

Empfehlungen zum Paddeln im Winter

Paddeln im Winter und Frühling ist nicht nur möglich, sondern wunderschön. Vor- ausgesetzt man beachtet einige Punkte, ansonsten kann es schnell sehr gefährlich werden. Im Folgenden findet Ihr ein paar solche Empfehlungen von unseren Wassersport-Profis.

Kaltes Wasser wird oft unterschätzt. Spätestens ab eine Wassertemperatur von 15° C und kälter, besteht ein hohes Risiko von Ertrinken aufgrund Unterkühlung respektive eines Kälteschocks, wenn man nicht entsprechend ausgerüstet ist.

Aus diesem Grund empfehlen wir dringend, folgende Punkte einzuhalten:

- Tragen einer Schwimmweste;
- der Wassertemperatur (!) entsprechende Schutzbekleidung (Trockenanzug oder Neopren, Neoprenschuhe) anziehen;
- beim SUP eine Leash zu benutzen (Verbindung von Körper und SUP Board);
- Mitführen eines Handy, sinnvollerweise in einer wasserdichten Handy-Tasche;
- bei Dämmerung/Dunkelheit Verwendung eines weissen Rundumlichts;
- Wetterverhältnisse/-prognosen studieren (im Winter kann Wind plötzlich und unerwartet aufkommen);
- Paddeln in Ufernähe

Des Weiteren kann es Sinn machen, folgende Punkte ebenfalls zu prüfen:

- Auf Alleinfahrten möglichst zu verzichten und mindestens zu Zweit zu paddeln;
- jemanden an Land über die geplante Route und Rückkehr zu informieren;
- Mitführen eines 1. Hilfe-Sets (inkl. Wärmedecke);
- Verpflegung mitzunehmen;
- Rega-App herunterzuladen (zur Lokalisierung).

Die aufgeführten Punkte sind lediglich eine Empfehlung, die Liste ist nicht abschliessend und kann aufgrund persönlicher Verfassung und Knowhow, Material und äusseren Bedingungen variieren. Wir übernehmen keine Haftung für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der vorliegenden Empfehlungen und lehnen jede Haftung ab.

Weitere Informationen und Beratung:

Kanuwelt Buochs GmbH
Seefeld 8, 6374 Buochs
Tel. 079 685 72 55
www.kanuwelt.ch / info@kanuwelt.ch

SUPPoint GmbH
Seeplatz 4, 6374 Buochs
Tel. 079 584 88 87
www.supoint.ch / info@supoint.ch

Links zum Thema Ertrinken durch Kälte:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Ertrinken>
- <https://www.svconline.de/Kann%20Kaelte%20toeten.pdf>
- <http://www.kuestenkanuwandern.de/gesund/080106.html>