

## Paddeln im Winter

Nichtpaddler reagieren oft mit Unverständnis und Kopfschütteln, wenn wir von unseren winterlichen Paddeltouren berichten. Für sie ist es unvorstellbar bei Kälte, Regen, Wind oder sogar bei Schneefall Wassersport zu betreiben. „Da holst du Dir doch den Tod oder zumindest eine dicke Erkältung“ sind die Kommentare von Familienmitgliedern oder Bekannten.

Aber wir lassen uns vom kalten regnerischen und auch windigen Novemberwetter, Schneetreiben im Januar und frostigen Temperaturen im Februar nicht abhalten draußen auf den Kleinflüssen, Rhein oder auf bezaubernden Seen unseren geliebten Sport auszuüben. Der Winter hat seine besonderen Reize, das Licht ist faszinierend und unsere Kleinflüsse – sieht man einmal von diesem Winter ab – sind endlich befahrbar oder haben sogar Wildwasserpotential.

Die Einschätzung unserer Mitmenschen zeugt in der Regel ja nicht von einer überängstlichen und weltfremden Haltung, sondern vermittelt uns mit dem gesunden Menschenverstand, dass das Paddeln unter widrigen Bedingungen nicht die Normalität ist und besonderen Vorkehrungen bedarf.

- der **Außen- und Wassertemperatur** gehört besondere Beachtung und erfordert eine entsprechende Ausrüstung. Ein Trockenanzug mit entsprechend warmer Funktionskleidung zwischen Haut und wasserdichtem Anzug oder ein Neoprenanzug, mit Neoprensocken und Fleece Pullover unter der möglichst wasserdichten Paddeljacke werden ergänzt durch Kopfschutz (Neoprenhaube, Mütze unter der Kapuze) und Handschuhen oder Paddelpfötchen.
- Die Kälteempfindlichkeit potenziert sich mit dem Zusammenwirken von niedrigen Temperaturen und Wind, d.h. ein starker Wind bei einer Außentemperatur von 0 Grad führt zu **Auskühlungen** wie bei zweistelligen Minusgraden.
- **Unterkühlungen** schwächen unsere Muskeln und damit unsere Leistungsfähigkeit, entsprechend sind die Tagesetappen anzupassen und Pausen zum Aufwärmen einzuplanen. Ein warmes alkoholfreies Getränk und zumindest ein Müsliriegel gehören ins Boot.
- Eine **Kenterung im Winter** ist eine besondere Gefährdung, da das plötzliche Eintauchen in kaltes Wasser zu ungewöhnlichen und gefährlichen Reflexen führen kann. Unsere Handlungsfähigkeit kann sich beeinträchtigen oder sogar völlig lähmen.
- **Sicher paddeln wir unter diesen Bedingungen nur in der Gruppe.** Möglichst alle Mitpaddler und Mitpaddlerinnen sollten ein Sicherheitstraining und einen 1. Hilfskurs, nach Möglichkeit speziell für Wassersportler, absolviert haben und entsprechend ausgerüstet sein. Ein Mobiltelefon ergänzt die Ausrüstung, um im Notfall den Rettungsdienst verständigen zu können.
- Eine **Schwimmweste** ist natürlich selbstverständlich. Eine Wildwasser- oder Tourenschwimmweste, die im Wesentlichen eine Schwimmhilfe ist, ist gegenüber einer schmalen, selbstaufblasenden Rettungsweste nicht nur deutlich wärmer sondern lässt auch das Schwimmen zu. Die Rettungsweste dreht uns auf den Rücken und hält den Kopf über Wasser. Dies ist notwendig, wenn wir ohnmächtig sind, verhindert aber ein aktives Schwimmen an Land und aus der Gefahrenzone. (Strömung oder Fahrrinne) Da wir Paddler den Mechanismus zum selbständigen Auflasen der Rettungsweste ausbauen, damit sich die Weste nicht andauernd aufbläst, wenn sie Wasserspritzer abbekommt, muss die Patrone manuell bedient

werden. D.h. bei einer Ohnmacht können wir die Rettungsweste nicht aktivieren und sie bleibt funktionslos.

- Bei der **Tourenplanung** muss die Wetter- incl. Windvorhersage im Winter noch sorgfältiger einbezogen, die Leistungsfähigkeit und Ausrüstung der TeilnehmerInnen sowie die Möglichkeiten die Tour zu unterbrechen berücksichtigt werden.
- Abschließend möchten wir auf das **Fahrtenbuch in unserer Bootshalle** hinweisen und nochmals alle Paddlerinnen und Paddler dringend bitten sich dort ein- und auszutragen! Die verbindlichen Eintragungen helfen bei einem Notfall nachzuvollziehen, wann – wer – wohin paddeln wollte und ob und wann er wieder zurück war. Dazu gehört auch die **Beschriftung von Boot und Paddel**, damit bei einem Verlust zu erkennen ist, wem das Teil gehört, wie der Eigentümer zu erreichen ist und welcher Verein ggfs. zu kontaktieren ist.

Diese speziellen Vorkehrungen ermöglichen es, uns auch in der kalten Jahreszeit in die Boote zu steigen und die besonderen Bedingungen auf dem Wasser zu genießen. Die nachfolgenden Links führen zu weiteren und differenzierten Ausführungen zum Paddeln im Winter und zu einer speziellen Informationsplattform für Wind- und Wettervorhersagen. Der „Windfinder“ kann auch als APP installiert werden.

Matthias Fink  
Vorstand des KC-Zugvogel  
Köln, Januar 2022

<http://www.kanu-nrw.de/content/index.php/2012-01-01-17-29-19/2012-01-01-17-35-19/winterpaddeln>

<http://www.de.windfinder.com>