

Rettungswesten und Rudern?

Rudern ist eine Sportart mit sehr geringem Verletzungsrisiko und praktisch keinen typischen Sportverletzungen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Rudern ganz ohne Risiko für den Sportler betrieben werden kann. Wind, Wellen, Strömung, Treibgut, Untiefen oder Schwell von Schiffsverkehr, aber auch falsches Verhalten, mangelhafte Aufmerksamkeit und ungenügende Vorsicht, führen immer wieder zu Kenterungen. Fast jede Kenterung birgt Gefahren für den Ruderer in sich, die sich bei niedrigen Wassertemperaturen noch verschärfen können, so gibt es leider auch Todesfälle. In diesem Zusammenhang wird dann das Tragen von Rettungswesten diskutiert sowie die Fragen, die sich daraus ergeben.



Eine Klarstellung vorab, wenn hier von Rudern gesprochen wird, dann ist das „richtige“, sportliche Rudern im Training, in der Freizeit oder auf der Wanderfahrt gemeint und über Rettungswesten, die dabei ständig getragen werden können. Um es deutlicher zu machen, es geht um Rettungswesten, die angelegt und benutzt werden können, bevor eine kritische Situation entstanden ist.

Gibt es Rettungswesten, mit denen man rudern kann?

Ja, es gibt Rettungswesten, mit denen man ohne Einschränkung rudern kann. Es sind Rettungswesten mit Schwimmblasen, die klein zusammengefaltet unter einer Hülle verstaut sind und die im Notfall aufgeblasen werden. In dieser Art gibt es zwar viele Rettungswesten, allerdings zum Rudern eignen sich nur ganz wenige.

Was ist der Unterschied zwischen einer Schwimmweste und einer Rettungsweste?

Etwas locker geantwortet, Schwimmwesten hat der Schwimmmeister zum Schwimmen lernen und Rettungswesten sind Rettungsgeräte. Rettungswesten haben einen Auftrieb, der mindestens einer Wasserverdrängung von ca. 10 Litern entspricht, die den Träger auf den Rücken drehen können und seinen Kopf über Wasser halten. Rettungswesten haben vorgeschriebene Farben, Tageslichtleuchtfarben, und sind mit Reflektoren und einer Signalpfeife ausgestattet. Rettungswesten sind zum Schwimmunterricht ungeeignet und Schwimmwesten sind keine Rettungsgeräte.

Wie funktioniert so eine Rettungsweste?

Im Notfall wird die Schwimmblase mit Hilfe einer Druckgaspatrone aufgeblasen, entweder durch manuelle oder automatische Auslösung. Bei automatischer Auslösung löst sich im Wasser eine Tablette auf, die den vorgespannten Bolzen freigibt, der den Patronenverschluss durchstößt. Automatik-Westen können aber auch manuell ausgelöst werden. Darüber hinaus sind alle Westen mit einem Aufblasschlauch ausgerüstet, so dass sie auch mit dem Mund aufgeblasen werden können.

Ein Boot hat Auftriebskörper, sind dann noch Rettungswesten notwendig?

Auftriebskörper im Boot geben zusätzliche Sicherheit, aber der Auftriebskörper der Rettungsweste „am Mann“ ist in jedem Fall sicherer. Der Ruderer könnte z. B. durch Strömung vom Boot getrennt werden oder einen Schock erlitten haben, dann nützt das tragende Boot wenig. Und ganz entscheidend: Wer sich um den eigenen Auftrieb nicht kümmern muss, handelt ruhiger und gezielter, kann hilfloseren Kameraden besser helfen!

Was nützt eine Rettungsweste bei sehr niedrigen Wassertemperaturen?

In sehr kaltem Wasser sind die Überlebenszeiten kurz. Mit Rettungsweste sind Schwimmbewegungen für den Auftrieb nicht erforderlich. Durch weniger Bewegung wird deswegen in der Kleidung befindliches körperl warmes Wasser nicht so schnell herausgespült, was sich günstig auswirkt. Schon nach kurzer Zeit fällt der Körper durch Unterkühlung in eine Kältestarre, man wird bewegungsunfähig. Und dann wird eine Rettungsweste lebensrettend. Mit entscheidend kann ebenfalls sein, dass die psychosomatische Schockwirkung deutlich reduziert wird, man fühlt sich mit Weste sicherer mit positiver Auswirkung auf die Körperfunktionen. Eine Rettungsweste ist bei kaltem Wasser mit Sicherheit das beste persönliche Rettungsgerät.

Ist das Tragen von Rettungswesten vorgeschrieben?

In Deutschland sind Rettungswesten im Freizeitwassersport nicht grundsätzlich vorgeschrieben.