



Grasshopper
Club Zürich



Ruder
Sektion

Merkblatt allgemeiner Ruderbetrieb

Dieses Merkblatt macht auf die allgemeinen Gefahren und Risiken des Ruderns aufmerksam. Durch das Beachten einiger grundlegender Regeln können die grössten Risiken ausgeschlossen werden.

Folgende Punkte sind vor jeder Ausfahrt am Boot zu überprüfen bzw. sicherzustellen:

- Verschlüsse der Luftkasten müssen dicht sein.
- Befestigung der Ausleger, Schrauben festgezogen.
- Ausstiegsriemen an den Fersen der Schuhe montiert und beidseitig befestigt.
- Material im Boot in korrektem Zustand (Rollbahn, Rollsitze, Schuhbänder, Befestigung Stemmbrett).
- Bootsrumf weist keine Risse auf.
- Bugball fest montiert.

Folgende Punkte muss sich jeder Ruderer und jeder Steuermann vor jeder Ausfahrt gewärtigen:

- Lufttemperatur, daran angepasst die Kleidung, am vorteilhaftesten im Zwiebelprinzip.
- Wassertemperatur, daran angepasst die mitgeführte Ausrüstung
- **Das Mitführen einer Schwimm- bzw. Rettungsweste ist ausserhalb der äusseren Uferzone [300m] und auf Fliessgewässern vorgeschrieben.**
- Wettersituation: wie entwickelt sich das Wetter in der nächsten Stunde, wie ist die Windsituation, Sturm(vor)-warnung eingeschaltet.
- eigener Fitnessstand.
- wie weit soll die Ausfahrt gehen => beim Drehen ist erst Halbzeit.
- wen informiere ich allenfalls vor dem Abstossen.
- habe ich genügend Ortskenntnisse.
- **wie lautet die Fahrordnung und habe ich sie verstanden !!!**

Es muss in jedermanns Sinn sein, die Sicherheit auf dem Wasser jederzeit zu seinem eigenen Schutze und jenem aller Anderen zu gewährleisten.



Grasshopper
Club Zürich



Ruder
Sektion

Merkblatt Rudern im Winterhalbjahr

Aufgrund der kalten Witterung sind besondere Verhaltensmassnahmen zu beachten, denn ein Kentern kann bei kaltem Wasser tödlich ausgehen. Schon nach wenigen Minuten führt ein „Winterbad“ zu Krampferscheinungen, Schwimmunfähigkeit oder Herzstillstand.

Folgende Punkte sind zu beachten:

- **Das Mitführen einer Schwimm- bzw. Rettungsweste ist ausserhalb der äusseren Uferzone [300m] und auf Fliessgewässern vorgeschrieben.**
- Bei Dämmerung und Dunkelheit ist ein rundum sichtbares weisses Licht am Bug zwingend mitzuführen (gesetzliche Vorschrift)
- Wetter beobachten. Nur bei sicherer Wetterlage aufs Wasser.
- Bei Sichtweiten unter 50m sind Ausfahrten verboten.
- Genügend Kleidung anziehen; verschiedene Schichten; die äusserste Schicht sollte Wind- und Wasserdicht sein; Kopfbedeckung.
- Es wird empfohlen, ein Mobiltelefon mit programmierter Nummer der Wasserschutzpolizei (044 411 84 11) bzw. der Notrufnummer 117 in einem wasserdichten Beutel mitzuführen.
- Vor der Ausfahrt Ausrüstung kontrollieren: Stemmbrett, Schuhschnellverschluss, Ausstiegsriemen der Schuhe, Dollenschrauben.
- Möglichst in Grossbooten (4er, 8er) rudern.
- Für Anfänger resp. ungeübte Ruderer ist das unbeaufsichtigte Rudern in Kleinbooten verboten.
- Nur geübte Ruderer gehen im Winter im Skiff aufs Wasser.
- Bei Kenterung:
 - Auf keinen Fall vom Boot wegschwimmen.
 - Sofort versuchen wieder einzusteigen und ans Ufer zu rudern.
 - Boot deponieren, ins nächste Haus zum Aufwärmen.
 - Falls einsteigen nicht möglich: sich auf die Schale legen, um Hilfe rufen und Richtung Ufer paddeln.



Grasshopper
Club Zürich



Ruder
Sektion

Merkblatt Rudern im Sommerhalbjahr

Trotz der warmen Witterung sind die folgenden Verhaltensmassnahmen zu beachten. Es ist vor allem im Mai und Juni auch bei angenehmen Lufttemperaturen mit kaltem Wasser zu rechnen. Ein Kentern kann bei kaltem Wasser unter Umständen tödlich ausgehen (siehe Rudern im Winterhalbjahr).

Folgende Punkte sind zu beachten:

- **Das Mitführen einer Schwimm- bzw. Rettungsweste ist ausserhalb der äusseren Uferzone [300m] und auf Fliessgewässern vorgeschrieben.**
- Wetter beobachten. Im Zweifelsfall nicht aufs Wasser bzw. sofort umdrehen.
- Bei aufziehenden Gewittern auf keinen Fall aufs Wasser.
- Bei Sichtweiten unter 50m sind Ausfahrten verboten. Im Herbst tritt oft Nebel auf. Dieser wird bei Sonnenaufgang häufig dichter.
- Angepasste Kleidung tragen, mehrere, dafür dünnere, Schichten. Nicht mit nacktem Oberkörper rudern.
- Nicht zu vergessen im Sommer auch bei bedecktem Himmel: Kopfbedeckung und Sonnenschutz tragen, Flüssigkeit mitnehmen.
- Vor der Ausfahrt Ausrüstung kontrollieren: Stemmbrett, Schuhschnellverschluss, Ausstiegsriemen der Schuhe, Dollenschrauben.
- Bei schlechten Sichtverhältnissen, Dämmerung ist ein weisses Rundumlicht am Bug zu montieren.
- Bei Kenterung:
 - Nicht vom Boot wegschwimmen
 - Versuchen wieder einzusteigen, evtl. nächsten Ruderclub aufsuchen
 - Falls einsteigen nicht möglich, mit Boot zum Ufer schwimmen.
- Es wird empfohlen, ein Mobiltelefon mit programmierter Nummer der Wasserschutzpolizei (044 411 84 11) bzw. der Notrufnummer 117 in einem wasserdichten Beutel mitzuführen.