

Es kommt es beim Eintauchen ins kalte Wasser zu einem plötzlichen Reflex, bei dem die Luftwege durch einen Muskelspasmus verschlossen werden. So gelangt zwar kein Wasser in die Lunge aber auch keine Luft mehr. Dieser automatische Reflex kann durch Eindringen von Wasser in die Nase oder den Rachen erfolgen.

2. Kälteschock

„nach ein bis fünf Minuten“

Beim sogenannten „Kälteschock“ kommt es beim Eintauchen ins Wasser zu einer Reizung der Kälterezeptoren auf der Haut. Die Folge ist eine spontane, reflexartige respiratorische Reaktion: ein tiefer Atemzug, gefolgt von schnellen ungeordneten kurzen Atemzügen (Hyperventilieren). Dies kann direkt zum Tod führen da sich dieser Reflex auch unter Wasser nicht unterdrücken lässt. Das Risiko eines Kälteschocks besteht schon bei Temperaturen von 10° bis 15°!

3. Schwimmversagen

„vor Eintritt der Unterkühlung“

Es handelt sich um eine motorische Einschränkung und entsprechend unkoordinierte Schwimmbewegen oder verlassen der Kräfte. Mit jedem Grad Temperaturabfall im Muskel verliert man 3 % der Kraft. Beträgt die Temperatur in den Händen nur noch 20° Celsius ist mit einer Verringerung der Kraft um 50% zu rechnen. Eine so starke Unterkühlung der Extremitäten ist leicht möglich.

4. Unterkühlung Hypothermie

„ nach mehreren Minuten bis Stunden“

Eine Unterkühlung der Körpertemperatur um wenige Grade führt zum Tode. Phasen der Unterkühlung

1. Erregungsstadium:

Körperkern 35°-37°: Kältezittern, erhöhter Puls, schmerzempfindlicher Körper, weiße Hautfarbe

2. Erschöpfungstadium:

Körperkern 30-35°: Verlangsamung des Muskeltonus und Puls, bläuliche Hautfarbe, kaum ansprechbar

Hypothermie (Unterkühlung) - Kajaken im kalten Wasser

3.Lähmungsstadium:

Körperkern unter 30°: Bewusstlosigkeit, kaum noch Puls, kaum Atmung, erweiterte Pupillen akute Lebensgefahr

Nach einer Kenterung in nicht kaltes Wasser können auch bei Lufttemperaturen um die 10 Grad in nassen Kleidern schnell an Land zu einer ernstzunehmenden Unterkühlung führen.

(zusätzlich Windchill beachten)

Maßnahmen gegen die Gefahren des kalten Wassers:

- Immer mit Schwimmhilfe oder **Schwimmweste** (angezogen paddeln)
- Kleide dich für die Wassertemperatur und Verhältnisse
- Wassertemperatur unter 12° Celsius nur **mit Trockenanzug** *
(*Ein Long John Neopren Anzug **OHNE Trockenjacke** ist kein adäquater Schutz)
- **Handschuhe/Fäustlinge**- Paddelpfötchen sind kein adäquater Handschutz nach der Kenterung*
(*Die Hände sind Voraussetzung zur Handlungsfähigkeit)
- Kopf vor Wasser und Unterkühlung schützen (**Neopren-Haube**)
- Sofort Hilfe anfordern (Kräfte und Koordination zu telefonieren lassen schnell nach)
- Mund und Nase beim Eintauchen geschlossen halten
- Nicht schwimmen (Auskühlung durch Bewegung)
- Beine und Arme anziehen, um Kälte Verlust zu verhindern
- **Training (Angstabbau, möglichst schnelles wieder Einsteigen ins Kajak)**
- Kaltes Duschen (Atemkontrolle)

Einfluss des Kältereizes auf unsere Atmung:

Bei 15° Celsius reduziert sich die Fähigkeit den Atem anzuhalten um ca. 70%

Bei 10° Celsius vermögen die meisten Menschen die Luft kaum länger als 10 Sekunden anzuhalten!

Ausführlicher LINKS:

<http://www.rudern.de/sportart/sicherheit/kaltes-wasser/>

<http://www.rudern.de/sportart/sicherheit/kaltes-wasser/die-gefahren-des-eintauchens-in-kaltes-wasser/>

<http://www.rudern.de/sportart/sicherheit/kaltes-wasser/checkliste-fuer-das-ueberleben-in-kaltem-wasser/>

Weitere Informationen zu Selbsttests und Versuchsreihen unter folgendem Link:

<http://www.coldwaterbootcamp.com/pages/bootcampersv2.html>