

S E E | C L U B
S E M P A C H

Sicherheitshandbuch Seeclub Sempach

Grundlagen

Gestützt auf das Reglement für den Ruder- und Trainingsbetrieb (Anhang 4 der Statuten) hat der Vorstand das vorliegende Sicherheitshandbuch ausgearbeitet. Als Grundlage dienen die FISA-Richtlinien für Sicherheit beim Rudern. In diesem Handbuch sind alle Bestimmungen, welche für einen sicheren Ruderbetrieb notwendig sind, enthalten. Dieses Handbuch ist verbindlich für alle Sporttreibenden des Seeclub Sempach.

Sichere Ruderausrüstung

Zur Sicherheit aller Ruderer muss die Ruderausrüstung gut unterhalten werden. Besonderes Augenmerk ist auf folgendes zu richten:

- Jedes Boot muss auf seinem Bug einen weissen Ball von nicht weniger als 4cm Durchmesser haben. Der Ball soll aus Gummi oder ähnlichem Material sein.
- In allen Booten, die mit festen Schuhen ausgerüstet sind, müssen Fersenbänder und Schnellauslöse-Mechanismen einwandfrei und wirksam funktionsfähig sein. Diese Sicherungen sollten es verhindern, die Ferse mehr als 5 cm anzuheben.
- Zum Rudern in Dämmerung und Dunkelheit (z.B. Mondscheinfahrt) sind die Boote mit Rundumlichtern auszurüsten.
- Riemen oder Skulls eines Bootes sollen vor der Ausfahrt geprüft werden, Dollenringe müssen sicher und ordnungsgemäss eingestellt und verschraubt sein.
- Bug- und Heckkammern müssen als eigenständige Schwimmkammern funktionieren und geprüft werden, um sicher zu stellen, dass sie wie beabsichtigt funktionieren. Ein Schaden muss unverzüglich mit dem Schadensformular beim Logbuch gemeldet werden.

Lokale Verfahrensregeln

Die Ruderbedingungen auf dem Sempachersee können sich sehr rasch ändern. Diesbezüglich wird auf die bestehenden Statuten, Anhang 4, Reglement für den Ruder- und Trainingsbetrieb, Absatz VII (Wind, schlechtes Ruderwasser und schlechte Sicht) verwiesen.

VII. WIND, SCHLECHTES RUDERWASSER UND SCHLECHTE SICHT

Art. 17 Grundsatz

1. Im Zweifelsfalle ist von Ausfahrten abzusehen.
2. Bei zweifelhaften Wind- und Wetterverhältnissen ist vor der Ausfahrt der Rat der Trainer oder erfahrener Ruderer einzuholen.
3. Bei zweifelhaften Wind- und Wetterverhältnissen darf nur mit Motorbootbegleitung gerudert werden.

Art. 18 Sturmvorsichtswarnung und Sturmwarnung

1. Die Sturmvorsichtswarnung (ca. 45 Blinklichtintervalle) orientiert ohne nähere Zeitangabe über das wahrscheinliche Aufkommen von jäh einsetzenden Sturmwinden. Eine Ausfahrt soll daher in unmittelbarer Ufernähe und nur auf dem drei Kilometer langen Stück zwischen Eichbucht und Seebad Sempach stattfinden. Seeüberquerungen und Tour du Lac sind generell verboten.
2. Die Sturmwarnung (ca. 90 Blinklichtintervalle) kündigt unmittelbare Sturmgefahr an. Ausfahrten sind verboten. Boote auf dem Wasser haben unverzüglich zum Seeclub Sempach zurückzukehren. Ist dies nicht möglich, so ist der nächste Hafen oder schützendes Land aufzusuchen. Seeüberquerungen oder Fahren auf offenem Wasser sind generell verboten.

Art. 19 Schlechte Sicht, Nacht und Nebel

1. Schlechte Sichtverhältnisse bringen ein erhöhtes Risiko. In der Regel sind bei solchen Verhältnissen Ruderausfahrten zu unterlassen.
2. Ruderboote müssen bei Nacht und bei schlechter Sicht wie Nebel, Dämmerung oder Schneetreiben mit einem weissen Rundumlicht beleuchtet sein. Die Ruderer und Mannschaften sind für die Beleuchtung selber verantwortlich. Der Seeclub Sempach stellt keine Lichter zur Verfügung. Bei Sichtweiten unter 50 Metern sind Ausfahrten untersagt.

Art. 20 Missachtung der Vorgaben

Bei Missachtung dieser Regeln und bei Schäden an Material und/oder Gefährdung von Personen im Besonderen kann der Vorstand nach Aufarbeitung des Sachverhalts und Anhörung aller involvierten Personen disziplinarische Massnahmen oder Strafen aussprechen.

Persönliche Verantwortungen

Allgemeines

Alle Ruderer und Steuerleute erhalten von einem qualifizierten Trainer oder Instruktor eine ordnungsgemässe Unterweisung über Bootsführung und Technik. Niemand sollte sich selbst oder andere auf dem Wasser einem Risiko aussetzen. Das betrifft besonders Anfänger und Junioren.

Athleten werden angeregt, sich mit Lebensrettungs- und Wiederbelebungsmaßnahmen durch die Teilnahme an Kursen vertraut zu machen. Insbesondere ist es höchst wünschenswert, dass auch Trainer und Instrukturen entsprechend ausgebildet werden.

Dunkle Kleider sind im Wasser nur schwer erkennbar, daher empfehlen wir farbige/helle Kleidungsstücke.

Der Eintrag ins Logbuch - inkl. Startzeit, Handynummer und wenn möglich Route - ist eine wichtige Kontrollmöglichkeit und dient der eigenen Sicherheit. Auf unbegleiteten Ausfahrten ist ein Mobiltelefon mitzunehmen. Im Notfall ist damit auch Ortung möglich.

Unfälle müssen unverzüglich und zwingend dem sportlichen Leiter gemeldet werden.

Ruderer und Steuerleute

Jeder Ruderer und jeder Steuermann, der auf das Wasser rausfährt, ist verantwortlich für das Beachten aller örtlichen Regeln (Fahrordnung auf dem Sempachersee). Ruderer und Steuermann sollen bei guter Gesundheit und für die herrschenden und möglichen Bedingungen richtig angezogen sein.

Im Falle eines Unfalles bleiben die Ruderer besser am Boot, als dass sie versuchen, an Land zu schwimmen.

Trainer und Instrukturen

Trainer und Instrukturen sind verantwortlich für diejenigen, welche unter ihrer Anleitung den Rudersport ausüben. Sie gewährleisten, dass die Ruderer über die Sicherheitsmassnahmen informiert sind und entscheiden ob es für Ruderer sicher ist, auf das Wasser rauszufahren. Trainer und Instrukturen kennen das Notfallschema des Seeclub Sempach & Seeclub Sursee und können dies im Notfall anwenden. Der Schlagmann ist in der Regel Bootsverantwortlicher. Ausnahme: Boote mit Steuermann.

Badende

Personen, welche das Areal des Seeclub Sempach zum Baden benutzen, sind verantwortlich für ihre eigene Sicherheit. Es existiert keine Überwachung für Schwimmende auf dem Gelände des Seeclub Sempach. Besondere Rücksicht ist auf die Ruderboote und Begleitmotorboote zu nehmen.

Begleitmotorboote

Allgemeines

Der Trainer muss sicher fahren, ständig die Sicherheit derer an Bord des Motorbootes und die Einwirkungen auf andere Gewässernutzer beachten.

Führen der vereinseigenen Motorboote

Die Motorboote dürfen ohne vorangehende Einweisung nicht verwendet werden, damit der Fahrer, allfällige Begleitpersonen und andere Gewässerbenutzer nicht einem unnötigen Risiko ausgesetzt sind.

Ein erfahrener Motorbootführer fährt mit einem neuen Fahrer zusammen raus, bis der bewiesen hat, dass er das Trainerboot vollständig beherrscht. Die Motorboote dürfen nur zur Begleitung von Rudertrainings verwendet werden.

Anforderungen an Begleitmotorboote

Alle Motorboote führen gemäss Motorbootsausweis die folgende Sicherheitsausstattung mit:

- Rettungsgeräte 75N
- Lenzpumpe, Eimer
- Anker mit Trosse, Tauwerk
- Horn, Mundpfeife
- Notflagge (60 x 60 rot)
- Bootshaken, Ruder, Paddel
- Rettungsweste mit Kragen

Kaltwasser-Richtlinien – Hypothermie (Unterkühlung)

Hintergrund

Wassertemperaturen unter 20°C fördern eine schnelle Abkühlung des menschlichen Körpers. Kältere Temperaturen forcieren die Abkühlungsgeschwindigkeit und vergrössern das Risiko des Kälteschocks und es kann Schwimmversagen eintreten. Die Mehrzahl der Todesopfer erliegen in den frühen Stadien des Unfalls an Folgen einer Reihe von physiologischen Reaktionen, wie Schnappatmung, Hyperventilation und schnelle periphere Abkühlung, welche Aspiration von Wasser und Handlungsunfähigkeit nach sich ziehen.

Unterkühlung

Unterkühlung tritt ein, wenn der gesamte Körper auf eine sehr viel niedrigere Temperatur als normal heruntergekühlt wird, d.h. unter 35°C, verglichen mit der normalen Körpertemperatur von 37°C. Plötzliches Eintauchen in kaltes Wasser kann eine Schockwirkung haben, welche die normale Atmung unterbricht, so dass selbst ein geübter Schwimmer nicht mehr schwimmen kann.

Wenn eine Unterkühlung vermutet wird, muss ein weiterer Verlust von Körperwärme verhindert und das betroffene Opfer wieder aufgewärmt werden.

Unterkühlung ist ein medizinischer Notfall, gleichgültig, ob der Patient bei Bewusstsein ist oder nicht.

Diesbezüglich wird auf die bestehenden Statuten, Anhang 4, Reglement für den Ruder- und Trainingsbetrieb, Absatz VIII (Rudern im Winter) verwiesen.

VIII. RUDERN IM WINTER

Art. 21 Schwimmwesten

1. Bei unsicherer Witterung sowie beim Rudern im Winter wird namentlich in Kleinbooten das Tragen von Schwimmwesten empfohlen.
2. Für Juniorinnen und Junioren ist das Tragen von Schwimmwesten für Ausfahrten im Skiff und Doppelzweier zwischen dem 1. November und dem 30. April obligatorisch.

Art. 22 Tiefe Wassertemperaturen

1. Bei tiefen Wassertemperaturen stellt das kalte Wasser eine besondere Gefahr dar. Im Kenterungsfall kann die rasch eintretende Unterkühlung schon nach wenigen Minuten zu Bewusstlosigkeit und Ertrinken führen.
2. Boote ohne Motorbootbegleitung sollten daher unter Beachtung der Binnenschiffverkehrsregeln in Ufernähe rudern, damit notfalls in kurzer Zeit (maximal 3-5 Minuten) das Ufer schwimmend erreicht werden kann. Es ist bei Verletzung von Fahrordnungsregeln besondere Vorsicht geboten.

Symptome von Unterkühlung

Die folgenden sind die üblichsten Symptome, es müssen aber nicht alle auftreten:

- Zittern, blass-kalte Haut, blaue Lippen und Nägel
- Klagen über Kälte und Müdigkeit.
- Teilnahmslosigkeit, Orientierungslosigkeit

- Unfähigkeit, einfache Fragen oder Anweisungen zu verstehen und darauf zu reagieren.
- Undeutliches, verlangsamtes Reden
- Unangemessenes Verhalten und gewalttätige Sprache, wird unkooperativ und streitlustig.
- Bewusstlosigkeit
- Langsamer, schwacher Puls; langsame flache Atmung

Kleidung

Es soll an die Witterungsverhältnisse angepasste, schützende Kleidung getragen werden. Das Ziel ist, den Körper trocken zu halten und gegen Wärmeverlust zu isolieren.

Vorsichtsmassnahmen

Wenn die Wassertemperatur 10 °C oder weniger ist, oder wenn es die Umweltbedingungen fordern, gelten die folgenden Vorsichtsmassnahmen:

- Warm anziehen, mehrere Schichten von Kleidern, äusserste Schicht wind- und wasserdicht
- Ein warmes Getränk mitführen
- Aufmerksamkeit gegenüber von Kältewarnzeichen an sich selber und an anderen
- Trainer von kleineren Kindern müssen sich der Risiken bezüglich Kälteexposition besonders bewusst sein. Kälteexponierte Arme, Beine und vor allem Kopf, erhöhen das Risiko der Unterkühlung
- Mitglieder vor dem Einwassern auf die Gefahren aufmerksam machen.
- Mitglieder anweisen, nur dann auf das Wasser zu gehen wenn:
 - jedes Mitglied der Mannschaft eine Rettungsweste richtiger Grösse trägt
 - eine Trillerpfeife an Bord ist
 - Navigationslichter gesetzt werden bei Fahrten nach Sonnenuntergang und vor Sonnenaufgang, wie in den Regeln zur Vermeidung von Kollisionen beschrieben
- Bei unklaren Verhältnissen das Boot von einem Motorboot begleitet wird.

Erste Hilfe

Wenn eine Person gerettet wird, die für einige Zeit im kalten Wasser gewesen ist, stellt dies eine Notfallsituation dar. Weiterer Wärmeverlust muss verhindert werden. Das Opfer sollte möglichst vor Wind und Regen geschützt werden.

Erste Hilfe beim ansprechbaren Patienten:

- Wach halten
- Alarmieren
- Weiteren Wärmeverlust verhindern:
 - nasse Kleider durch trockene Kleidung ersetzen
 - in Rettungsdecke oder Wolldecke einhüllen
 - Kopf mit Mütze vor weiterer Abkühlung schützen
- Patienten langsam aufwärmen:
 - an warmen Ort gehen
 - Andere schmiegen ihren Körper gegen den des Opfers
 - Heisse, gezuckerte Getränke zu trinken geben (ohne Alkohol!)

Erste Hilfe beim bewusstlosen Patienten:

- Alarmieren
- Bewusstlosen-Lagerung wenn der Patient noch atmet
- Vorgehen nach BLS-AED-Schema bei Atemstillstand (siehe Wiederbelebungsmaßnahmen)
- So wenig als möglich bewegen
- Nasse Kleider allenfalls wegschneiden
- Verhinderung weiterer Auskühlung mit z.B. Rettungsdecke, Jacken, etc
- Keine aktive Aufwärmung

Richtlinien für heisses Wetter– Wärmestau (Hyperthermie)

Hintergrund

Unser Körper hält seine Kerntemperatur während des Tages konstant auf ca. 37°C.

Ein Wärmeüberschuss wird durch Schwitzen und Weitstellung der oberflächennahen Blutgefässe über die Haut abgegeben.

Hochintensive körperliche Betätigungen in einer heissen Umgebung mit gleichzeitigem Flüssigkeitsverlust kann führen zu:

Sonnenstich, Hitzschlag, Hitzeerschöpfung

	Sonnenstich	Hitzschlag	Hitzeerschöpfung
Hintergrund	Reizung der Hirnhäute durch direkte, lange Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken.	Wärmestau infolge hoher Aussentemperatur, hoher Luftfeuchtigkeit, grosser körperlicher Belastung, unzweckmässiger Kleidung. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, den Temperaturanstieg zu verhindern.	Versagen der Temperaturregelung infolge starken Wasser- und Salzverlustes durch Schwitzen bei körperlicher Anstrengung in der Hitze ohne entsprechende Flüssigkeitszufuhr (Dehydrierung)
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • Hochroter, heisser Kopf • Nackensteife, Kopfweh • Übelkeit, Erbrechen • Körpertemperatur meist normal 	<ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensstörungen wie Aggressivität, Verwirrtheit • Heisse, eher trockene Haut • Bewusstseinsstörungen bis Bewusstlosigkeit • Schwindel, unsicherer Gang • Körpertemperatur über 40°C 	<ul style="list-style-type: none"> • Wärmegefühl wie Fieber • starkes Schwitzen • rote Haut • Durst • Kopfweh, Schwindel • Frösteln, Erschöpfung • normale, oder nur wenig erhöhte Körpertemperatur
Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> • Patienten sofort in den Schatten bringen • Oberkörper hochlagern • Kleider öffnen, abkühlen • Bei ansprechbarem Patienten: Flüssigkeitszufuhr • Alarmierung bei Verhaltensstörungen oder Verschlechterung des Allgemeinzustandes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sofort alarmieren! • Lagerung mit erhöhtem Oberkörper, im Schatten • Vorsichtig kühlen (mit Wasser benetzen, Kleider öffnen, Luft zu fächern) • Bei ansprechbarem Patienten: Flüssigkeitszufuhr • Bei Bewusstlosigkeit: Vorgehen nach BLS-AED-Schema 	<ul style="list-style-type: none"> • An kühlen Ort bringen • Flache Lagerung mit leicht erhöhten Beinen • Kleider öffnen • Flüssigkeitszufuhr wenn möglich isotonisch • Alarmierung bei Verschlechterung des Allgemeinzustandes • Bei Bewusstlosigkeit: Vorgehen nach BLS-AED-Schema

Quelle: Schweizerischer Samariterbund

Vorsichtsmassnahmen:

- Akklimatisierung
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Geeignete, atmungsaktive Kleidung
- Kopfschutz
- Verlegung der körperlichen Betätigung auf kühlere Tageszeiten.

Risikoabschätzung bei Hitze:

Berücksichtigt man die oben erwähnten Faktoren, können je nach Umgebungstemperatur drei Risikostufen für heisse, trockene Tage in Betracht gezogen werden.

25,0 - 31,9°C = mässig

32 - 38 °C = hoch

38 °C und mehr = extrem

Trainings bei einer Aussentemperatur von **mehr als 32°C** sollten vermieden werden.

Wiederbelebung, BLS-AED-Schema

Ziel der Wiederbelebung

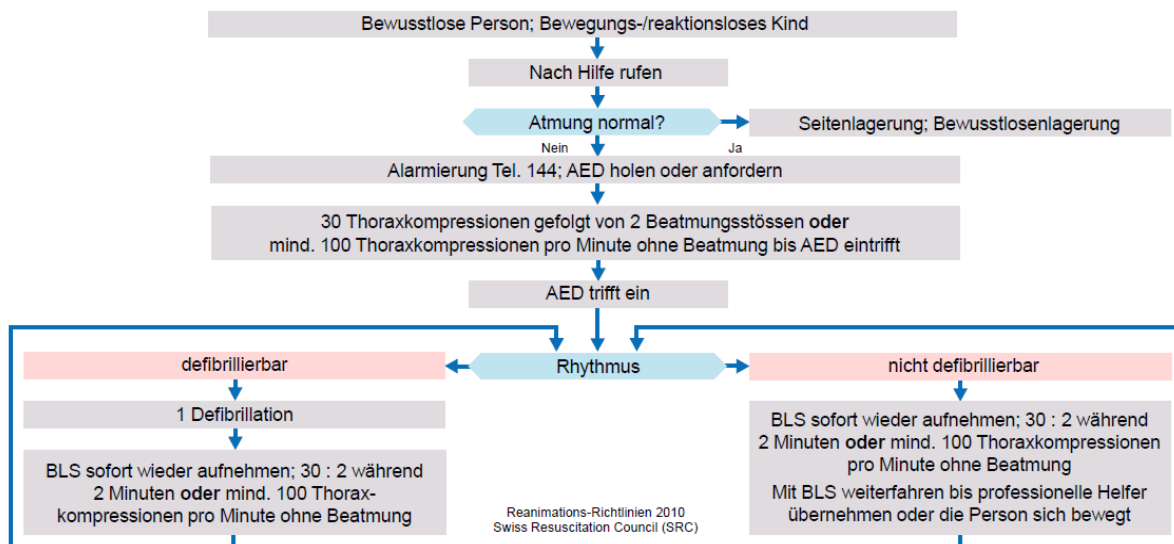
Erstes Ziel des BLS-AED-Schemas ist es, Störungen oder Bedrohungen der Vitalfunktionen (Kreislauf, Atmung, Zentrales Nervensystem) zu erkennen und daraus die lebensrettenden Sofortmassnahmen abzuleiten.

Dieses Schema gilt für alle Altersgruppen gleichermassen.

Dabei gilt es zu beachten, dass die eigene Sicherheit bei Notfällen im Wasser immer an erster Stelle steht.

Ein weiteres Ziel der Wiederbelebungsmassnahmen besteht darin, die lebenswichtigen Organe (Hirn, Herz)möglichst rasch wieder mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen.

BLS-AED-Schema (Basic Life Support, Automatische externe Defibrillation)



© Schweizerischer Samariterbund

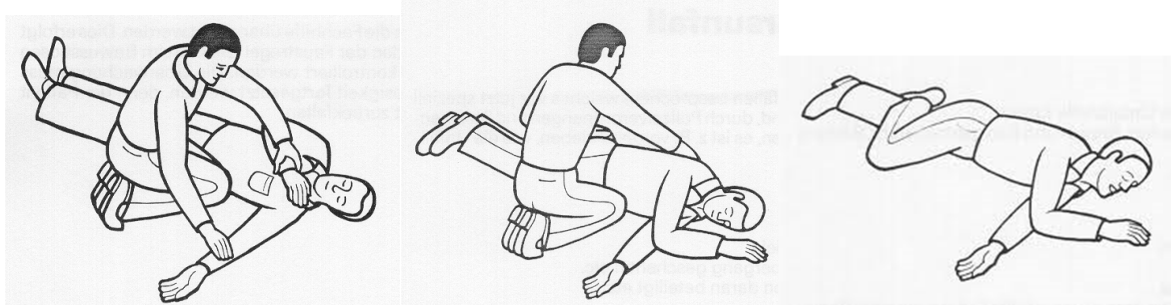
Vorgehen beim bewusstlosen Patienten:

- Laut um Hilfe rufen
- Laut ansprechen, Atmung normal?
- Bewusstlosenlagerung, wenn Atmung erkennbar
- Alarmieren

Bewusstlosenlagerung:

Ziel der Lagerung:

- Atemwege sind frei (Zunge fällt nicht nach hinten)
- Sekretausfluss ist gewährleistet (Speichel, Magensaft, Blut)
- stabile Lage



Sämtliche Handlungen sind dem Patienten zu erläutern, da er auch bei Bewusstlosigkeit seine Umgebung noch wahrnehmen kann.

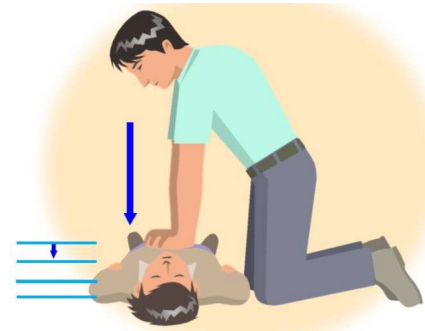
Brille, Hörgeräte abnehmen und oben am Kopf deponieren. Harte Gegenstände wie Schlüssel, Sackmesser, Handys aus den Hosentaschen entfernen.

Um den Patienten zu drehen, an Schultergürtel und Hüfte gleichzeitig fassen und gleichmässig gegen sich ziehen. Arme und Beine werden wie oben abgebildet positioniert und der Kopf leicht nach hinten und unten gebeugt. Patienten zudecken mit Decke, Jacke o.ä. Patienten betreuen und weiter die Atmung kontrollieren.

Thoraxkompression (Herzmassage), Beatmung:

Reagiert der Patient auch auf lautes Ansprechen nicht und ist keine Atmung erkennbar, so ist unverzüglich zu alarmieren und mit der Thoraxkompression zu beginnen. **Die Frequenz der Thoraxkompression beträgt mindestens 100/Min.**

- Patient in Rückenlage auf harte Unterlage (Boden)legen
- Oberkörper von Kleidern frei machen (wenn nötig aufreissen, aufschneiden)
- Druckpunkt auf der Mittelachse des Brustbeins, in dessen unterer Hälfte
- Handballen auf Druckpunkt, quer zum Brustbein, andere Hand parallel auf den Rücken der ersten Hand legen
- Arme gestreckt und senkrecht
- Schultern senkrecht über dem Druckpunkt
- Brustbein kräftig und gleichmässig **mind. 5 cm** tief eindrücken und wieder entlasten
- Für die Kompression das Gewicht des Oberkörpers einsetzen. Drehpunkt ist das Hüftgelenk.
- Laut zählen. Nach 30 Kompressionen Atemwege frei machen (Kinn des Patienten leicht anheben und halten, Kopf schonend leicht nach hinten strecken)
- 2 Atemstösse durch die Nase des Patienten einblasen (Mund über die Nase des Patienten bringen und mit den Lippen ringsum abdichten)
- Sofort mit 30 Kompressionen weiterfahren



Quelle: Schweizerischer Samariterbund

Das Verhältnis von Kompressionen zu Beatmung ist 30:2. Sollte keine Beatmung möglich sein (Blut, Erbrochenes, Verletzungen im Gesicht, Scheu vor der Beatmung), so wird in der Frequenz von 100/Min weiter Herzmassage gemacht.

Die Wiederbelebung wird fortgesetzt, bis...

...Ablösung kommt

...die Rettungskräfte vor Ort sind und die Betreuung übernehmen

...der Patient hustet, sich bewegt, atmet

...der Arzt den Tod feststellt

...der Helfer am Ende seiner Kräfte ist und zur eigenen Sicherheit die Wiederbelebung beenden muss.

AED-Gerät

Der Seeclub Sempach besitzt ein automatisches Defibrillationsgerät. Bei Eintreten einer Wiederbelebungssituation soll das AED verwendet werden. Dieser befindet sich im Kraftraum auf der Seite der Ergometer. Beim Einsatz ist der Patient allenfalls abzutrocknen und den Anweisungen des Gerätes Folge zu leisten.

Training für die Wiederbelebung

Die vorangehenden Leitlinien haben nicht den Anspruch, vollständig zu sein. Um wirklich wirksam in Notfällen richtig reagieren und Hilfe leisten zu können, bedarf es der praktischen Übung und Wiederholung. Dies bietet ein örtlicher Samariterverein mittels Übungen und Kursen.