

Sicherheitstraining KCBR 05.07.2006 – Theorieteil zum Vertiefen und Nachschlagen

Das vorliegende Dokument erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, es werden nur einige wichtige Punkte und Techniken aufgegriffen. Studiert das Dokument, spielt in Gedanken durch (oder auch real, je nach Möglichkeit), wie Ihr z.B einen Flaschenzug macht, oder jemand aus einer speziell schwierigen Lage retten würdet – dieses „mentale Training“ hilft Euch, den Kopf zu bewahren und intuitiv richtig zu handeln, wenn Ihr mal in eine solche Situation kommen solltet.

1. Materialcheck: taugt meine Sicherheitsausrüstung was?

1. an Schwimmweste vorhandene Elemente: Pfeife (pfeift sie noch, wenn sie nass ist? Ist die Schnur lange genug, um während dem Pfeifen den Kopf zu drehen?), Messer (sinnvoll verstaut? Kann ich es mit einer Hand bedienen?), Schraubkarabiner mit Rolle (am Sicherheitsring der Schwimmweste befestigt), Cowtail, Sicherheitsgurt intakt an Schnittstelle (sonst Probleme beim Not-Auslösen)
2. Wurfsack: Beim Hantieren mit Wurfsäcken immer ein Messer zur Hand haben!! Wichtige Elemente beim Wurfsack: nach ca. 3-4 Jahren ersetzen (und alten als „Kleiderständer“ beim Paddeln benutzen), bei ausgefranstem Seil sofort. Keine Schlaufen am Seilende (können sich zwischen Steinen verfangen, wenn Wurfsack losgelassen wird), beim Werfen Karabiner entfernen oder in vorgesehener Tasche verstauen, Knoten im Seil entfernen (reduzieren Reissfestigkeit), nach Gebrauch in sauberem Wasser auswaschen und offen trocknen. In Notfällen muss man sich 100% auf seinen Wurfsack verlassen können, spart darum lieber beim stylischen Helm als beim neuen Wurfsack!

2. Sicherheitsausrüstung auf dem Bach (pro Gruppe)

1. 1 Apotheke (neu: im KCBR stehen 2 Pelicase-Apotheken für Touren, Trainings etc. Zur Verfügung)
2. 2 Wurfsäcke, wenn möglich mehr
3. 1 Natel (in Schluchten ohne Empfang aus der Schlucht raus, wo mehr Himmel sichtbar ist.)
4. zum Bau eines 3:1-Flaschenzugs wird benötigt: 1 Wurfsack, 3 Schraubkarabiner, 2 Rollen, 1-2 Bandschlingen ca. 4 Meter, 2 Prusik. Mit diesem wenigen Material kann man bereits einen sehr effektiven Flaschenzug bauen! Prusiks, Rollen und Karabiner kann man sehr einfach auf/ in der Schwimmweste tragen, Bandschlingen im Boot oder um den Bauch.
5. Fährt man unzugängliche Schluchten oder schwieriges Wildwasser, ist die Mitnahme eines Ersatzpaddels wichtig. 4-fach teilbare Paddel können auf mehrere Boote verteilt werden und finden auch in kurzen Booten Platz.

3. Flaschenzüge

Ein 3:1-Flaschenzug kann bereits reichen, um ein verklemmtes Kajak zu befreien. In der Folge gebe ich eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Bau eines 3:1-Flaschenzug. In Abbildung 1 seht ihr den fertigen 3:1-Flaschenzug. Verwendetes Material: Wurfsack, 3 Schraubkarabiner, 2 Prusik, 2 Pulleys, 1 Bandschlinge.

Schritt 1: Befestigung des Wurfsackseils am Kajak

Zuvorderst am Wurfsackseil wird ein Doppelachter geknüpft (siehe Abb.2) zum Befestigen der Ladung (z.B. gepinntes Kajak) am Seil via Schraubkarabiner. Schraubkarabiner zuschrauben.

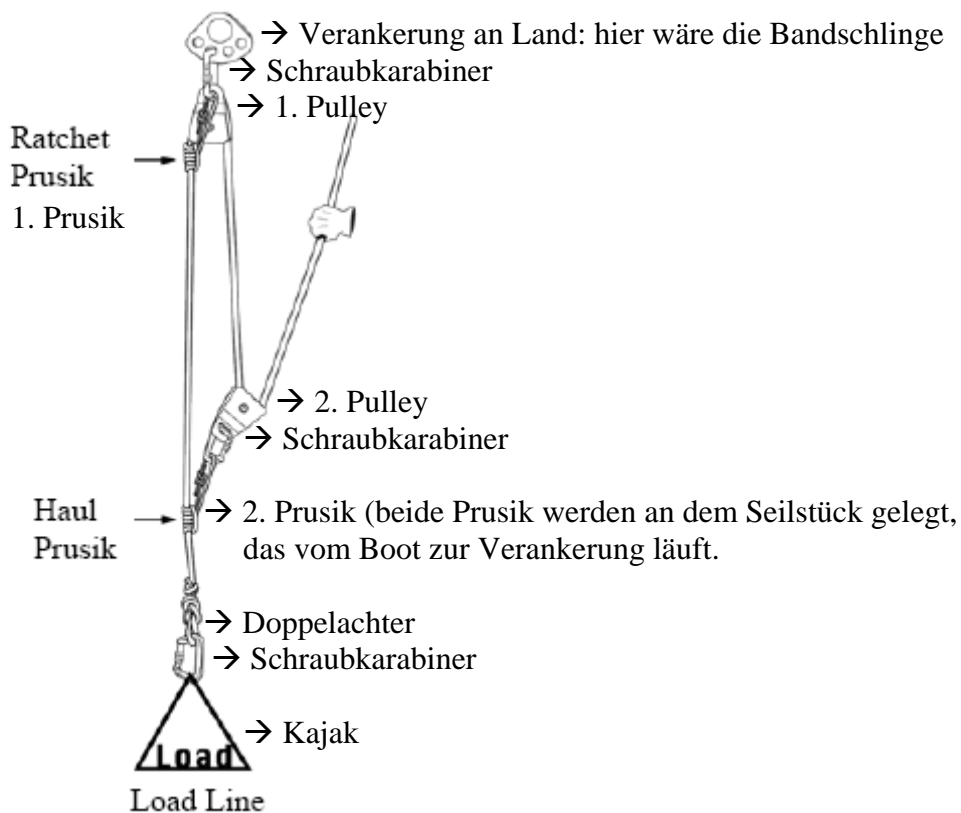


Abbildung 1: effektiver 3:1-Flaschenzug ohne Schnickschnack



Abbildung 2: Doppelachter

Schritt 2: Verankerung an Land

Mittels Bandschlinge setzt man einen Anker an einem Baum oder gut verankertem Fels. Das neue Schlauchband wird mit einem Bandschlingenknoten (siehe Abb.3) zu einer Bandschlinge zusammengefügt. Dieser ist einfach erklärt: an einem Ende der Bandschlinge macht man einen ganz normalen Knopf (siehe Abb.3 zuoberst). Mit dem zweiten Ende (in Abb. schwarz) fährt man dann vom anderen Seilende dem Knoten nach, bis mal auf der anderen Seite rauskommt. Das Band sollte auf beiden Seiten ca. 10 cm überstehen. Die Bandschlinge bleibt nun so, dieser Knoten wird also nur einmal in das Schlauchband gemacht, die Enden müssen nach dem Zuschneiden der Bandlänge immer abgebrannt werden. Diese

Schlinge wird nun um z.B einen Baum gelegt, Bandschlingenende zusammennehmen. Falls Du Dir das anschaffen willst: erhältlich bei der Kanuschule, auch online, oder in jedem Bergsteigergeschäft wie Eiselin oder Bächli Sport. Einkaufen: Schlauchband ca. 26 mm breit, Bedarf für 1 Bandschlinge ca. 4 m).

Schritt 3: Setzen des ersten Pulleys

Das am Kajak befestigte Wurfsackseil soll nun bei unserem Anker zum ersten Mal umgelenkt werden. Wir legen das Seil in ein Pulley und befestigen dieses Pulley nun mit einem Karabiner mit dem Anker (durch beide Bandschlingenenden einfädeln) und schrauben den Karabiner zu.

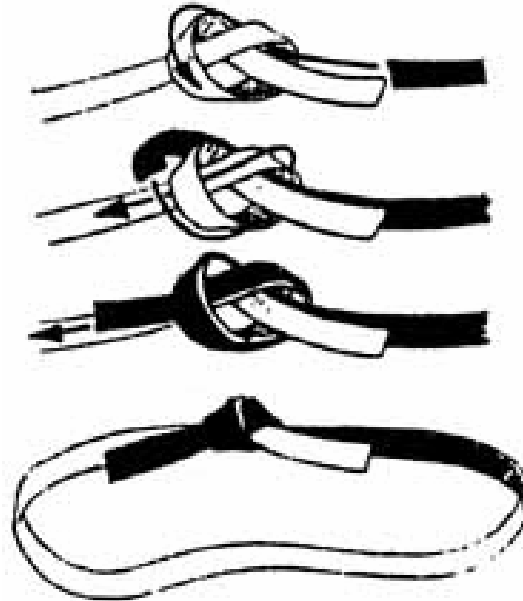


Abbildung 3: Bandschlingenknoten zum Verbinden eines Schlauchbandes

Schritt 4: Prusik

Ein Prusik ist ein Klemmknoten, der sich unter Zug an dem Seil, um das er gelegt wird festklemmt, bei Entlastung jedoch wieder an diesem Seil verschoben werden kann. Für unseren Flaschenzug brauchen wir 2 Prusik, einer bei der Verankerung, den anderen bei der 2. Umlenkung. Ein Prusik kann man aus einem Stück Reepschnur machen, indem man die beiden Seilenden (abgebrannt) mit einem Spierenstich (s. Abb.4) zusammenfügt. Dieser Knoten muss man im Leben eines Prusik auch nur einmal machen. Anschliessend wird der Prusik gemäss Abb.5 um das Wurfsackseil gelegt.

Falls Du Dir sowas anschaffen willst: Reepschnur ist bei der Kanuschule oder in jedem Bergsportgeschäft erhältlich. Bedarf pro Prusik: ca. 70-80 cm, die Schnurdicke sollte etwa der Hälfte der Wurfsackseildicke entsprechen, also 4-5 mm (beste Klemmwirkung) und eine Reissfestigkeit von ca. 3000 kg bzw. 3 kN haben. Diese Schnüre sind partiell aus Kevlar gemacht und allgemein extrem reissfest, sie schwimmen allerdings nicht. **Achtung:** Knoten sollte genauso wie auf dem Bild aussehen (gilt für alle hier gezeigten Knoten), sonst klemmt er nicht richtig, beachtet zudem die Position des Spierenstich-Knotens!

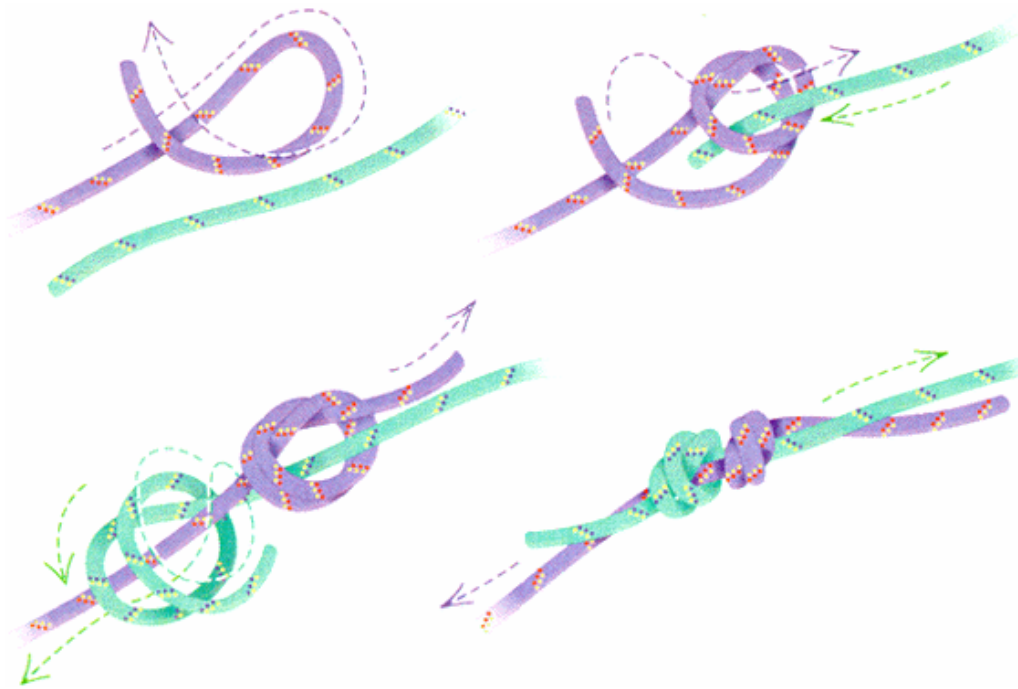


Abbildung 4: Spierenstich zum Verbinden einer Reepschnur (für Prusik)

Schritt 5: Setzen der beiden Prusik

Beide Prusik werden an dem Seilstück gelegt, das vom Kajak zur ersten Umlenkung bei der Verankerung läuft. Der erste Prusik wird nahe neben dem Pulley bei der Verankerung gelegt, die Schlaufe wird beim Karabiner eingehängt, der das Pulley mit der Bandschlinge verbindet. Karabiner zuschrauben.

Der zweite Prusik dient als Haltepunkt für die zweite Umlenkrolle und wird dort am Seil angebracht, wo man vom Land aus gerade noch hinkommt. Im nächsten Schritt wird dieser Prusik für die zweite Umlenkung gebraucht.

Schritt 6: Die zweite Umlenkung

Den Teil des Wurfesacks, der von der Verankerung zum Sack selber geht, wird nun zum zweiten Prusik geführt, dort durch das zweite Pulley, und das Pulley wird nun mittels Schraubkarabiner am zweiten Prusik befestigt.

Schritt 7: Ziehen und Prusik nachschieben

Ist alles fertig, gilt es: Ziehen! Und zwar bis es nicht mehr geht. Stösst der zweite Prusik am ersten Pulley an, lässt man das Wurfesackseil los, und erfährt, für das diese Prusik gut sind. Der Prusik bei der Verankerung klemmt sich nun am Wurfesackseil fest, so dass es in der Länge fixiert wird. Den zweiten Prusik bei der zweiten Umlenkung lässt sich nun infolge Entlastung problemlos wieder bis dahin verschieben, wo man vom Land gerade noch herankommt. Und das machen wir nun solange, bis das Kajak draussen ist.

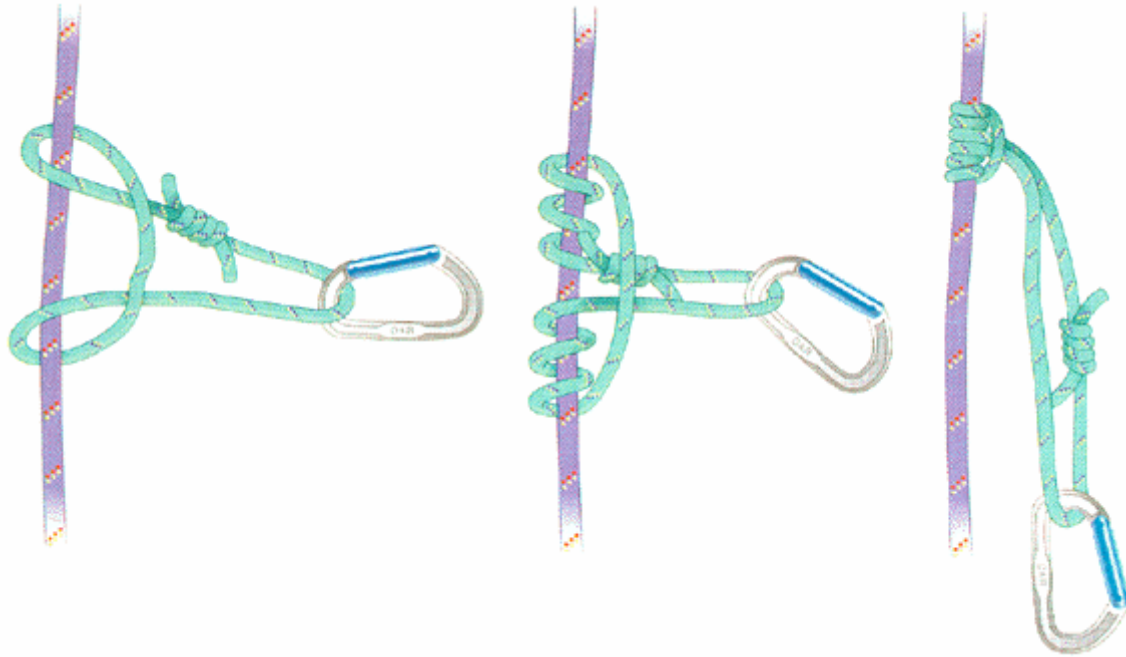


Abbildung 5: Legen eines Prusik

4. Unfallsszenarien

Wurfsackrettung:

Beim Umgang mit Wurfsäcken ist folgendes zu beachten:

- Ist ein Messer vorhanden, um das Seil im Notfall zu kappen?
- Seil muss intakt sein, Seile mit defekter Ummantelung ersetzen, nach ca. 3-4 Jahren Wurfsack ersetzen (gilt auch für Schwimmweste!).
- Vor dem Werfen immer ca. 2 m Seil herausziehen (Reserve, falls man Seil nachgeben muss)
- Beim schnellen wiederholten Werfen des Wurfsacks (keine Zeit, den Sack zu stopfen) gilt folgendes: Seil beim Einziehen in Zizag-Schlaufen legen (fliegen besser als Rundschlaufen, verwickeln sich nicht), Seil anschliessend seitlich werfen. Bei Rechtshändern: Schlaufen beim Seil einziehen in die rechte Hand legen, so kann der Wurfsack gleich wieder geworfen werden.

Lifebait-Rettung:

Ist ein Schwimmer bewusstlos oder stark geschwächt, oder ist die Sicherung einer Stelle äusserst wichtig (infolge schwieriger und unfahrbarer Folgestrecke), ist eine Lifebait-Rettung gefragt. Das Prinzip sieht folgendermassen aus, dass ein Paddler an einen Wurfsack angeseilt ins Wasser springt, den Schwimmer bei der Schwimmweste packt und von der Person an Land per Wurfsack rausgezogen wird. Dinge, die es hier zu beachten gibt: Der Wurfsack wird (mit einem Doppelachter am Anfang) via Schraubkarabiner am Ring der Schwimmweste befestigt, **wichtig!!! Karabiner zuschrauben**. Muss die Notauslösung der Schwimmweste betätigt werden, ist so die Funktionalität des Sicherheitssystem gewährleistet. Der Retter nimmt vor dem Springen ca 2 m Seil in die Hand (die flussabwärts gelegene) und wirft sie beim Springen seitlich weg.

Fussverklemer:

Die eiserne Regel gilt, dass man als Schwimmer nie probieren darf, in der Strömung aufzustehen, falls die Tiefe Kniehöhe übersteigt. Bei Nichtbefolgen dieser Regel kann ein

Fussverklebungen zwischen Steinen möglich sein. Sollte dies einmal passieren, ist äusserst schnelles Handeln angesagt, da die Strömung den Körper unter Wasser drückt.

Eine Anleitung kann ich hier nicht geben, da die Rettung je nach Situation anders ist.

Verschiedene Möglichkeiten, dem Verklebten zu helfen und ihn aus seiner misslichen Lage zu befreien:

- Zuerst immer probieren, den Kopf über Wasser zu behalten. Das kann man entweder mit einem Wurfsack machen, den man über den Fluss zum 2. Helfer wirft, und probiert, das Seil auf Brusthöhe beim Verklebten zu platzieren oder indem man probiert, in das Kehrwasser zu paddeln, dass der Verklebte bildet, dass er sich an der Bootspitze festhalten kann.
- Ein Kehrwasser vor dem Verklebten bilden, z.B. durch 3-4 Paddler, die einen Kreis bilden und sich an den Trägern der Schwimmwesten festhalten und so in den Fluss hinauswaten (immer nur einer bewegt sich).
- Ein Kehrwasser bilden aus Paddeln mit der Möglichkeit, den Verletzten oder Bewusstlosen zu transportieren: Ein V bilden, der rechte Teil des V hält sich mit der rechten, der linke Teil mit der linken Hand an der Schwimmweste der Person vor ihm, der vorderste Paddler hat ein Paddel oder eine Astgabel, um sich gegen die Strömung aufzustützen. Das V wadet nun vor den Verklebten, greift ihn bei Schwimmweste und Beinen und transportiert ihn anschliessend in der Mitte des V wieder ans Ufer.
- Eine Lifebait-Rettung kann bei einem Bewusstlosen helfen, ev. den rettenden Paddler mit 2 Wurfsäcken sichern, hierbei auf jeder Flussseite eine Person, die das Seil hält (besseres Steuern des Retters möglich).
- Befinde ich mich z.B. in einem Wildwasserkanal oder unterhalb eines Wehres, wo das Wasser abgestellt werden kann?
- Generell muss gesagt werden, dass eine Rettung aus einer solchen Situation abgesehen vom Zeitdruck sehr schwierig ist.