Unterwasserausstieg nach Kenterung

4 Fehler, die es zu vermeiden gilt

Text: Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (29/03/09)

Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Unterwasserausstieg.pdf

5 Schritte zwischen Kentern und Schwimmen

Mögliche Fehler:

1. Panik
2. verdeckte Spritzdeckenschlaufe
3. unbekannte Spritzdecke
4. fehlender Kopfschutz

Am Beginn einer jeden „Kajakkarriere“ muss grundsätzlich zuerst gelernt werden, wie man kentert und aussteigt. Erst dann sollte begonnen werden, das Paddeln zu erlernen und den Wiedereinstieg zu üben! Eine Ausnahme ist nur dann zu akzeptieren, wenn anfangs ganz ohne (geschlossener) Spritzdecke gepaddelt wird.

Manch Kleinflusswanderpaddler hält das nicht für nötig; denn erstens ist er noch nie gekentert, zweitens ist der Bach sowieso nicht tief und drittens wird er irgendwie schon bei einer Kenterung aus seiner Luke fallen. Ich weiß auch nicht, ob jeder Anfänger meines Clubs schon mal gekentert ist bzw. das Kentern geübt hat. Viele Vereine bieten wohl im Winter Kenterübungen im Hallenbad an, aber haben daran auch wirklich alle paddelnden Mitglieder schon einmal teilgenommen?

Dabei ist doch das Kentern so leicht und das Aussteigen auch, wenn nicht anschließend einem der Wiedereinstieg bevorstände:

Übersicht: 5 Schritte zwischen Kentern und Schwimmen

1. Kurz noch Luft schnappen, dann locker hineinfallen lassen und Ruhe bewahren;
2. Oberkörper nach vorne legen, um mit dem Kopf nicht an möglichen Hindernissen hängen zu bleiben;
3. Spritzdecke öffnen, und zwar in dem man z.B. vorne an der Spritzdeckenschlaufe erste nach vorne und dann hoch bzw. mittig am Spritzdeckenband hochzieht; ist beides aus irgendeinem Grund nicht greifbar, sollte man versuchen, die Spritzdecke mit den Knien zu öffnen bzw. durch den Spritzdeckenschacht hinaus zu rutschen;
4. dann fasst man mit beiden Händen seitlich den Süllrand an und steigt senkrecht nach unten aus, statt seitwärts, um die Knie nicht seitlich zu verbiegen;
5. letztendlich taucht man auf, holt Luft und greift – zumindest als Küstenkanuwanderer – sofort nach seinem Kajak, um es nicht im Seegang bzw. in der Tidenströmung zu verlieren und um leichter von den herbeieilenden Mitpaddlern bzw. Rettern gesehen zu werden.

Das war's. Wer sich eine Vorstellung darüber machen möchte, wie das bildlich abläuft, der möge den – auch auf Deutsch erläuterten - Zeichentricklehrfilm von Niko Hakkarainen (Finnland) abrufen und anschauen:

=> www.kayakpaddling.net >Sicherheitsgrundlagen >Kentern, Aussteigen, Schwimmen

oder in dem Buch von Jürgen Gerlach: „Der Kajak – das Lehrbuch des Kanusports“ (S.52-54) nachschlagen.

Wer Rollen kann, hat es da viel leichter. Übrigens, es gibt in dem amerikanischen Lehrbuch von:

J.Robison: „Sea Kayaking Illustrated. A Visual Guide to Better Paddling“ (2003, S.87)

zwei Skizzen, die eine zeigt in 12 Zeichnungen wie man kentert, aussteigt und wieder einsteigt, und die andere zeigt in 3 Zeichnungen wie man kentert und wieder hoch rollt.

4 Fehler

Aber zurück zum Aussteigen nach einer Kenterung. Es gibt m.E. mindestens 4 Fehler, die tödlich enden können, z.B. wenn die Kenterung im Salzwasser passiert und der Ausstieg misslingt; denn schon ein Schluck Wasser in die Lunge kann zum Tod führen (s. den Beitrag „*Nur beinahe Ertrunken und trotzdem verstorben*“ von M.Huber/U.Beier in: Kanu Sport 6/06 bzw. downloadbar unter:

=> www.kanu.de/nuke/downloads/Seenotfallanalyse-IV.pdf)

1. Fehler: Panik

Jemand kentert, ohne vorher jemals gekentert zu sein. Auch wenn ihm vorher verbal erklärt wurde, was er nach einer Kenterung zu tun hat, können wir nicht sicher sein, dass dem Kenterbruder der Ausstieg auch wirklich gelingt.

Selbst unter Warmwasserbedingungen im Hallenbad schaffte es trotz aller Erläuterungen eine Kenterschwester nach der ersten Kenterung nicht auszusteigen, da sie sofort nach der Kenterung in Panik geriet, sich statt nach vorne nach hinten legte und in dieser Haltung bewegungslos verharrte. Zum Glück gelang es jemanden vom Beckenrand aus, ihr Kajak am Heck so weit hochzuheben, dass sie aus der Sitzluke fiel.

Ein anderer Kanute hatte draußen auf dem Meer nicht so viel Glück. Wegen der kühlen Gewässerbedingungen (+15° C Wassertemperatur) sollte erst am Ende einer Ausbildungsfahrt das Kentern, Aussteigen und Wiedereinsteigen geübt werden. Zunächst stand der Programmpunkt „Paddeltechnik“ im Vordergrund. Dabei kenterte er, kam nicht sofort aus der Sitzluke, weil er wohl einen Kälteschock erlitt oder in seiner Panik vergaß, seine Spritzdecke zu öffnen, inhalierte dabei Salzwasser, war nach ca. 5 Minuten ohnmächtig und nach 1 Stunde tot.

2. Fehler: verdeckte Spritzdeckenschlaufe

Beim Schließen der Spritzdecke wird immer mal wieder vergessen, die Spritzdeckenschlaufe griffbereit vorne am Süllrand baumeln zu lassen. Selbst wenn man noch rechtzeitig beim Ablegen des Kajaks vom Ufer merkt, dass die Spritzdeckenschlaufe eingeklemmt ist, fällt es einem nicht immer leicht, die Spritzdecke ohne Schlaufe zu öffnen. Wie sieht das erst dann nach einer Kenterung aus? Nun, bei einem Spritzdeckengummi-Durchmesser von 4 mm bis 6 mm, dürfte auch eine ansonsten straffer gespannte Spritzdecke noch mit den Knien zu öffnen sein. Spätestens ab einem Spritzdeckengummi-Durchmesser von 8 mm wird es jedoch nicht mehr so leicht sein, die Spritzdecke mit den Knien zu öffnen. Das gilt insbesondere für Neo-Spritzdecken. Bei einem Spritzdeckengummi-Durchmesser von 10 mm ist sogar bei einer straffen Einstellung damit zu rechnen, dass eine schwächere Person die Spritzdecke schon dann nicht mehr auf bekommt, wenn sie an der Spritzdeckenschlaufe zieht.

Wer vorher mal geübt hat, notfalls aus dem Spritzdeckenschacht (ohne Träger) herauszurutschen und –quetschen, behält nach einer Kenterungen unter solchen Bedingungen eher die Ruhe. Ich erinnere mich da an einen Jugendlichen, der im WW-

Kajak seines Vaters paddelte, die sehr feststehende Neodecke nicht öffnen konnte und stattdessen aus dem viel zu weiten Spritzdeckenschacht rutschte bzw. fiel.

Wer es trainiert hat, nach einer Kenterung in seinem Kajak sitzen zu bleiben und durch Schwimmbewegungen (z.B. „Hundepaddeln“ bzw. Kraulbewegungen verbunden mit stetem auf- und untertauchen des Kopfes) es versucht, nahe der Wasseroberfläche zu bleiben, um ab und an Atem zu holen, dem bleibt eine längere Überlebenszeit. Die aber braucht er, um von Mitpaddlern gesehen und gerettet zu werden.

Ich selber konnte mal einem Kenterbruder, der seine Spritzdecke mangels Griffmöglichkeiten nicht öffnen konnte, wieder an die Wasseroberfläche ziehen, weil er mir nach einer Kenterung in der Brandung durch allzu heftiges und unkontrolliertes Plantschen auffiel. Er hatte vorher dieses Aufschwimmen nicht geübt, aber in seiner „Todesangst“ schafft er es halt, immer mal wieder den Kopf zum Luftholen an die Wasseroberfläche zu bringen. Als ich neben ihm lag, sah er mich, ergriff die seitlich am Oberdeck befestigte Rettungshalteleine und zog sich – wie es früher die Eskimos vielfach auch getan haben - mit einem Hüftknick hoch (sog. „Eskimo-Rettung“).

Übrigens, genauso kritisch wie ein eingeklemmte Spritzdeckenschlaufe ist eine Schlaufe anzusehen, die nicht mehr voll funktionsfähig ist, da sie nach jahrelangem Gebrauch so verschlissen ist, dass sie sicherlich genau in dem Moment abreißt, wenn man sie am nötigsten braucht, nämlich beim Unterwasserausstieg.

3. Fehler: unbekannte Spritzdecke

Gefährlich kann es auch schon werden, wenn in geliehenen Kajaks das Kentern geübt wird. Ohne sich viele Gedanken dabei zu machen, setzt man sich in die Sitzluke, schließt fast automatisch die Spritzdecke, kentert, legt sich nach vorne, greift nach der Spritzdeckenschlaufe und findet sie nicht, weil stattdessen quer über den Spritzdeckenteller ein Band gespannt es. Wer aussteigen will zieht zum Öffnen der Spritzdecke einfach an dem Band bzw. – vorausgesetzt es ist straff gespannt -drückt mit seinem Knien gegen das Band. Aber was macht man, wenn einem das Band nicht bewusst ist.

Unlängst erlebte ich im Hallenbad genau diese Situation. Die Rettungsübungen waren fast beendet, alle Teilnehmer waren schon mehrmals gekentert und ausgestiegen. Da setzte sich eine Kenterschwester in ein ihr fremdes Kajak, kenterte und kommt nicht raus aus der Sitzluke, da die Spritzdecke keine Schlaufe, sondern ein Band zum Öffnen hatte. Es dauerte eine Ewigkeit bis jemand, der neben ihr schwamm, ihre prekäre Situation erkannte, sie mit Gewalt aus der Luke zog und lehrbuchhaft zum Beckenrand schleppte.

4. Fehler: fehlender Kopfschutz

Bei den WW-Fahrern gehört der Schutzhelm zur Standardsausrüstung, fast schon zum modischen Accessoire. Bei den Küstenkanuwanderern ist er zumindest in Deutschland noch etwas verpönt. Wenn man ihn sieht, dann i.d.R. nur dann, wenn in der Brandung den ganzen Tag geübt wird.

Der Schutzhelm soll beim Kentern den Kopf davor schützen, den Aufprall mit harten Unterwasserhindernisse etwas abzuschwächen. Insbesondere entlang der deutschen Nordseeküste besteht der Boden aus schlickigem Watt- bzw. festen Sandflächen. Wenn man Abstand von den ins Meer reichenden Bühnen hält – so lehrt uns die Unfallstatistik – geht das Risiko Richtung Null. Aber woher nehmen wir das Vertrauen, dass der Meeresgrund, dort wo wir kentern, wirklich immer frei von Hindernissen ist? Alte Bühnenreste (z.B. an Sylts Nordwestspitze), zurückgelassene, halb abgesägte

Pfähle bzw. alte Wrackreste, die von der Flut plötzlich wieder frei gespült werden (z.B. an der Seeseite nahe der Westspitze von Spiekeroog), stellen ein Gefahrenpotenzial dar, das jeden Küstenkanuwanderer, der damit mal mit seinem ungeschützten Kopf in Berührung gekommen ist und das überlebt hat, dazu veranlassen würde, selbst nachts im Zelt seinen Schutzhelm nicht mehr ausziehen.