

HANDBUCH ZUR SICHERHEIT BEIM RUDERN

RUDERCLUB AEGERI (RCAe)

1. ALLGEMEINES	2
2. GENERELLE BESTIMMUNGEN	2
3. WETTER UND BESONDERE UMSTÄNDE	2
3.1 Grundsatz	2
3.2 Informieren	2
3.3 Verhalten und Routenwahl bei verschiedenen Wetterlagen	2
Rudern bei Nebel	2
Verhalten bei Dunkelheit	2
Verhalten bei Hitze	2
Besondere Risiken im Winter (November – Februar)	3
3.4 Verhalten bei Gewitter, Sturm	3
Sturmwarnungen	3
Bedeutung der Warnstufen	4
Verhalten bei aufkommenden Unwettern / Sturm	4
Verhalten bei Gewitter und Blitzgefahr	4
Blitzeinschlag	4
3.5 Material	4
4. RUDERTRAININGS UND –AUSFAHRTEN	5
4.1 Grundsatz	5
4.2 Bootsklassierung	5
4.3 Betreuung	5
4.4 Verantwortliche Leiter von Kursen oder Trainings	5
4.5 Vorbereitungen vor der Ausfahrt / Verhalten am Steg?!	5
5. FAHRORDNUNG	5
5.1 Vortrittsregeln	6
5.2 Lokale Fahrordnung	6
5.3 Zuständigkeiten im Boot	6
Schiffsführer	6
Schlagperson	6
Bugperson	6
6. BOOTE	7
6.1 Bootsbenützung	7
6.2 Motorboote	7
6.3 Ruderboote	7
7. BEKLEIDUNG UND SCHWIMMWESTEN	7
7.1 Grundsatz Bekleidung	7
7.2 Grundsatz Schwimmwesten??	7
8. PERSON, GESUNDHEIT UND FITNESS	8
9. RETTEN UND BERGEN	8

Stand: 18. Januar 2021 **Letzte Änderung:** 7.2 Schwimmwestenregelung angepasst **Ersteller:** Urs Wittenwiler

In diesem Handbuch wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet.

Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

1. ALLGEMEINES

Dieses Handbuch dient als Wegleitung zur Sicherheit der Mitglieder des Ruderclubs Aegeri RCAe beim Rudern.

2. GENERELLE BESTIMMUNGEN

Der/die RuderIn

- **Kennt und befolgt die SWISS ROWING SAFETY NORM**
- **hält sich an die definierte Bootszone und die clubeigenen Bestimmungen**

Clubeigene Bestimmungen sind:

- **Sicherheitsbestimmungen des RCAe**
- **Sicherheitsdispositiv** (Fahrordnung, lokalspezifische Wettergefahren, Vortrittsregeln)
- **Bootszone** (gemäss rudertechnischem Level der Clubmitglieder)

Trainer und Instrukoren sind für jene verantwortlich, die unter ihrer Anleitung rudern. Sie schulen und informieren die Sicherheitsbestimmungen. Sie entscheiden, ob, wo und wie gerudert wird. Die Kenntnisnahme dieser Richtlinien wird schriftlich bei der Clubanmeldung bestätigt. Es gilt generell die Eigenverantwortung.

3. WETTER UND BESONDERE UMSTÄNDE

3.1 Grundsatz

Sicherheit geht vor! – Safety first!

Bei unsicheren Wetterverhältnissen muss die Ruderausfahrt verschoben oder anstelle davon ein alternatives Rudertraining durchgeführt werden. Das RICHTIGE Einschätzen der Wettersituation verhindert kritische Situationen auf dem Wasser und beim Landen!

3.2 Informieren

Vor Fahrtantritt sind Informationen zum Wetter zu beschaffen und beachten.

Hierzu können u.a. verschiedene Programme / Apps aus dem Internet dienen.

- "Meteo Swiss App" o.ä. WetterApp auf eigenem Handy
- Bevorstehende Wetterwarnungen aus Radio / Fernsehen / Internet sichten.
- Die Sturmwarnung ist zu beobachten
- Internetseiten nutzen, um sich die notwendigen Wetterinformationen zu beschaffen

3.3 Verhalten und Routenwahl bei verschiedenen Wetterlagen

Rudern bei Nebel

Das Ufer in Sichtweite behalten (mind. Sichtweite 100m) oder an Land gehen. Liegt die Sichtweite unter 100m, wird nicht gerudert.

Verhalten bei Dunkelheit

Rudern in der Dunkelheit erfordert Rudererfahrung! Folgendes ist zudem zu beachten:

- Nie ohne Beleuchtung in der Dunkelheit rudern!
- Der Ruderclub empfiehlt das Boot mit einer entsprechenden Bootsbeleuchtung auszurüsten oder Kopf- bzw. Stirnlampen zu tragen.

Verhalten bei Hitze

Getränke mitführen, regelmässig und früh mit Trinken anfangen! Helle Kleidung, Kopfbedeckung tragen. Evtl. Kopf benetzen. Sonnenschutz: Sonnencreme verwenden, Sonnenbrille tragen.

Rudern bei Wind vgl. Karte Sicherheitsdispositiv

Westwind von Unterägeri

> zwischen Unterägeri - Wilbrunnen - Bergmatt rudern

Bise, kalter trockener Wind von Breiten-Ländli her

> auf Seite Hauptstrasse rudern.

Föhn, warmer, trockener Wind. Schnelle Wellen von Morgarten her

> Rudern nicht empfohlen.

> Seite Wilbrunnen – Bergmatt - Naas ist etwas geschützt vom Föhn

Rudern im Winter (November – Februar)

Bei 1x (Skiff) und 2x gilt auch innerhalb der Seeuferzone Schwimmwestenpflicht!

Als Grundsatz gilt: Unsichere bzw. unerfahrene Ruderer gehören im Winter nicht aufs Wasser!

Wichtige Hinweise und Empfehlungen

- Beim Kentern gilt als Faustregel: Unterkühlungszeit (Hypothermie) im Wasser in Minuten entspricht etwa der aktuellen Wassertemperatur. Beispiel: bei einer
- Wassertemperatur von 5 Grad Celsius tritt eine Unterkühlung bereits nach 5 Minuten im Wasser auf.
- Vorzugsweise im Winter im Grossboot rudern. Ruderausfahrten in Kleinbooten sollten wenn möglich nur in Begleitung durch ein Motorboot erfolgen.
- Ruderausfahrten im Einer oder Zweier setzen Kenter-Erfahrungen bzw. Erfahrung im Wiedereinsteigen ins Boot voraus. Es empfiehlt sich, in den Sommermonaten einen Kenterkurs zu besuchen.
- Im Kleinboot (Einer / Zweier) sind während der ganzen Ausfahrt Rettungswesten zu tragen, unabhängig von den gesetzlichen Vorschriften.
- Vor der Ausfahrt, das Ausfahrtsziel im Logbuch eintragen.
- Vor der Ausfahrt, Boot und Ruder überprüfen: Ausleger, Dollenstift, Dollenverschluss, Klemmringe
- Witterungsbedingungen genau überprüfen und im Zweifelsfalle das Training aus Sicherheitsgründen auf den Ruderergometer verlegen!
- Fahrverhalten, vor allem in Kleinbooten: Buchten ausfahren, in der Ufernähe bleiben.
- Wer sich dabei ausserhalb der üblichen Fahrordnung befindet, ist für das Vermeiden von Kollisionen selbst verantwortlich.

Besondere Risiken im Winter (November – Februar)

- **Eisbildung:** in Ufernähe ist mit Treibeis zu rechnen.
- **Schneeräumung:** Achtung! Im Winter wird der Schnee in den Ägerisee geräumt. Es können Schneemassen im Wasser treiben!

3.4 Verhalten bei Gewitter, Sturm

Folgende Vorbereitungen sind vor Ausfahrt bei unsicheren Wetterverhältnissen durchzuführen

- Wetterradar im Internet überprüfen
- Radius der Ausfahrt den Witterungsverhältnissen so anpassen, dass jederzeit das Ziel (Bootshaus) in kürzester Zeit wieder erreicht werden kann.
- Ziel der Ausfahrt unbedingt vor Abfahrt ins Logbuch eintragen
- Schwimmwesten, auch wenn diese wegen den gesetzlichen Vorschriften nicht erforderlich wären, mitführen oder besser gleich auch tragen!
- Bei Kindern Westen frühzeitig aufblasen, um Sicherheit zu geben und unnötigen Stress zu vermeiden.
- Bei aufziehendem Gewitter wird nicht gerudert (Wind und Blitz)!
- Ist die Wetterlage unsicher, Mannschaften sorgfältig zusammensetzen, Routenwahl
- bedenken, bei Zweifeln besser einmal an Land bleiben!

Sturmwarnungen

Die Sturmwarnleuchten werden das ganze Jahr im 24-Stundenbetrieb geschaltet. Die Leuchten bleiben so lange eingeschaltet, bis die Entwarnung der Ausgabestelle eintrifft. Auch Winde von 46 -61 km/h sind für Ruderer kritisch.



Bedeutung der Warnstufen

Stufe 1 (40 Blinkzeichen pro Minute)

Vorsichtsmeldung / Starkwindwarnung

Die Starkwindwarnung (orangefarbenes Blinklicht, das pro Minute ungefähr 40 mal aufleuchtet) macht auf die Gefahr des Aufkommens von Winden mit Böenspitzen von 25-33 Knoten (ca. 46-61 km/h) ohne nähere Zeitangabe aufmerksam.

> In Stegnähe rudern. Wetter beobachten



Stufe 2 (90 Blinkzeichen pro Minute)

Sturmwarnung / Unmittelbare Sturmgefahr

Die Sturmwarnung (orangefarbiges Blinklicht, das pro Minute ungefähr 90 mal aufleuchtet) macht auf die Gefahr des Aufkommens von Winden mit Böenspitzen von über 33 Knoten (ca. 61 km/h) ohne nähere Zeitangabe aufmerksam.

> Nicht mehr aufs Wasser gehen, rsp. sofort wenden und Richtung Bootshaus rudern.

Landesituation am Ufer ins Visier nehmen.

Verhalten bei aufkommenden Unwettern / Sturm

Zieht ein Sturm auf und die Zeit reicht nicht mehr aus, um vor dem Eintreffen des Gewitters „nach Hause“ zu rudern, ist umgehend eine Landestelle am nächsten Ufer aufzusuchen! Als nächstes sollte 118 so schnell als möglich informiert werden, dass man gestrandet ist. Danach Schutz vor Kälte suchen und warten, bis sich der Sturm/das Unwetter gelegt hat.

Tritt eine Beruhigung des Wetters nicht ein, dann sollte man das Boot sichern und sich zu Fuss zum Clubhaus bewegen. Die Mannschaft holt das Boot zurück, sobald dies möglich ist. Ein entsprechender Vermerk muss beim Logbuch gemacht werden.

Verhalten bei Gewitter und Blitzgefahr

Bei einem Gewitter muss immer mit Blitzschlag gerechnet werden. Wird man auf dem See von einem Gewitter überrascht, sind folgende Umgebungen besonders zu vermeiden:

- Fluss- und Seeufer mit Bäumen oder Baumgruppen;
- Ungeschützte Boote mit Metallmasten.

Für den Ruderer bedeuten dies:

- Bei aufziehendem Gewitter geht man nicht aufs Wasser.
- Ist man bereits auf dem Wasser und steht genügend Zeit zur Verfügung, sofort umkehren. Reicht die Zeit dafür nicht mehr, so muss man vor dem Eintreffen des Gewitters an Land gehen und Schutz suchen.
- Wird der Ruderer vom Gewitter überrascht, darf er sich nicht in die Nähe eines Steilufers oder eines baumbestandenen Ufers begeben. Auf dem freien Wasser in angemessenem Abstand vom Ufer (40-60m) ist die Gefährdung wesentlich geringer. Im Boot sollen keine Platzwechsel vorgenommen werden.
- Inmitten eines Gewitters ist das Anlegen am Steg oder am Naturufer zu meiden. Da an diesen Stellen oft Bäume stehen, ist die Gefährdung wesentlich grösser als auf dem Wasser.
- Wenn möglich soll im Zentrum des Gewitters (Abstand zwischen Blitz und Donner weniger als 3 -5 Sekunden) nicht gerudert werden.
- Weiter gilt: Nicht im Freien schwimmen.

Bei Einhaltung obiger Regeln ist die Gefährdung des Ruderers wesentlich geringer, sie ist dennoch nicht zu unterschätzen.

Blitzeinschlag

Der Blitz schlägt bevorzugt an Stellen ein, welche die Umgebung überragen. Aber nicht nur am Einschlagpunkt des Blitzes besteht Gefahr. Der Umkreis bis etwa 30 Meter vom Einschlagpunkt entfernt muss als gefährlich betrachtet werden.

3.5 Material

- **Schwimmwesten** sind im Bootshaus (neben den Auslegern) verfügbar.
- **Weisse Rundumleuchten** sind im Bootshaus (im Schubladenschank, 1.Stock) verfügbar.

4. RUDERTRAININGS UND –AUSFAHRTEN

4.1 Grundsatz

Keine Boote ohne Begleitung durch geübte Ruderer fahren lassen.

4.2 Bootsklassierung

Bootsklassierungen einhalten: Mannschaftsboote müssen mindestens zur Hälfte durch der jeweiligen Kategorie entsprechenden Ruderer besetzt werden.

4.3 Betreuung

Verhältnis Trainer / Motorboote / Boote gem. verschärfter alter J+S - Regel
(7 Kleinboote, 12 Teilnehmer in Grossbooten / Trainer) einteilen

4.4 Verantwortliche Leiter von Kursen oder Trainings

Für jedes Training wird ein „verantwortlicher Leiter“ bestimmt, der auch als Chef auf dem Bootsplatz fungiert. Dieser hat immer Übersicht mittels Funk, Sicht, Handy, Zeichen, Beleuchtung und gibt die Kommandos, die entsprechend zu respektieren sind.

4.5 Vorbereitungen vor der Ausfahrt / Verhalten am Steg

- Bootsname, Familiennamen der Ruderer und Ruderinnen sowie den Bootsführer (Obmann) im Logbuch eintragen. Bei mehrplätzigem Booten ist der Schlagmann dafür verantwortlich.
- Die Dollentaschen auf den Dollen werden erst entfernt, wenn das Boot draussen auf den Böcken liegt. Sie werden in den dafür vorgesehenen Behältern versorgt.
- Die Gerätschaft und die Einstellungen am Boot werden vor dem Wassern überprüft.
- Ein Schöpfer wird ins Boot gelegt.
- Insbesondere im Winter wird empfohlen ein wasserdicht verpacktes Handy mitzunehmen.
- Die eventuell vorhandenen verschliessbaren Öffnungen am Boot werden mit den entsprechenden Teilen verschlossen.
- Es wird höchstens 1 Paar Ruder von einer Person herumgetragen. Nicht einen ganzen Stapel unter die Arme klemmen. Um Farbschäden zu verhindern, wird das Ruderblatt voraus getragen.
- Die Ruder werden mit der gewölbten Seite gegen oben, am Rand auf den Ponton gelegt.
- Das Boot wird sorgfältig ins Wasser gelegt.
- Zunächst werden die landseitigen Ruder eingelegt, anschliessend die wasserseitigen.
- Die Füsse werden nur auf die dafür vorgesehenen Flächen im Boot gestellt, nie in den Bootsrumpf.
- Vor dem Abstossen wird überprüft, dass die Dollenschrauben angemessen angezogen sind.
- Wenn andere Ruderer warten, wird der Bootssteg zügig freigegeben. Rückkehrende Boote haben Vortritt vor den ausfahrenden Booten. Bei wartenden Booten werden die letzten Kleinarbeiten im Kanal / auf dem See in Stegnähe ausgeführt.

5. FAHRORDNUNG

Die Fahrordnung sowie lokale Besonderheiten (z.B. Hindernisse, Untiefen, etc.) sind im Sicherheitsdispositiv des RCAe dargestellt.

Die meisten Unfälle auf dem See ergeben sich aufgrund von Zusammenstößen. Nicht selten gibt es neben Materialschäden auch Personenschäden (Rücken-, Nackenverletzungen). Zusammenstösse sind die Folge des Nichtbeachtens der Fahrordnung. Diese soll im Folgenden näher erläutert werden.

5.1 Vortrittsregeln

Vortrittsregeln - Ruderboote müssen folgenden Booten ausweichen:

- Kursschiffen (grüner Ball)
- Schiffen der Berufsfischer (weisser oder gelber Ball)
- Segelschiffen
- Unter gleichberechtigten Schiffstypen gilt Rechtsvortritt

- Ein "kleines" Boot muss dem "grossen" Boot ausweichen.
- Ein "kleines" Boot OHNE Motorantrieb (z.B. Ruderboote) muss einem unter Segel fahrenden Boot ausweichen.
- Ein "kleines" Boot, mit oder ohne Motorantrieb, muss beim Begegnen – beim Kreuzen - BACKBORD an BACKBORD vorbeifahren.
- Ruderboote fahren vor dem Badeufer - innere Uferzone - sowie an ausgelegten Angel- und Fischereigeräten und an Anlegestellen der Fahrzeugschiffahrt so vorbei, dass weder Personen noch Anlagen gefährdet werden.
- Vorfahrt haben Fahrzeuge im Fahrwasser gegenüber Fahrzeugen, die in das Fahrwasser einlaufen, das Fahrwasser queren, im Fahrwasser drehen oder ihre Anker oder Liegeplätze verlassen.
- Kursschiffe haben immer Vorfahrt. Der Kurs im Ruderboot wird so gewählt, dass ein möglichst grosser Abstand zum Kursschiff eingehalten wird.

Ebenfalls Vorfahrt vor Ruderbooten haben:

- Seepolizei
- Boote mit Blaulicht
- Kieslaster und Lastschiffe
- Berufsfischer: gelber Ball / gelbes Licht;
- Schleppangler: weisser Ball
- Segelboote unter Segel
- Surfer / Kanufahrer

5.2 Lokale Fahrordnung

- Auf dem Wasser gilt Rechtsverkehr.
- Kreuzen erfolgt auf Backbordseite.
- In Ruderbooten kontrolliert der Bugmann die Fahrtrichtung, indem er regelmässig nach vorne schaut, um Kollisionen zu vermeiden.

5.3 Zuständigkeiten im Boot

Schiffsführer

Der Schiffsführer hat die Verantwortung, das Kommando an Bord und trifft wesentliche Entscheidungen (beispielsweise Fahrtabbruch bei Unwetter), Die Mannschaft muss vor Antritt der Fahrt wissen, wer Schiffsführer ist (Eintragung im Logbuch als Obmann). Unter Umständen kommen Ruderbefehle von ihm, auch wenn er nicht am Schlag oder am Bug sitzt. Der Schiffsführer kann einen beliebigen Platz im Boot einnehmen. Sinnvollerweise ist der Schiffsführer der erfahrenste Ruderer im Boot.

Schlagperson

Die Schlagperson gibt den Rhythmus (Schlagfrequenz, Rhythmus und Bewegungsablauf) vor und hält diesen möglichst konstant. Er gibt die Kommandos zum Anfang und Ende Rudern.

Bugperson

Die Bugperson ist verantwortlich für die freie Fahrt. Sie erteilt Kommandos zur Richtungsänderung während der Fahrt und bei Anlegemanövern. Ausnahme: Bei Hecksteuerung unterstützt sie nur bei Bedarf.

6. BOOTE

6.1 Bootsbenützung

- Die Boote dürfen nur gemäss Mitgliederstatus und **Bootszuteilung** benützt werden. (Liste hängt im Bootshaus an der Pinwand)
- In jedem mehrplätzigem Boot muss mindestens ein Ruderer mit dem Mitgliederstatus Bootsführer, mitrudern. Ausnahme bei entsprechender Betreuung vom Wasser aus durch Trainer oder Kursleiter.

6.2 Motorboote

- Der Motorbootfahrer muss sicher fahren können. Eine clubeigene Einweisung ist Voraussetzung für das Führen von Motorbooten.
- Motorboote sind grundsätzlich immer zugänglich, sie dürfen aber nur für den Ruderbetrieb verwendet werden.
- Alle Motorboote sind gut zu warten.
- Material muss auf den Motorbooten vollständig vorhanden sein. Vor Fahrtantritt müssen diese gemäss „Checkliste für Motorboote“ kontrolliert werden.
- Der Club hat eine verantwortliche Person für die Motorboote bestimmt, welche die Einhaltung dieser Regeln regelmässig prüft.

6.3 Ruderboote

- Jedes Boot muss auf dem Bug einen weissen Ball von nicht weniger als 4 cm Durchmesser haben. Der Ball muss aus Gummi oder ähnlichem weichen Material sein.
- Fersenriemen bei Booten mit Schuhen immer checken. Diese müssen einwandfrei sein und dem Fersen max. 5 cm Spiel vom Stemmbrett geben.
- In Gig-Booten Schuhe nicht zu stark anziehen. Die Ruderer müssen unbedingt mit den Füessen aus den Schuhen oder vom Stemmbrett im Notfall wegkommen (ausschlupfen).
- Riemen oder Skulls vor der Ausfahrt prüfen, Dollenringe müssen sicher und ordnungsgemäss eingestellt und verschraubt sein.
- Rennboote auf Dichtigkeit prüfen: die Luftkammern müssen im Innern trocken sein. Luftkastendeckel gut schliessen, Schrauben aber nicht überdrehen.
- Bootschäden unbedingt nach der Fahrt im Logbuch melden!

7. BEKLEIDUNG UND SCHWIMMWESTEN

7.1 Grundsatz Bekleidung

Bei der Wahl der Kleider sind helle Kleider unbedingt vorzuziehen. Schwarze oder dunkel gekleidete Ruderer sind insbesondere bei Dunkelheit praktisch nicht sichtbar.

Bekleidung im Winter:

Wärmende und windabweisende Kleidung tragen.

Ruderhandschuhe halten die Hände warm.

Um kalte Füesse zu vermeiden, dicke Socken tragen oder Plastikbeutel oder andere Utensilien über die Schuhe ziehen.

7.2 Grundsatz Schwimmwesten

Das Mitführen von Schwimmwesten ist obligatorisch, am besten werden diese immer getragen.

Im Detail gilt folgende Regelung:

Die eingesetzten CO₂-Patronen sollten vor Fahrtantritt immer geprüft werden! Die Patronen müssen ungebraucht sein. Vor allem im Winter wird das Tragen einer Schwimmweste dringendst empfohlen (Kälteschock/ Hypothermie).

Im Notfall können die Schwimmwesten immer mit dem Mund aufgeblasen werden oder wenn

nötig zusätzlich zur CO₂-Patrone aufgeblasen werden.

Auslösen der Schwimmweste:

Je nach Ausführung muss die Tasche zum Auslösen richtig weit vom Körper weggerissen werden, damit die Patrone ausgelöst wird! In Gefahrensituationen die Weste unbedingt frühzeitig bzw. rechtzeitig auslösen, damit Sicherheit gegeben und unnötiger Stress vermieden werden kann.

Gebrauchte / Ausgelöste Westen

Gebrauchte bzw. ausgelöste Westen dürfen nicht zu den ungebrauchten Westen gehängt werden! Sie sind separat den Trainern oder verantwortlichen Personen zu übergeben, damit die CO₂-Patrone ausgetauscht wird. Diese Westen dürfen NICHT am selben Ort wie die funktionsfähigen Westen gelagert werden.

8. PERSON, GESUNDHEIT UND FITNESS

Als Grundvoraussetzung für das Rudern gelten folgende Regeln:

- Jeder Ruderer kann 300m in offenem Wasser schwimmen.
- Es darf nur gerudert werden, wenn man sich völlig gesund fühlt.
- Der Bootsführer ist über allfällige Gesundheitsprobleme und Verhalten vorher zu informieren.
- Es sind eigene Sicherheitsvorkehrungen zu treffen (z. B. Allergiesets mitführen).
- Im Boot ist kaum Kameradenhilfe möglich.

9. RETTEN UND BERGEN

Beim Retten sind entsprechend Prioritäten zu setzen:

1. **118 anrufen**
2. **Eigene Rettung/Sicherheit**
3. **Kameradenhilfe**
4. **Boote retten**

Erläuterungen

- Auf dem Wasser befindliche Boote / Ruderer sind vor den unter Land befindlichen Booten zu retten
- Die Rettung fokussiert zuerst auf alle Personen und erst dann wird das Material in Sicherheit gebracht.
Beispiel: sind mehrere Skiffier unterwegs und ein Sturm kommt auf, dann werden zuerst alle Skiffier gerettet. Erst danach werden die Boote eingesammelt und an Land gebracht.
- Kleine und Schwache müssen zuerst gerettet werden.