

Oktober 2019

## **Ziel / Zweck**

Dieses Reglement ist eine Anleitung für sichere Ausfahrten mit den Booten des RCS und für das Verhalten in Notfällen.

## **1. Einleitung**

Rudern ist eine sehr gesunde, faszinierende und vielseitige, aber auch anspruchsvolle Sportart, die vom Teenager bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Sie findet aber in einer Umgebung statt, die einige Risiken mit sich bringt und von den Rudernden besondere Vorsicht verlangt.

## **2. Körperliche Anforderungen**

Rudernde und Steuerleute sollten zum Zeitpunkt einer Ausfahrt in der Lage sein, mindestens 300 m ohne Unterbruch im offenen Wasser zu schwimmen. Ausfahrten sollten nur bei guter Gesundheit und Wohlbefinden durchgeführt werden.

Bereits das Herausragen und Einwassern eines Bootes erfordert eine gewisse Kraft und Koordination. Während der Fahrt benötigt zudem der regelmässige Blick über die Schulter in Fahrtrichtung eine gute Beweglichkeit. Wer sich diesbezüglich unsicher fühlt, sollte auf Ausfahrten verzichten.

## **3. Vor der Ausfahrt**

Bei tiefen Luft- und Wassertemperaturen sind Rettungswesten zu tragen oder mitzuführen; zudem immer, wenn sich die Rudernden unsicher fühlen in Bezug auf das Manövrieren, die Witterungsverhältnisse und die Befehlssicherheit der verantwortlichen Person.

Bei auf Automatik konfigurierten Westen ist zu bedenken, dass sich eine mitgeführte Weste bei Wasser im Boot ungewollt aufblasen kann.

Witterungsumstände, Wind, Wasser und Wellen werden vor jeder Ausfahrt beurteilt. Bei drohendem Wetterumschwung, vor allem bei Gewittern oder Windböen, wird von Fahrten dringend abgeraten. Gleiches gilt für Nebel. Spätestens wenn das gegenüberliegende Ufer nicht mehr sichtbar ist, darf nicht gerudert werden. Bei Dunkelheit sollte nur in Teambooten oder in Begleitung gerudert werden. Im Winter, bei tiefen Luft- und Wassertemperaturen ist besondere Vorsicht geboten und es ist möglichst in C-Booten oder Grossbooten rudern.

Vor jeder Ausfahrt sind die Luftkästen zu schliessen.

Bei Dunkelheit und Dämmerung sowie Nebel muss immer mit gut sichtbarem, weissem Buglicht gefahren werden.

## **4. Auf dem Wasser - Fahrverhalten**

Bei Fahrten auf heimischem Gewässer ist die Fahrordnung einzuhalten.

Die verantwortliche Person erteilt bei Manövern frühzeitige und deutliche Anweisungen.

Um Kollisionen zu vermeiden, muss sich die Person im Bug regelmässig in Fahrtrichtung nach Hindernissen umschaun. Um einen toten Winkel zu vermeiden, soll dabei der Blick abwechselungsweise über die linke und rechte Schulter nach vorn gehen. Bei notwendigen Korrekturen müssen umgehend klare Anweisungen ans Team erfolgen.

Bei erhöhtem Verkehrsaufkommen (andere Boote, Kursschiffe, Fischer, Schwimmer) ist erhöhte Vorsicht geboten. Je nach Sonnenstand sind vor allem Schwimmer nicht immer erkennbar. Kanuten haben ihren Blick nach vorne gerichtet und es besteht deshalb ein erhöhtes Kollisionsrisiko. Gelegentlich ist anzuhalten und in Ruhe freie Bahn zu sichern, insbesondere vor einer Sequenz mit hoher Schlagzahl.

Oktober 2019

Die Wiffen (Holzpfähle zur Markierung der Fahrrinne) sind für Ruderboote eine besondere Gefahr und müssen sorgfältig umfahren werden. Kursschiffe passieren diese auf der grünen Seite.

Bei aufziehendem Gewitter, dichtem Nebel oder sonstigen Gefahren ist eine schnelle Rückkehr zum Bootshaus oder das Aufsuchen eines Not-Anlegeplatzes notwendig.

## 5. Verhalten bei einer nicht mehr vermeidbaren Kollision

- Ruder einziehen, soweit es die Balance des Bootes zulässt.
- Rücken und Kopf schützen, v.a. vor Kollision mit Ausleger und Bootsspitze.
- Wenn immer möglich Balance halten, notfalls rittlings aufs Boot sitzen.

Auf der Unfallstelle:

- Ruhig bleiben. Klaren Kopf bewahren. Menschen retten, Material sichern.
- Nach Möglichkeit Hilfe herbeiholen (Rufen, Mundpfeife, Handy, Handzeichen), notfalls
- Rettungsdienste alarmieren. Bei Personenschäden oder bei Sachschäden, bei denen der Geschädigte nicht festgestellt werden kann, ist stets die Polizei zu alarmieren.
- Falls die Mannschaft selbst nicht in Seenot ist und es die Umstände zulassen, unbedingt an der Unfallstelle bleiben bis zuverlässige Hilfe eingetroffen ist.
- Name von Verunfallten in Erfahrung bringen, eigenen Verein und Namen nennen.

Nach einem Unfall:

- Vorstand unmittelbar über den Vorfall informieren.
- Materialschäden melden.
- Nötigenfalls Meldung bei der Haftpflichtversicherung (Koordination dieser Meldung innerhalb des Bootsteams und mit Chef Material).

## 6. Notlanden

Wenn Mannschaftsboote eine gewisse Wassermenge aufgenommen haben, können sie bei starkem Wellengang auseinanderbrechen.

Ist einmal eine grössere Menge Wasser in ein Boot gelangt, wird es bei hohem Wellengang zunehmend schwierig, eine weitere Flutung zu verhindern.

Als grobe Richtlinie für den Zeitpunkt des Notlandens oder des Wasserschöpfens gilt, wenn das Wasser im Boot bis zu den Fersen reicht (Klein- und Kunststoffboote vertragen mehr Wasser als Holz- und Grossboote). Kann das Bootshaus nicht mehr erreicht werden, muss notgelandet werden, dabei geht man folgendermassen vor:

- eine flach auslaufende Uferstelle suchen
- in spitzem Winkel ans Ufer rudern - bis etwa Kniertiefe des Wassers
- Schuhe bzw. Socken ausziehen und ins Wasser steigen
- Eine Person Boot festhalten und die anderen Material - Schuhe, Socken, Ruder, usw. - ans Ufer bringen
- Boot ans Ufer tragen wie am Bootssteg
- Sich eine flache Stelle für die Bootslagerung suchen
- Boot umgedreht auf geschlossene (!) Dollen stellen und die Ruder unter dem Boot
- versorgen

Anschliessend organisiert die Mannschaft den Rücktransport des Bootes und benachrichtigt umgehend ein Vorstandsmitglied.

Oktober 2019

## 7. Verhalten nach einer Kenterung

Die Gefahren bei einer Kenterung werden häufig unterschätzt. Auch noch so geübte Ruderer können kentern; nicht immer ist der Grund ein Fahrfehler. Häufige Ursachen sind Hindernisse, die nicht gesehen werden, Materialdefekte oder Fehlverhalten von Dritten.

Oberstes Gebot ist, ruhig und überlegt zu handeln. Die verantwortliche Person übernimmt das Kommando. Die Mannschaft sollte beisammen bleiben. In Fließgewässern gelten andere Regeln als auf Seen.

Auf dem Rhein sollten die Ruderer ans Ufer schwimmen, wobei das Boot mit sich gestossen oder gezogen wird (Boot als Schwimmhilfe benutzen; nur im äussersten Notfall loslassen).

Wenn nötig müssen die Ruder aus den Dollen entfernt werden. Bei knietiefem Wasser wieder einsteigen oder das Boot notlanden. Nie gegen die Strömung schwimmen, sondern diese nutzen, um schneller an eine geeignete Uferstelle zu gelangen.

## 8. Überleben im kalten Wasser

Vor allem im Winter ist das Kentern sehr gefährlich; das Tragen einer Rettungsweste kann überlebenswichtig sein. Wasser entzieht dem Körper weitaus schneller Wärme als Luft. Allgemein gilt, so schnell wie möglich das Wasser zu verlassen. In Ufernähe mit dem Boot als Auftriebskörper an Land schwimmen. Sollte dies nicht möglich sein, wieder einsteigen oder sich aufs Boot legen. Kleider anbehalten. Auch nasse Kleidung isoliert besser als gar keine Kleidung. Unnötige Bewegungen kosten Kraft und sind deshalb zu vermeiden. Also ruhig und überlegt handeln.

### Trockenes Ertrinken (in den ersten Sekunden)

Bei rund einem Fünftel aller Todesfälle im Wasser handelt es sich um "trockenes Ertrinken". Kaltes Wasser, das in die Nase oder in den Rachen gelangt, löst dabei einen Muskelspasmus aus und die Luftwege werden verschlossen. Dies kann zum Ersticken führen, obwohl gar kein Wasser in die Lunge gelangt.

### Kälteschock (in den ersten Minuten)

Taucht der Mensch ins kalte Wasser ein, kann es zu einer Überreizung der Kälterezeptoren auf der Haut kommen. Die Folge ist eine spontane, reflexartige Reaktion: ein tiefer Atemzug gefolgt von schnellen unregelmässigen Atemzügen (Hyperventilieren). Dieser Reflex kann auch unter Wasser nicht unterdrückt werden. Dies ist gerade dann gefährlich, wenn der Ruderer "abtauchen" müsste, um z.B. seine Schuhe zu öffnen oder Kameraden zu helfen. Das Risiko eines Kälteschocks besteht schon bei Wassertemperaturen unter 15° Celsius.

### Schwimmversagen

Mit jedem Grad Temperaturabfall verlieren die Muskeln an Kraft. Folgen davon sind unkontrollierte Schwimmbewegungen und Nachlassen der Kräfte. Schwimmversagen kann auch trainierte Ruderer treffen.

Als Faustregel gilt: Die Wassertemperatur entspricht im Durchschnitt der Überlebenszeit im Wasser in Minuten!

Weitere bzw. ergänzende Informationen

<https://www.swissrowing.ch/de/rudersport/sicherheit-beim-rudern>