

Sicherheitsmassnahmen für Ruderer

- Aussteigen

Grundsatz:

- Nach dem Landemanöver wird das Boot von einem Teil der Mannschaft, Bug- + Schlagmann mit der landseitigen Hand am Steg gehalten und dabei vom wegtreiben gesichert
- Bei Wellengang das Boot etwas vom Steg entfernt weghalten, um Schäden am Boot zu verhindern
- Beim Aussteigen aus dem Boot macht man die Bewegung des Einsteigens rückgängig
- Fortgeschrittene Ruderer steigen auf ein gemeinsames Kommando (z.B. „Mannschaft fertig zum Aussteigen – jetzt“) aus dem Boot

Hinweise / Empfehlungen:

Vorbereitung:

- Beide Griffe (Skulls) der Ruder in der landseitigen Hand halten
- Wasserseitige Dollen so öffnen, dass Dollenbügel noch eingerastet bleibt und das Ruder bis zum Herausziehen in der Dolle für Bootsstabilität sorgt. Es ist dabei zu beachten, dass nicht die ganze Mannschaft miteinander, sondern ein Ruderer nach dem anderen, diesen Vorgang ausführt
- Zweite Hand befreit Füsse oder Schuhe von der Befestigung des Stemmbrettes
- Setzt den wasserseitigen Fusses auf das Einstiegbrett
- Die dem Steg zugewandte Hand hält sich an der Bordwand

Aussteigen:

- Wasserseitigen Fuss/Bein auf das Einstiegbrett stellen
- Sich sachte hoch ziehen, indem man das Stegseitige Bein sofort in einer Bewegung auf den Steg setzt
- Durch die Gewichtsverlagerung vom Einstiegbrett-Bein auf das Steg-Bein das wasserseitige Bein gleich nachziehen
- In der gleichen Bewegung wasserseitiges Skull aus der Dolle ziehen und mit dem Griff auf den Steg legen
- Nachdem alle Ruderer so ausgestiegen sind, wasserseitiges wie auch landseitiges Ruder aus den Dollen nehmen und auf den Steg legen

- Boot gemeinsam je nach Bootstyp aus dem Wasser nehmen und zur Bootspflege auf die vorbereiteten Bootsböcke bringen