

# Handbuch zur Sicherheit beim Rudern Ruderclub Rapperswil-Jona

Rapperswil-Jona, September 2014

In diesem Handbuch wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet.  
Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>0</b>	<b><u>ALLGEMEINES</u></b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b><u>GENERELLE BESTIMMUNGEN</u></b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b><u>WETTER UND BESONDERE UMSTÄNDE</u></b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b><u>RUDERTRAININGS UND –AUSFAHRTEN</u></b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b><u>FAHRORDNUNG</u></b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b><u>VERHALTEN IM BOOT</u></b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b><u>BOOTE</u></b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b><u>BEKLEIDUNG UND SCHWIMMWESTEN</u></b>	<b>8</b>
<b>8</b>	<b><u>PERSON, GESUNDHEIT UND FITNESS</u></b>	<b>9</b>
<b>9</b>	<b><u>RETTEN UND BERGEN</u></b>	<b>10</b>

## 0 Allgemeines

Dieses Handbuch dient als Wegleitung zur Sicherheit der Mitglieder des Ruderclub Rapperswil-Jona beim Rudern.

## 1 Generelle Bestimmungen

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.

## 2 Wetter und besondere Umstände

### 2.1 Grundsatz

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!  
**SICHERHEIT GEHT VOR! – SAFETY FIRST!**

### 2.2 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", auf I-Pad im Bootshaus oder eigenem Handy.
- Bevorstehende Wetterwarnungen aus Radio / Fernsehen / Internet sichten.
- Die Sturmwarnung ist zu beobachten.
- Im Bootshaus die Internetseiten nutzen, um sich die notwendigen Wetterinformationen zu beschaffen.

### 2.3 Vorbeugendes Verhalten bei Gewitter, Sturm

Folgende Vorbereitungen sind vor Ausfahrt bei unsicheren Wetterverhältnissen durchzuführen:

- Wetterradar im Internet überprüfen (s. Pt. 2.2)
- 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!

### 2.3.1 Sturmvorwarnung, Sturmwarnung

Bedeutung der Warnstufen:



#### **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.



#### **Sturmwarnung**

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.

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.

**Leuchtet die Starkwindwarnung oder die Sturmwarnung, wird nicht gerudert.**

### 2.4 Routenwahl bei unsicherer Wetterlage

Bei Westwind (Wind aus Richtung Zürich) nicht in den Osten (Bolligen etc.) fahren, sondern im Lee entlang dem Seedamm nach Hurden / Pfäffikon.

Bei Ostwind (Wind aus Richtung Schmerikon) in Richtung Kempratner Bucht fahren.

### 2.5 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 das dies möglich ist. Ein entsprechender Vermerk muss beim Logbuch gemacht werden..

### 2.6 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.

Wird man dennoch auf dem See von einem Gewitter überrascht, sind folgende Hinweise zu befolgen:

- Wird der Ruderer vom Gewitter überrascht, sollte er sich NICHT in die Nähe eines Steilufers oder eines mit Bäumen bestandenen Ufers begeben.
- Auf dem freien Gewässer, in angemessenem Abstand vom Ufer (ca. 40-60 m), ist die Gefährdung wesentlich geringer.



- 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.
- Am besten man duckt sich im Boot und berührt wenn möglich die Ruder nicht.
- Weiter gilt: Nicht im Freien schwimmen

## 2.7 Verhalten bei Nebel

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

## 2.8 Verhalten bei Hitze

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

## 2.9 Verhalten im Winter

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.
- Eisbildung: in Ufernähe ist mit Treibeis zu rechnen.

## 2.10 Dunkelheit

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

2-42-VA-01 Änderung: 7.2 Schwimmwestenregelung angepasst  
13.09.2014 / Vers: 06

Ersteller: JG  
Freigegeben: MS



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

### 3 Rudertrainings und –Ausfahrten

#### 3.1 Grundsatz

Keine Boote ohne Begleitung durch geübte Ruderer fahren lassen.

#### 3.2 Bootsklassierung

Bootsklassierungen einhalten: Mannschaftsboote müssen mindestens zur Hälfte durch der jeweiligen Kategorie entsprechenden Ruderer besetzt werden. Für Rennboote heisst das: Berechtig=blau. In einem 4er also mindestens 2 erfahrene "blaue" Ruderer", im 2er 1 "Blauer". Aufpassen und Vernunft anwenden bei den "grünen" Zern und Skiffs! Logbucheinträge müssen zwingend und korrekt vorgenommen werden.

#### 3.3 Betreuung

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

#### 3.4 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 Fahrordnung

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 etwas näher erläutert werden.

#### 4.1 Grundsatz

- 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

#### 4.2 Lokale Fahrordnung

- Auf dem Wasser gilt Rechtsverkehr.
- Bei Fahrtrichtung Rapperswil – Schmerikon wird auf der dem See zugewandten Seite gefahren (150-300m Abstand vom Ufer), sodass Boote von Schmerikon Richtung Rapperswil auf der „Innenbahn“ fahren können.
- Bei Fahrtrichtung Schmerikon – Rapperswil wird auf Seeufer entlang gefahren (50-150m Abstand vom Ufer).
- Es sind Uferzonen - innere und äussere- Uferzonen sowie Sperrzonen zu berücksichtigen.
- Kreuzen erfolgt auf Backbordseite.
- In Ruderbooten kontrolliert der Bugmann die Fahrtrichtung, indem er regelmässig nach vorne schaut, um Kollisionen zu vermeiden.

### 5 Verhalten im Boot

- Der Schlagmann gibt - ausser es wird etwas anderes im Boot vereinbart - die Schlagfrequenz / Rhythmus vor.
- Der Bugmann ist für Richtungsänderungen, Korrekturen zur Vermeidung von Kollisionen sowie Landemanöver zuständig. Er erteilt dem Schlagmann oder einem anderen Mannschaftsmitglied, der das Boot mit einem Fusssteuer steuert, Korrekturanweisungen. Gegebenenfalls unterstützt die ganze Mannschaft diese Korrekturanweisungen, indem sie mithilfe rudernderweise die Richtungsänderung auszuführen.
- Die Witterungs- und Wasserverhältnisse sind vor und während der Ruderausfahrt von der gesamten Mannschaft gemeinsam zu überprüfen und dem Erfahrungsstand der Mannschaft anzupassen. Sicherheit geht VOR!
- Standorte der lokalen Sturmwarnvorrichtungen kennen und wie folgt beachten (s. ).

## 6 Boote

### 6.1 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.

## 6.2 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 Füssen 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 Füsse 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:

	In Begleitung	Ohne Begleitung während Training	Ohne Begleitung vor / während Training	Wassertemp. Unter 14°C
LG3	Weste immer tragen	Weste immer tragen	-	Weste immer tragen
LG2	Weste mitführen	Auf Empfehlung (situativ) vom Trainer	Weste immer tragen	Weste immer tragen
LG1, Elite	Weste mitführen	Auf Empfehlung (situativ) vom Trainer	Weste mitführen, bei Bedarf anlegen (im Ermessen des Sportlers)	Auf Empfehlung (situativ) vom Trainer





	In Begleitung	Ohne Begleitung während Training	Ohne Begleitung vor / während Training	Wassertemp. Unter 14°C
Master	Weste mitführen	Weste mitführen, bei Bedarf anlegen (im Ermessen des Sportlers)	Weste mitführen, bei Bedarf anlegen (im Ermessen des Sportlers)	Weste mitführen, bei Bedarf anlegen (im Ermessen des Sportlers)
Breitensport, Rudertreff	Weste immer tragen	Weste immer tragen	Weste immer tragen	Weste immer tragen
Kurse (Jugend + Erwachsene)	Weste immer tragen			

(LG1-3, Elite sind Leistungsgruppen der Juniorenabteilung)

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.

### 7.2.1 Gebrauchte / Ausgelöste Westen

Gebrauchte bzw. ausgelöste Westen dürfen im WSZ 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.