

*Der Vereinsvorstand des Crefelder Ruder-  
Club gibt bekannt:*

Ergänzendes zum sicheren und richtigen  
Verhalten beim (Winter-)Rudern  
anlässlich der Strompassprüfung

# Inhalte:

- 1) Sicheres Verhalten beim Umgang mit dem Boot und an Land/ Strömung, Steuern und Wasserverkehrszeichen Schwerpunkt Rhein

(Quelle Grafiken: [www.binnenschiffahrtswelt.de](http://www.binnenschiffahrtswelt.de))

- 1) Der „Ernstfall“ und wie man richtig reagiert...

(Quelle: Rudersport\_Januar 2006: „Winterrudern“)



1) Sicheres Verhalten beim Umgang mit dem Boot und an Land

*Bevor es losgeht...*

- ✓ Fahrtenbucheintrag
- ✓ Zubehör & Skulls zum Steg (konvexe Seite der Blätter nach oben)
- ✓ Steg auf **Glätte** überprüfen (ggf. Salz oder Sand streuen)

## *Beim Tragen der Boote...*

- Ausreichende Helferzahl
- Ergonomische Richtigkeit
- Tragetechnische Richtigkeit
- Verantwortung für Ausleger, Bug/Heck
- Kommandos (Ankündigung & Ausführung)

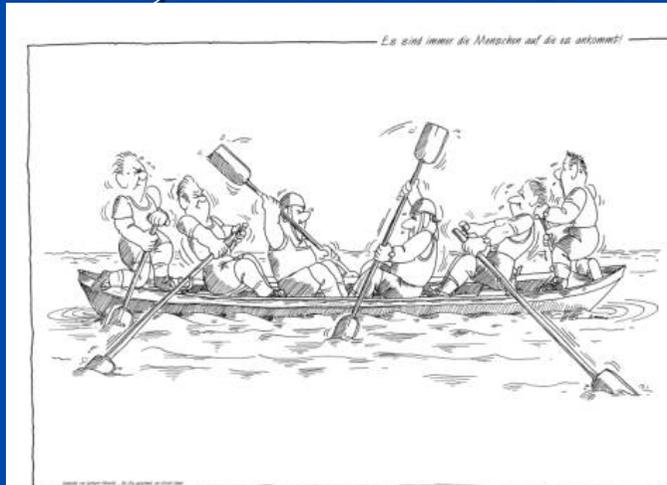
## *Zuwasserlassen...*

- ❖ Gefahrenbereich Steg (!)
- ❖ Helferzahl (!)
- ❖ Richtige Technik (Rolle oder längsseits)



# Das Steuern

- wenig und weich am Steuerseil ziehen; geringe Kursabweichungen öfter und gleich korrigieren
- während des Vorrollens steuern
- Steuerleine **nicht** vor dem Bauch
- Im Sitzen unter den Beinen, im Stehen hinter dem Körper

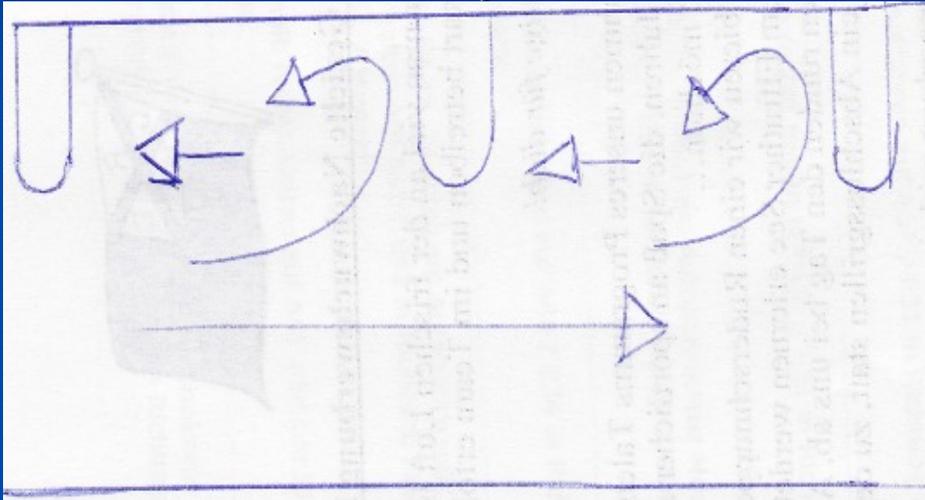


## *Die Strömung*

- ✘ Der Stromstrich; bei der „Bergfahrt“ außerhalb in den Innenkurven, bei Uferwechsel Bug leicht in Richtung Flussmitte
- ✘ während der „Talfahrt“ der schnellste Weg, bei Schiffsverkehr in die nächste Innenkurve ausweichen
- ✘ Wenden in der Strömung; „bergauf“ Bug in die Strömung, „bergab“ aus der Strömung
- ✘ Beim Treiben: Bug in Richtung Innenkurve gerichtet
- ✘ Niemals in Engen und Seitenströmungen treiben
- ✘ Nicht vor festen Hindernissen Wenden oder quertreiben
- ✘ Neerströme und Sog an Wehren oder Querbauten beachten

## Die Strömung

- ❖ Kribben (Buhnen): Vorhandensein von Neerströmen
- ❖ Bootsstege innerhalb von Kribben: Mit der Hauptströmung anlegen (gegen den Neerstrom)
- Kribben nicht überfahren; stromab Abstand halten, stromauf Neerstrom ausnutzen

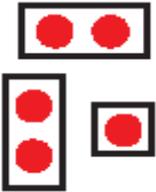
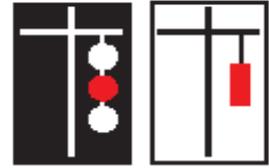


- ❖ Sog: Einlaufgitter von Kraftwerken, Bauwerke im Wasser, Engstellen, Berufsschiffahrt; *Abstand halten!*
- ❖ Wellen: Parallel annehmen, Wasser mit Kreuzwellen (in Kanälen) möglichst meiden



# Schilder/ Tonnen/ Fahrzeichen

## Wichtige Verbotsschilder – See und Binnen –

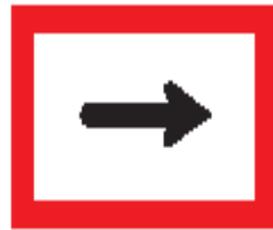
<p>rote Lichter</p>  <p>Durchfahrt verboten</p>	<p>rote Flagge</p>  <p>Durchfahrt verboten</p>	<p>Tafel</p>  <p>Durchfahrt verboten (Binnen)</p> <p>Sperrung einer Teilstrecke (See)</p>	 <p>Liegeverbot</p>	 <p>Ankerverbot</p>	 <p>Festmacherverbot</p>	 <p>Wellenschlag vermeiden</p> <p>oder</p>  <p>nur Binnen</p>
 <p>Fahrverbot für Fahrzeuge, die weder mit Maschinenantrieb noch unter Segel fahren</p>	 <p>Verbot des Wasserskifahrens</p>	 <p>Verbot, außerhalb der angezeigten Begrenzung zu fahren (gilt auf Seeschiffahrtsstraßen nicht für kleine Fahrzeuge)</p>	 <p>Überholverbot allgemein</p>	 <p>Verbot des Begegnens und Überholverbot</p>	 <p>Geschwindigkeitsbeschränkung wegen Gefährdung durch Sog und Wellenschlag (See)</p>	
 <p>Nur für Kleinfahrzeuge ohne Maschinenantrieb befahrbar (Binnen)</p>	 <p>Fahrverbot für Fahrzeuge mit Maschinenantrieb (Binnen)</p>	 <p>Fahrverbot für Sportboote (Binnen)</p>	 <p>Fahrverbot für Segelfahrzeuge (Binnen)</p>	 <p>Verbot des Segelsurfs (Binnen)</p>	 <p>Wendeverbot (Binnen)</p>	

# Schilder/ Tonnen/ Fahrtzeichen

## Wichtige Gebotszeichen – See und Binnen –



Anhalten



Pfeilrichtung einschlagen



Geschwindigkeitsbeschränkung (in km/Std.)



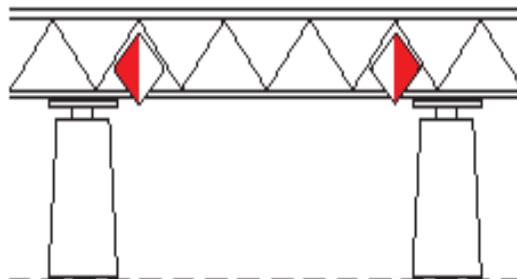
Schallsignal geben



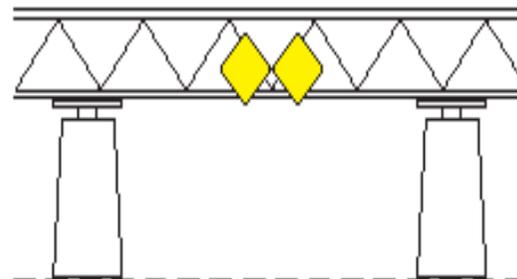
Gebot, besondere Vorsicht walten zu lassen



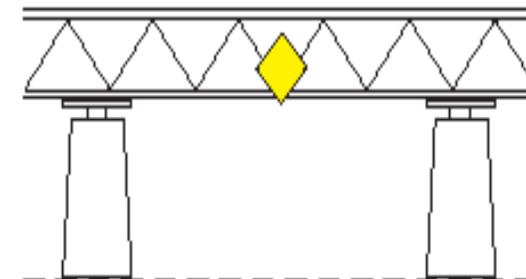
Verpflichtung, das Funkgerät auf dem auf dem Zeichen angegebenen Kanal in Betrieb zu nehmen (Binnen)



Durchfahrverbot außerhalb des von den Tafeln begrenzten Raumes (gilt auf Seeschiffahrtsstraßen nicht für kleine Fahrzeuge)



In einer Richtung befahrbar (Gegenrichtung gesperrt)



In beiden Richtungen befahrbar

# Schilder/ Tonnen/ Fahrtzeichen



Fahrwassereinengung Abstand in Metern, in dem sich Fahrzeuge vom Tafelzeichen entfernt halten sollen.



Fahrwassertiefe begrenzt (Binnen)



Durchfahrthöhe begrenzt (Binnen)



Beschränkung auf zusätzliche Tafel angegeben



Empfehlung in Pfeilrichtung zu fahren (Binnen)



Erlaubnis zum Durchfahren (Binnen)



Ende eines Ge- oder Verbots



Fahrerlaubnis für Wassermotorräder



Stillliegen erlaubt (Binnen)



Fahrerlaubnis für Fahrzeuge, die weder mit Maschinenantrieb noch unter Segel fahren (Binnen)



Ankern erlaubt (Binnen)



Festmachen erlaubt (Binnen)



Wasserskistrecke (bei See: im Fahrwasser)



Nicht frei fahrende Fahre



Frei fahrende Fahre



Fernsprechstelle



Hinweis auf Wehr (Binnen)



Fahrerlaubnis für Sportboote (Binnen)



Fahrerlaubnis für Segelfahrzeuge (Binnen)



Fahrerlaubnis für Fahrzeuge mit Maschinenantrieb (Binnen)



Erlaubnis zum Segelsurfen



Nautischer Informationsfunk (Binnen)

## 2) Der „Ernstfall“ und wie man richtig reagiert...

- Allgegenwärtiges Bewusstsein:  
→ *Kentern des Bootes/ Fall ins Wasser*
  
- Keine „Vorwarnzeit“  
→ körperliche Vorbelastungen

# Vorschläge & Methoden zur Vorbeugung und Verhalten im Wasser

## *Vor Trainingsbeginn...*

- ✓ Angemessener Tageszeitpunkt
- ✓ Angemessenes Wetter
- ✓ Selbstkritischer Check der eigenen Fähigkeiten
- ✓ Ufernahes Rudern
- ✓ Automatik-Rettungsweste, Ruderbekleidung
- ✓ Wasserdicht verpacktes Mobiltelefon

## *Verhalten im Wasser...*

- Atmung unter Kontrolle
- Situation einschätzen
- Körper möglichst aus dem Wasser
- Schwimmhilfen nutzen
- Körperbewegungen minimieren
- Mentale Ruhe bewahren
- Aufmerksamkeit auf sich ziehen
- **Auf jeden Fall versuchen, zum Ufer zu schwimmen!!!**