

KANU-CAMP Sicherheitstipp

Kälteschutz und wildwassertaugliche Kleidung



Auf Fotos und Filmen von extremen Wildwasser-Szenen sieht man sie des Öfteren: Wildwassersportler mit Helm und Weste, aber mit kurzen oder $\frac{3}{4}$ -langen Textilhosen im Karo- oder Blümchenmuster. Einfach cool!

Kein Wunder, dass dieser „Look“ seine Nachahmer findet. Warum sollte es beim Kanusport mit modischen Entwicklungen auch anders funktionieren als in anderen Situationen des täglichen Lebens. Schließlich lassen wir uns alle nahezu ohne Ausnahme von solchen „Trends“ inspirieren. Ab und an muss halt etwas Neues her, ganz besonders bei der jungen Generation, bei der Lässigkeit und die Abkehr von Herkömmlichem stets hoch im Kurs stehen. Und außerdem ist solche Kleidung ungleich bequemer, vor allem, wenn man nicht ganz die körperlichen Idealmaße besitzt.

Dabei wird aber oft übersehen, dass Sportbekleidung nicht nur schick sein sollte, sondern vor allem zweckmäßig sein muss! Dieses „muss“ steht an dieser Stelle ganz bewusst. Denn es geht hier unter Umständen um nicht mehr und nicht weniger als um Leben und Gesundheit des Sportlers!

HINWEIS: Die kanusporttaugliche Ausrüstung sollte sich am schlimmster anzunehmender Unfall orientieren. Bei einem Unfall können als bestimmende Bedingungen die Wassertemperatur und/oder Hindernissen auftreten. Das schönste und wärmste Sommerwetter z.B. ist völlig unerheblich, wenn man im eiskalten

Gletscherfluss schwimmen muss! Ein Hindernis tut weniger weh, wenn es nicht direkt die Haut angreifen kann.

Welche Ausrüstungs-Variationen sind Verfügbar?

Nehmen wir zunächst die vorgenannte **legere Kleidung**.

Die Schutzfunktion von **Bermudashorts und T-Shirts** ist vielleicht im Sommer auf von der Sonne erwärmten Gewässern gerade noch ausreichend. Erfolgt ein überraschender Wettersturz, wird es schnell kritisch. Auf Wildbächen ist eine solche Ausstattung inakzeptabel, da mit einer Kenterung immer gerechnet werden muss. Ein Schutz gegen Kälte und Felshindernisse, Äste etc. ist nicht vorhanden.

Surfer-Shorts und Paddeljacke sind dann noch geeignet, wenn das rettende Ufer stets sofort erreichbar ist. Bei Wettkämpfen aller Art, bei der die ständige Überwachung der Wettkampfstrecke zudem ebenfalls gewährleistet ist, wird eine Ausrüstung, die die Bewegungsfreiheit möglichst wenig einschränkt, natürlich bevorzugt und die mangelnde Schutzfunktion toleriert.

Der oft beschworene Auftrieb einer Trockenjacke wird bei einem kräftigen Wildwasser schnell hinfällig: der Wasserdruck hat schnell die gesamte Luft aus der Jacke heraus gedrückt! Fast jeder kennt das Bild, dass ein Gekenterter nach der Bergung in seiner Jacke oder seinem Trockenanzug aussieht wie in einer Vakuum-Tüte.



Cagdecks haben ihren Ursprung im Kanu-Slalom, dem Abfahrts-Rennsport und dem Freestyle. Dabei wurden die Vorteile einer Trockenjacke mit einer Spritzdecke kombiniert. Beliebt sind sie wegen der geringen Einschränkung der Bewegungsfreiheit und daher bei den vorgenannten Sportarten durchaus akzeptabel. Sie funktionieren jedoch nur, solange die Spritzdecke auf dem Süllrand ist. Tests (z.B. des AKC, vergl. „Kanugefahren“ von Horst Führsattel) und leidvolle Erfahrungen haben gezeigt, dass beim Schwimmen die Spritzdecke nach oben geschoben und der Oberkörper sofort vom Wasser umspült wird. Das eingedrungene Wasser erschwert zudem das Schwimmen erheblich. Außerdem kann man die Spritzdecke im Notfall (z.B. wenn man mit der Decke irgendwo hängen bleibt) nicht von der Paddeljacke bzw. nicht oder nur äußerst schwer vom Körper lösen.



Cagdeck-Produktfoto Sandiline

Trotz dieser Gefahren sieht man Cagdecks heute nicht selten bei Wildwasser-Touren. Ein tödlicher Unfall (2008), der nach sorgfältigen Recherchen mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auf ein solches Cagdeck zurückzuführen war, hat dazu geführt, dass Cagdecks beim Kanu-Camp nicht mehr zugelassen sind!

Trockenjacke und Trockenhose (Latzhose) sind am Bund der Jacke und am Hosenbund entgegen vielfach vertretener Meinungen nicht sicher wasserdicht! Nach Kenterung im schweren Wasser kann sehr wohl Wasser eindringen, was das Schwimmen dann deutlich erschwert. Diese Ausrüstung bietet auch keinen Kälteschutz. Dafür ist die Fleece Bekleidung zuständig, die unter der Kombi getragen wird (werden sollte). Auch der Anprallschutz ist nur so gut, wie diese Unterkleidung es zulässt. Auch hat diese Kombination keinen Auftrieb, da der Wasserdruck je nach Beschaffenheit des Wildwassers die eingeschlossene Luft schnell herausgepresst haben kann.



Trockenanzüge halten ihren Träger in der Regel tatsächlich bis auf die innere Feuchte (Schweiß) trocken, zumindest so lange, wie die Latexbündchen an Händen, Füßen und am Hals intakt sind. Ebenso wie die vorgenannte Kombination bietet ein Trockenanzug jedoch keinen Schutz gegen die Kälte und gegen Steinberührungen. Falsche Unterkleidung kann den Kälteschutz deutlich verringern. Es sollte also schon Fleece Bekleidung sein, die keine oder nur wenig Feuchtigkeit aufnimmt. Eine Beschädigung

des Anzuges ist zwar selten (eher noch der Bündchen!), ist aber durchaus möglich, beispielsweise bei Kontakt mit im Wasser liegendem Stacheldraht oder anderen scharfkantigen Gegenständen. Ist der Anzug dann einmal vollgelaufen, wird sein Träger sich in schwerem Wasser kaum noch selbst ans Ufer retten können. Auch ein Trockenanzug hat keinen eigenen Auftrieb, die Luft wird durch den Wasserdruck durch die Bündchen entweichen.

Die klassische Neoprenbekleidung (Long-Johns, Hose und Jacke oder Long-John mit Jacke ergänzt) entsprechen dem Geschmack der jungen Kanu-Generation eher nicht und werden deshalb teilweise nur mit Widerwillen getragen. Diese Ausrüstung hat jedoch unbestrittene Vorteile.

Neoprenbekleidung ist zwar nicht wasserdicht, das Wasser, welches zwischen Neopren und Haut gelangt, erwärmt sich jedoch sehr schnell die Temperatur des Körpers und speichert

die Wärme. Das funktioniert jedoch nur, wenn der Anzug richtig passt. Ist er zu groß, ist der Kälteschutz weitgehend wirkungslos. Außerdem empfiehlt sich bei kaltem Wasser und bei kühlem Wetter eine zusätzliche Paddeljacke, da die Verdunstungskälte auf Dauer auch das Neopren auskühlen lässt.

Neben einem guten Kälteschutz besitzt ein solcher Anzug auch eine gewisse Polsterwirkung gegen Steinberührungen und, was fast noch wichtiger ist, er besitzt eigenen Auftrieb. Der Auftrieb ergänzt die Wirkung der Schwimmweste ganz ausgezeichnet, aber ersetzt sie nicht!

Worum geht es bei den Schutzfunktionen?

Neben dem Schutz des Körpers vor Steinberührungen etc. geht es primär immer um den Kälteschutz.

HINWEIS: Wie viel Kälteschutz notwendig ist, hängt nicht vom Wetter oder vom Schwierigkeitsgrad des Wildwassers, sondern von der Wasser-Temperatur ab! Der größte Wärmeverlust erfolgt über den Kopf.

Der Ablauf eines Wildwasserunfalles ist in der Regel von folgenden Umständen geprägt:

Es kommt zu einer Kenterung:

Wenn die Umstände dies zulassen, wird jeder Paddler normalerweise bis zuletzt gegen Aussteigen und Schwimmen ankämpfen. Das Schwimmen beginnt dann also bereits unter Erschöpfungs-Erscheinungen.

In dieser Situation in eiskaltes Wasser zu fallen, bedeutet für den Körper des Gekenterten einen großen Stress. Wenn das eisige Wasser auf den ungeschützten Kopf und auf einen nur unzureichend geschützten Oberkörper trifft, wird der gekenterte auch über Wasser kaum Luft bekommen, weil der Körper in dieser Situation zur Hyperventilation neigt. Der



Schwimmer hat Atemprobleme, die er nicht beeinflussen kann.

Wenn nun die Ausrüstung unzureichend ist (Stoffbekleidung, Cagdeck etc.), weil sein Körper ständig vom eisigen Wasser umspült wird, schreitet die Erschöpfung schnell fort und der Schwimmer wird nach wenigen Minuten (schon nach 2 bis 3 Minuten) völlig handlungsunfähig und ertrinkt! Mit Shorty oder Cagdeck ausgerüstet, hat er keine Chance. Es ist also sehr sinnvoll, dem Thema Kälteschutz größte Beachtung zu schenken.

HINWEIS: Das gilt auch für die Retter. Ohne genügenden Kälteschutz kann ein Rettungsversuch schnell unmöglich werden oder den Retter selbst aufs höchste gefährden. Die Arbeitsfähigkeit der ungeschützten Muskulatur im kalten Wasser ist auch beim Retter nach 2-3 Minuten erschöpft.

Die lokalen Bedingungen des Flusses können dem Schwimmer zusätzlichen Stress bescheren. Stufen, Walzen, scharfe Steine oder schmerzhaft Grundberührungen, Geäst im Wasser, beklemmende Schluchtwände oder Siphons können den psychischen und physischen Zustand des Schwimmers so negativ beeinflussen, dass er panisch reagiert oder sich viel schneller selbst aufgibt.

Selbst, wenn es nicht zu schwerwiegenden Unfällen kommt: Kälte gefährdet die Gesundheit nachhaltig. Sie kann z.B. schon früh zu Nierenschäden führen mit späterem Nierenversagen (Dialyse!).

Unsere Empfehlungen

Zusammenfassend müssen wir sagen, dass ein zu viel an Kälte immer kritisch ist. Im kurzfristigen Einsatz (z.B. Wettkampf) können auch Kombination aus Textilhosen, Shortys und Cagdecks Verwendung finden. Bei Fahrten auf Gletscherbächen, bei Frühjahrsfahrten im Schmelzwasser und in ähnlichen Situationen dagegen kann dies sehr gefährlich sein.

Was sind die Alternativen?

Den besten Kälteschutz bieten Trockenanzüge mit der richtigen Unterbekleidung, da sie nur den Kopf ungeschützt lassen. Hier schafft eine Kopfhaube aus Neopren Abhilfe. Allerdings besteht die Gefahr der Beschädigung der Außenhaut oder der Bündchen mit der Gefahr, dass der Anzug vollläuft und das Schwimmen erschwert.

Bei allen anderen Alternativen kommt der Paddler (bzw. Schwimmer) mit dem Wassermehr oder weniger in direkten Kontakt.

Eine gut gebräuchliche Alternative ist (und dies ist absolut keine neue Erkenntnis) die Kombination aus einem Long John mit einer Trockenjacke und einer gut abschließenden Spritzdecke. Dabei sollte die Trockenjacke mit einem Doppelkamin gefertigt sein, wobei der Innenkamin im Kamin der Spritzdecke und der Außenkamin über der Spritzdecke getragen wird. Der Außenkamin sollte zusätzlich mit Klettverschlüssen fest an den Umfang des Fahrers anpassbar sein.

Latexbündchen an der Jacke sind derzeitiger Stand der Technik. Aber Vorsicht: UV-Strahlung macht den Latex porös und zerstört ihn. Die Latexbündchen sollten also durch Stoffmanschetten überdeckt sein, am besten ebenfalls mit Klettverschlüssen, die das an- und auskleiden erleichtern.

Ein Voll-Neo schränkt die Bewegungsfreiheit der Arme zu stark ein!

So ausgerüstet kann man zwar keine endlos lange Zeit im kalten Wasser unbeschadet überstehen, die Menge des eindringenden Wassers ist jedoch begrenzt und der Wasserfilm im Neo erwärmt sich innerhalb kürzester Zeit und hält die Temperatur. Der Körper kühlt deshalb nur langsam aus.



Das Wärmebild zeigt die Temperaturverteilung in einem Voll-Neo nach einem Tauchgang in kaltem Wasser (ist bei der nebenstehend empfohlenen Kombination ähnlich).

Natürlich gehören zur Standardausrüstung eines Wildwasserpaddlers noch andere Dinge:

Helm, Schwimmweste, Schuhe

die aber nicht Gegenstand dieses Sicherheitstipps sind.

URI