

# *Winterpaddeln - nur bedingt für Anfänger!*

## **Winterpaddeln**

(Anfang Oktober bis Mitte Mai je nach **wirklicher** Wasser- wie Lufttemperatur!)

## **Nur bedingt für Anfänger!!!**

### **Maxime: Warm und trocken bleiben! Risk but Fun!**

#### *- Gesundheit*

Unterkühlungsgefahr (ab 35°C Körpertemperatur abwärts/ Kälteschock mit plötzlicher Atemnot (siehe Tabellen in Anlage) )

Gefahr trockenen Ertrinkens (Kehldeckelverschluss!)

Kaltes Wasser in den Ohren verursacht Orientierungslosigkeit und Schwindel, kann eine dauerhafte Verengung des Gehörgangs und letztendlich Schwerhörigkeit zur Folge haben.

Kaltes Wasser in der Nase kann zu schweren Schmerzen in den Stirnhöhlen führen.

Ca. 30% des Wärmeverlustes gehen über den Kopf.

Problem des ...

Wasser- Chill:

Auskühlung im Wasser gegenüber Luft bei gleichen Temperaturen 25 Mal schneller!

und Wind-Chill:

Beispiel: bei 5 bft wird Lufttemperatur von + 10° C wie 0°C empfunden!

Erhöhte Brüchigkeitgefahr von Knochen und Muskelverhärtungen bei Kälte

Problem von Aufwärmübungen: Abfluss von Wärme in die Extremitäten

Besonderheit: Eventuell ist das Wasser wärmer als die Luft!

Bei längerer „Schwimmnotwendigkeit“: Embryohaltung, kein Wassertreten!  
(Wärmeverlust bis zu 40%!)

Nur gesund paddeln!

Regelmäßige Saunagänge zur Stärkung

Erlernen der Ersten Hilfe- Maßnahmen bei Unterkühlung (Hypothermie)

*Rettungszeit (Nutzzeit) in Minuten gleich Wassertemperatur in Grad Celsius*

### **Abzuleitende Konsequenzen:**

#### *- Kleidung für ins Boot*

Spätestens ab 10°C und darunter: *Trockenanzug mit Füßlingen*; an Toiletten- gang denken!

## *Winterpaddeln - nur bedingt für Anfänger!*

Darunter synthetische Funktionsunterwäsche und mehr oder weniger dicke Fleece-Kleidung/ Faserpelz, die für ein Luftpolster sorgen. Füße nicht vergessen!

Festes, schnell trocknendes Schuhwerk (bis über Knöchel); Problem des Ins-Boot-Passens (s.u.)!

Möglichst nicht ins Wasser treten (s.o. Verdunstungskälte)

Neo- oder Aquashellhaube (unter Helm, Mütze. Ersatzmütze!);

wasserabweisende Kopfhaube

Handschuhe, wasserabweisend, schnell trocknend, (kein Neopren wg.

Chillfaktor!), eventuell mehrere Paare, abgeschnittene Socken für Stulpen als Pulswärmer, Paddelpfötchen von Zölzer (glatte, wasserabweisende Oberfläche, guter Griff, leichtes Rauskommen!); Gummihandschuhe behindern Schließen der Spritzdecke.

Möglichkeit: Handrücken dick mit wasserunlöslicher Creme eincremen und Wasser abperlen lassen. Nasse Hände ev. am Gesicht abstreifen, da Wärme abstrahlend! Warme Fußmatte zum Umziehen.

Definitiv: Tragen einer Schwimmweste!!!

Schals oder weite Kopfhäuben zu tragen, kann bei Kenterungen problematisch werden!

Falls Risse im Anzug: breites Klebeband! (Anzug muss trocken sein!)

### *- Kleidung für Wartende*

Bekleidung wie für einen kalten Winterspaziergang bzw. Wanderung im Regen!

Im 2. Auto oder im Boot mitzuführen im wasserdichten Sack. Beachte:

Das Umsetzen des Fahrzeuges braucht meist länger als in der warmen Jahreszeit; die Logistik ist insgesamt aufwändiger!

### *- Essen und Trinken*

Warmes Getränk (reichlich in Thermoskannen unter Deck, kein Alko!); nährstoffreiche Kost (leicht zugänglich)

(eventuell vor der Fahrt essen, trinken, Toilette aufsuchen und Pause ausfallen lassen)

### *- Paddelbeginn und -ende*

. Touren nicht zu lang planen. Relativ früh starten, da weniger Tageslicht (Länge und Intensität bes. in Tälern); Bergungen, Umtragungen und Umkleiden dauern u.U. länger; Stirnlampen

### *- Transportfahrzeuge*

Geräumige Fahrzeuge, da mehr Gepäck (große Tasche für trockenes sauberes Material, zweite für nasse, schmutzige Kleidung; keine Kisten!),

## *Winterpaddeln - nur bedingt für Anfänger!*

Wintertauglichkeit herstellen: Winterreifen, Frostschutz, Batteriekontrolle, Schleppseil, Fremdstartkabel, Isodecken/ Decken, Navi, Lampen

Bei Rückholung unbedingt darauf achten, dass zweites Auto starten kann!

Wenn keine warme Unterkunft für die Wartenden wie Gasthaus/ Bootshaus vorhanden ist, dafür sorgen, dass alle mit in Pkws fahren können (Teil nachhause, andere mit Rückholauto zum Einsatzort)

Mit vereisten bzw. verschneiten Straßen rechnen.

Feuchte Trägergurte können vereisen.

Höflichkeitsaufforderung: Die Autos der gastgebenden FahrerInnen sollten sauber und trocken gehalten werden.

*- Boote, Paddel, Spritzdecke u.a. Materialien*

Sicherere Boote wählen!

Boote mit voller Bekleidung ausprobieren!

An warmes Sitzkissen denken!

Material wird ev. spröde und brüchig, Reißverschlüsse und Verladegurte vereisen bzw. werden hart (Spritzdecken, Gummilukendeckel. Silikonspray!)

*- Revier (siehe nächster Vortrag!)*

Oft Kleinflüsse in Höhenlagen mit dementsprechenden Gefahren u.a. mit geringeren Temperaturen als am Bootshaus rechnen! (pro 100m Höhe ca. 0,5 - 1°C weniger); oft recht einsam; daher auch mit wenig Fremdhilfe rechnen!

Paddelverhalten. u.U. „Chickenway“ benutzen; weniger riskante Manöver

Möglichst mit minimal drei PaddlerInnen fahren

Großgewässer: mit Schneefall, Nebel und starkem Wind bzw. Regen rechnen,

Bundeswasserstraße: Beleuchtungsregelungen beachten!

Steilhangfahrten auf Schnee in WW-Booten können schwere Wirbelsäulenverletzungen verursachen

Beachten: Wasser hat bei ca. 4° C seine höchste Dichte; der Eindruck, dass das Wasser zäh ist, täuscht also nicht!

Gute Karten (im Boot!) mitführen

*- Weitere Materialien*

Kameras u. a. technische Geräte:

Beschlagen der Optik, Funktionsstörungen der Batterien, schnellere Entladung Notfallbeutel,-tasche im Boot mitführen (siehe diese im Einzelnen!)

Bei Kleinflüssen komplette Wildwassermaterialien mitführen

*- Vegetation und Fauna (Siehe nächster Vortrag!)*

teilweise faszinierende Schönheit, Zugvogelgäste

meist Laublosigkeit, relative gute Durchsicht, aber Vereisungsgefahr

## *Winterpaddeln - nur bedingt für Anfänger!*

sulziges Wasser, Eisschollen (Eisklumpen an herunterhängenden Ästen)  
Laub und Moos bisweilen glitschig.

Nach starken Winden mit umgestürzten Bäumen, ab Herbst auf Kleinflüssen  
zudem mit Stacheldraht rechnen (Sommerweidenbegrenzungen! Nicht erlaubt,  
aber vorhanden!)

Tierwelt so wenig wie möglich stören! (Keine Hetzjagden, kein Eisschollen-  
cracking!)

### *- Skills*

Minimum EPP 2, bei Kleinflüssen EPP 3

Erste Hilfe-Befähigung (bes. Unterkühlung; Bei Planung: Nächstes  
Krankenhaus!)

### *Verweise:*

- Kanu-Sport Heft 3/07, S. 35f: „Kälteschock auch noch im März?“

- DKV-Referent Küstenkanuwandern Dr. Udo Beier: Checkliste fürs Kalt-Wasser- Paddeln;  
[www.kanu.de/nuke/downloads/Gefahr-Unterkuehlung.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Gefahr-Unterkuehlung.pdf)

- Blocklev, Jane: „Kaltes Wasser – Wie du deine Überlebenschance vergrößerst“  
[www.leoblocklev.org.uk/documents/Kaltes Wasser.pdf](http://www.leoblocklev.org.uk/documents/Kaltes%20Wasser.pdf)