

Rudern im Winter

Rudern im Winter ist schön, kann aber auch gefährlich werden. Deshalb ist es wegen der Witterungsbedingungen erforderlich, Verhaltensregeln zu treffen um Kälteschäden zu vermeiden.

Hauptmerkmal der Kälteschäden ist die Unterkühlung, lokale Erfrierungen sind im Sport eher Ausnahmen. Zur Prävention von Kälteschäden, aber auch der gefürchteten „Erkältungen“, spielt die angemessene Kleidung eine zentrale Rolle. Hierbei sollte moderne Funktionskleidung nach dem Zwiebschalenprinzip getragen werden. Da über den Kopf viel Wärme abgegeben wird, ist seine Bedeckung wichtig. Ähnliche Sorgfalt gilt den Füßen,



Foto: Irvbw

Socken sind sofort nach dem Training zu wechseln. Die sorgfältige Beobachtung und Pflege der Haut, insbesondere der exponierten Stellen, versteht sich in diesem Zusammenhang von selbst. Eine hochkalorische Ernährung und Flüssigkeitszufuhr muss beim Training in kühler Umgebung gesichert sein.

Für Ruderinnen und Ruderer ist das Thema Wasser gerade im Winter von besonderer Bedeutung. Unbekleidet kann der Mensch bei einer Außentemperatur von $-1\text{ }^{\circ}\text{C}$ seine Körpertemperatur in Ruhe bis zu einer Stunde aufrechterhalten. Im Wasser ist dies nur wenige Minuten möglich!

Sinkt die Körpertemperatur, zum Beispiel nach einer Kenterung unter $25\text{ }^{\circ}\text{C}$, liegt im Kammerflimmern mit dem sofortigen Herzversagen die größte Gefahr. Zudem führt die Unterkühlung zum Verlust der Muskeltätigkeit und Müdigkeit mit Schlafdrang. In der Folge ist ein Ertrinken möglich.

Der Sturz in kaltes Wasser kann bereits reflektorisch zu einem „Kälteschock“ führen. Im Winter wird daher empfohlen, zumindest in Einern und Zweiern, nur in Begleitung zu trainieren. Bei einer Kenterung sollte prinzipiell beim Boot geblieben und Hilfe gerufen werden, denn die eigene Rettung durch das Schwimmen ist eher unwahrscheinlich. Vielmehr führt die Bewegung zu Wärmeverlust und motorischen Störungen! Das Tragen einer Rettungsweste vergrößert eindeutig die Überlebenschancen, ist aber keine Garantie. Grundsätzlich soll sich die Mannschaft zum Training im Bootshaus mit dem Fahrtziel abmelden und nur in Ufernähe rudern.