

## Sicherheitsmassnahmen für Ruderer

### - Manöver

#### Grundsatz:

Das korrekte Manövrieren ist ein wichtiger Teil, um ein sicheres Rudern zu gewährleisten. Je mehr Rudererfahrung in mehreren Ruderausfahrten, je besser ist die Manöver-Erfahrung! Gute Kenntnisse über die wichtigsten Manöver helfen Bootsschäden zu vermeiden. Manöver werden in jeder Ruderausfahrt ausgeführt –ablegen, anlegen, wenden eventuell stoppen des Bootes-, aber vielfach fehlt dem Ruderer das nötige Wissen, über das korrekte Manöver und das entsprechende Kommando.

#### Mögliche Manöver:

- Geradeausfahren/Kurs halten: Symetrische Ruderbewegung bzw. symetrischer Krafteinsatz der Mannschaft. Punkte am Ufer anpeilen, Linie des Kielwassers verfolgen
- Richtungsänderung in der Fahrt: Asymetrische Ruderbewegung und asymetrischer Krafteinsatz
- Boot bremsen: keine Gefahr: Kommando: „und halt“. Ankündigungskommando erfolgt beim Vorderzug (Wasserfassen), Ausführungskommando beim Endzug, Ruderer nehmen Grundstellung ein - Kommando: „und ab“. Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt
- Boot stoppen bei Gefahr: Kommando: „Stoppen“ – „jetzt“. Steuerbord und backbord Blätter aufdrehen und aus der Waagrechten mit der Unterkante gegen das Wasser drücken. Hier ist eine schnelle und konsequente Reaktion der Ruderer erforderlich um eine sofortige Bremswirkung des Bootes zu erreichen!

#### Rückwärtsrudern (streichen):

- Mit den Armen: Kommando: „Rückwärts mit den Armen“ - „bereit jetzt“. Bewegung aus der Endzugposition, Blattstellung entgegengesetzt wie beim Rudern. Schlaglänge gemäss Ankündigung. Ankanten der Blätter während des Luftweges  
**Variante:** - Mit Armen und Oberkörper oder - Mit Armen und Oberkörper und Rollen
- Einfache Wende über Backbord Kommando: „Einfache Wende über Backbord – bereit jetzt“ oder Steuerbord: Beginn aus Grundstellung mit Backbord oder Steuerbord gemäss Ankündigung. Blatt der Gegenseite bremst, d.h. Ruderblatt rückwärts im Wasser verankert
- Kurze Wende über Backbord Kommando: „Wende über Backbord nur mit den Armen - oder Steuerbord: - bereit jetzt“. Entgegengesetztes Stossen und Ziehen der Ruder gemäss Ankündigung nur mit den Armen
- Lange Wende über Backbord Kommando: „Rollwende über Backbord oder Steuerbord – bereit jetzt“. Entgegengesetztes Stossen und Ziehen der Ruder gemäss Ankündigung mit Rollen. Beginn im Endzug mit einem Schlag rückwärts, das Blatt auf der anderen Seite flach auf dem Wasser gelegt