

## Paddeln im Winter      Sicherheitshinweise um Gefahren beim Paddeln zu minimieren

Gefahren		Erklärung „Gefahren“	
1.	Kalte Wassertemperatur	1.	Siehe Ausdruck „ <a href="http://www.Seekajak.ch">www.Seekajak.ch</a> “ oder <a href="http://www.seekajak.ch/html/trockenanzug.html">www.seekajak.ch/html/trockenanzug.html</a> von Rene Schellenberg
2.	Kalte Außentemperatur	2.	Nasse Kleidung am Körper in Verbindung mit Wind und Temperaturen unter 10°C, reduziert die Körpertemperatur zusätzlich.
3.	Boote mit denen keine Eskimorolle möglich ist.	3.	Rennkajaks
4.	Nicht vorhandenes Rollvermögen des Paddlers	4.	Auch wenn die Rolle im Hallenbad, auf stehendem Wasser, oder bei Vorsatz klappt, ist bei überraschender Notwendigkeit (Kehrwasser, Baumhindernis) die Reaktionsfähigkeit und der Bewegungsablauf nicht oder nur teilweise gegeben.
5.	Fahrten ohne Trainingspartner	5.	Fahrten ohne Trainingspartner sind zu unterlassen, wenn nicht die Punkte <b>Erklärung „Sicherheitshinweise“</b> gegeben sind.
6.	Ungenügende Ausrüstung	6.	Kurze und <u>nicht</u> wärmende Kleidung, <u>keine</u> Schwimmweste, <u>kein</u> unsinkbares Boot
7.	Hochwasser (Überspülung des unteren Absatzes der Treppenanlage am Steg)	7.	Bei Hochwasser hat die Donau eine höhere Strömungsgeschwindigkeit. Dies bedeutet, dass beim Schwimmen längere und gefährlichere Strecken (z.B. Baumhindernisse) zurückgelegt werden müssen
Sicherheitshinweise		Erklärung „Sicherheitshinweise“	
1.	Nur mit Booten fahren die rollfähig sind, oder gute Stabilität bieten.	1.	Rollfähig und dicht ist ein Boot erst, wenn die entsprechende Spritzdecke aufgezogen ist. Folgende Boote eignen sich fürs Wintertraining. WW-, Abfahrts- Touren- Seekajaks. Sichere Boote fürs Rennttraining wären Rennboote mit der alten Form oder die neuen Fitnessboote
2.	Entsprechende Paddelausrüstung	2.	Optimal wäre ein Trockenanzug, oder Neoprenanzug ( Long John). <u>Mindest-ausrüstung:</u> Neoprenfüsslinge, Kurze oder ¾ Neoprenhose, enge Laufhose, Funktionswäsche, Fleecepulli, lange Paddeljacke mit Hüft- und Armbündchen, warme Mütze, Spritzdecke. Paddelpfötchen  <b>Ganz wichtig:</b> <u>Schwimmweste dem Gewicht entsprechend und der Form des Trägers angepasst</u>

## Paddeln im Winter      Sicherheitshinweise um Gefahren beim Paddeln zu minimieren

3.	Perfekte Beherrschung der Eskimorolle	3.	Sicher Rollen will gelernt sein. Auch mal im kalten und bewegten Wasser trainieren. Gute Körperreaktion in Verbindung mit Paddeltechnik (Stützen) verhindert Kenterungen.
4.	Dem geltenden <u>Achtungshinweis</u> „ <b>Paddeln im Winter</b> “ Folge leisten. Sonst nur mit Trainingspartner oder im Team Paddeln	4.	Der oder die Trainingspartner/in soll die gleiche Bootssicherheit mitbringen. Mehrere Trainingspartner sind wünschenswert und erhöhen die Sicherheit. Der erfahrenste Paddler im Team hat ein Handy (wasserdicht eingepackt) mitzuführen.
5.	Mitnahme von Wechselkleidung	5.	Ein „Schwimmer“ ist besser zu überstehen, wenn jeder Paddler einen wasserdichten Beutel mit warmer Wechselkleidung (Woll-oder Fleecesocken, Hose und Pulli aus Fleece, Mütze) und eine <b>Rettungsdecke</b> mitführt.
6.	Boote mit Auftriebskörper versehen	6.	Alle Boote sind mit Auftriebskörpern zu versehen. WW-Boote haben eigentlich welche, sollten aber aufgeblasen sein!! In Rennboote aufblasbare Wasserbälle im Bug und Heck verstauen. Bei einem „Schwimmer“ ist das Boot als Schwimmhilfe verwendbar, oder der Trainingspartner kann einen zu Rettenden auf dem Bootsheck abschleppen.
7.	Fahrten entlang des Ufers.	7.	<p>Paddeln entlang des Ufers erhöht die Sicherheit, da eine zu schwimmende Strecke kurz und übersichtlich ist. Zudem kann, wenn möglich, das Boot und das Paddel gerettet werden. Auch der Trainingspartner hat zur Rettung von Mensch und Material kürzere Strecken zu bewältigen.</p> <p>Welches zu befahrende Ufer ist sinnvoll?</p> <p><u>Donauaufwärts:</u>      Vom Steg aus am linken Ufer bis zum „Saliter“ und auf der gleichen Seite zurück.</p> <p><u>Donauabwärts:</u>      Vom Steg aus am rechten Ufer bis zum „Kanal“ und zurück.</p> <p>Grund: Muss der Paddler nach einem „Schwimmer“ zum Bootshaus laufen, hat er immer die kürzeste Distanz auf den entsprechenden parallel verlaufenden Wald- und Gehwegen.</p>

## Paddeln im Winter

## Sicherheitshinweise um Gefahren beim Paddeln zu minimieren

8.	Rettung	<p>8. Bei der Rettung von einem „Schwimmer“ ist es notwendig, ruhig und besonnen zu bleiben. Solange der „Schwimmer“ die bisher genannten Punkte beachtet, kann der Retter entsprechend Unterstützung geben. Verbal: z.B. Richtung oder Stelle zum Ufer vorgeben. Technisch: z.B. Das eigene Boot als Schwimmhilfe anbieten, am Ufer den Schwimmer ans Trockene ziehen, beim Umkleiden helfen, Hilfe beim Boot bergen und entleeren. <b>Wenn notwendig</b> über das Handy die <b>Rettungsleitstelle</b> unter der <b>Nummer 112</b> verständigen. Den Unterkühlten in Rettungsdecke einpacken und in Stabile Seitenlage bringen.</p> <p><b>Generell gilt bei der Rettung:</b>     <u><i>Mensch geht vor Material</i></u></p>
----	---------	--