

## Winterpaddeln

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Die Zeit, in der die Wasserstände in den Mittelgebirgen zu sportlichen Kleinflussfahrten einladen, aber auch Wanderfahrten auf Flüssen oder Seen ihren Reiz ausüben und die Kanuten auf das Wasser locken.

So schön wie es klingt, so schön es ist, man darf die Gefahren nicht aus dem Auge verlieren. Daher hier einige Anmerkungen und Tipps zum Thema „Paddeln in der kalten Jahreszeit“. Mit der richtigen Ausrüstung und der korrekten Einstellung eine schönes Erlebnis.

Die Hauptgefahr ist sicherlich die Unterkühlung. Dies muss man sich bei jeder Tour bewusst machen.

Zu bedenken ist, dass nicht nur Tage mit Minustemperaturen eine Gefahr darstellen, sondern auch die Herbst- und Frühjahrsmonate in denen es in der Sonne teilweise angenehm warm ist. Die Wassertemperatur beträgt jedoch nur um 10 °C oder deutlich darunter.

Insbesondere diese Tage mit angenehmer Außentemperatur und ziemlich kaltem Wasser werden häufig nicht richtig eingeschätzt. Um es einfach zu machen, allen Monaten mit „R“ ist diesbezüglich besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Diesen Gefahren kann man mit der passenden Ausrüstung begegnen und natürlich durch eine sorgfältige Fahrtenplanung die Risiken minimieren.



Foto Frank Schröer (Lenne)

### Wodurch wird der Körper ausgekühlt?

Der direkte Kontakt des Körpers mit dem Wasser oder kalter Luft entzieht dem Körper Wärme.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der sogenannte „Windchill“, d.h. die Auskühlung durch Wärmemittnahme aufgrund von Wind-/Luftbewegung.

Hinzu kommt die Verdunstung, Spritzwasser auf den Händen, im Gesicht oder auf der Kleidung verdunstet



Foto Peter Walkowski (Steuer)

auch im Winter in der Sonne und durch den Wind. Dies führt zu einer zusätzlichen Auskühlung.

### Wichtig ist die angepasste Ausrüstung

Kälteschutzbekleidung ist Pflicht! Eine solide Grundlage ist der Neoprenanzug oder zumindest eine (lange !) Neoprenhose.

Den Oberkörper schützt ein wärmender Fleecepulli und die Paddeljacke. Je dichter die Abschlüsse an Hals, Bund und Armen sind, desto geringer ist im Fall einer Kenterung der Wasseraustausch.

Eine dichte Paddeljacke mit einer Neohose, die nicht wie ein Anzug auch den Oberkörper schützt ist nur mit wirklich guter Oberbekleidung ausreichend.

Als unterste Schicht empfiehlt sich in jedem Fall Funktionsunterwäsche aus Kunstfaser oder Wolle.



Foto Fa. Langer

Eine Alternative zu Neopren ist Aquashell Bekleidung (oder anderes wasserundurchlässig gemachtes Fleece). Hier handelt es sich um Polyesterfleece mit einer zusätzlichen Membran die das Material wind- und wasserdicht macht. Die Isolationswirkung ist vergleichbar mit 2,5 mm Neopren. Es ist angenehmer zu tragen da es atmungsaktiv und auch für Neoprenallergiker geeignet ist.



Bitte überprüft vor Fahrtantritt die Ausrüstung der Mitpaddler. Hier sollte gerade im Winter ein besonderes Augenmerk auf die Kleidung fallen.



Foto Fa. Palm

Unter 10 °C Wassertemperatur ist ein Trockenanzug (oder Kombination Trockenjacke/-hose) mit entsprechender Fleeceunterbekleidung erheblich besser und somit empfehlenswert.

Ein wichtiger Aspekt ist, dass der Mensch ca. 30 % der Körperwärme über den Kopf verliert. Hier sollte zum Schutz eine Mütze, oder unter dem Helm Neopren- oder Fleece- Kopfhauben getragen werden.

Paddelpfötchen oder Handschuhe schützen die Hände vor der Auskühlung durch den Wind.

Baumwollkleidung bietet einen sehr schlechten Kälteschutz. Eine über eine Jogginghose gezogene Regen- hose und eine einfache Regenjacke sind in den Wintermonaten bei kaltem Wasser keine Paddelkleidung, sondern Leichtsinn!

### Warum wird besonderer Wert auf Funktionskleidung gelegt?

Fleece zu 100% aus Polyester- garn bestehend, ist so gearbeitet, dass sich eine Luftschicht bildet, die eine sehr gute Isolationsschicht ergibt. Diese Luftschicht bleibt auch erhalten, wenn die Kleidung nass wird, also z.B. nach einer Kenterung.

Das Wasser läuft sehr schnell aus der Kleidung (Kunstfasern können kein Wasser aufnehmen) und die Luftschicht erfüllt wieder Ihre Isolierfunktion.



Foto Fa. Kanu-Out-Door

Häufig wird unter dem Fleecepulli ein Baumwoll T-Shirt getragen. Im Falle einer Kenterung hat man dann die wasserhaltende kalte Kleidung direkt auf der Haut und die wärmende Funktion des Fleece wird erheblich gemindert.

Daher sollte immer Funktionsunterunterwäsche oder ein Shirt mit einer geringen Wasseraufnahme getragen werden.

Auch sollte man darauf achten, dass die Fleecekleidung nicht zu weit geschnitten ist. Dies ist nicht nur unbequem, auch die Isolation der Bekleidung wird nicht optimal genutzt.

Zusätzliche Isolation bringen die Schaumkörper der Schwimmweste.

Da bei kaltem Wasser die Schockwirkung bei einer Kenterung deutlich größer ist, trägt man zu dieser Jahreszeit auf jedem Gewässer eine Weste.

Diese hilft bei einer Kenterung, beim Schwimmen und den Kameraden die ggf. helfen.

Insbesondere im ersten Moment nach der Kenterung, wenn man noch knapp bei Luft ist und sich erst einmal orientieren muss, ist der Auftrieb der Schwimmweste eine bedeutende Hilfe.

Hier ist zu bedenken, dass man in 10 °C kaltem Wasser nur 1/6 so lange die Luft anhalten kann, wie bei normaler Wassertemperatur. Atemnot tritt bei Kenterungen im kalten Wasser also viel schneller ein, insbesondere, wenn vielleicht ein erster Rollversuch scheitert.

Weiterhin ist die Weste für Kameraden bei der Rettung eine große Hilfe und stellt in Kombination mit Brustgurt und Cowtail ein hervorragendes Hilfsmittel zur Rettung bei Kenterungen von Vereinskameraden dar.



Foto Peter Walkowski (Volme)

Auch zur Fußbekleidung soll noch kurz etwas gesagt sein. Neoprensocken halten die Füße warm. Kühlen die Füße stark aus, verliert man an Trittsicherheit. Beim Ein- oder Aussteigen oder Umtragen von Wehranlagen ist dies ein wichtiger Sicherheitsfaktor. Die Schuhe sollten ein gutes Profil haben, das auch bei Rauhreif entsprechenden Halt bietet.

Wurfsack, 1. Hilfe Material, Rettungsdecke und ein Handy hat jeder verantwortungsbewusste Paddler ohnehin dabei.

### Risikovermeidung

Hier ist das erste Mittel das Vermeiden von Kenterungen und dies sollte man wirklich verinnerlichen. In der kalten Jahreszeit sollten Experimente bei Befahrungen von Schwallstrecken oder Wehren unterlassen werden. Die Bootswahl, die Ausrüstung und die Auswahl des Gewässers sollte der Witterung angepasst sein.



© Kanuverband Nordrhein Westfalen e.V., Stand 10/2007,  
Keine Haftung für Inhalte, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.  
Text + Bilder: Peter Walkowski, Frank Schröer  
Layout + Satz: Frank Schröer

Die Adresse für die richtige Fahrtenplanung:  
[www.flussfuehrer-nrw.de](http://www.flussfuehrer-nrw.de)

**Kanu-Verband Nordrhein-Westfalen e. V.**  
Friedrich-Alfred-Strasse 25 • 47055 Duisburg  
Telefon: 0203 7381-653 • Telefax: 0203 7381-650  
E-Mail: [info@kanu-nrw.de](mailto:info@kanu-nrw.de) • Internet: [www.kanu-nrw.de](http://www.kanu-nrw.de)