Kaltes Wasser

Es passiert immer nur den anderen. Falsch. Jeder kann beim Rudern kentern. Durch Unachtsamkeit, Unfall oder durch Einflüsse von außen wie Witterung, andere Boote oder Hindernisse. Wer die folgenden Tipps und Regeln beachtet, erhöht seine Überlebenschancen beträchtlich.

Murphys Gesetz: Alles, was passieren kann, passiert irgendwann. Dies gilt für jeden!

… Wie du deine Überlebenschance vergrößerst

Es gibt vieles, was man zur Vergrößerung seiner Überlebenschancen tun kann. Zuerst muss jeder akzeptieren, dass es auch wirklich passieren kann – es wird nicht immer jemand anderes sein. Viele sagen sich: Aber ich kann doch schwimmen, reicht das nicht? Sicherlich hilft es, wenn man schwimmen kann. Aber genau so viele Schwimmer wie Nichtschwimmer ertrinken in Situationen, in denen Schwimmen möglich gewesen wäre. Viele ertrinken in nächster Nähe zum rettenden Ufer. In einer englischen Untersuchung wurde festgestellt, dass sich 55 Prozent der Ertrinkensfälle in offenem Wasser weniger als drei Meter und 42 Prozent weniger als zwei Meter vom rettenden Ufer entfernt ereignen.

Die Fähigkeit, in warmem Wasser zu schwimmen und sich über Wasser zu halten, sagt wenig aus über die Schwimmfähigkeit in kaltem Wasser. Warum das so ist? Abgesehen vom Einfluss der Wellen und Strömung wird die Fähigkeit zu schwimmen oder sich über Wasser zu halten von weiteren Faktoren beeinflusst wie etwa dem Zustand, in dem man sich vor dem Eintauchen befindet, vom „trockenen Ertrinken“, vom Kälteschock, vom Fehlschlagen der Schwimmbemühungen (Schwimmstörung), und von der drohenden Unterkühlung.

Wie kalt ist kalt?

Wassertemperaturen unter 26,5 Grad haben bereits einen unmittelbar negativen Einfluss auf die Überlebenschancen. Von kaltem Wasser spricht man, wenn die Temperatur unter die 15-Grad-Marke sinkt. Die lebensbedrohliche Kälteschockreaktion hat ein Maximum zwischen 10 und 15 Grad.

„Überlebensvorhersage-Kurven“, die eine ungefähre Überlebenszeit abhängig von der Wassertemperatur zeigen, sind nur begrenzt brauchbar. Sie gehen von bestimmten Auskühlungsraten des Rumpfes aus. Allerdings können lokale Unterkühlungseffekte bereits fatale Folgen haben, noch bevor die Rumpftemperatur in lebensbedrohliche Bereiche sinkt. Zum Beispiel sind die Funktionen der Hände bereits bei Wassertemperaturen unter 15 Grad stark eingeschränkt, was sich erschwerend auf die Selbstrettung auswirkt.

Regel 1: Steig nicht ins Boot, wenn du dich nicht 100-prozentig wohl fühlst

- Wer krank ist oder sich müde und abgespannt fühlt, kann nicht gut rudern. Die Wahrscheinlichkeit, in Schwierigkeiten zu geraten, steigt. Und wenn „es“ passiert, ist man weniger in der Lage, mit der Situation souverän umzugehen.
- Alkohol beeinflusst das Urteilsvermögen nachteilig, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die Reaktionsgeschwindigkeit, die körperlichen Fähigkeiten und die Wahrnehmung der Umgebung nehmen deutlich ab, obwohl das subjektive Empfinden eine scheinbare Sicherheit suggeriert.
- Hunger und Austrocknen sind ebenfalls Feinde von klaren Gedanken und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Regel 2: Schätze dein Können realistisch ein

„Wie schwierig kann das schon sein? Wenn ich kentere, werde ich mein Boot aufrichten und wieder einsteigen – oder ans Ufer schwimmen. Wenn mein Boot sinkt, werde ich mich daran festhalten bis ich gerettet bin. Es sind immer die anderen, die in Schwierigkeiten geraten, ist ein weitverbreiteter Gedanke. Es ist nur menschlich, diese Gedanken zu haben. Aber in kaltem Wasser sind diese Manöver viel schwieriger, als man sich das vorstellt. In der Kälte beschleunigt die Anstrengung beim Aufrichten des Bootes die Unterkühlung und reduziert maßgeblich die Überlebenszeit. Wenn das Boot aufgerichtet ist, kommt eine eingeschränkte Greifkraft und Gliedersteifigkeit dazu. Die Schwierigkeit, ins Boot zu klettern, nimmt zu. Wenn man noch nie probiert hat, in Ruderkleidung zu schwimmen, weiß man nicht, wie anders sich dies anfühlt. Deshalb gehören Kenterübungen zum regelmäßigen Trainingsprogramm. Dazu gehört auch, sich aufs Boot zu ziehen, um deinen Rumpf soweit als möglich aus dem Wasser zu bekommen.

Bilder: D. Seyb; Grafiken: Berliner Ruder-Club e.V.

Regel 3: Trage die richtige Kleidung

Das Problem beim Rudern ist, dass man warm wird und Bewegungsfreiheit braucht. Deswegen muss die Kleidung beides sein: bequem, aber sie muss auch vor Wärmeverlust im Wasser schützen.

- 50 Prozent des Wärmeverlustes finden über den Kopf statt. Nützlich ist eine wasserdichte Mütze, die man aus dem Kragen eines Kleidungsstückes mit einer Hand herausziehen kann. Wenn die Mütze hell ist und reflektiert, kann sie Rettern helfen, dich im Wasser zu finden.
- Die Kleidung soll dicht anliegen, um das Risiko zu verringern, sich im Boot zu verheddern. Eng anliegende Kleidung verringert auch den Widerstand, wenn man sich im Wasser fortbewegen muss.
- Mehrere Schichten leichter Bekleidung helfen, eine Schicht Wasser (und vielleicht auch etwas Luft) einzufangen, um den Wärmeverlust zu reduzieren.
- Das Tragen einer Rettungsweste vergrößert eindeutig die Überlebenschance, sie ist aber keine Garantie. Das Tragen einer Rettungsweste unterstützt auf zwei Arten:

1. Sie hilft, das Gesicht aus dem Wasser zu halten, um Wasserschlucken zu vermeiden. In welligem Wasser sollte man den Rücken zu den Wellen drehen.
2. Sie ermöglicht, still zu halten und eine wärmende Körperhaltung einzunehmen. Ohne Rettungsweste ist man gezwungen, Wasser zu treten oder zu schwimmen, um sich über Wasser zu halten. Dies vermindert die Überlebenszeit erheblich.

Regel 4: Plane deine Rettung

Nimm dir vor jeder Ausfahrt Zeit und durchdenke, wie du gerettet werden oder dich selbst retten könntest, wenn du heute ins Wasser fällst. Wenn man ein geistiges Bild davon hat, was zu tun ist, wenn eine Kenterung eintritt, wird man sich nach einem kurzen Moment der Panik schnell sicherer fühlen. Diese persönliche „Risikoabschätzung“ vergrößert die Überlebenschance wesentlich.

- Frage dich, ob das gekenterte Boot vollständig schwimmfähig ist?
- Gibt es ein Trainerboot als Begleitung?
- Ist der Rest der Mannschaft sicherheitsbewusst?

Erste Hilfe bei Kreislaufstillstand

Das Wichtigste zuerst:
In solch einem Notfall nicht daran denken, dass man etwas falsch machen könnte, sondern Handeln!

Handlungsablauf

Bewusstsein prüfen:
Laut ansprechen, schütteln.
Atmung prüfen:
Kopf überstrecken, ggf. Atemwege freimachen, fühlen, sehen, hören, ob Atmung vorhanden ist.

Ergebnis der Untersuchung

Bewusstlosigkeit

Normale Atmung vorhanden

Stabile Seitenlage

Engmaschige Kontrolle von Atmung und Kreislauf Notruf

Keine Atmung vorhanden

Notruf 112 (110)

Herz-Lungen-Wieder-belebung

Defibrillator holen

Notruf Feuerwehr 112:
Stichwort „bewusstlose Person, atmet nicht“
Defibrillator holen lassen:
wenn jemand vorhanden ist. Wenn nicht, mit Herz-Lungen-
Wiederbelebung anfangen:
Herz-Lungen-Wiederbelebung (kardiopulmonale Reanimation)

Kardiopulmonale Reanimation

30:2

Herzdruckmassage

- feste Unterlage
- Mitte Brustkorb
- Frequenz 100 x pro Minute
- Drucktiefe 5-6 cm

Beatmung

- Kopf überstrecken
- Mund zu Mund/Nase
- Volumen ca. 700 ml
- Dauer 1 Sekunde pro Beatmung

Erfolgskontrolle
Bei der Beatmung: (Heben) und Senken des Brustkorbs
Einsetzende Eigenatmung, Spontanbewegung

Automatischer Externer Defibrillator (AED)
Sprach- und Textanweisungen:
Das Gerät führt mittels kurzer, präziser Anweisungen durch alle Schritte der Wiederbelebung und AED-Benutzung.

EKG-Analyse:
Das Gerät führt eine Analyse der Herzströme des Patienten über Klebeelektroden mit hoher Sicherheit bei der Erkennung (98-100%).
Elektroschock:
Das Gerät gibt die Empfehlung eines lebensrettenden Elektroschocks bei Kammerflimmern ab, Auslösen muss der Anwender per Knopfdruck.
Nicht eingesetzt werden sollte der AED in folgenden Situationen:
Personen unter 25 kg Körpergewicht, leitender Untergrund, Patienten mit Herzschrittmacher, über einem Medikamentenpflaster (Nitropflaster)

1. **Deckel**
2. **Lautsprecher für Ansagen**
3. **Schockauslöseknopf**
4. **Klebeelektroden**
5. **Langzeitbatterie**
6. **Funktionsanzeigen**
7. **Bereitschaftsanzeige**

Abbildung: Automatischer Externer Defibrillator (AED)

- Wird jemand da sein um die nötige Hilfe herbeizurufen?
- Wenn du allein fährst: Weiß jemand, dass du allein auf dem Wasser bist und wann man dich zurückerwarten soll?

Die Gefahren des Eintauchens in kaltes Wasser

- Trockenes Ertrinken

Unglücklicherweise reagiert der Körper beim plötzlichen Kontakt mit Wasser manchmal (in bis zu einem Fünftel aller Fälle) mit einen plötzlichen Reflex, bei dem der Luftweg durch einen Muskelspasmus geschlossen wird. Wasser kann nicht in die Lunge eindringen, aber auch keine Luft. Dies ist ein automatischer Schockreflex, der ausgelöst wird, wenn kaltes Wasser in die Nase oder den Rachen eindringt. Die Wahrscheinlichkeit eines trockenen Ertrinkens nimmt zu, wenn man mit den Füßen voran ins Wasser fällt, sodass Wasser in die Nase aufwärts eindringen kann.

Auch die Wahrscheinlichkeit zu verkrampfen steigt, wenn man unvorbereitet ins Wasser fällt. Natürlich ist jeder Unfall unerwartet, aber üblicherweise gibt es einige Sekunden der Vorwarnung, dass das Boot gleich kentern wird. Nutze diesen Augenblick, um geistig die Kontrolle zu übernehmen. Durch dieses aktive „Daraufeinstellen“ weißt du schon vorher, was zu tun ist.

Außerdem:

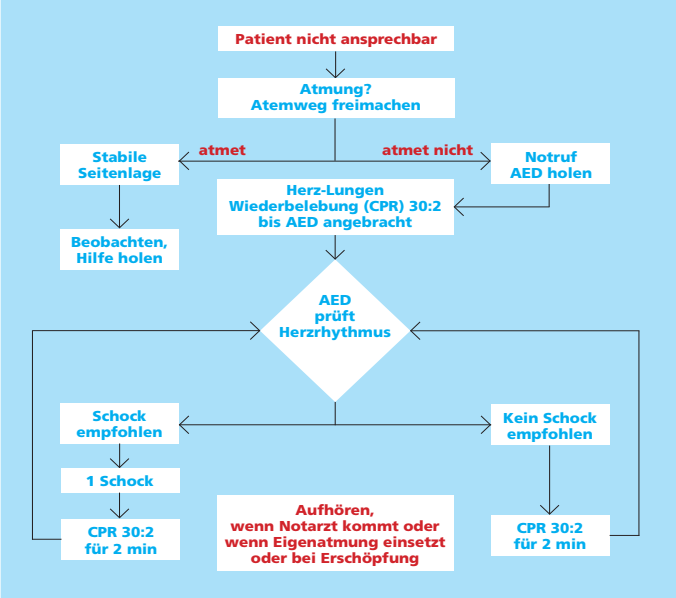
- Hole tief Luft und, wenn möglich, halte die Nase zu und den Mund geschlossen.
- Vermeide auf jeden Fall, ins kalte Wasser zu springen.
- Versuche, langsam ins Wasser zu rollen, statt mit den Füßen voran.
- Wenn du im Wasser bist, achte darauf, dein Gesicht aus dem Wasser zu halten, um zu vermeiden, dass Spritzwasser in Nase und Rachen kommt.

Handlungsablauf AED

(unter möglichst kontinuierlicher Wiederbelebung):

- Gerät öffnen, Lautsprecher erklärt weiteres Vorgehen
- Klebeelektroden wie auf der Packung angegeben anbringen (trockene Haut!)
- Pause der Herzdruckmassage, Gerät führt die Rhythmusanalyse durch
- Bei erkanntem Kammerflimmern gibt das Gerät Empfehlung zur Schockauslösung, dann roten Auslöseknopf drücken, danach sofort weiter Herzdruckmassage
- Wenn kein Kammerflimmern besteht, empfiehlt das Gerät, mit der Herzdruckmassage und Beatmung fortzufahren
- In bestimmten Zeitabständen führt das Gerät erneute Rhythmusanalysen durch, dann kurz mit der Herzdruckmassage aufhören

Hier noch einmal der gesamte Ablauf zusammengefasst:



Ich hoffe, dass Ihr diese Kenntnisse habt, sie aber nie anwenden müsst.

Dr. Helmut Krause
04/2019

1. HILFE

So kannst du dich selbst retten

Ziehe dich auf dein (möglicherweise umgedrehtes) Boot oder jedes andere geeignete, nahe Objekt im Wasser. Wenn das nicht möglich ist, halte dich an irgendetwas fest, was schwimmt und dir etwas Unterstützung geben kann. Das wird üblicherweise das Boot sein, wenn es nicht vollständig versunken oder vom Strom weggetragen ist. Wenn man nicht aus dem Wasser kommt, sollte man im Wasser versuchen so bewegungslos wie möglich zu bleiben.

Wer eine Rettungsweste trägt, sollte die Position eines Fötus zur Verringerung des Wärmeverlustes einnehmen. Kreuze dafür deine Arme über der Brust, halte die Ellbogen seitlich am Körper und ziehe die Knie zur Brust hoch. Diese Position gibt zusätzlichen Schutz vor höherem Wärmeverlust für die Körperstellen in den Achseln, der Leistengegend und der Brust. Wenn mehrere Leute im Wasser sind, die sämtlich Rettungswesten tragen, kann man durch eine enge Kreisbildung Seite an Seite weitere Körperwärme bewahren. Der Kleinste und Dünnste kann in die Mitte des Kreises genommen werden, damit er von der Körperwärme der ihn Umgebenden profitiert.

Wer keine Rettungsweste trägt, hat keine andere Wahl als Wasser zu treten während man sich am Boot festhält. Dies verringert die Überlebenszeit allerdings um bis zu 50 Prozent.

Nach den ersten Maßnahmen gilt es, eine Bestandsaufnahme zu machen und zu entscheiden, wie es weitergeht. Folgende Faktoren spielen eine Rolle:

- Bist du in der Lage, dich auf das Boot oder ein anderes Objekt zu ziehen?
- Lauern weitere Gefahren in der Nähe, z. B. ein Wehr oder ein ungeschützter Überlauf?
- Ist Hilfe durch andere zu erwarten?
- Wie weit ist es bis zum Ufer?
- Wie schwierig es ist, aus dem Wasser aufs Ufer zu kommen?

Vermeide jede unnötige Bewegung: Verschwende keine Energie darauf, zu versuchen, das Boot aufzurichten, wenn du in der Lage bist, einfach auf das umgedrehte Boot zu klettern. Denke daran, unter Kältebedingungen wird die Anstrengung immens sein, kostbare Energie wird verbraucht und der Wärmeverlust des Körpers wird vorangetrieben. Wenn du Erfolg hattest, musst du noch genügend Energie haben, um in das Boot zurückklettern zu können. Zu dem Zeitpunkt könnten die Hände, Arme und Beine bereits gefühllos, steif und voller Schmerzen sein. Die Entscheidung zur Selbstrettung durch Schwimmen muss der letzte Ausweg sein, weil sie am wenigsten Aussicht auf Erfolg hat.

Kollaps nach der Rettung

Gefahr bei oder kurz nach der Rettung: Unterkühlung erzeugt eine tiefgreifende Unterbrechung der normalen Körperfunktion und diese kehrt nicht in dem Moment zum Normalzustand zurück, in man aus dem kalten Wasser gerettet ist. Die Hämodynamik des Körpers ist geschädigt und es kann zu einem Flüssigkeitsverlust gekommen sei. Wenn eine Person für einen gewissen Zeitraum im Wasser war, kann es in dem Moment einen Kreislaufkollaps geben, wenn die Person aus dem Wasser geholt wird. Das Herz wird sehr anfällig für Rhythmusstörungen (Arhythmie). Sogar passive Bewegungen können eine fatale Arhythmie herbeiführen.

Beachte: Unangebrachte Erwärmung seitens der Helfer kann in der Öffnung der Blutgefäße in den Extremitäten resultieren, und damit das wärmere Blut vom Rumpf wegziehen, dafür aber das kältere, stockende Blut aus den Extremitäten in den Körper zurück bringen. Dies wird einen weiteren Abfall der Körpertemperatur erzeugen, was sich als fatal herausstellen kann.

Vorsichtsmaßnahmen:

Die Person sollte in horizontaler Position aus dem Wasser gehoben werden, um einen Kreislaufkollaps zu vermeiden. Sie sollte mit äußerster Vorsicht behandelt werden, um das Auftreten einer Herzarhythmie zu vermeiden. Die Person so bewegungslos wie möglich halten.

Vermeide weiteren Wärmeverlust durch Bedecken mit Isolierdecken (oder improvisiere mit anderem verfügbarem Material wie Decken, Mäntel, Pullover) und bringe das Opfer sorgsam in eine warme Umgebung. Sofortiger Transport ins Krankenhaus ist lebensnotwendig, weil die Behandlung einer Unterkühlung kompliziert ist. Opfer, die schlottern, aber bei Sinnen sind und keine anderen Anzeichen von Unterkühlung zeigen, sollten von der nassen Kleidung befreit, trocken eingepackt und in eine warme Umgebung gebracht werden. Sie sollen Bewegung vermeiden, bis sie völlig wiederhergestellt sind. Alle anderen Opfer sollten hingelegt werden, bewegungslos gehalten und eingepackt werden, während man den Transport ins Krankenhaus abwartet. **JANE BLOCKLEY**

(Der Text ist gekürzt, neu bearbeitet und wurde mit Genehmigung dem Webblog www.leoblockley.org.uk entnommen.)

Ziehe dich passend an.

Bei lagelabilen Booten (Einer, Zweier) **trage** eine **Rettungsweste**.

Prüfe die Umstände jeder Ausfahrt **sorgfältig**, um deine eigene Rettung zu planen und sei darauf vorbereitet, Vereinbarungen entsprechend anzupassen oder die Ausfahrt abzusagen, wenn die Gefahr zu groß ist.

Vermeide, alleine oder ohne Sicherung zu fahren.

Wenn du ins Wasser gezwungen wirst: **Versuche** die Lage des Eintreffens **zu kontrollieren**, um zu vermeiden, dass du Wasser in Nase oder Rachen bekommst.

Konzentriere dich während des Kälteschocks auf das bewusste **Atmen** und darauf, Mund und Nase aus dem Wasser zu halten.

Halte dich am Boot oder irgendetwas **fest** und versuche, deinen Rumpf so weit wie möglich aus dem Wasser zu bekommen.

Bedecke deinen **Kopf**.

Nimm dir die Zeit, in den gegebenen Umständen den besten Weg zur Rettung zu durchdenken.

Drehe deinen Rücken zu den Wellen.

Wenn du eine Rettungsweste trägst: **Versuche** durch Fötus-Haltung den Wärmeverlust **zu minimieren**.

Halte so **still** wie möglich. Vermeide unnötige Manöver.

Schwimmen nur als letzten Ausweg.

So kannst du dich selbst retten

Ziehe dich auf dein (möglicherweise umgedrehtes) Boot oder jedes andere geeignete, nahe Objekt im Wasser. Wenn das nicht möglich ist, halte dich an irgendetwas fest, was schwimmt und dir etwas Unterstützung geben kann. Das wird üblicherweise das Boot sein, wenn es nicht vollständig versunken oder vom Strom weggetragen ist. Wenn man nicht aus dem Wasser kommt, sollte man im Wasser versuchen so bewegungslos wie möglich zu bleiben.

Wer eine Rettungsweste trägt, sollte die Position eines Fötus zur Verringerung des Wärmeverlustes einnehmen. Kreuze dafür deine Arme über der Brust, halte die Ellbogen seitlich am Körper und ziehe die Knie zur Brust hoch. Diese Position gibt zusätzlichen Schutz vor höherem Wärmeverlust für die Körperstellen in den Achseln, der Leistengegend und der Brust. Wenn mehrere Leute im Wasser sind, die sämtlich Rettungswesten tragen, kann man durch eine enge Kreisbildung Seite an Seite weitere Körperwärme bewahren. Der Kleinste und Dünnste kann in die Mitte des Kreises genommen werden, damit er von der Körperwärme der ihn Umgebenden profitiert.

Wer keine Rettungsweste trägt, hat keine andere Wahl als Wasser zu treten während man sich am Boot festhält. Dies verringert die Überlebenszeit allerdings um bis zu 50 Prozent.

Nach den ersten Maßnahmen gilt es, eine Bestandsaufnahme zu machen und zu entscheiden, wie es weitergeht. Folgende Faktoren spielen eine Rolle:

- Bist du in der Lage, dich auf das Boot oder ein anderes Objekt zu ziehen?
- Lauern weitere Gefahren in der Nähe, z. B. ein Wehr oder ein ungeschützter Überlauf?
- Ist Hilfe durch andere zu erwarten?
- Wie weit ist es bis zum Ufer?
- Wie schwierig es ist, aus dem Wasser aufs Ufer zu kommen?

Vermeide jede unnötige Bewegung: Verschwende keine Energie darauf, zu versuchen, das Boot aufzurichten, wenn du in der Lage bist, einfach auf das umgedrehte Boot zu klettern. Denke daran, unter Kältebedingungen wird die Anstrengung immens sein, kostbare Energie wird verbraucht und der Wärmeverlust des Körpers wird vorangetrieben. Wenn du Erfolg hattest, musst du noch genügend Energie haben, um in das Boot zurückklettern zu können. Zu dem Zeitpunkt könnten die Hände, Arme und Beine bereits gefühllos, steif und voller Schmerzen sein. Die Entscheidung zur Selbstrettung durch Schwimmen muss der letzte Ausweg sein, weil sie am wenigsten Aussicht auf Erfolg hat.

Kollaps nach der Rettung

Gefahr bei oder kurz nach der Rettung: Unterkühlung erzeugt eine tiefgreifende Unterbrechung der normalen Körperfunktion und diese kehrt nicht in dem Moment zum Normalzustand zurück, in man aus dem kalten Wasser gerettet ist. Die Hämodynamik des Körpers ist geschädigt und es kann zu einem Flüssigkeitsverlust gekommen sei. Wenn eine Person für einen gewissen Zeitraum im Wasser war, kann es in dem Moment einen Kreislaufkollaps geben, wenn die Person aus dem Wasser geholt wird. Das Herz wird sehr anfällig für Rhythmusstörungen (Arhythmie). Sogar passive Bewegungen können eine fatale Arhythmie herbeiführen.

Beachte: Unangebrachte Erwärmung seitens der Helfer kann in der Öffnung der Blutgefäße in den Extremitäten resultieren, und damit das wärmere Blut vom Rumpf wegziehen, dafür aber das kältere, stockende Blut aus den Extremitäten in den Körper zurück bringen. Dies wird einen weiteren Abfall der Körpertemperatur erzeugen, was sich als fatal herausstellen kann.

Vorsichtsmaßnahmen:

Die Person sollte in horizontaler Position aus dem Wasser gehoben werden, um einen Kreislaufkollaps zu vermeiden. Sie sollte mit äußerster Vorsicht behandelt werden, um das Auftreten einer Herzarhythmie zu vermeiden. Die Person so bewegungslos wie möglich halten.

Vermeide weiteren Wärmeverlust durch Bedecken mit Isolierdecken (oder improvisiere mit anderem verfügbarem Material wie Decken, Mäntel, Pullover) und bringe das Opfer sorgsam in eine warme Umgebung. Sofortiger Transport ins Krankenhaus ist lebensnotwendig, weil die Behandlung einer Unterkühlung kompliziert ist. Opfer, die schlottern, aber bei Sinnen sind und keine anderen Anzeichen von Unterkühlung zeigen, sollten von der nassen Kleidung befreit, trocken eingepackt und in eine warme Umgebung gebracht werden. Sie sollen Bewegung vermeiden, bis sie völlig wiederhergestellt sind. Alle anderen Opfer sollten hingelegt werden, bewegungslos gehalten und eingepackt werden, während man den Transport ins Krankenhaus abwartet. **JANE BLOCKLEY**

(Der Text ist gekürzt, neu bearbeitet und wurde mit Genehmigung dem Webblog www.leoblockley.org.uk entnommen.)

Ziehe dich passend an.

Bei lagelabilen Booten (Einer, Zweier) **trage** eine **Rettungsweste**.

Prüfe die Umstände jeder Ausfahrt **sorgfältig**, um deine eigene Rettung zu planen und sei darauf vorbereitet, Vereinbarungen entsprechend anzupassen oder die Ausfahrt abzusagen, wenn die Gefahr zu groß ist.

Vermeide, alleine oder ohne Sicherung zu fahren.

Wenn du ins Wasser gezwungen wirst: **Versuche** die Lage des Eintreffens **zu kontrollieren**, um zu vermeiden, dass du Wasser in Nase oder Rachen bekommst.

Konzentriere dich während des Kälteschocks auf das bewusste **Atmen** und darauf, Mund und Nase aus dem Wasser zu halten.

Halte dich am Boot oder irgendetwas **fest** und versuche, deinen Rumpf so weit wie möglich aus dem Wasser zu bekommen.

Bedecke deinen **Kopf**.

Nimm dir die Zeit, in den gegebenen Umständen den besten Weg zur Rettung zu durchdenken.

Drehe deinen Rücken zu den Wellen.

Wenn du eine Rettungsweste trägst: **Versuche** durch Fötus-Haltung den Wärmeverlust **zu minimieren**.

Halte so **still** wie möglich. Vermeide unnötige Manöver.

Schwimmen nur als letzten Ausweg.