



Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

## Checkliste für das Überleben in kaltem Wasser

### Grundsatz:

**Unternimm an erster Stelle alles, damit du nicht ins Wasser fällst!**

- Lerne in Theorie und Praxis (wenn möglich), wie das Eintauchen in kaltes Wasser die körperlichen und geistigen Fähigkeiten beeinflusst
- Steige nur in guter Gesundheit ins Boot. Krankheit, Müdigkeit sowie Hunger und Durst sind schlechte Begleiter!
- Die richtige Ruderbekleidung - eng anliegende Kleider - schränkt das Risiko hängen zu bleiben und ins Wasser zu fallen ein
- Die Rettungsweste verhilft auch zum Überleben!
- Prüfe die Umstände jeder Ausfahrt sorgfältig, um deine eigene Rettung zu planen und sei darauf vorbereitet
- Vermeide alleine oder ohne Begleitung zu rudern
- Solltest Du ins Wasser fallen, vermeide dass du Wasser in Nase oder Rachen bekommst
- Konzentriere dich während des Kälteschocks (erhöhte Respiration beim Eintauchen in kaltes Wasser) auf bewusstes Atmen
- Bedecke deinen Kopf
- Nimm dir die Zeit, in den gegebenen Umständen den Weg deiner Rettung zu durchdenken
- Drehe dich von allfälligen Wellen ab
- Versuche in jedem Fall den Wärmeverlust deines Körpers zu minimieren
- Vermeide unnötige Bewegungen, bzw. Manöver
- Schwimme NUR als letzten Ausweg ans Land, aber dies NUR mit einem Rettungsteil – (setze das Boot und die Ruder/Skulls als Rettungsmittel ein!)

Sarnen, 14. November 2013

Quelle: Merkblattsammlung row&row