

# RUDERHANDBUCH



*Seeclub Biel*



**Ein Leitfaden für Anfänger und  
Breitensportler**

Inhalt	
1	Einleitung..... 5
2	Der Seeclub Biel..... 6
2.1	Geschichte und Clubfarben ..... 6
2.2	Leitbild..... 6
2.3	Bootspark, Material..... 7
2.4	Regelmässige Anlässe (Auszug) ..... 7
3	Hinweise zur Ordnung im und um das Bootshaus ..... 8
4	Boote und Material ..... 10
4.1	Bootsarten und -typen ..... 10
4.2	Die Bootsklassen (Auszug)..... 11
4.2.1	Skullboote..... 11
4.2.2	Riemen-Boote:..... 12
4.3	Was ist was am Ruderboot? ..... 13
4.4	Ruder ..... 14
4.4.1	Blattformen ..... 14
4.4.2	Was ist was am Ruder?..... 15
4.5	Bootsbestand und Bootseinteilung ..... 15
4.5.1	Anforderungen an den Bootspark..... 15
4.5.2	Regelungen für die Bootsbenutzung ..... 16
4.5.3	Handhabung Boote und Ruder..... 16
4.5.4	Boots- und Materialwartung ..... 16
4.5.5	Boots- und Stemmbretteinstellungen ..... 16
4.5.6	Ruderergometer ..... 17
4.5.6.1	Concept 2 Ergometer ..... 17
4.5.6.2	RP3-Ergometer..... 17
5	Ruderbetrieb ..... 18
5.1	Kleidung..... 18
5.2	Verantwortlichkeiten / Aufgabenverteilung im Boot..... 18
5.3	Bootszuteilung..... 19
5.4	Tipps für ein erfolgreiches Bootshandling..... 19
5.5	Ablauf einer Ruderfahrt..... 28
5.6	Kommandos..... 31
6	Sicherheit..... 35

6.1	Allgemeine Sicherheitsregeln: .....	35
6.2	Notfallnummern .....	36
6.3	Schiffahrtslinien.....	36
6.4	Hauptwindrichtungen Bielersee (Seebucht) .....	36
6.5	Fahrordnung für den Bielersee.....	37
6.6	Sicheres Material .....	38
6.7	Kleidung.....	38
6.8	Schwimmhilfe / Rettungsweste.....	38
6.9	Logbuch .....	39
6.9.1	Erfassen einer Ausfahrt .....	39
6.10	Vortrittsregeln .....	39
6.11	Überholen.....	40
6.12	Wichtigste Schifffahrtszeichen (Auszug) .....	40
6.13	Verantwortlichkeit für freie Fahrt .....	40
6.14	Wettercheck .....	40
6.15	Rudern im Sommer.....	41
6.16	Rudern in der Dämmerung oder bei Dunkelheit.....	41
6.17	Rudern im Winter .....	41
6.18	Rudern in Fliessgewässern .....	42
6.18.1	Rudern auf dem Nidau-Büren Kanal und der Zihl .....	43
6.19	Verhalten bei Motorboot- / Schiffswellen .....	44
6.20	Verhalten bei einer Kenterung: .....	44
6.21	Sturmwarnzeichen.....	44
6.22	Verhalten, wenn man vom Gewitter überrascht wird .....	45
6.23	Verhalten, wenn man vom Sturm überrascht wird.....	45
6.24	Verhalten nach einem Personenunfall .....	45
6.25	Sicherheitsbestimmungen für das Rudern mit starker Sehbehinderung / Blindheit .....	46
7	Ausbildungskonzept .....	47
7.1	Rudern lernen im Seeclub Biel .....	47
7.2	Ausbildung für Junioren.....	47
7.3	Ausbildung für Erwachsene .....	48
7.4	Greencard .....	48
7.4.1	Prüfung .....	48
7.4.2	Stoff Greencard: .....	49

7.4.3	Aufnahme von ehemaligen Rennruderer/innen, erfahrenen Ruderern/innen in schmalen Booten aus anderen Clubs in die Greencardliste .....	49
7.5	Regattasport .....	50
7.6	Ausbildung Assistenztrainer und J+S-Leiter.....	50
8	Rudertechnik .....	51
8.1	Bewegungsstruktur.....	51
8.2	Der Ablauf eines Ruderschlags .....	52
8.3	Die Ruderbewegung im Detail.....	53
9	Haftung und Versicherung.....	59
9.1	Haftung .....	59
9.2	Clubversicherungen .....	59
9.3	Persönliche Versicherungen .....	59
10	Anhänge.....	61
10.1	Kriterien für die Zuteilung von Booten mit rotem Punkt (Beschluss der Ruderkommission vom 15.10.2018).....	61

In der als pdf-Dokument auf der Homepage des Seeclub Biel aufgeschalteten Version des Ruderhandbuchs kann zum raschen Auffinden des gewünschten Inhaltes im Inhaltsverzeichnis auf das entsprechende Kapitel geklickt werden. Damit wird direkt zum Kapitel "gesprungen".

## 1 Einleitung

Herzlich willkommen!

Mit diesem Leitfaden wollen wir euch für den Rudersport begeistern und für den Seeclub Biel gewinnen. Wir sind stolz auf unseren Verein: Den Seeclub Biel gibt es schon seit mehr als 130 Jahren und heute ist der Seeclub Biel ein moderner, leistungsorientierter Sportverein, der sich weiterhin seinen Werten und seiner Tradition verpflichtet fühlt – ein Ruderclub mit Herz!

Als einer der ältesten Schweizer Rudervereine legt der Seeclub Biel grossen Wert auf eine qualifizierte Ausbildung seiner Mitglieder – im Leistungssport wie auch im Breitensport. Mit diesem Ruderhandbuch möchten wir neue Mitglieder über das Rudern auf dem Bielersee informieren, die Gepflogenheiten im Seeclub Biel erläutern sowie Tipps für das richtige Rudern geben. Denn ihr sollt Spass auf dem Wasser haben!

Dieser Leitfaden wird periodisch aktualisiert und soll auch Breitensportler mit Übungen jenseits der Anfängerausbildung unterstützen. Er bietet damit auch langjährigen Mitgliedern die Möglichkeit, ihre Grundkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Wer will, kann hier also verschiedene Themen von Bootsmaterial bis Rudertechnik noch einmal in Ruhe nachlesen.

In diesem Sinne laden wir alle ein, auf technisch hohem Niveau mit Spass und Genuss unser einzigartiges Ruderrevier im 3-Seenland zu entdecken. Solltet ihr Fragen haben, zögert nicht, andere Mitglieder, die Trainer oder den Ruderchef anzusprechen. Wir sind ja schliesslich alle füreinander da.

Als Grundlagen für das Handbuch dienten die Bestimmungen der Schweizerischen Binnenschiffverkehrsverordnung (BSV), clubinterne Regeln des Seeclub Biel sowie Empfehlungen und Vorschriften des Schweizerischen Ruderverbandes (SRV). Bei Überschneidungen zwischen Handbuch und der Schweizerischen Binnenschiffverkehrsverordnung (BSV) gilt die BSV uneingeschränkt. Bei Überschneidungen zwischen Handbuch und Statuten gelten die Statuten des Seeclub Biel.

Aus Gründen einer besseren Lesbarkeit wird nachstehend auf die doppelte Schreibweise (männlich/weiblich) verzichtet. Die vorliegenden Aussagen gelten für Personen aller Geschlechter.

Das Handbuch liegt zum einen im Bootshaus an der Neuenburgstrasse in gedruckter Form auf und ist zum anderen in elektronischer Form verfügbar auf der Clubwebseite [www.seeclub-biel.ch](http://www.seeclub-biel.ch).

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht die Ruderkommission. Der Ruderchef nimmt gerne Anregungen zur Ergänzung oder für Änderungen des Ruderhandbuches entgegen.

## 2 Der Seeclub Biel

### 2.1 Geschichte und Clubfarben

Der im Jahre 1886 gegründete Seeclub Biel ist heute mit über 250 Aktivmitgliedern einer der grössten und - wie wir gerne behaupten - einer der schönsten Ruderclubs der Schweiz.

Der versierte Wassersportkenner Louis Grosjean gründete am 25. März 1886 zusammen mit drei Zeitgenossen die nautische Gesellschaft mit dem Namen SEECLUB BIEL. Es wurde ein Bootshaus gebaut und sogleich zwei Gig-Boote gekauft: HERO und LEANDER.

Im Laufe der Jahre entdeckten viele weitere Bieler den Rudersport für sich. Kein Wunder also wurde das nur 4 x 16 Meter kleine Bootshaus bald zu eng. Zu einer jährlichen Platz-Gebühr von 1 Franken wurde am heutigen Standort beim Neptunhafen ein Grundstück gepachtet und 1905 ein neues, grösseres Bootshaus gebaut. Doch auch dieses hielt den steigenden Ansprüchen nicht dauerhaft stand und nach diversen Um- und Anbauten wurde im Frühjahr 1994 das heutige Bootshaus eingeweiht.

Das schwarz eingefasste Clubsignet besteht aus einer kreisrunden Fläche in den Grundfarben Rot und Weiss.



Die Clubfarben sind Rot / Weiss.



### 2.2 Leitbild

Unter dem Motto "Teamgeist und Schub seit 1886" wurden die im Seeclub Biel gültigen Werte in einem Leitbild zusammengestellt. Das geltende Leitbild wurde an der Generalversammlung vom 27.02.2015 genehmigt. Das Leitbild umfasst die Kapitel "Leistung", "Teamgeist", "Respekt" und "Begeisterung".

Die wichtigsten Aussagen sind sinngemäss:

Leistung:

- Rudern ist für uns primär ein Mannschaftssport.
- Das Wettkampfrudern und der Breitensport sind gleichwertig.

- Beim Wettkampfrudern streben wir eine führende Position in der Schweiz an.

Teamgeist:

- Wir setzen uns für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport ein.
- Unser Ziel sind langjährige und aktive Mitglieder.

Respekt:

- Wir achten auf eine solide Finanzierung des Clubs.
- In der Regel kommunizieren wir persönlich.

Begeisterung:

- Wir stellen den Mitgliedern auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Infrastrukturen und Boote zur Verfügung.

Das vollständige Leitbild ist unter nachstehendem Link abgebildet:

[https://seeclub-biel.ch/wp-content/uploads/Leitbild\\_2015.pdf](https://seeclub-biel.ch/wp-content/uploads/Leitbild_2015.pdf)

### 2.3 Bootspark, Material

Der Seeclub Biel ist bestrebt seinen Mitgliedern einen zeitgemässen und qualitativ guten Bootspark zur Verfügung zu stellen. Der Seeclub Biel erneuert seinen Bootspark mit den zur Verfügung stehenden Mitteln rollend, mit dem Ziel, den Rennruderern wettbewerbsfähige Boote und den Fitnessruderern eine breite Palette an guten schmalen Booten und Gigs anzubieten.

Zum Clubinventar gehören auch zwei eigene Bootsanhänger, welche den Clubmitgliedern für den Bootstransport an externe Anlässe zur Verfügung stehen, sowie drei Motorboote für die Betreuung auf dem Wasser.

Im Weiteren hat der Club eine Vielzahl von Materialien, wie z.B. Geräte für den Krafraum, Ergometer, Schwimmwesten, elektronisches Logbuch, Bojen, welche durch die Clubmitglieder genutzt werden können.

### 2.4 Regelmässige Anlässe (Auszug)

Januar	Neujahrsausfahrt
Februar	Generalversammlung
März	Anrudern
Auffahrtswoche	Wanderfahrt im Ausland
September	Langstreckenchallenge und Clubregatta für alle Bilac
Oktober	Boots- / Bootshausputzete Abrudern
November	Fondueabend
Dezember	Chlausrudern

Mondscheinfahrten, Wanderfahrten, Regattabesuche, gesellige Anlässe gemäss Jahresprogramm.

Das vollständige Jahresprogramm findet sich auf der Homepage des Seeclub Biel ([Jahresprogramm - Seeclub Biel \(seeclub-biel.ch\)](https://seeclub-biel.ch)).

### 3 Hinweise zur Ordnung im und um das Bootshaus

Vergleiche auch die Hausordnung des Seeclub Biel unter nachstehendem Link:

[220815\\_Hausordnung\\_2022.pdf \(seeclub-biel.ch\)](#).

#### **Parkplätze:**

Beim Bootshaus hat es keine Parkplätze. Ohne spezielle Bewilligung von der Stadt Biel ist das Parkieren rund um das Bootshaus verboten! Die von der Polizei verhängten Bussen sind hoch (rund CHF 300.-). Um das gute Einvernehmen mit der Stadt und der Polizei nicht zu gefährden, bitten wir die Mitglieder das Parkverbot einzuhalten.

#### **Garderoben / Duschen:**

- Wir nehmen alles wieder mit nach Hause, was wir mitgebracht haben.
- Liegendebliebene Kleider, Schuhe, Frotteetücher oder andere Gegenstände werden in die Fundkiste gebracht. Werden die Gegenstände nicht abgeholt, werden sie nach drei Monaten veräussert oder entsorgt.
- Beim nach Hause gehen, Fenster schliessen.

#### **Kraftraum Bootshaus:**

- Bitte Ordnung halten.
- Für Abfall gibt es auch hier einen Eimer.
- Nach dem Training werden die Ergometer und Spinning-/Watt-Bikes aus Hygienegründen gereinigt (alle berührten Teile, die Schiene und die Rollsitzenrollen).
- Nach der Kraftraumbenutzung wieder alles ordentlich versorgen. Jedes Ding hat seinen Platz.
- Nach Verlassen des Raums sind alle Lichter zu löschen und die Fenster zu schliessen.

#### **Bootshalle:**

- Jedes Boot und alle Ruder haben ihren angeschriebenen Lagerplatz.
- Der letzte Anwesende prüft, ob alle Handtücher und Lappen sauber aufgehängt sind, die Eimer leer, Schwämme ausgepresst und sonstiges Material platzsparend und ordentlich versorgt sind, Werkzeugkasten komplett und sauber versorgt.
- Der letzte Anwesende prüft, ob alle Boote im elektronischen Logbuch ausgetragen sind (Befindet sich noch jemand auf dem Wasser?). Bitte Ordnung auf der Ablage des elektronischen Logbuchs bewahren. Das Pult ist keine Fundgrube. Was nicht dorthin gehört, wird in die Fundkiste gelegt.
- Der Letzte schliesst die Schiebetore und wenn keine anderen Clubmitglieder mehr das Bootshaus nutzen, muss auch die Eingangstüre im Parterre geschlossen werden.
- Privatboote: Sofern es die Platzverhältnisse erlauben, werden den Clubmitgliedern Bootslagerplätze für Privatboote vermietet. Der Platz wird auf Antrag an den Vorstand vom Materialwart zugeteilt.

#### **Vorplatz / Steg:**

- Dort wo Boote lagern oder herumgetragen werden, fahren keine Fahrzeuge (Zweiräder, Pkw, ...).
- Keine Ballspiele in der Nähe lagernder Boote
- Wenn der Steg verschmutzt ist, spritzt der erste Anwesende den Bootssteg ab.
- Wir nehmen vom Vorplatz und Steg alles Material und allfälligen Abfall mit.
- Nach der Ausfahrt prüft der Schlagmann, ob sämtliches Bootsmaterial inkl. Böcke und Reinigungsmaterial versorgt sind.

- Liegen gebliebene Gegenstände wie etwa Schuhe/Badelatschen, Socken, Handschuhe, Trinkflaschen u.ä. werden in die Fundkiste gebracht.

**Schlüssel:**

Beim Bootshausverwalter kann ein Bootshausschlüssel beantragt werden. Der Bootshausverwalter verwaltet die Bootshausschlüssel. Jeder Antragsteller hat bei Erhalt des Schlüssels ein Schlüsseldepot zu hinterlegen, welches er bei Rückgabe des Schlüssels unverzinst zurückerhält.

## 4 Boote und Material

Ruderboote werden auch im 21. Jahrhundert überwiegend manuell hergestellt. Sie sind dementsprechend teuer: Ein Renn-Achter („von der Stange“) kostet z.B. mehr als CHF 40.000.-. Meistens sind sie zerbrechlicher als es auf den ersten Blick aussieht. Alle die das Rudern lernen, sollten deshalb schon ganz zu Beginn ihrer Ausbildung den sachgerechten Transport, die Lagerung und die Pflege von Booten und Zubehör lernen.

### 4.1 Bootsarten und -typen

Man unterscheidet, je nach Anforderung, generell:

- Rennboote für Wettkämpfe (Regatten) und sportliches Training;
- Gig-Boote (Gigs) für Breitensportliches Rudern, für Ruderwanderfahrten und vielfach für die Anfängerausbildung.

Rennboote sind leicht und schmal gebaut. Gig-Boote hingegen sind deutlich schwerer und breiter und dadurch im Wasser sehr viel lagestabiler.

Die traditionellen Ruderboote sind Einer, Zweier, Vierer und Achter. Im Rudern unterscheiden wir zwischen den "Antriebsformen":

- Skullen: Dabei hat man in jeder Hand ein Ruder (Skull) für die Fortbewegung;
- Riemen: Dabei benützt man ein Ruder (Riemen), das mit beiden Händen gehalten wird.

Bei Skullbooten wird (bis auf den Einer) das Wort „Doppel“ vorangestellt. Beispiel: Im „Doppelvierer“ skullen / rudern 4 Personen.

Zu guter Letzt unterscheidet man noch:

- gesteuerte Boote: Hier fährt eine zusätzliche Person (Steuermann / Steuerfrau) mit, die das Boot auf dem richtigen Kurs hält;
- ungesteuerte Boote: Diese Boote werden auch gesteuert, aber durch einen der Ruderer mittels eines Fusssteuers.

Holzboote:

Diese Boote werden immer noch in traditioneller Bauweise hergestellt. Die 8m langen und 2mm dünnen Planken der Schale bestehen in der Regel aus Zedernholz und werden mit Hilfe von heissem Wasser gebogen. In rund 120 Stunden Handarbeit und aus vielen Einzelteilen entstehen diese Boote. Jedes Boot ist ein Einzelstück. (Boote im Seeclub z.B.: Kormoran, Columbia).

Kunststoffboote:

a. Rümpfe aus einer Hartschale

Diese Boote sind strapazierfähiger gegen Beschädigungen im Bootshaus oder während des Transports. Sie sind ein wenig schwerer, aber ideal für unerfahrene Crews und den allgemeinen Vereins-Einsatz. (Boote im Seeclub z. B.: Aurora, Silence, Tick, Trick, Track).

b. Rümpfe mit Vollkern

Boote aus Sandwich-Konstruktion sind wegen ihres Wabenkernes leichter und steifer als Boote aus einer Schale und sind daher besser für den Leistungsbereich geeignet. Obwohl immer noch ziemlich robust, ist der sehr steife Rumpf dieser Konstruktionsart anfälliger für Schäden durch Kratzer und Stöße. (Boote im Seeclub z. B.: Venus, Barrakuda, Rosso, Argento).

C-Gig-Boote:

Gig-Boote sind eine breitere Gattung von Ruderbooten. Es gibt sie vom Einer bis zum Achter. Der C-Gig-Vierer wird als Schulungsboot verwendet. Gig-Boote sind wegen des großen Stauraumes jedoch

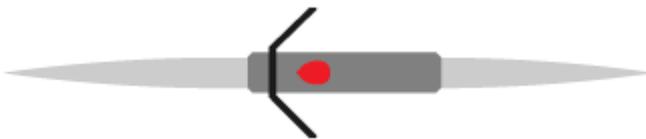
auch als Wanderruderboote sehr beliebt. (Boote im Seeclub z. B.: J.J. Rousseau, Poseidon, Mystère).



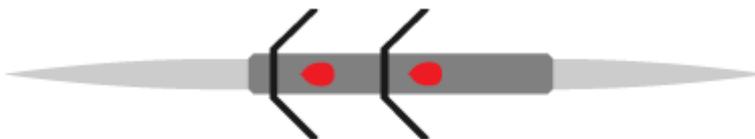
## 4.2 Die Bootsklassen (Auszug)

### 4.2.1 Skullboote

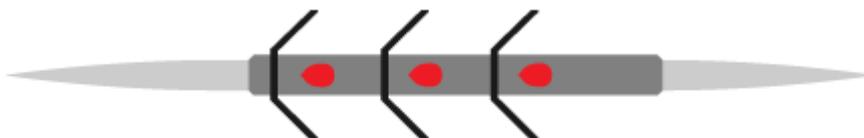
Skiff oder Einer (1x): Durchschnittliche Länge 8.2m, Mindestgewicht 14 kg



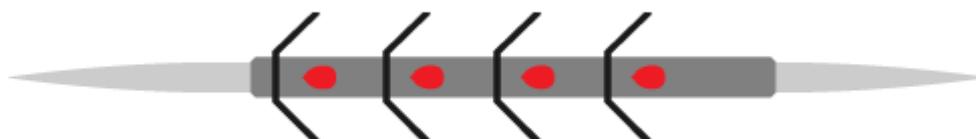
Doppelzweier (2x): Durchschnittliche Länge 10.4m, Mindestgewicht 27 kg



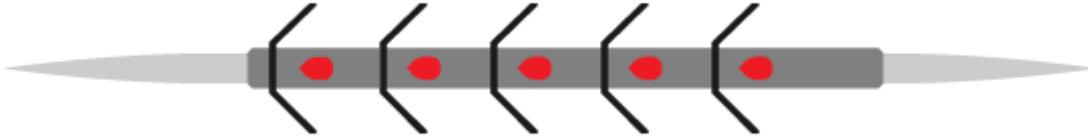
Doppeldreier (3x): Diese Bootsklasse ist im Breitensportbereich sehr beliebt und wird auch gerne bei Wanderfahrten verwendet.



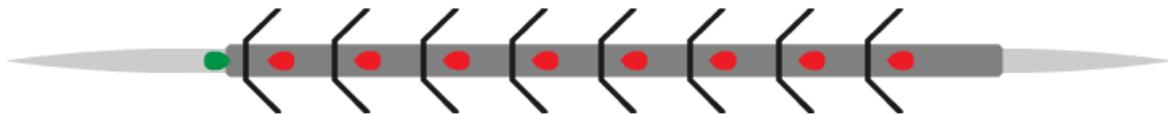
Doppelvierer (4x): Durchschnittliche Länge 13.4m, Mindestgewicht 52 kg



Doppelfünfer (5x): Diese Bootsklasse ist im Breitensportbereich sehr beliebt und wird auch gerne bei Wanderfahrten verwendet.

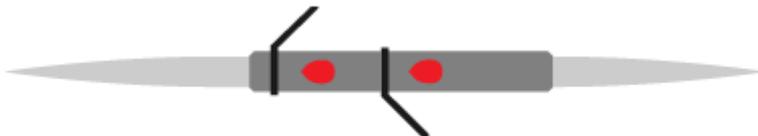


Doppelachter mit Steuermann (8x+): Dieses Ruderboot wird von allen acht Personen mit Skulls angetrieben. Ein Steuermann ist zusätzlich an Bord.



#### 4.2.2 Riemen-Boote:

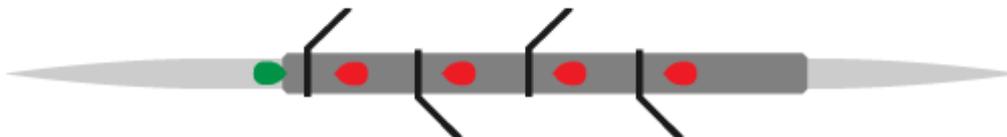
Zweier ohne Steuermann (2-): Durchschnittliche Länge 10.4m, Mindestgewicht 27 kg



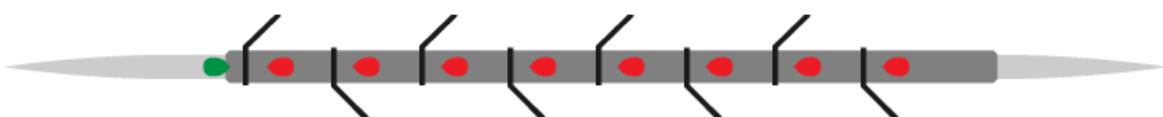
Vierer ohne Steuermann (4-): Durchschnittliche Länge 13.4m, Mindestgewicht 50 kg



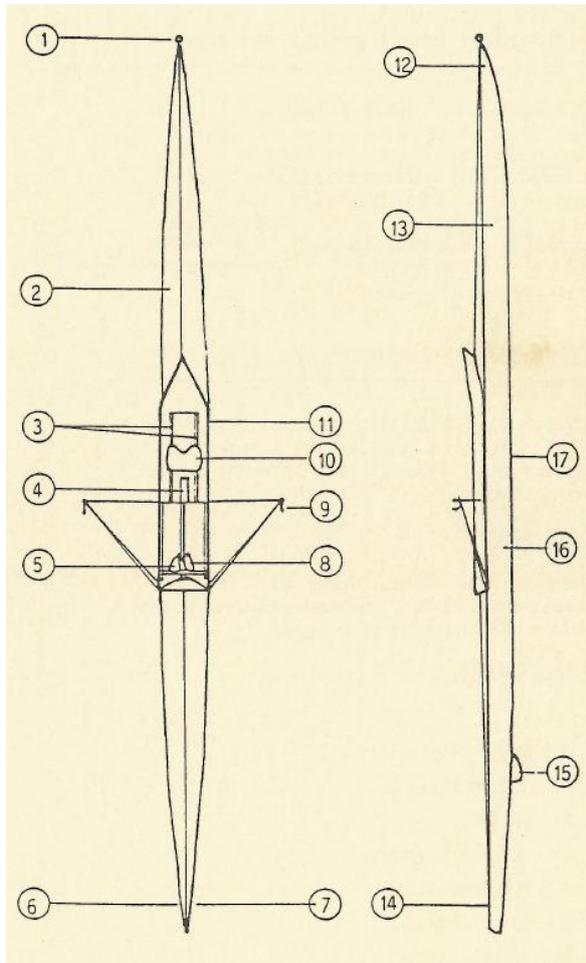
Vierer mit Steuermann (4+): Durchschnittliche Länge 13.7m, Mindestgewicht 51 kg



Achter (8+): Durchschnittliche Länge 19.9 m, Mindestgewicht 96 kg



### 4.3 Was ist was am Ruderboot?



Boot:

- 1 Bugball
- 2 Spritzdecke, Verdeck
- 3 Rollschienen
- 4 Trittbrett
- 5 Stembrett
- 6 Backbord
- 7 Steuerbord
- 8 Schuhe
- 9 Ausleger mit Dolle
- 10 Rollstuhl
- 11 Waschbord
- 12 Bug
- 13 Luftkasten
- 14 Heck
- 15 Schwert / Finne
- 16 Bootsschale
- 17 Kiel

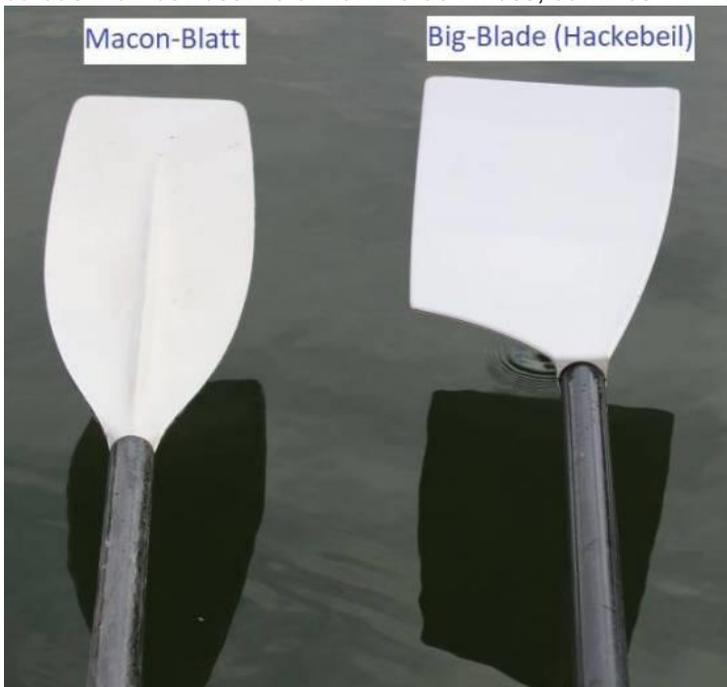
## 4.4 Ruder



Gerudert wird – je nach Bootstyp – mit Riemen (1 Ruder pro Person, ca 380cm lang) oder Skulls (2 Ruder pro Person, ca 300cm lang). Ursprünglich wurden die Ruder aus Holz gefertigt. Heute sind sie fast alle aus kohlefaserverstärktem Kunststoff.

### 4.4.1 Blattformen

Das Mâcon-Blatt ist das klassische, symmetrische Ruderblatt. Seine Fläche ist kleiner als bei den Big-Blades. Ruder mit Mâcon-Blättern sind länger als Big-Blades. Mâcon-Blätter sind ideal für Einsteiger, da das Blatt bewusst verankert werden muss, damit es im Wasser "hält". Der Einsteiger erhält

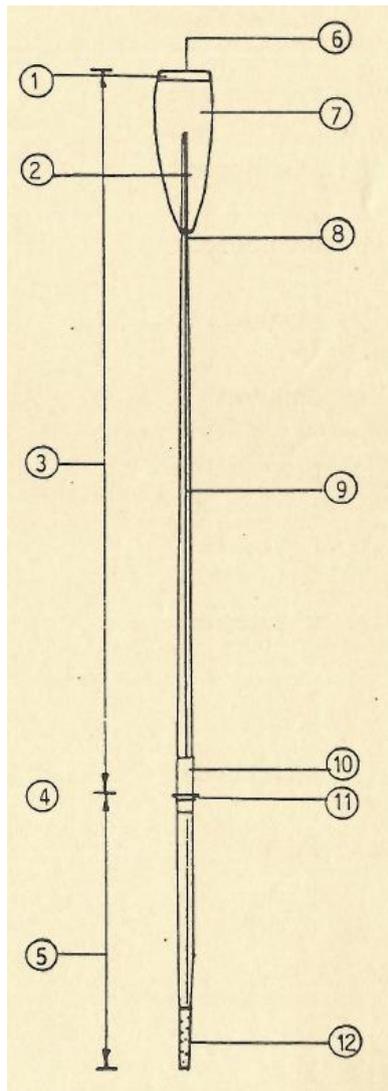


bessere Rückmeldungen über den Druckverlauf im Durchzug. Zudem ist die Belastung auf Schulter, Rücken und Handgelenke kleiner.

Das Big-Blade erkennt man an der asymmetrischen Blattform. Mit dem Big-Blade wird die Belastung über alle Phasen des Durchzuges gleichmässiger verteilt.

Asymmetrische Blattformen haben den Vorteil, dass der „Schlupf“ geringer ist, d.h. das Blatt besser im Wasser verankert ist. Kehrseite ist, dass der passive Bewegungsapparat (Bänder, Sehnen) stärker beansprucht wird.

#### 4.4.2 Was ist was am Ruder?



- Ruder:
- 1 Blattleiste
  - 2 Blattrippe
  - 3 Aussenhebel
  - 4 Drehpunkt
  - 5 Innenhebel
  - 6 Blattende
  - 7 Blatt
  - 8 Blatthals
  - 9 Holm, Schaft
  - 10 Manschette
  - 11 Klemmring
  - 12 Griff

#### 4.5 Bootsbestand und Bootseinteilung

##### 4.5.1 Anforderungen an den Bootspark

Der Seeclub Biel hat das Ziel, mit einem ausgeglichenen Konzept den Bootspark zu bewirtschaften und seinen Mitgliedern ihrem Können entsprechende Boote zur Verfügung zu stellen. Es werden folgende Ziele miteinander optimiert:

- Wettbewerbsfähige Rennruderboote für die Rennrunderer
- Breite Bootspalette, damit möglichst viele Bootskategorien trainiert werden können, vom Skiff bis zum 8+, Riemenboote und Skulls
- C-Gigs für Lern- und Wanderfahrten
- Robuste, wartungsarme, langlebige, platzsparende Ausführung und Konstruktion

Der Bootsbestand kann der Bootszuteilungsliste entnommen werden. Die aktuelle Bootszuteilungsliste ist auf der Homepage des Seeclub Biel unter dem Link [https://seeclub-biel.ch/wp-content/uploads/221212\\_Zuteilung\\_Boote\\_2023.pdf](https://seeclub-biel.ch/wp-content/uploads/221212_Zuteilung_Boote_2023.pdf) zu finden.

#### **4.5.2 Regelungen für die Bootsbenutzung**

Jedes Boot - ausgenommen Privatboote - ist beim Schlagplatz an der Seite gegen den Gang mit einem Punkt gekennzeichnet, welcher die Bootskategorie anzeigt, die auch in der Bootszuteilungsliste eingetragen ist. Die Ruderkommission legt jeweils die Einteilung der Boote auf der Bootszuteilungsliste fest.

Bei geleiteten Trainings hat der Trainingsleiter die Kompetenz Ausnahmen zur Bootszuteilungsliste zu bewilligen. Diese gelten aber nur für das anstehende Training und geben keine Berechtigung für nachfolgende Trainings.

Ehemalige Rennruderer verlieren ihre Berechtigung, Regattaboote zu benutzen, wenn sie nicht mehr regattieren.

Kategorie blau: Diese Boote dürfen von allen benutzt werden.

Kategorie grün: Boote für alle, welche die Greencard erlangt haben

Kategorie rot: Boote die nur in Absprache mit der Ruderkommission benützt werden dürfen.

Kategorie gelb-orange: Zu den Trainingszeiten (verbindlich ist der Trainingsplan am Anschlagbrett) haben Regattaruderer Priorität. Wenn das Boot 20 Minuten nach angegebenem Trainingsbeginn noch verfügbar ist, dann steht es dem allgemeinen Ruderbetrieb für Rudernde mit Greencard (ganze Mannschaft) zur Verfügung.

Kategorie schwarz: Boote die für den Regattabetrieb reserviert sind.

#### **4.5.3 Handhabung Boote und Ruder**

Wir wollen unsere wertvollen Boote, Ruder und unser Material in einem guten Zustand und stets einsatzfähig halten. Dazu ist es wichtig, die Handhabung und Wartungsregeln zu kennen und pflichtbewusst anzuwenden.

#### **4.5.4 Boots- und Materialwartung**

Die Wartung pro Ausfahrt geht aus dem Kapitel 5.5 "Ablauf einer Ruderfahrt" hervor. Sollte ein Materialschaden entdeckt werden, muss im elektronischen Logbuch eine Schadenmeldung ausgefüllt werden. Diese wird dann automatisch an den Bootswart übermittelt.

Der Materialverwalter stellt den Unterhalt (Vorführen, Autobahnvignette, Reparaturen usw.) der Bootsanhänger sicher. Jeder Benützer der Anhänger stellt sicher, dass die Ladung vorschriftsgemäss gesichert ist, die Beleuchtung funktioniert und der Reifendruck in Ordnung ist.

#### **4.5.5 Boots- und Stemmbretteinstellungen**

Der Bootswart stellt sicher, dass die Boote periodisch ausgemessen und eingestellt werden.

Von der Verstellung der Dollenabstände, Dollenhöhen, Winkel von Dollen sowie der Ruder-Innenhebel ist abzusehen. Diese und alle weiteren Einstellungen dürfen nur mit Bewilligung des Bootswarts erfolgen.

Die Stemmbretter können individuell eingestellt werden.

#### **Regel für die Stemmbrett Längeneinstellung:**

Alle Boote sind mit einer Marke "62cm" gekennzeichnet. Damit alle Ruderer/innen im Boot im Endzug zum selben Zeitpunkt die Blätter ausheben, soll die hintere Rollsitzachse bei gestreckten Beinen

(Fersen am Stembrett) auf der Marke "62cm" oder für alle im Boot mit demselben Abstand 1-2cm näher zum Stembrett stehen.

Fehlen solche Markierungen, z.B. bei Leihbooten auf einer Wanderfahrt kann folgende Faustregel für die Stembrett Längeneinstellung angewendet werden:

Skullboot: Der Rudernde sitzt mit gestreckten Beinen im Boot. Der Oberkörper bildet einen rechten Winkel mit den Beinen. Skullgriffe aneinanderlegen, so dass sie sich an den Griffenden berühren. Zwischen den Griffen und dem Oberkörper sollte eine Faust Platz haben.



Riemenboot: Der Rudernde sitzt in der Endzugposition (gestreckte Beine, Oberkörper leicht Richtung Bug geneigt), die Schulterachse steht senkrecht zur Bootslängsachse. Der Griff des Riemens ragt ca. 3-5cm seitlich über den Oberkörper hinaus.

Da die richtige individuelle Einstellung nur im Boot sitzend definiert werden kann, sollte man sich die Einstellung pro Boot merken. So kann die Einstellung bereits auf den Böcken vorgenommen werden.

#### **4.5.6 Ruderergometer**

##### **4.5.6.1 Concept 2 Ergometer**

Den Mitgliedern stehen im Fitnessraum 12 Concept2-Ruderergometer zur Verfügung. Diese können jederzeit benützt werden. Das Regattateam hat ausser am Dienstag ab 18.30 den Vorrang.

##### **4.5.6.2 RP3-Ergometer**

Ebenfalls sind zwei RP3-Ergometer vorhanden. Diese sind vorwiegend für das Techniktraining vorgesehen. Die RP3-Ergometer dürfen gemäss Vorstandsbeschluss nur unter Aufsicht eines Trainers benützt werden. Deshalb sind sie abgeschlossen.

## 5 Ruderbetrieb

### 5.1 Kleidung

Zum Rudern braucht man keine spezielle Bekleidung. Sinnvoll ist:

- Eine Oberbekleidung, die nicht zu schlapperig ist (sonst bleiben die Daumen immer daran hängen).
- Eine Hose, mit der man in die tiefe Hocke kommt und die ein wenig Schmutz (Aluminium-Oxid von den Rollschienen) verträgt.

Gegebenenfalls:

- Kopfbedeckung und Sonnenbrille (Wasser reflektiert Sonnenstrahlen ähnlich wie Schnee, deshalb auch an Sonnenschutz denken)
- Einen zweiten Satz Sportsachen bzw. gleich Badezeug, wenn man die ersten Male Skiff fährt (das entwickelt sich oft zum „Biathlon“: Hin rudern – zurück schwimmen 😊).

### 5.2 Verantwortlichkeiten / Aufgabenverteilung im Boot

In allen Booten sind die Plätze im Boot vom Bug zum Heck durchnummeriert, das heisst, der Bugmann sitzt immer auf Platz eins, der Schlagmann auf dem Platz mit der höchsten Nummer. Alle Ruderer im Boot haben ihre eigene, spezielle Aufgabe, damit das Rudern als Mannschaft funktioniert und die Sicherheit gewährleistet ist.

Im Doppelvierer lautet die Aufgabenverteilung beispielsweise:

Platz 4 (Schlag):

- Ist in der Regel der Bootsführer / Schiffsführer im Sinne von Artikel 3 der Binnenschiffverkehrsverordnung. Der Bootsführer kann die Verantwortung in gewissem Masse delegieren. Er legt fest wer auf welchem Platz rudert resp. muss mit der Bootseinteilung einverstanden sein. Er muss sich aber vergewissern, dass derjenige, der eine Funktion / Aufgabe im Boot übernimmt, über die dafür nötigen Fähigkeiten verfügt. Er hat als Schiffsführer die Ausfahrt dauernd zu überwachen und muss nötigenfalls selbst eingreifen.
- Gibt den Rhythmus (Schlagfrequenz und Bewegungsablauf) vor und hält diesen möglichst konstant.
- Hat häufig ein Fusssteuer, mit welchem er auf Kommando des Bugmannes das Boot steuert.
- Der Schlagmann prüft, ob sämtliche Boote ordnungsgemäss im Gestell versorgt und mit Dollenschützen versehen sind.

Platz 3 (Konterschlag):

- Übernimmt den Rhythmus des Schlagmannes möglichst korrekt.
- Unterstützt den Schlagmann bei Rhythmuswechseln und Änderungen der Schlagfrequenz.

Platz 2 (Verbindung / Kommando):

- Erteilt die Kommandos an Land und auf dem Wasser, wenn kein Steuermann vorhanden ist.
- Koordiniert die Arbeiten und das Bootshandling.
- Übernimmt den Rhythmus und schafft so eine Verbindung zum Bugplatz.

Platz 1 (Bug):

- Sieht sich regelmässig nach Hindernissen (stehende Boote, Schwimmer usw.) um, und informiert / warnt den Steuer-/Schlagmann rechtzeitig. Er trägt die Hauptverantwortung für die freie Fahrt und die Vermeidung von Kollisionen.
- Erteilt Kommandos zur Richtungsänderung während der Fahrt und bei Anlegemanövern an den Schlagmann und bei Bedarf an das ganze Boot.

- Nimmt den Rhythmus ab und bringt vom Bug her Ruhe in den Bewegungsablauf.

Steuermann:

Der Steuermann respektive der Schlagmann steuert das Boot bei guten Sicht- und Windverhältnissen gemäss der jeweiligen Fahrordnung. In einem Ruderboot mit Steuermann erteilt dieser die Kommandos. Der Bugmann ist auch hier mitverantwortlich für die freie Fahrt und erteilt, wenn nötig entsprechende Kommandos.

AUSNAHME: Bei Lernausfahrten übernimmt der Leiter das Kommando. Dabei spielt es keine Rolle, an welchem Platz er im Boot sitzt oder ob von einem Motorboot aus gecoacht wird.

### 5.3 Bootszuteilung

Es dürfen nur diejenigen Boote gerudert werden, für welche das Clubmitglied / die Mannschaft die Berechtigung hat. Wenn auf der Bootszuteilungsliste für die Benützung eines Bootes z.B. die Greencard als Bedingung steht, müssen alle Mannschaftsmitglieder diese haben. Die aktuelle Bootszuteilungsliste ist im Bootshaus angeschlagen und auf der Homepage des Seeclub Biel aufgeschaltet. Bei Junioren oder Ausbildungsfahrten legt der Trainer die Berechtigung fest.

### 5.4 Tipps für ein erfolgreiches Bootshandling

Im Seeclub Biel können wir stolz sein auf einen grossen, bestens bestückten und gut gepflegten Bootspark. Dieser wird auch intensiv genutzt. Wenn die Boote genutzt werden, gibt es von Zeit zu Zeit auch Schäden. Die Reparaturen dieser Schäden haben jeweils einen hohen zeitlichen Aufwand für unseren Bootswart und/oder auch hohe Kosten zur Folge. (Zu) oft passieren auch an Land Schäden, sei es durch Unachtsamkeit, sei es durch Unkenntnis über den Umgang mit den Booten. Damit Schäden am Bootspark möglichst verhindert werden können, sind in diesem Artikel die wichtigsten Punkte bezüglich des richtigen Bootshandlings zusammengefasst. Die untenstehenden Sorgfaltsregeln sollten von allen Mitgliedern eingehalten werden. Bitte scheut euch bei Unsicherheiten oder Fragen nicht, erfahrene Ruderer, Trainer, den Bootswart oder den Ruderchef zu fragen.

Wenn die untenstehenden Regeln nicht eingehalten werden oder bei Fahrlässigkeit behält sich der Vorstand im Falle eines Schadens vor den beteiligten Ruderer/innen einen Unkostenbeitrag in Rechnung zu stellen.

#### Allgemeine Regeln

- Die Ausfahrt beginnt im Moment, wenn ich das Boot von seinem Platz nehme und ist abgeschlossen, wenn das Boot wieder an seinem Platz ist. Beim Herausragen und Versorgen des Bootes und am Steg passieren oftmals Missgeschicke.
- Die Liste "Bootszuteilung" ist die Grundlage für die Nutzung der Boote durch die verschiedenen Nutzergruppen. Benutze nur Boote, die für dich freigegeben sind.
- Jedes Mitglied kennt die Fahrordnung auf dem Bielersee und dem Nidau-Büren-Kanal und hält sie ein.
- Bei zweifelhaften Wetter- und/oder Wasserverhältnissen lieber auf das Rudern verzichten und an Land trainieren.
- Unsere Boote sind alle eingestellt (Ausleger und Rollschienen). Bitte keine Bootseinstellungen selbständig vornehmen.

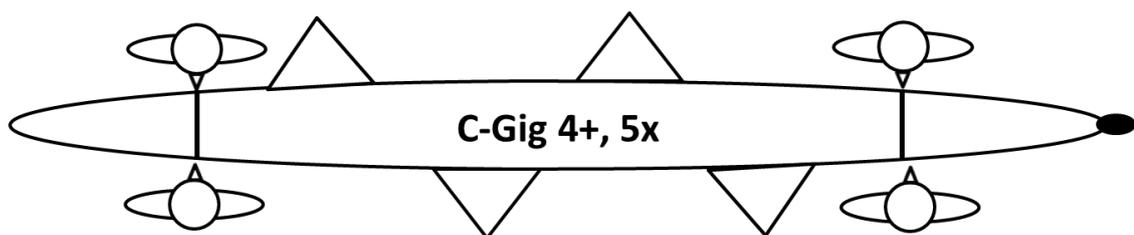
#### In der Bootshalle

Nimm dir Zeit, wenn du mit Rudermaterial hantierst. Sei achtsam, handle überlegt und halte die anderen ebenfalls dazu an.

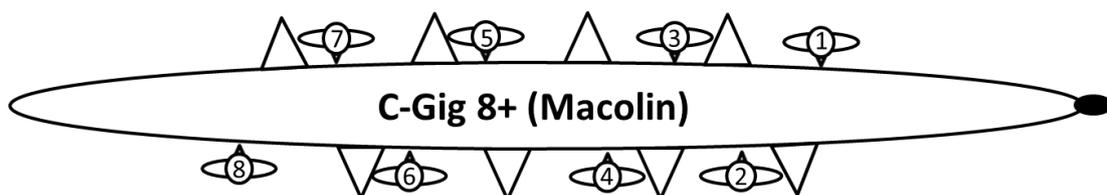
- Boote immer nur mit der gesamten Besetzung tragen. Umsichtiges, sorgfältiges Herausnehmen und Versorgen des Bootes.
- Kommandos gibt in der Regel der Steuermann / die Steuerfrau oder die Nummer 2 (gilt für sämtliche, folgenden Handlungen).
- Boote richtig tragen:

- C-Gig:

C-Gigs vorne und hinten bei der Querstrebe tragen, Personen stehen sich gegenüber.

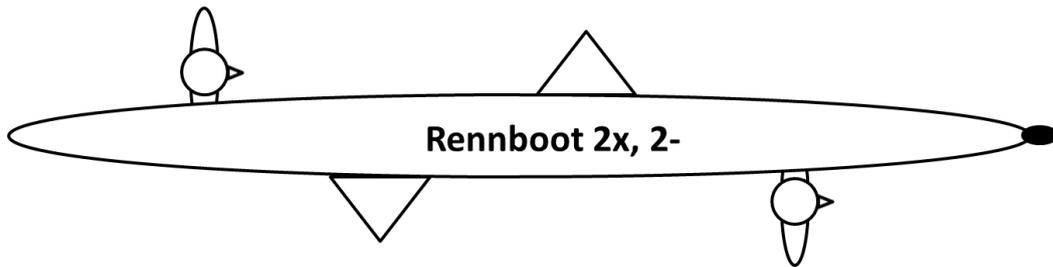


Bei C-Gig Achter ("Macolin") jeweils 4 Personen vom Bug her regelmässig verteilt und 4 Personen vom Heck her regelmässig verteilt. Vom Bug her (1 bis 4): Person vor dem Ausleger bugwärts; vom Heck her (5 bis 8): Person vor dem Ausleger heckwärts.

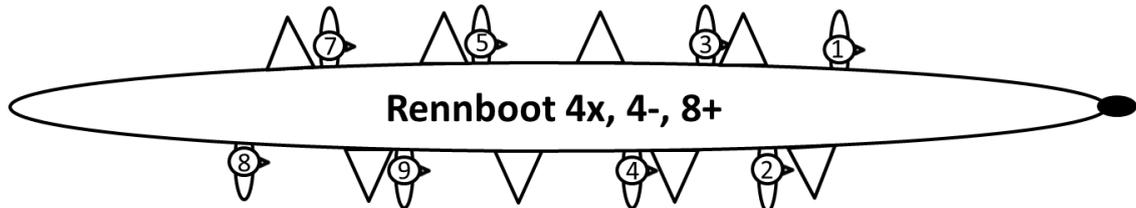


- Schmale Boote:

Schmale Boote über Kopf bzw. auf der Schulter tragen. Bei 2er an Bug und Heck ca. Mitte Luftkasten.



Bei 4er und 8er: Plätze 1 und 2, resp. in 8er Plätze 1 bis 4, vor dem Ausleger bugseitig und Plätze 3 und 4, resp. im 8er Plätze 5 bis 8 vor Ausleger heckseitig;



- Boote nicht am Ausleger tragen.
- Anschlagen der Ausleger an anderen Booten und / oder den Hallentoren unbedingt vermeiden. Der Steuermann ist dafür da, dass die Mannschaft mit dem Boot nirgends anschlägt und dass er die Mannschaft informiert, wenn das ganze Boot aus der Halle ist. Boote in der Bootshalle möglichst angewinkelt tragen.



### Vorbereitung der Ausfahrt (Vorplatz)

- Böcke seitlich der Hallentore aufstellen. In der Regel Holzböcke für Gig-Boote, Metallböcke für Rennboote.
- Boote nie unbeaufsichtigt in der Schale auf den Böcken liegen lassen (zu unstabiler Lage, können herunterfallen, z. B. bei Wind).
- Stemmbrett möglichst schon an Land einstellen. Feineinstellung dann auf Wasser möglich. Bitte Rollschienen möglichst nicht verstellen.
- Drehen eines Gig-Bootes



- Drehen des Bootes seitlich neben den Böcken.



- Schutz-Tennisbälle oder Schutztaschen beidseitig abnehmen.

## Riemen, Skulls und Steuer

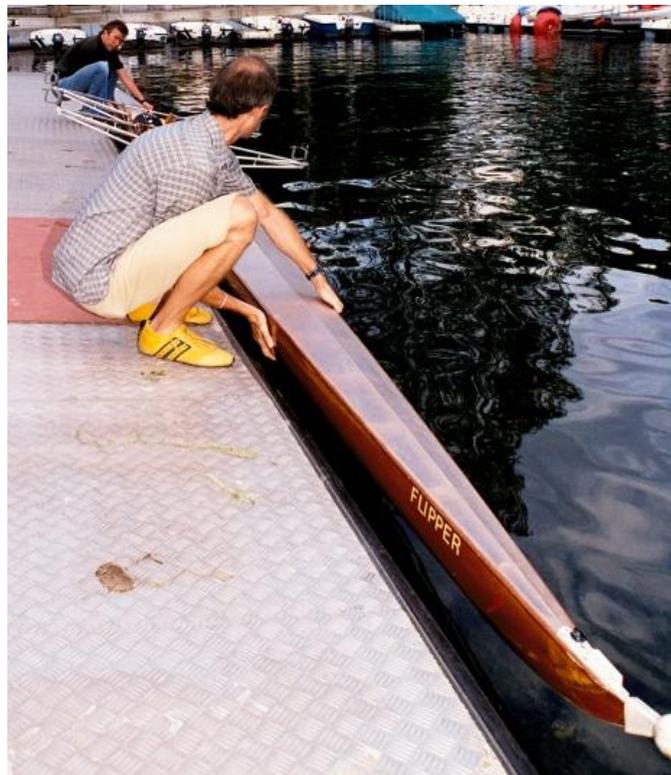
- Im Ruderlager haben alle Ruder einen mit dem Bootsnamen beschrifteten Rechen. Die Blätter sind in die gleiche Richtung gedreht.
- Zwei Ruder tragen ist besser als vier, vorteilhaft mit Blättern längs in Blickrichtung.
- Ruder und Steuer am Rand der Rampe bereitlegen. Ruder auf die Rückseite des Blattes legen.



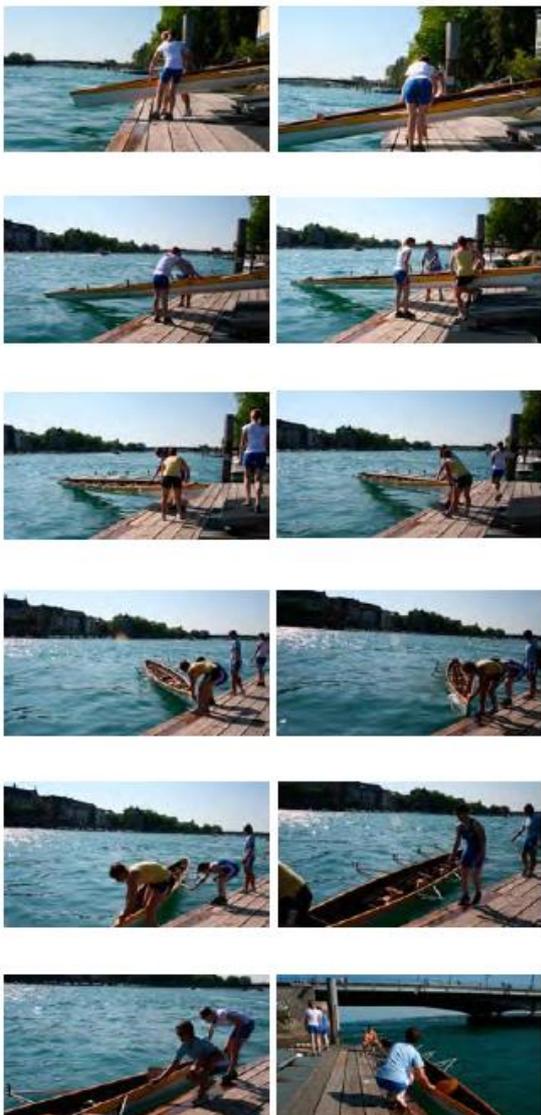
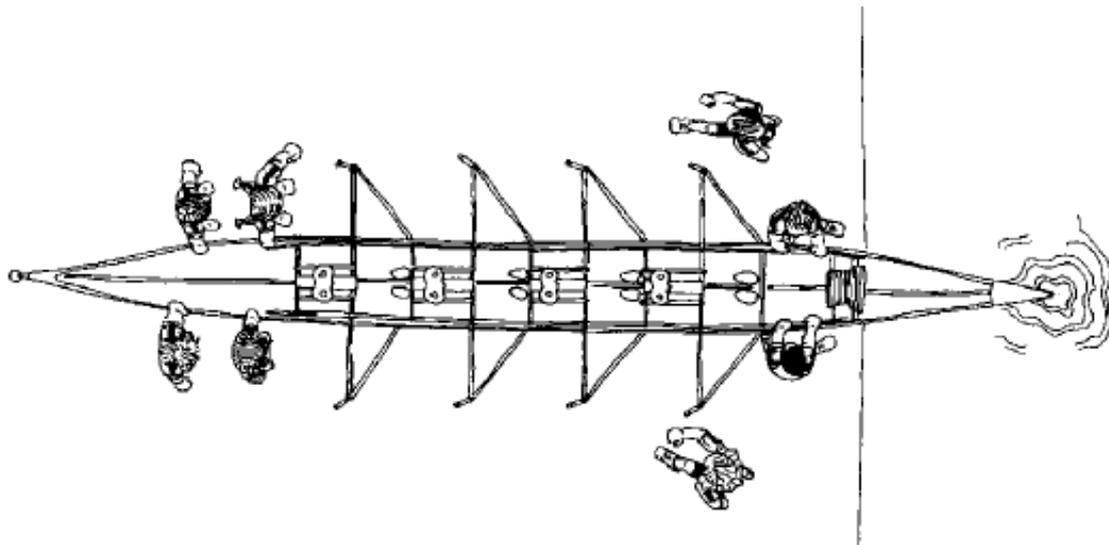
- Auf der Rampe werden die Ruder mit offenem Blatt (vgl. Bild) so hingelegt, dass keine Gefahr besteht, dass jemand auf die Ruder tritt. Idealerweise links und rechts am Rand der Rampe.

## Einwassern

- Gig 4er in der Regel kieloben bis zum Steg oder zurück auf den Vorplatz tragen. Drehen auf dem Steg. So wird vermieden, dass wir den Kiel an der Rampenkante verletzen.
- Schmale Boote sind in der Regel über Kopf bzw. auf der Schulter zu tragen und werden parallel zum Steg ein- und ausgewässert. Beim Einwassern unbedingt darauf achten, dass das Boot mit Abstand zum Steg ins Wasser gelegt wird (keine Berührung mit dem Steg).



- Damit das Schwert resp. die Finne nicht beschädigt / gekrümmt wird, sind Rennboote senkrecht ein- und auszuwassern, ohne dass Schwert mit dem Steg in Berührung kommt.
- Nur die breiten Gig-Boote dürfen recht-/spitzwinklig zum Steg ein- bzw. ausgewassert werden.



- Am Steg: Ein Teil der Mannschaft hält das Boot damit es nicht anschlägt, die anderen legen die Ruder in die Dollen resp. nehmen die Ruder aus den Dollen. Beim Start: Zuerst das stegseitige Ruder einsetzen. Nach der Ausfahrt wird das wasserseitige Ruder zuerst herausgenommen.

### Ab- und Anlegen am Steg

- Vor dem Abstossen immer alle Dollen gut schliessen. Darauf achten, dass das Boot vor dem Abstossen nicht am Steg scheuert. Beim Einsteigen ist das ganze Gewicht auf dem Standbein in der Bootsmitte (Einstiegsbrett!). Danach behutsam auf den Rollsitzen absitzen.
- Vom Steg alle miteinander mit der Hand oder noch besser mit dem Fuss abstossen. Die Ruderblätter dabei vom Steg anheben. Das Schleifen der Blätter auf dem Steg vermeiden.
- Rechtzeitig nach Kommando das Ab- / Anlegemanöver einleiten. Leichte Schräglage des Bootes zur Wasserseite mit flach auf dem Wasser aufliegenden Blättern hilft beim Ab- und Anlegen.
- Richtig Ablegen:



**01.** Skiff liegt im Wasser; Skulls werden landseitig eingelegt.



**02.** Dolle wird geöffnet und das Skull richtig eingelegt.



**03.** Skull wird wasserseitig eingelegt; Dollen schließen.



**04.** Fertigmachen zum Ablegen; Skull wird bis zur Dolle geschoben.



**05.** Beide Skulls werden in einer Hand festgehalten.



**06.** Ausleger freimachen und vom Steg abschieben.

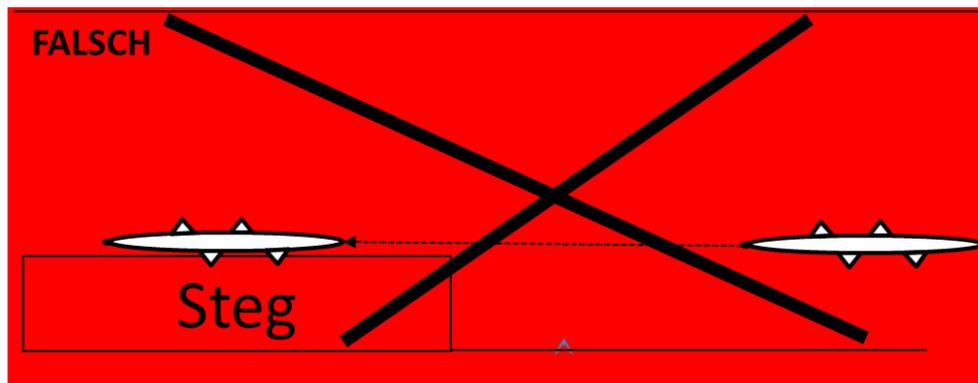
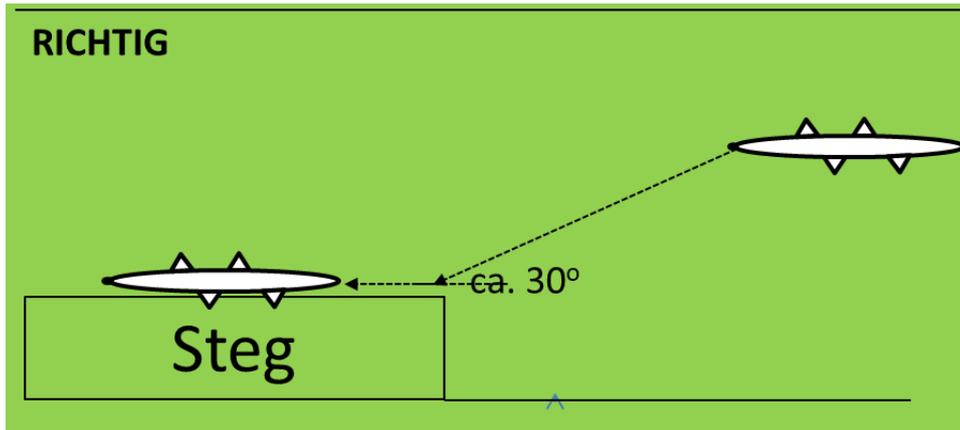


**07.** Auf dem Rollsitzen niederlassen und mit der freien Hand abstützen.



**08.** Stabilisieren und die Füße in die Rennschuhe bringen.

- Beim Landen die Geschwindigkeit rechtzeitig reduzieren und den Steg in einem spitzen Winkel von ca. 30 Grad (nicht parallel zum Ufer) anfahren. Beim Anlegen unbedingt ein Rammen des Steges vermeiden. Das Schleifen der Blätter auf dem Steg vermeiden. Das Boot sollte sorgfältig, parallel und seitlich am Steg zum Stillstand kommen.



- Obwohl die ausfahrenden Boote grundsätzlich Vortritt haben, ist bei der Ein- und Ausfahrt im Bereich des Häfeli besondere Vorsicht geboten. Durch den Knick im Kanal können entgegenkommende Boote erst spät gesehen werden.
- Nach dem Anlegen immer zuerst die Aussendolle aufschrauben, dann miteinander aus dem Boot steigen und nicht nacheinander aus dem Boot kriechen. Steuerbordruder mitziehen. Das Anschlagen des Bootes am Steg vermeiden.
- Das Gewicht beim Aussteigen leicht auf die Stegseite verlagern, so dass die Ausleger leicht Kontakt mit dem Steg haben.
- Richtig Anlegen



**01.** Das Wichtigste: 30 bis 45 Grad Winkel zum Steg ankommen.



**02.** Skull stegseitig heben, Gegenseite bremst, Boot dreht ein.



**03.** Dollenstifte wasserseitig lösen und die Dolle öffnen.



04. Fertigmachen zum Aussteigen, Skull wasserseitig wird gehalten.



05. Aussteigen und Skull wasserseitig mitziehen.



06. Boot aus dem Wasser heben. Geübte stehen im Ausleger.



07. Boot wird leicht schräg auf die Schulter balanciert.



08. Boot wird in den Schlaufenböcken Kiel nach oben abgelegt.



09. Boot reinigen, abwischen, dann drehen und Rollschienen säubern.

### Bootsreinigung (Vorplatz)

- Die Bootsschalen werden immer mit dem Schlauch abgespritzt
- Nach dem Abspritzen werden die Boote mit dem Lappen innen und aussen trockengewischt.
- Die Rollschienen werden mit Haushaltspapier von der Rolle gründlich gereinigt.
- Luftkastendeckel öffnen.
- Schutz-Tennisbälle oder Schutztaschen beidseitig anbringen.



- Jeder ist für die Sauberkeit an "seinem" Ruderplatz verantwortlich.

### Boots- / Materialkontrolle

- Vor und nach jeder Ausfahrt: Bestehende Schäden vor der Ausfahrt im Logbuch eintragen, eigene Schäden danach.
- Behebe kleinere Schäden wie lose Muttern, verschobene Rollschienen etc. selbständig.
- Im Schadenfall eine Schadenmeldung im elektronischen Logbuch ausfüllen.
- Alles verwendete Material nach der Ausfahrt versorgen (inkl. Steuer, Ruder und Böcke), sofern sie nicht mehr von andern gebraucht werden.
- Handtücher bitte in der Bootshalle zum Trocknen aufhängen, sobald die letzte Person den Vorplatz verlässt.
- Nimm dein persönliches Material (inkl. PET-Flaschen, Abfall etc.) wieder mit oder entsorge es.

Für Fragen stehen Euch jederzeit der Bootswart / Materialverwalter, der Ruderchef oder der Cheftrainer zur Verfügung. Auch die Assistenztrainer und erfahrene Ruderer können Auskunft geben.

Bootschäden lassen sich deutlich verringern dank der Aufmerksamkeit der Ruderer. Bitte tragt dem Material Sorge. Boote und Ruder gehören dem Club und damit allen Mitgliedern.

## 5.5 Ablauf einer Ruderfahrt

Zu Hause:

- Wettercheck 1 (vgl. Kapitel 6.11 des Ruderhandbuches Seeclub Biel)
- Angemessene Kleidung wählen

Beim Bootshaus:

- Wettercheck 2 (vgl. Kapitel 6.11 des Ruderhandbuches Seeclub Biel)
- Boot wählen (nur Boote, welche für die entsprechende Mannschaft freigegeben sind)
- Schlagmann bestimmen, Mannschaftseinteilung vornehmen
- Fahrziel grob ausmachen
- Eintrag ins elektronische Logbuch
- Zum Boot gehörende Ruder auswählen
- Ruder vom Bootshaus zur Rampe bringen und sortiert nach Nummern auf die Rampe legen
- Bereitstellung der Böcke vor dem Bootshaus
- Boot auf den Vorplatz tragen
- Dollenschutz entfernen, Dollen öffnen
- Luftkästen schliessen
- Boot auf Schäden kontrollieren (Schäden via elektronisches Logbuch dem Bootswart melden)
- Einstellungen am Boot vornehmen (Stemmbretter)
  - Kontrolle ob das Stemmbrett auf dem Wasser verstellt werden kann
- Bei Dämmerung oder Nacht: Bootsbeleuchtung auf Funktion kontrollieren, Bootsbeleuchtung anbringen und einschalten
- Ausrüstung auf Vollständigkeit kontrollieren
- Licht im Bootshaus löschen und Schiebetore zuziehen
- Boot zum Steg tragen
- Sicherheitshalber Schlüssel zum Bootshaus mitnehmen

Am Steg:

- Boot einwassern
- Eine Person sichert das Boot, damit es den Steg nicht berührt
- Stegseitige Ruder in die Dollen legen und Dollen zuschrauben; Dollen schauen Richtung Heck.



- Wasserseitige Ruder in die Dollen legen und Dollen zuschrauben, nur zulässige Trittläche auf Boot nutzen; Ruder liegt noch auf der Bordwand auf.
- Kontrolle, ob keine Ruder vertauscht sind.
- Kontrolle, ob alle Dollen zu sind und in Heckrichtung schauen.
- Bei C-Gig-Booten die durch einen Steuermann gesteuert werden das Steuerruder einsetzen.



- Einsteigen ins Ruderboot, nur zulässige Trittläche auf Boot nutzen; wasserseitige Ruder in die Dollen stossen; beide Ruder mit wasserseitiger Hand klemmen.



#### Ablegen / Ausfahrt:

- Wenn alle bereit sind, ablegen
- Feineinstellung des Stemmbrettes vornehmen (ausserhalb der Hafeneinfahrt:
  - Für eine erste grobe Einstellung: Gummigriffe an den Griffenden aufeinander halten. Es sollte ca. eine Faust zw. Körper und Griffen Platz haben
- Für die Feineinstellung: Hände knapp ausserhalb der Griffe auf den Kunststoff, Beine ganz gestreckt, Endposition (gestreckte Beine, Oberkörper leicht bugwärts) einnehmen. Die Gummigriffe treffen seitlich knapp den Körper unter Brust (Rippe)
- Ausfahrt unter Beachtung der vorgeschriebenen Fahrordnung

Anlegen:



- Steg in spitzem Winkel langsam anfahren, Wind berücksichtigen
- Kurz vor dem Steg die stegseitigen Ruder leicht heben und flach drehen (gewölbte Seite nach oben)
- Wenn angelegt, wasserseitige Dollen öffnen (Kentergefahr!)
- Auf Kommando gemeinsam Aussteigen und wasserseitige Ruder einziehen
- Eine Person sichert das Boot, damit es den Steg nicht berührt
- Ruder möglichst an den Rand der Rampe legen
- Restliche Dollen öffnen und Ruder an den Rand der Rampe legen
- Bei durch einen Steuermann gesteuerten c-Gig das Steuerruder entfernen



- Bootsbeleuchtung ausschalten und entfernen
- Kontrolle ob Böcke frei

- Boot herausheben und auf den Böcken ablegen



Boot reinigen und versorgen:

- Bootsbeleuchtung versorgen
- Reinigung der Rudergriffe:
  1. Rudergriffe nach Gebrauch mit dem Reinigungs-/Desinfektionsmittel einsprühen.
  2. Desinfektionsmittel **nicht** abwischen!
  3. Ruder im Rechen versorgen.
- Rollschienen mit Papier von der Rolle reinigen
- Boot abspritzen oder mit Schwamm waschen und mit Frotteetüchern abtrocknen
- Luftkästen öffnen
- Boot auf Schäden kontrollieren
- Dollen schliessen (nicht zuschrauben) und Dollenschutz anbringen
- Boot versorgen
- Ruder, Böcke, Schlauch und Eimer / Schwämme versorgen, Tücher und Lappen aufhängen
- Schwimmwesten des Seeclub versorgen
- Ausfahrt im elektronischen Logbuch abschliessen und bei Schäden eine Schadenmeldung im elektronischen Logbuch ausfüllen

Vor der Heimreise:

- Nichts in der Garderobe liegen lassen
- Abfall entsorgen
- Schiebetore schliessen und mit Dorn verriegeln
- Licht löschen und Haustüre abschliessen, wenn man als Letzter das Haus verlässt

## 5.6 Kommandos

Rudern ist ein Mannschaftssport. Damit das Rudern und das Bootshandling reibungslos funktionieren, gibt es die sogenannten Ruderbefehle. Sie können von Club zu Club etwas unterschiedlich sein. Im Folgenden wird eine Übersicht der häufigsten Ruderbefehle gegeben, wie sie im Seeclub Biel

gebräuchlich sind, damit alle eine gemeinsame Sprache sprechen, auch wenn sie in neu zusammengesetzten Mannschaften rudern.

Ruderbefehle sind erforderlich, damit die Mannschaft, auf dem Wasser und zu Land, dieselbe Aktion gleichzeitig ausführt. Dadurch können Gefahren auf dem Wasser abgewendet werden und Verletzungen der Mitrunderer und Beschädigungen des Materials durch unkoordinierte Individualbewegungen lassen sich vermeiden. Nicht zuletzt wird der Kraftaufwand auf die gesamte Mannschaft gleichmässig verteilt.

Grundsätzlich gilt: Der Steuermann kommandiert die auszuführenden Aktivitäten im Boot. Bei Booten ohne Steuermann erteilt die Nummer 2 die Kommandos. Der Bugmann überwacht die freie Fahrt und informiert über notwendige Richtungs- oder Tempoänderungen. Ein Kommandieren verschiedener Personen gleichzeitig stiftet Verwirrung und ist nicht sinnvoll.

Die Befehle bestehen aus einer Ankündigung und einem Ausführungskommando. Dieses wird erst dann gegeben, wenn alle in der Mannschaft nach der Ankündigung bereit sind. Wer den Ruderbefehl erteilt, muss nach der Ankündigung also eine genügend lange Pause einlegen, damit sich die Mannschaft auf das vorbereiten kann, was folgt. Gerade in kritischen Situationen ist es unbedingt notwendig, dass ein Ruderer der ein Kommando nicht verstanden hat, dies sofort meldet ("Wie bitte?!", "Nicht verstanden!")! Keinesfalls Abwarten oder einfach irgend Etwas tun!

Während des Ruderns erfolgt die Kommandos in der Regel beim Einsatz. Ruderbefehle können auch vorangekündigt werden. Dies geschieht durch einen Hinweis auf die Anzahl der vorher noch durchzuführenden Schläge (z.B. "3 Schläge bis zum Schwebt!")



Einige wichtige Ruderbefehle:

Ort	Ankündigung		Ausführungsbefehl	
An Land	<b>(Mannschaft) Ans Boot!</b>	Die Mannschaft verteilt sich gleichmässig. Alle fassen das Boot.	<b>Boot auf!</b>	Alle heben gemeinsam und gleichzeitig das Boot. Die Mannschaft trägt das Boot sicher und vorsichtig aus dem Bootshaus / an den Steg.
	<b>Boot drehen gegen das Häfeli / den Berg! (nur für C-Gig)</b>	Alle bleiben neben den Böcken stehen. "Häfeli" bzw. "Berg" gibt an, in welche Richtung das Boot zu drehen ist. Die Ruderer der einen Seite ergreifen über das Boot die andere Bootsseite, die Ruderer der	<b>Jetzt!</b>	Das Boot wird so hoch angehoben, dass die Dollen nicht den Boden berühren und gegen die angesagte Seite gedreht.

		Gegenseite fassen von unten und greifen im Drehen die Scheuerleiste.		
	<b>Richtung Berg / Häfeli ab de Böck!</b>	Boot am Waschbord anpacken.	<b>Jetzt!</b>	Boot in der angegebenen Richtung von den Böcken heben.
	<b>Neben die Böcke treten!</b>		<b>Jetzt!</b>	Mannschaft tritt mit dem Boot in der Hand in der angegebenen Richtung neben die Böcke.
	<b>Boot hochnehmen! (nur für schmale Boote)</b>		<b>Jetzt!</b>	Mannschaft nimmt das Boot gleichzeitig hoch.
	<b>Links – rechts austreten!</b>		<b>Jetzt!</b>	Bei Riemenbooten auf der gegenüberliegenden Seite seines Auslegers austreten. Die Nummer 2 kommandiert in welche Richtung der Bugmann austritt. Die anderen Ruderer treten abwechselungsweise gegen links oder rechts aus.
	<b>Boot gegen das Häfeli herunternehmen!</b>		<b>Jetzt!</b>	
Am Steg	<b>Fertigmachen zum Einsteigen! Vom Bug her bereitmelden!</b>	Der wasserseitige Fuss wird auf das Einsteigebrett / Trittbrett im Boot gestellt und das andere zum Abstossen bereit auf dem Bootssteg. Bereitmeldungen vom Bug her.	<b>Abstossen – jetzt!</b>	Die wasserseitige Hand fixiert beide Ruder, die andere Hand fasst an den Ausleger; wasserseitigen Fuss auf das Trittbrett stellen, das Gewicht auf diesen Fuss verlagern, mit dem landseitigen Fuss auf Kommando gemeinsam vom Steg abstossen, beim Hinsetzen den stegseitigen Fuss zum Stembrett führen.
Auf dem Wasser	<b>Fertigmachen zum Rudern. Vom Bug her bereit melden.</b>	Am Bug beginnend melden die Ruderer, wenn sie ruderbereit sind.		"1 bereit! 2 bereit! ...".
	<b>Ganze oder halbe Mannschaft, nur mit Armschlag, Arme/Rücken, ¼, ½, ¾ oder ganze Rollbahn...</b>  <b>Bereit!</b>		<b>Weg!</b>	Ruderweise vorgängig der Mannschaft bekannt zu geben.
	<b>Ab / schwebt in drei Schlägen!</b>	Ankündigung beim Blatteinsatz. Ausführungsbefehl	<b>... und ab / schwebt!</b>	Nach dem Befehl werden die abgedrehten Blätter über Wasser soweit

		am Ende des Durchzugs.		bugwärts geführt, bis die Ruder senkrecht zum Boot stehen und die Beine gestreckt sind.
	<b>Wende über Backbord / Steuerbord! Bereit!</b>	Ruderer nehmen die Grundstellung ein.	<b>Weg!</b>	Ruderer beginnen mit einseitigem Rudern mit dem Backbord- / Steuerbordruder
	<b>Stoppen!</b>		<b>Stoppt!</b>	Blätter nach und nach im Wasser aufdrehen bis sie senkrecht stehen. Das Stoppen darf nicht zu hart geschehen, weil sich andernfalls die Dollen aufbiegen.
	<b>Streichen! Bereit!</b>		<b>Weg!</b>	Aus der Rücklage, Volle Benützung der Rollbahn.
Am Steg	<b>Fertig zum Aussteigen! Vom Bug her bereitmelden! Bereit!</b>	Am Bug beginnend melden die Ruderer, wenn sie bereit zum Aussteigen sind.	<b>... und aus!</b>	Steuermann/-frau steigt aus und hält das Boot in der Mitte fest. Der wasserseitige Fuß steht auf dem Einsteigebrett / Trittbrett. Die wasserseitige Hand fixiert beide Ruder, die andere Hand fasst an den Ausleger; wasserseitigen Fuss auf das Trittbrett stellen. Die Mannschaft steigt gleichzeitig aus. Beim Aussteigen wird das wasserseitige Ruder mit herausgenommen.

**Kurze Wende** - abwechselnd auf einer Seite streichen, auf der anderen vorwärts rudern. Nur mit den Armen rudern, ohne Rollbahn.

**Lange Wende** - abwechselnd auf einer Seite streichen, auf der anderen vorwärts rudern. Volle Benützung der Rollbahn.

## 6 Sicherheit

Der Seeclub Biel und dessen Ruderkommission sind bestrebt, die Voraussetzungen für bestmögliche Sicherheit zu schaffen, lehnen jedoch bei Unfällen jegliche Haftung ab.

### 6.1 Allgemeine Sicherheitsregeln: (siehe auch SWISS ROWING SAFETY NORM)

Grundsätzlich gilt die Eigenverantwortung. Niemand sollte/darf sich selbst oder andere auf dem Wasser einem Risiko aussetzen.

#### Persönliche Voraussetzungen

Der/die Ruderer\*in:

- Ist gesund und kann 300 m im offenen Wasser schwimmen;
- ist für die persönliche Schwimmhilfe verantwortlich und kennt deren Funktionsweise;
- kennt und befolgt die SWISS ROWING Safety Norm und die clubeigenen Bestimmungen;
- kennt die örtlichen Gegebenheiten und Gefahren und wählt Material und Route passend zu den persönlichen Fähigkeiten;
- kennt die Vortrittsregeln auf dem Wasser und die Fahrordnung;
- kennt die Vorgehensweise beim Kentern, Sturm oder Gewitter.

#### Wetter

- Der/die Ruderer\*in prüfen vor jeder Ausfahrt die aktuellen Wetterverhältnisse;
- kennt die lokalspezifische Wettergefahren;
- kennt die lokalen Regelungen im Fall von Sturm und Nebel;
- Gewitter: Insbesondere Blitz, aber auch Hagel und Sturm, bedeuten hohes Risiko auf dem Wasser. Bei aufkommendem Gewitter auf direktem Weg das Wasser verlassen.

#### Verantwortung im Boot

- Eintrag vor der Fahrt ins Logbuch und Abschluss der Fahrt nach der Rückkehr im Logbuch.
- Ein/e Bootsverantwortliche/r muss bestimmt sein. Dem/der Bootsverantwortlichen/r ist Folge zu leisten.
- Jede Ruder- und Steuerperson ist verantwortlich für das Einhalten der örtlichen Regeln und Vorschriften.
- Im Falle eines Bootsschadens ist die Mannschaft verpflichtet, diesen dem Club zu melden.

#### Material

- Die Mannschaft macht vor jeder Ausfahrt einen Bootscheck (Dollen, Ausleger, Rollsitze, Stembretter, Klemmringe, Steuer etc.).
- Die Mannschaft haftet für Materialschäden.

#### Besondere Risiken

- Dunkelheit: Das Boot muss mindestens mit weissem Rundumlicht ausgestattet sein.
- Kaltwasser: Kaltes Wasser erhöht das Risiko einer Unterkühlung im Fall einer Kenterung erheblich.
- Strömung: Manövrieren ist erschwert und Boot kann abgetrieben werden.

#### Verhalten im Notfall

- Die Notfallnummer 117 ist allen bekannt.
- Bei Gefahr das Wasser auf direktem Weg verlassen.
- Nach dem Kentern versuchen wieder einzusteigen.
- Im Notfall (z.B. wenn nach dem Kentern Einsteigen nicht gelingt) beim Boot bleiben. Ruder und Boot dienen als Schwimmhilfe.

Ausfahrten werden in der Regel ufernah ausgeführt; Trainings in Gruppen sind sicherer, in Notfällen kann so gegenseitig geholfen werden.

## 6.2 Notfallnummern

Das Mitführen eines Mobilephones (wasserdicht verpackt) wird empfohlen. Es ist in diesem Fall sinnvoll und hilfreich, wenn die untenstehenden Notfallnummern (mindestens die fett geschrieben) an prominenter Stelle abgespeichert sind.

Allgemein	112
<b>Seerettungsdienst</b>	<b>032 322 55 77</b>
<b>Seepolizei / Polizei</b>	<b>117</b>
Ambulanz	144
<b>Rettungsflugwacht (REGA)</b>	<b>1414</b>
Notfall Spitalzentrum Biel	0900 324 900
Notfall Spital Linde	032 366 41 12

## 6.3 Schifffahrtslinien



## 6.4 Hauptwindrichtungen Bielersee (Seebucht)

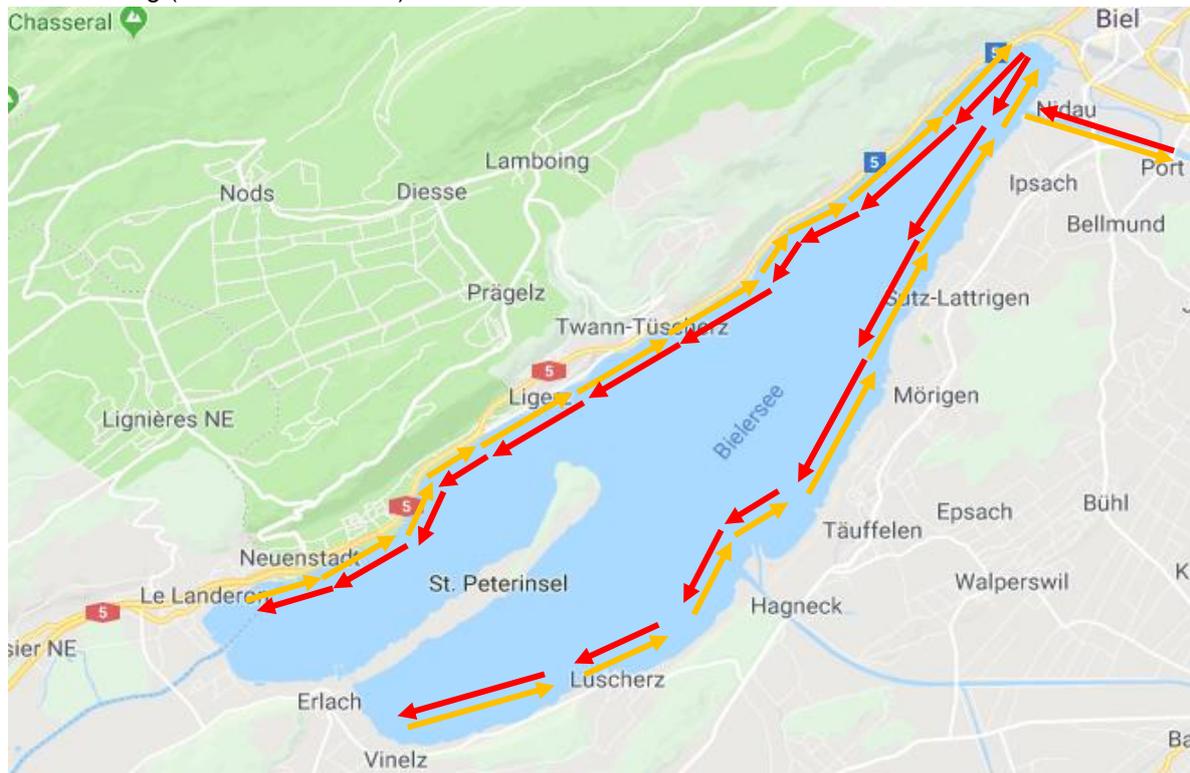


HAUPTWINDRICHTUNGEN	
	<b>1 Süd-Westwind</b> Eher böig, starke Windstöße;
	<b>2 Bise</b> Recht stabiler Wind, kann kräftig sein
	<b>3 Joran</b> Fallwind, kann stark bis sehr stark werden

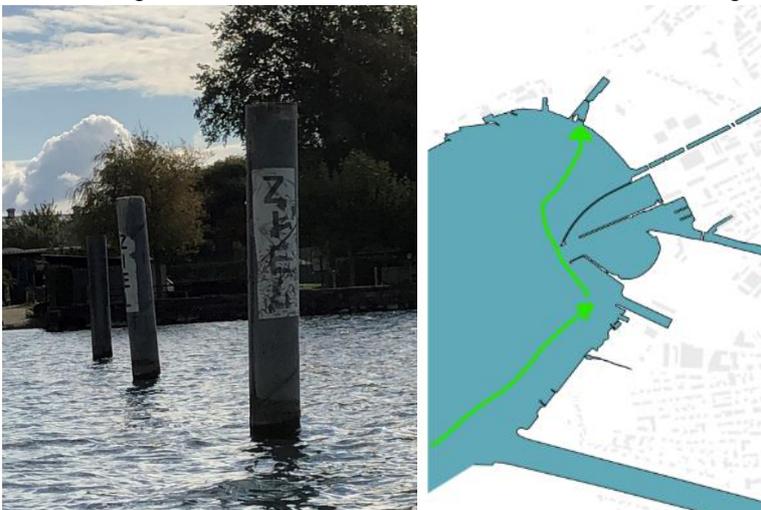
## 6.5 Fahrordnung für den Bielersee

Der Ruderer fährt bekanntlich mit dem Rücken voraus und muss im Boot seinen Kopf drehen, damit er in die Fahrtrichtung sieht. Um Unfälle zwischen Sportrunderbooten möglichst zu vermeiden, gilt für den Bielersee nachfolgende Fahrordnung, welche auch von der SNEB eingehalten wird.

Alle Ruderer der Bieler Ruderclubs halten sich auf dem Bielersee grundsätzlich an folgende Fahrordnung (Nord- und Südufer):



- Seeaufwärts (vom Bootshaus weg): Abstand vom Ufer ca 150 - 200 m
- Seeabwärts (zum Bootshaus): Abstand vom Ufer ca 50 -100 m vom Ufer. Am Südufer jeweils bis zur Höhe Barkenhafen / Slipanlage BSG, ca. bis auf Höhe der Metallpfosten rudern. Der äusserste Pfosten trägt die Aufschrift "ZIEL". Dann die Hafeneinfahrt ungefähr rechtwinklig queren.



- Nidau-Büren-Kanal und Zihl: Es gilt Rechtsverkehr.

## 6.6 Sicheres Material

Zur Sicherheit aller Ruderer muss die Ruderausrüstung gut unterhalten werden. Besonderes Augenmerk ist auf folgendes zu richten:

- Jedes Boot muss auf seinem Bug einen weissen Ball von nicht weniger als 4cm Durchmesser haben. Der Ball soll aus Gummi oder ähnlichem Material sein.
- In allen Booten, die mit festen Schuhen ausgerüstet sind, müssen Fersenbänder sowie Schnellauslösemechanismen einwandfrei und wirksam funktionsfähig sein. Diese Sicherungen sollten es verhindern, dass die Ferse um mehr als 5 cm angehoben werden kann.
- Riemen oder Skulls eines Bootes sollen vor der Ausfahrt geprüft werden, Dollen müssen sicher und ordnungsgemäss eingestellt und verschraubt sein.
- Bug- und Heckkammern müssen als eigenständige Schwimmkammern funktionieren und geprüft werden, um sicher zu stellen, dass sie wie beabsichtigt funktionieren. Ein Schaden muss unverzüglich im elektronischen Logbuch gemeldet werden.
- Zum Rudern in Dämmerung und Dunkelheit (z.B. Mondscheinfahrt) sind die Boote mit Rundumlichtern auszurüsten.

## 6.7 Kleidung

Mit der richtigen Kleidung macht das Rudern mehr Spass. Es soll an die Witterungsverhältnisse angepasste, schützende Kleidung getragen werden. Das Ziel ist, den Körper trocken zu halten und vor allem bei tiefen Temperaturen gegen Wärmeverlust zu isolieren. Enganliegende Kleidung tragen, damit man beim Rudern nicht hängen bleibt (Reissverschlüsse schliessen). Dunkle Kleider sind im und auf dem Wasser nur schwer erkennbar, daher empfehlen wir farbige/helle Kleidungsstücke. Eine Kopfbedeckung schützt vor Sonne, wärmt im Winter, hält Haare zurück.

## 6.8 Schwimmhilfe / Rettungsweste

Für die Ruderer sind folgende Regelungen der Binnenschiffverkehrsverordnung von besonderer Bedeutung (gemäss Art.134 und 134a BSV):

- Innerhalb der Uferzone (bis 300m Abstand vom Ufer) müssen Ruderboote weder Einzelrettungsmittel (z.B. Rettungswesten mit Kragen, Schwimmhilfe ohne Kragen) mitführen, noch müssen sie von den Aktiven getragen werden.
- Ausserhalb der Uferzone, bei Seeüberquerungen und auf allen fliessenden Gewässern müssen in Ruderbooten Einzelrettungsmittel mitgeführt werden. Bei Sportrunderbooten – unabhängig von der Bootsklasse – können die Aktiven Schwimmhilfen tragen, statt ein Einzelrettungsmittel mitzuführen.
- Diese Regelungen gelten unabhängig der Jahreszeit.

Für die Einhaltung dieser Bestimmungen ist jeder Sportler selber verantwortlich. Steuerleute tragen die Rettungswesten mit Kragen / Schwimmhilfen immer.

Bei Wassertemperaturen unter 15°C (beginnende Hypothermie) wird das Tragen einer Rettungsweste mit Kragen / Schwimmhilfen immer empfohlen, wobei die Rettungsweste aufgrund des Kragens mehr Sicherheit bietet.

Jeder Ruderer des Seeclub Biel sollte seine eigene, auf sein Körpergewicht abgestimmte Rettungswesten mit Kragen / Schwimmhilfen besitzen. Für Junioren und bei Bedarf stellt der Seeclub Biel eine begrenzte Anzahl Rettungswesten mit Kragen zur Verfügung.

Jeder Ruderer muss die Rettungswesten mit Kragen / Schwimmhilfen gemäss Bedienungsanleitung auslösen können. Eine ausgelöste Rettungsweste (leere Gaspatrone) des Seeclub Biel darf nicht mehr ins Regal gehängt werden! Der Bootswart muss informiert werden, damit die Funktionsfähigkeit wiederhergestellt werden kann.

## 6.9 Logbuch

Der Eintrag **vor** der Ausfahrt und das Abschliessen der Fahrt **nach** der Ausfahrt sind obligatorisch, um festzustellen, wer noch auf dem Wasser ist.

Das Logbuch wird aus zwei Gründen geführt:

- Kontrolle, welche Boote auf dem Wasser sind. Durch die Angabe des Fahrzieles kann bei Bedarf nach dem Boot gesucht werden. Deshalb muss der Eintrag der Ausfahrt VOR der Fahrt angelegt werden.
- Statistische Auswertungen, welche dem Vorstand als Entscheidungsgrundlagen dienen.

Bootsreservierungen im elektronischen Logbuch:

- Bootsreservierungen dürfen ausschliesslich durch Mitglieder der Ruderkommission gemacht werden, beispielsweise für Wettkämpfe, Kurse, Events. Fall technisch möglich wird die entsprechende Funktion im elektronischen Logbuch entsprechend eingeschränkt.

### 6.9.1 Erfassen einer Ausfahrt

Eintrag für eine Ausfahrt anlegen:

- Auf "Fahrt beginnen" klicken
- Boot auswählen
- Mannschaft eintragen, mit Bugmann auf Nr. 1 beginnen
- Fahrziel auswählen
- Auf "Fahrt beginnen" klicken

Eintrag für eine Ausfahrt beenden:

- In der Rubrik "Boote auf Fahrt" das richtige Boot auswählen und im Kontextmenu "Fahrt beenden" anklicken.
- Fahrziel oder andere Angaben wenn nötig anpassen
- Geruderte Kilometer eintragen.
- Auf "Fahrt beenden" klicken

## 6.10 Vortrittsregeln

Ausweichpflicht: Ruderboote müssen folgenden Booten ausweichen (Sicherheitsabstand 50m):

1. Vorrangschiffen (zB Kursschiffe mit grünem Ball);
2. Güterschiffen;
3. Schiffen der Berufsfischer, wenn sie die Signalisation tragen (gelber Ball);
4. Segelschiffen (unter Segel, wenn der Motor des Segelbootes läuft gilt das Segelboot als Motorboot).

Folgende Boote müssen Ruderbooten ausweichen:

5. Stand-up-Paddler sind den Ruderbooten gleichgestellt, doch müssen diese den Sportrunderbooten den Vortritt gewähren oder ihnen ausweichen, weil sie in Blickrichtung und langsamer unterwegs sind;
6. Motorboote
7. Segelbretter (Windsurfer) und Kite-Surfer (Diese müssen allen anderen Schiffen und Booten den Vortritt gewähren).

Es empfiehlt sich den Vortritt nicht zu erzwingen. Lieber einmal ausweichen und dafür keine Schäden in Kauf nehmen. Über allem stehen der Anstand und die Sorgfaltspflicht gegenüber anderen Wassersportlern. Deshalb wird empfohlen schleppenden Fischern (weisser Ball) den Vortritt zu gewähren, auch wenn die Ruderer gesetzlich nicht dazu verpflichtet wären. Stillliegenden Fischern ist immer auszuweichen.

## 6.11 Überholen

Das langsamere Boot lässt das schnellere auf der Backbordseite passieren.

## 6.12 Wichtigste Schifffahrtszeichen (Auszug)

**Fahrverbotszone:**



**Badezone (Befahren verboten):**



### **Achtung Taucher (Mindestabstand 50m von der Fahne)**

Das Signal kann auf einem Boot oder am Ufer aufgestellt sein!



## 6.13 Verantwortlichkeit für freie Fahrt

Der Bugmann ist für die freie Fahrt verantwortlich und schaut sich regelmässig um. Wird das Boot von einem Steuermann gesteuert, ist in erster Linie dieser und der Bugmann in zweiter Linie für die freie Fahrt verantwortlich.

## 6.14 Wettercheck

Jeder Ruderer muss sich vor der Ausfahrt mit der aktuellen Wettersituation befassen!

### **Wettercheck 1 (zu Hause):**

Information über die allgemeine Lage, Prognosen, Sturm- und Unwetterwarnungen, Regenradar etc.

### **Wettercheck 2 (am See):**

Vor Ort die Situation einschätzen (mögliche Merkmale: Fahnen für Windrichtung und –stärke; Boote an Bojen für die Windrichtung; Seeoberfläche für Windrichtung, –stärke und Böen; Ungewöhnliche Verfärbung des Himmels als Anzeichen für Regen, Sturm, Gewitter, Hagel; Wolkenform und Farbe als Anzeichen für Regen, Gewitter, Hagel; Rücksprache mit erfahrenen Rudern und Seglern.

Im Zweifelsfall auf die Ausfahrt verzichten.

Bei Nebel (Sicht unter 150 m), einem unmittelbar bevorstehenden Gewitter, Starkwind- oder Sturmwarnung darf man nicht mehr aufs Wasser.

## 6.15 Rudern im Sommer

Unser Körper hält seine Kerntemperatur während des Tages konstant auf ca. 37°C. Ein Wärmeüberschuss wird durch Schwitzen und Weitstellung der oberflächennahen Blutgefässe über die Haut abgegeben. Hochintensive körperliche Betätigungen in einer heissen Umgebung mit gleichzeitigem Flüssigkeitsverlust kann zu Sonnenstich, Hitzschlag, Hitzeerschöpfung führen. An Sonnenschutz und genügend Flüssigkeit denken.

Die vielen Wassersportler erfordern hohe Achtsamkeit, um Unfälle zu vermeiden

## 6.16 Rudern in der Dämmerung oder bei Dunkelheit

- Weisses Rundumlicht am Bug anbringen oder Stirnlampen verwenden
- Ev. Taschenlampe für den Notfall mitnehmen

## 6.17 Rudern im Winter

(siehe auch SRV Checklisten)

Bei Ausfahrten im Winter kann ein Kentern schlimme Folgen haben. Wassertemperaturen unter 20°C fördern eine schnelle Abkühlung des menschlichen Körpers. Laut SLRG kühlt der Körper bei einer Wassertemperatur von 8 Grad Celsius in ca 8 – 10 Minuten aus. Die Mehrzahl der Todesopfer erliegen in den frühen Stadien des Unfalls an Folgen einer Reihe von physiologischen Reaktionen, wie Schnappatmung, Hyperventilation und schnelle periphere Abkühlung, welche Aspiration von Wasser und Handlungsunfähigkeit nach sich ziehen. Schon nach wenigen Minuten im kalten Wasser können Krampferscheinungen, Erschöpfung etc zur Schwimmunfähigkeit führen.

Empfehlungen für deine Sicherheit:

- Jeder Ruderer der im Winter auf das Wasser geht, sollte einen Hypothermiekurs absolviert haben.
- Nur geübte Ruderer gehen im Winter in den schmalen Booten auf das Wasser. Unsichere Ruderer gehen im Winter nicht aufs Wasser (ausgenommen der Trainer kommt mit dem Motorboot mit). Kein unbegleitetes Juniorenttraining in Kleinbooten.
- Wind- und Wetterlage vor der Ausfahrt besonders gut prüfen. Im Zweifelsfall auf die Ausfahrt verzichten.
- Warm anziehen, mehrere Schichten von Kleidern, äusserste Schicht wind- und wasserfest.
- Rudern nur mit Rettungswesten mit Kragen / Schwimmhilfen, wobei die Rettungsweste aufgrund des Kragens mehr Sicherheit bietet.
- Rudern möglichst in grösseren Booten. Ausfahrten im Kleinboot nur wenn nötig, dann möglichst mindestens zu zweit. Nahe zusammenbleiben.
- Eintrag im Logbuch vor der Ausfahrt. Idealerweise mit einer Zeitangabe der Wegfahrt und der vorgesehenen Ausfahrtrichtung. Wenn jemand im Winter nach 2 Stunden noch nicht zurück ist, weiss man, dass etwas nicht stimmt und man kann eine Suche einleiten.
- In den Kleinbooten möglichst nicht mit Handschuhen rudern. Das nötige Feingefühl geht verloren.
- Notöffnungs-Verschluss an den Schuhen für den Notfall richtig einstellen und ordnen. Kontrollieren ob die Fixations-Schnur an der Ferse nicht zu locker ist. Diese beiden kurz gebundenen Schnüre können dir bei einer Kenterung das Leben retten, weil du dadurch schneller aus den Schuhen kommst.
- Äusserste Vorsicht bei Wassertemperaturen nahe 0°C, da Eisbildung möglich. Grosszügiger Abstand von (möglichen) Eisflächen halten.
- Bei Winterausfahrten noch mehr in die Fahrtrichtung schauen. Fischerboote mit den Spannleinen zu den seitlichen "Zughunden" können dich zum kentern bringen.
- Eher in kleinem Abstand zum Ufer fahren, aber trotzdem die Fahrordnung einhalten. Du hast so Rufdistanz und / oder kürzere Schwimm- / Paddeldistanz zum Ufer im Fall einer Kenterung.

- Eher kürzere Distanzen mehrmals fahren, als eine lange Distanz. Auch im Winter können Wind und Wellen schnell aufkommen. Bevor du kentertest genügen auch schon hohe Wellen um das Boot zu füllen.
- Solltest du trotzdem einmal kentern, versuche sofort wieder in oder mindestens auf das Boot zu kommen. Verlasse nie das Boot!

Schlüsselbotschaften:

- Bleibe am Leben...
- Halte dich aus kaltem Wasser raus
- Kaltes Wasser tötet...
- Bevor du rausfährst, überlege, wie du aus dem Wasser kommst.
- Halte dich an irgendwas fest
- Ziehe dich auf irgendwas rauf
- Halte still, schwimme nicht
- Halte dein Gesicht aus dem Wasser
- Drehe deinen Rücken zu den Wellen
- In kaltem Wasser geht nichts wie gewohnt
- Du kannst nicht schwimmen, wenn du kalt und steif bist.
- Du kannst nicht mit starren Händen greifen.

Zum Einsteigen mit einer Hand die beiden Rudergriffe zusammenklemmen, Oberkörper auf das Boot legen, rittlings auf das Boot steigen, vorsichtig auf den Rollsitze setzen und die Füße in die Schuhe zwängen. Dann auf schnellstem Weg ans Ufer kommen. Versuche nicht noch zum Seeclub zurück zu rudern. Am Ufer angekommen, das Boot ans Land bringen, das nächste Haus aufsuchen und um Hilfe bitten – erst danach, warm angezogen, das Boot sichern. Dann deine Abholung und den Rücktransport des Bootes organisieren.

- Falls bereits eine Suche nach dir eingeleitet worden ist, informieren, dass du wieder zurück bist.

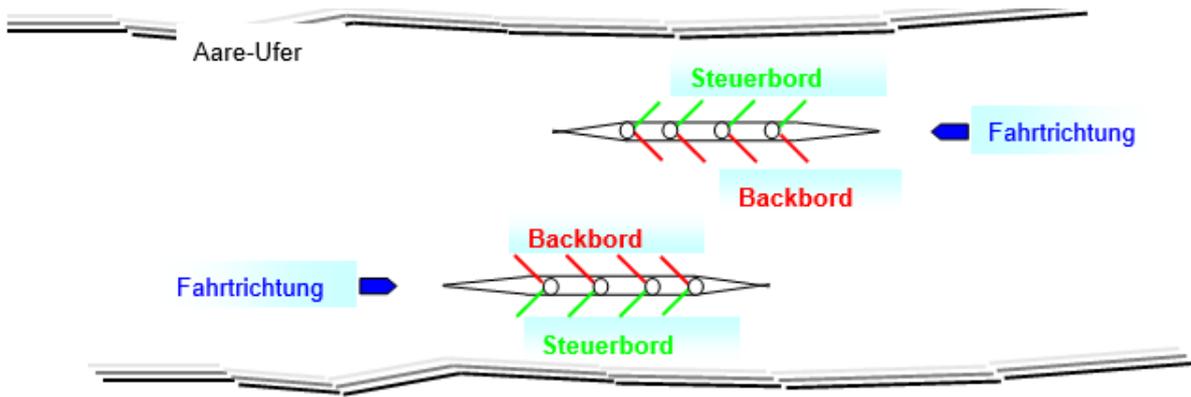
## 6.18 Rudern in Fliessgewässern

Auf allen Flüssen gilt Rechtsverkehr.

Regeln:

- Gegen die Fliessrichtung ist ein Boot gut steuerbar.
- Mit der Fliessrichtung ist ein Boot nur steuerbar, wenn es schneller ist, als das Fliessgewässer.
- Einwassern und Landen immer gegen die Fliessrichtung. Alle Manöver möglichst gegen die Fliessrichtung ausführen.
- Grundsätzlich hat das mit der Fliessrichtung fahrende Schiff Vortritt (weil es weniger gut steuerbar ist), aber in jedem Fall das Kursschiff.
- Im Nidau-Büren Kanal und in der Zihl herrscht Rechtsverkehr. In andern Gewässern zeigen es die Verkehrstafeln an.
- Ist ein gefahrloses Kreuzen der Schiffe nicht möglich, wartet das gegen die Fliessrichtung fahrende Schiff das Kreuzen mit dem Schiff das mit der Fliessrichtung fährt ab.
- Bei Brücken sind die Fahrwege an den Brückenbogen signalisiert.
- Wendemanöver werden unterhalb von Brücken gemacht.

Auf fliessenden Gewässern geht alles viel rascher. Daher ist ein vorausschauendes, sauberes Handling des Bootes im Fliessgewässer das „A“ und „O“.

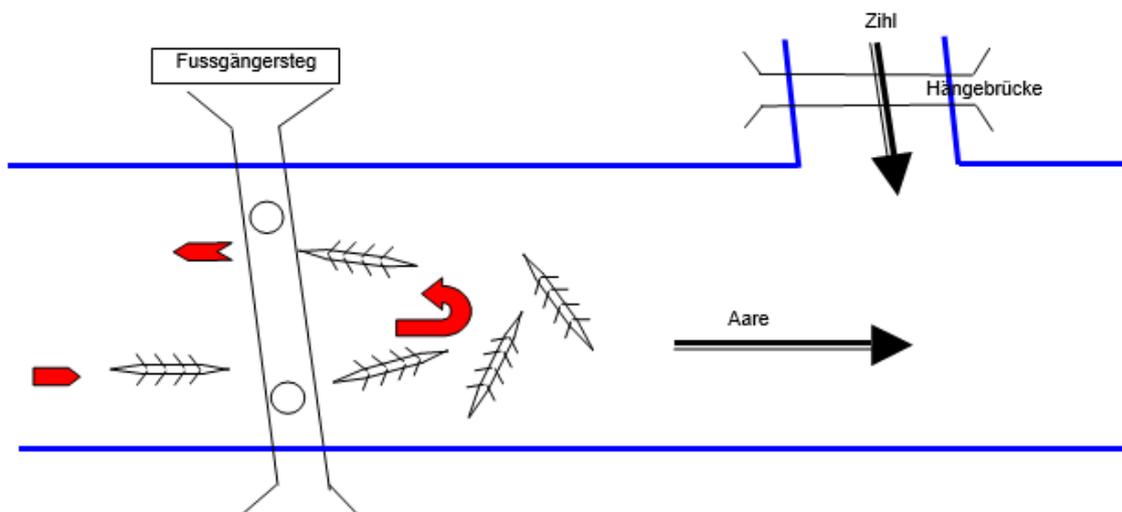


### 6.18.1 Rudern auf dem Nidau-Büren Kanal und der Zihl

Ohne Begleitung dürfen Anfänger und Nachwuchsruderer den Nidau-Büren-Kanal und die Zihl nicht befahren.

Stauwehr / Schleuse Port:

Oberhalb des Stauwehrs Port ist rechtzeitig, zwischen der Fussgängerbrücke und der Einmündung des Zihlkanals, zu wenden.



Wasserstand / Abflussmengen:

Bei einer Abflussmenge von 400 m<sup>3</sup>/s und mehr ist es untersagt, die Aare mit Sportrunderbooten des Seeclub Biel zu befahren! Bitte die Ampel rechts neben dem Logbuch beachten. Die Ampel zeigt mit einem grünen respektive roten Licht und einem entsprechenden Text im Textfeld an, ob es erlaubt ist



den Nidau-Büren-Kanal zu befahren. Zusätzlich sind in einem Textfeld Detailangaben zur Abflussmenge und zur Wassertemperatur verfügbar.

Die aktuellen Daten zu Wasserstand und Abflussmengen sind unter <http://www.hydrodaten.admin.ch/de/2029.html> zu finden.

### 6.19 Verhalten bei Motorboot- / Schiffswellen

Bei grösseren Motorboot- / Schiffswellen wird das Boot parallel zu den Wellen gestellt, angehalten und das Boot mit den Rudern auf dem Wasser abgestützt (Stabilisation). Damit wird ein Auffüllen des Bootes mit Wasser oder das Knicken des Bootes vermieden.

### 6.20 Verhalten bei einer Kenterung:

- Bei Pannen und Kenterungen keinesfalls das Boot verlassen
- Ein Paar Skulls oder ein Riemen vermögen eine Person zu tragen
- Sofort wieder ins Boot einsteigen, unabhängig von der Wassertemperatur
- Ist dies nicht möglich: aufs Boot legen, Schwimmhilfe / Rettungsweste auslösen und versuchen, so das Land zu erreichen
- Das Boot nur im äussersten Notfall verlassen, wenn man dadurch sein Leben retten kann

Unter folgendem Link gibt es Erklärungen zum Wiedereinsteigen nach einer Kenterung:

<https://www.rowperfect.co.uk/de/kentern-im-ruderboot-wie-steige-ich-wieder-ein/>

### 6.21 Sturmwarnzeichen

Man unterscheidet zwei Stufen:

Die **Starkwindwarnung (orangefarbiges Blinklicht, 40 Blinkzeichen pro Minute)** macht auf die Gefahr des Aufkommens von Starkwinden mit Böenspitzen von 25–33 Knoten (ca. 46–61 km/h) ohne nähere Zeitangabe aufmerksam. Erfolgt eine Starkwindwarnung für die bernischen Seen, werden die Leuchten für 2 Stunden eingeschaltet. Die Starkwindwarnung wird frühzeitig ausgelöst und fordert dazu auf, die Wetterverhältnisse zu beobachten, laufend neu zu beurteilen und sich entsprechend der allgemeinen Sorgfaltspflicht zu verhalten. Für Ruderer bedeutet dies, sich nicht zu weit vom Bootshaus zu entfernen oder das Boot zu wenden um die Heimfahrt anzutreten. Dies gilt ganz besonders, wenn Anfänger im Boot sind.

Die **Sturmwarnung (orangefarbiges Blinklicht, 90 Blinkzeichen pro Minute)** macht auf die Gefahr des Aufkommens von Sturmwinden mit Böenspitzen von über 33 Knoten (ca. 61 km/h) ohne nähere Zeitangabe aufmerksam. Erfolgt eine Sturmwarnung für die bernischen Seen, werden die Leuchten für 2 Stunden eingeschaltet. Es sind unverzüglich alle notwendigen Sicherheitsmassnahmen für Mannschaft und Boot zu treffen und ein Hafen oder das geschützte Ufer anzulaufen. Keine Ausfahrt mehr starten.

Nähere Informationen zu den Starkwindwarnungen sind auf der Gefahrenkarte von Meteo-Schweiz ersichtlich, die via Homepage oder App verfügbar ist. Dort können die vorhergesehene Windrichtung, die Windstärke, die Warnstufe und die Dauer eingesehen werden. Die Warnung bleibt auf der Homepage bzw. App während der ganzen Dauer aktiv.

[www.meteoschweiz.admin.ch](http://www.meteoschweiz.admin.ch) führt die aktuelle Gefahrenkarte, Infos über Wetterlage [www.be.stwarn.ch](http://www.be.stwarn.ch) (Kantonspolizei), informiert über die aktuelle Warnsituation.



## 6.22 Verhalten, wenn man vom Gewitter überrascht wird

- Vor Eintreffen des Gewitters, Schutz an Land suchen (z.B. Unterstand oder Hütte) aber die Nähe von Bäumen oder Masten meiden (z.B. Niederhocken mit geschlossenen Füßen in Bodenmulden)
- Falls nicht möglich, auf dem Wasser bleiben, ca. 40-60m vom Ufer entfernt, keine Platzwechsel vornehmen
- Kein Kontakt zu den Kohlefasern der Ruder
- Nicht ins Wasser steigen

## 6.23 Verhalten, wenn man vom Sturm überrascht wird

- An geeigneter Stelle an Land gehen, das Boot und die Ruder sorgfältig an Land bringen (Ablegen mit Rumpf nach oben, nicht unter Bäumen) und warten, bis der Sturm vorüber ist.
- Allenfalls das Boot zum Bootshaus tragen oder gegen Wind sichern und später holen (Bootswart informieren).

## 6.24 Verhalten nach einem Personenunfall

- Polizei 117 informieren
- Präsident Seeclub Biel informieren:
  - Unfallhergang
  - Mannschaft (Namen, Funktion im Boot, Mailadressen)
  - Wer war in den Unfall involviert (Drittpersonen)?
  - Wer wurde verletzt?
  - Wo befindet sich die verletzte Person?
  - War die Polizei involviert?
  - War eine Ambulanz involviert?
  - Zu welchem Arzt wurde die verletzte Person gefahren?
  - Wie geht es der verletzten Person?

## **6.25 Sicherheitsbestimmungen für das Rudern mit starker Sehbehinderung / Blindheit**

Für das Rudern mit starker Sehbehinderung / Blindheit gelten folgende Sicherheitsbestimmungen:

- In fussgesteuerten Vierern rudert die sehbehinderte / blinde Person auf den Plätzen 2 oder 3, nicht am Bug und nicht am Schlag;
- In Zweiern sitzt die sehbehinderte / blinde Person am Schlag;
- Ausfahrten im Skiff sind für stark sehbehinderte / blinde Personen nur bei guten Witterungsbedingungen und Wassertemperaturen von mehr als 15 Grad Celsius gestattet. Mindestens ein sehr erfahrener Begleiter mit mehr als rund 2000km im Skiff muss während der gesamten Ausfahrt dabei sein.

## 7 Ausbildungskonzept

Rudern ist eine Sportart, die hohe Anforderungen an Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit stellt. Teamgeist und Zielstrebigkeit werden gefördert. Rudern kann aber auch Ruhe, Entspannung und Ablenkung vom Alltag bedeuten. Der Seeclub Biel bietet zwischen An- und Abrudern Ruderurse sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene an, um die anspruchsvolle Technik zu erlernen.

### Voraussetzungen:

- Freude am Sport im Freien (nicht nur wenn es sommerlich warm ist)
- gute körperliche Verfassung (keine Rückenprobleme)
- Schwimmkenntnisse (mindestens 300m am Stück)
- Bereitschaft einen Mannschaftssport zu betreiben
- pünktliches Erscheinen und regelmässige Teilnahme am Training
- Koordinationsvermögen, Balance- und Rhythmusgefühl von Vorteil

### 7.1 Rudern lernen im Seeclub Biel

Zur Ausbildung im Seeclub Biel gehört das Rudern primär im Mannschaftsboot. Wenn möglich werden Anfänger auch im Einzelboot (Skiff) geschult.

Der Anfängerkurs beinhaltet unter anderem folgende wichtige Themen:

- das Ruderrevier des Bielersees;
- die unterschiedlichen Bootsklassen und –typen;
- die Rudertechnik;
- die wichtigsten Ruderbefehle;
- Ausfahrten im Mannschaftsboot;
- Pflichten und Verantwortung des Steuermanns;
- Pflege und Tragen der Boote;
- Verschiedene Übungen und Korrekturen.

### 7.2 Ausbildung für Junioren

Ab dem Alter von etwa 12 Jahren kann mit Rudern begonnen werden. Erst ab diesem Alter ist die menschliche Wirbelsäule "reif" für den Rudersport. Für die Ausbildung von Junioren sind unsere erfahrenen J+S-Trainer zuständig.

Der Seeclub Biel bietet einmal im Jahr einen Junioren-Anfängerkurs an. Der Kurs findet jeweils zweimal wöchentlich unter der Leitung von qualifizierten J+S-Trainern statt und dauert von April bis zu den Sommerferien. Dabei werden Grundbegriffe und Techniken des Ruderns erlernt, der Bewegungsablauf eingeübt, Fahrten auf dem See gemacht und Spass und Freude auf dem Wasser geteilt. Interessierte dürfen jederzeit einsteigen.

Wer dem Rudersport treu bleiben will, wird Juniorenmitglied und trainiert dann mit den Junioren. Diese Trainingsabteilung wird in der Regel in eine Gruppe A und eine Gruppe B unterteilt.

Gruppe A arbeitet unter Betreuung von Trainern ganzjährig auf die Teilnahme an nationalen Ruderregatten hin. Wer die Motivation hat, sich mit anderen Junioren im Rudersport zu messen, ist hier richtig. Es werden je nach Anzahl Mannschaften gebildet, in denen auf die Teilnahme an den Schweizer Meisterschaften anfangs Juli hingearbeitet wird. Die vom Cheftrainer angeordneten Pflichttrainings müssen besucht werden.

Gruppe B trainiert 1-3 Mal pro Woche und nimmt nicht an nationalen Regatten teil. Eine Teilnahme an Herbstregatten ist möglich. Diese Regatten sind mehr auf Spass als auf Leistung aus. Ein Wechsel von Gruppe A zu Gruppe B und umgekehrt ist möglich.

Rudern ist ein Sport, der das ganze Jahr ausgeübt werden kann. Im Winter wird weniger auf dem See gerudert, dafür bietet der Seeclub Biel Ergometer-, Lauf-, Hallen- und Krafttrainings an.

### **7.3 Ausbildung für Erwachsene**

Es ist nie zu spät, mit dem Rudern zu beginnen, schliesslich kann man diesen Sport bis ins hohe Alter ausüben. Im Rudersport wird als „Erwachsen“ (im Regattasport „Senior“) bezeichnet, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. Als Ausbilder für diese Alterskategorie stehen entweder J+S-Leiter oder ausgebildete Assistenztrainer zur Verfügung.

Für Neulinge im Rudersport bietet der Seeclub Biel Schnupperrudern an. Dabei können Interessierte einmal schauen, ob sie Gefallen an der Sportart und/oder am Verein finden. Ist dies der Fall können sie sich zum Anfängerkurs für Erwachsene anmelden.

Die Anfängerkurse für Erwachsene finden zwischen An- und Abrudern mehrmals im Jahr statt. Dabei werden Grundbegriffe und Techniken des Ruderns erlernt, der Bewegungsablauf auf dem Wasser und an Land (Ergometer) eingeübt und Spass und Freude auf dem Wasser und in der Natur geteilt. Gerudert wird in Surf-Skiffs, C-Gig-Booten und auf dem Ergometer.

Wer den Grundkurs erfolgreich absolviert hat und dem Rudersport treu bleiben will, kann dem Seeclub Biel als Aktivmitglied beitreten und darf am Ruderbetrieb des Breitensports teilnehmen.

Der Bereich Breitensports organisiert regelmässige Ausfahrten, Mondscheinausfahrten und jedes Jahr einige Wanderfahrten in In- und Ausland. Zwischen Herbst- und Frühlingsferien findet einmal wöchentlich ein Hallentraining sowie geleitete Ergometertrainings (Rowingclass) statt. Die Anmeldung für die Rowingclass kann auf der Homepage vorgenommen werden ([Rowing Class - Seeclub Biel](http://seeclub-biel.ch) ([seeclub-biel.ch](http://seeclub-biel.ch))). Als Mitglied hat man auch die Möglichkeit zum Gebrauch des Kraftraums.

### **7.4 Greencard**

Zum Rudersport gehört neben dem Erlernen des Bewegungsablaufes ein ausgeprägtes Rhythmusgefühl, Sinn für die Bootsbewegungen und Teamgeist. Das Erwerben der ausgeklügelten Rudertechnik erfordert viel Geduld, Ausdauer und den Willen, laufend an sich zu arbeiten. Nur so gelingt es, die Bootsgeschwindigkeit zu maximieren und gleichzeitig die körperliche Belastung zu minimieren.

Um die Rudertechnik laufend zu verbessern, sowie das Rudern in Rennruderbooten und Skiffs möglich zu machen, wird allen Mitgliedern das Ablegen der "Greencard-Prüfung" empfohlen.

Die "Greencard" berechtigt die Mitglieder ohne Begleitung von erfahrenen Ruderern die dem Clubbetrieb zugeteilten schmalen Boote zu benützen.

#### **7.4.1 Prüfung**

Um sicherzustellen, dass sicher und gefahrlos in schmalen Booten gerudert werden kann, wird eine Prüfung (Greencardprüfung) durchgeführt. Dort sollen die Kandidaten im Einer oder Doppelzweier ihr Können im schmalen Boot zeigen. Um zur Prüfung zugelassen zu werden sollten die Kandidaten mindestens 200km in der laufenden Saison gerudert haben. Zur Vorbereitung wird empfohlen, zusammen mit erfahrenen Ruderern und/oder Ruderlehrern der Ruderschule, Ausfahrten in schmalen Booten zu machen. So können sich die Kandidaten die Prüfungsinhalte zu Lande und auf dem Wasser aneignen.

Die Prüfung erfolgt nach Anmeldung beim Cheftrainer und ist kostenlos.

Prüfungsablauf: Die Prüfung beginnt im Bootshaus und beinhaltet das Beantworten von Fragen (Theorie), das Bootshandling (Praxis) und eine Ausfahrt (Praxis). In der Regel wird im praktischen Teil auf dem See und dem Fluss gerudert.

Bestehen der Prüfung: Für das Bestehen der Prüfung müssen alle drei Teile erfüllt werden.

Prüfer: Die Greencard-Prüfung wird vom Cheftrainer oder vom Ruderchef abgenommen.

Es wird eine Liste der Greencard-Inhaber geführt.

#### 7.4.2 Stoff Greencard:

Boots-, Materialkenntnis, Bootsklassen: gemäss Kapitel 4 des Ruderhandbuchs Seeclub Biel.  
Ruderbetrieb, Verantwortlichkeiten im Boot, Bootshandling, Ablauf einer Ausfahrt, Kommandos: gemäss Kapitel 5 des Ruderhandbuchs Seeclub Biel.  
Sicherheit: gemäss Kapitel 6 des Ruderhandbuchs Seeclub Biel.

Manöver:

<b>Manöver</b>	<b>Ausführung</b>
Ein- und Aussteigen	Die wasserseitige Hand fixiert beide Ruder, die andere Hand fasst an den Ausleger; Wasserseitigen Fuss auf das Trittbrett stellen, das Gewicht auf diesen Fuss verlagern, beim Hinsetzen den stegseitigen Fuss zum Stemmbrett führen. Aussteigen in umgekehrter Reihenfolge; Gemeinsames Abstossen vom Steg auf Kommando.
Ab- und Anlegen	Wenn immer möglich, gegen die Strömung und gegen den Wind ab- und anlegen.
Geradeausfahren / Kurs halten	Symmetrische Bewegungen bei symmetrischem Krafteinsatz. Gleichmässiger Rhythmus. Längere Strecke ohne Unterbruch rudern. Markante Punkte am Ufer anpeilen; Linie des Kielwassers verfolgen.
Richtungsänderungen in Fahrt (auf Kommando)	Asymmetrische Bewegungen bei asymmetrischem Krafteinsatz. Klare Kommandos des Schlagmannes.
Boot bremsen	Aufdrehen der Blätter aus der Waagerechten mit der Unterkante gegen das Wasser. Aus der Fahrt vorwärts und rückwärts.
Boot stoppen (auf Kommando)	Symmetrisch beidseitig aufdrehen und (kraftvoll) ins Wasser drücken.
Rückwärtsrudern (streichen)	Beide Hände zum Körper, Blätter senkrecht im Wasser, Hände wegdrücken bis Arme gestreckt, dann Blätter aus dem Wasser heben und leicht abdrehen, Hände wieder zum Körper führen, Blätter wieder ins Wasser, Rückwärtsrudern auch mit Einbezug der Rollbahn.
Wende über Backbord/Steuerbord	Kommandierte Seite stoppen und auf Gegenseite vorwärts rudern. Auch mit Einbezug der Rollbahn.

#### 7.4.3 Aufnahme von ehemaligen Rennruderer/innen, erfahrenen Ruderern/innen in schmalen Booten aus anderen Clubs in die Greencardliste

Ehemalige Rennruderer/innen welche seit einiger Zeit nicht mehr aktiv gerudert haben, erfahrenen Ruderern/innen in schmalen Booten aus anderen Clubs können beim Ruderchef den Antrag stellen ohne Prüfung in die Greencardliste aufgenommen zu werden.

Die Antragstellenden machen beim Cheftrainer oder Ruderchef eine kurze Einführung (ca 2 Stunden)

an dem sie den Nachweis erbringen, dass sie die sicherheitsrelevanten Teile des Ruderhandbuchs gelesen und verstanden haben und dass sie das Bootshandling mit schmalen Booten beherrschen (praktischer Test). Die Besucher des Einführungskurses bestätigen mit Unterschrift, dass sie in die sicherheitsrelevanten Besonderheiten des Ruderreviers eingeführt wurden.

Wer Skiffausfahrten machen will, benötigt aus Sicherheitsgründen zudem die Freigabe durch den Cheftrainer oder des Ruderchefs. Die Freigabe wird aufgrund einer kurzen Skiffausfahrt in der Seebucht erteilt.

## **7.5 Regattasport**

Der Regattasport wird vom Seeclub Biel für alle Altersklassen gefördert. Ruderer können bei Eignung bereits ab dem 13. Altersjahr an Regatten in der Schweiz teilnehmen.

Wer Freude am Rudern hat, an Regatten teilnehmen möchte und gewillt ist ein seriöses, regelmässiges Training zu absolvieren, findet beim Seeclub Biel dafür gute Voraussetzungen.

### **Trainingslager:**

Der Seeclub Biel organisiert jedes Jahr nach Bedarf und Möglichkeiten (personell und finanziell) mindestens ein Trainingslager. In dieser Woche haben Wettkampfsportler die Möglichkeit, unter Anleitung von Trainern an ihrer Technik zu arbeiten und diese zu verbessern.

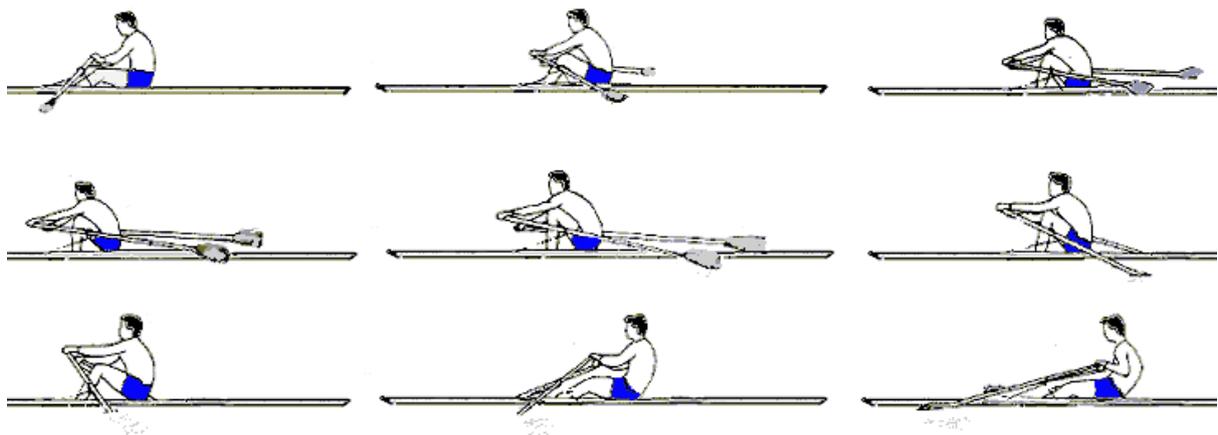
## **7.6 Ausbildung Assistenztrainer und J+S-Leiter**

Der Seeclub Biel hat einen Pool von Assistenztrainern, welche auch im "normalen" Fitnessrudern das Wissen/Ruderniveau hochhalten und weitere Tipps geben können. Um die Qualität und Glaubwürdigkeit zu stärken, sollten die Ruderurse (auch Schnupper-/Grundkurs) wenn immer möglich nur von ausgebildeten J+S-Leitern bzw. Instruktorinnen geleitet werden.

## 8 Rudertechnik

### 8.1 Bewegungsstruktur

Vor, nach und während eines Ruderschlages werden keine Pausen eingelegt. Die zyklische Ruderbewegung wird ohne Unterbrechung fortgeführt, es gibt kein Anhalten, sondern ein nahtloses Ineinandergreifen der einzelnen Phasen, bei der es eine Druckphase und eine Gleitphase gibt. In der Druckphase nutzen wir mit den Blättern den Wasserwiderstand, um das Boot zu beschleunigen, drücken uns also vom Wasser ab. In der Gleitphase – dies ist der Moment der Entspannung – gleitet das Boot auf dem Wasser und die Blätter werden ohne grosse Bremswirkungen zu erzeugen in Richtung Bug geführt.



Ein Zyklus wird Ruderschlag genannt. Die Schlagzahl gibt an, wie viele Schläge pro Minute gerudert werden. Die Kernpunkte einer optimalen Technik sind die Schlaglänge, der Vortrieb pro Schlag und der Rhythmus. Je mehr Kraft der Rudernde auf die Innenhebel übertragen kann, desto grösser ist die Beschleunigung und umso wirkungsvoller wird der Durchzug. Voraussetzung ist eine optimale Koppelung von Beinstoss, Rückenschwung und Armzug. Beim Rudern erfolgt der grösste Vortrieb mit den Beinen.

#### Rhythmus:

Der Rhythmus ist der Schlüssel zum ökonomischen Rudern. Durch den Kontrast von Spannung während des Durchzuges und der Entspannung während des Freilaufs können sich die Rudernden zwischen den Schlägen erholen. Beim ruhigen Streckenschlag ist das Blatt fast doppelt so lang in der Luft wie im Wasser. Das zeitliche Verhältnis von Durchzug zu Freilauf beträgt also ca. 1:2.

Der untenstehende Link führt zum Technik-Lehrfilm des Schweizerischen Ruderverbandes:

<https://www.youtube.com/watch?v=jBJq1Z105e8>

#### Phasen:

Die Ruderbewegung hat zwei Phasen:

- Durchzug = Hauptphase oder Antriebsphase
- Freilauf / Vorrollen = Erholungsphase/antriebsfreie Phase

Das Wasserfassen (Einsetzen der Ruderblätter bzw. vorderer Bewegungsumkehrpunkt) und der Endzug (Ausheben der Ruderblätter bzw. hinterer Bewegungsumkehrpunkt) sind die verbindenden Übergänge zwischen Durchzug und Freilaufphase.

Ein guter Ruderschlag hat keinen Anfang und kein Ende. Die Ruderbewegung ist fließend, hat keine Ecken und Kanten. Es dürfen keine unkontrollierten Kraftspitzen erkennbar sein.

## 8.2 Der Ablauf eines Ruderschlags



**01.** In der Rücklage erfolgt das Ausheben mit anschließendem Flachdrehen der Blätter.



**02.** Ohne Bewegungspause werden die Hände weggeführt. Oberkörper geht langsam in die Vortage.



**03.** In der Auslage sind die Unterschenkel senkrecht, die Schultern locker, weit ausgreifen.



**04.** Wir setzen aus der Rollbewegung heraus, schnell, senkrecht, am weitesten Auslagepunkt.



**05.** Die Blätter werden kurz vor Erreichen der Auslage aufgedreht, locker und schnell setzen.



**06.** Die Blattoberkante begrenzt die Tauchtiefe, sie bleibt während des Durchzugs konstant flach.



**07.** Nach dem Ausschleichen der Blätter werden sie senkrecht herausgehoben und flachgedreht.



**08.** Der nächste Schlag wird vorbereitet, die Hände gehen ohne Pause wieder nach vorne.

### 8.3 Die Ruderbewegung im Detail

#### Handstellung:

Am Skull: Die linke Hand (Steuerbord) wird über der rechten (Backbord) geführt. Die rechte Hand ist leicht näher zum Körper als die linke. Die Daumen geben leichten Druck gegen die Dollen. Die Ruder werden aus den Fingern aufgedreht. Zuerst Ausheben, dann Abdrehen! Im Durchzug hängt der Ruderer an lockeren Fingern hinter den Skulls. Im Freilauf liegen die Finger locker auf den Griffen, die Handgelenke sind gestreckt (flach).



Am Riemen: Die Hände halten den Riemen locker. Die Hände liegen etwa schulterbreit auf dem Holm. Der Rist der Aussenhand ist sowohl während des Durchzugs als auch im Freilauf gestreckt. Die Aussenhand gibt leichten Dollendruck und ist für die Blatthöhe zuständig. Mit der Innenhand wird das Blatt auf- und abgedreht. Zuerst Ausheben, dann Abdrehen!

#### Einsatz / Wasserfassen (vordere Bewegungsumkehr)

Das Ziel ist es, in kürzester Zeit eine Verbindung zwischen Stemmbrett und Händen herzustellen, gekoppelt über Beine, Oberkörper und Arme.

In der Einsatzposition steht der Unterschenkel senkrecht. Die Schultern sind locker, ein weites Herausgreifen erhöht die Schlagweite. Die Vertikalbewegung des Körpers sollte minimal sein. Der Körper bleibt aufrecht und stabil. Mit dem Rollsitzen möglichst nahe zu den Fersen rollen. Die Hände bewegen sich um den Dollenstift herum, so weit wie möglich nach aussen.



*Position kurz vor dem Einsetzen der Blätter*

Sobald die Arme die Knie passieren, kann das Aufdrehen der Blätter beginnen. Entscheidend ist, da Wasser senkrecht stehen. Das Setzen des Blattes erfolgt durch ein leichtes Heben der Hände unmit senkrecht und im weitesten Punkt der Auslage. Die Setzbewegung erfolgt ausschließlich aus den Ar Körperposition ändert sich im Moment des Setzens nicht. Das Wasser spritzt leicht Richtung Bug. D geschieht aus den Füßen auf die Beine. Anschliessend den Druck finden. Die Blattoberkante begre bleibt während des gesamten Durchzugs auf der gleichen Höhe.



*Position kurz nach dem Einsetzen der Blätter*

Selbstkontrolle:

- Wo sind meine Hände? → nicht unten im Boot
- Sind die Arme komplett gestreckt?
- Sind die Handgelenke gerade?
- Sitze ich gross?
- Sind meine Schulter unten?

Übungen Einsetzen:

- Einsetzen aus den Händen ohne Oberkörper mit gestreckten Armen ohne Beine
- Hände gegen Einsatz hochheben, so dass Wasser gegen den Bug spritzt (z.B. 20x), ganzer Schlag
- Mit aufgestellten Blättern Rudern und ganz leichter Einsatz (kein Druck) set – feel - push

### **Durchzug**

Schwerpunkt: Richtige Kopplung, Beinstoss – Körperschwung – Armzug

Sobald die Blätter ins Wasser gesetzt sind und einkuppelt haben, kommt Druck auf das Blatt. Durch aktives Abdrücken der Beine vom Stemmbrett wird dieser Druck aufgebaut, der bis zum Endzug der Arme für eine gleichmäßige Verteilung der Kraft sorgt. Der Antrieb des Bootes erfolgt zu Beginn ausschliesslich aus dem Beinstoss. Beim Beinstoss beginnen sich nach dem Wasserfassen die Knie zu strecken. Die Körperposition wird nicht geändert. Die Schultern und die Arme bleiben gestreckt. Der Ruderer ist eingespannt. Die Ruder sind im Wasser verankert. Man hängt mit gestreckten Armen am Rudergriff. Der Druck wird gleichmässig gesteigert.



*Position hängend am Ruder*

Wenn die Beine durchgestreckt sind, übernimmt der Oberkörper allmählich von den Beinen und richtet sich in natürlicher Weise auf. Die Arme und die Schultern bleiben gestreckt. Die Verbindung zum Stembrett bleibt erhalten (Druck auf den Fersen). Das ganze Körpergewicht hängt hinter dem Ruder. Der Ruderer ist mit den Händen und Füßen weiterhin zwischen Griffen und Stembrett eingespannt und schwebt beinahe über dem Rollsit.



*Position hängend am Ruder, Beine gestreckt – Körperschwung*

Der Endzug ist durch einen bewussten Schulter- und Armeinsatz charakterisiert. Die Blätter bleiben im Endzug ganz im Wasser. Der Endzug wird vor dem Oberkörper durch Absenken der Unterarme beendet, ohne die Griffe am Oberkörper vorbeizuziehen. Die Schultern bleiben unten. Die Verbindung zum Stembrett bleibt erhalten (Druck auf den Fersen).

Selbstkontrolle Kopplung:

- Sind meine Arme gestreckt?
- Habe ich ein Gefühl des Hängens?
- Bleiben die Schultern unten?

Übungen Koppelung Beinstoß – Körperschwung – Armzug:

- Schlagaufbau vom Einsatz her, jeder Schlag einzeln, zuerst Füsse/Beine, dann Körper, dann Arme
- gleiche Übung z.B. nur eine Person macht einzelne Schläge
- gleiche Übung Hände leicht ausserhalb der Griffe auf dem Kunststoff
- Nur Einsatz, aus Händen einzeln ausführen lassen → Hände hoch greifen, auf Beine stehen ohne Körper, danach Blatt wieder ausheben ohne Armzug.
- Beim Rudern gross im Boot während 30 Schlägen, danach „normal“ Rudern (Entspannung)

Übungen Rhythmus:

- Walzerrhythmus: Zählen bei SF20: 1 (Durchzug), 2 + 3 (Ausheben, Vorbereiten, bis Einsatz)

### **Ausheben und Vorbereitung (hintere Bewegungsumkehr)**

Beim Ausheben der Blätter kommen diese in einer senkrechten Bewegung komplett aus dem Wasser und werden anschließend durch leichtes Ankippen der Handgelenke flachgedreht. Der Oberkörper ist im Moment des Aushebens fixiert. Nach dem ruhigen Strecken der Arme wird der Oberkörper mit gestreckten Beinen aus der Rücklage in eine Vorlageposition gebracht ("Hände weg"). Diese Vorlageposition entspricht der Position im Einsatz. Das Becken ist aufgerichtet, die Hüfte stellt die Drehachse zum Oberkörper dar. Die Arme werden im Tempo der Endzugbewegung gestreckt (Faustregel: Die Handgeschwindigkeit ist beim Endzug und beim „Hände weg“ gleich schnell).

### Sitzposition beim Ausheben der Ruderblätter

Schwerpunkt: Stabiles Sitzen, Körper ist gespannt und in leichter Rücklage



- Die Schultern sind unten
- Die Handgelenke sind gerade
- Die Ellenbogen sind neben dem Körper
- Vor dem Ausheben, Druck noch auf den Händen über die Ruder Verbindung ins Wasser
- Die Beine sind komplett gestreckt, der Gesäßmuskel ist aktiv
- Druck auf den Versen aufs Stemmbrett → ergibt stabile Position



*Position bevor Hände ganz hinten sind, Körper bleibt stabil*

- Druck aus den Unterarmen auf die Hände, Hände nach unten → Blatt kommt senkrecht aus Wasser (vgl. Bild ganz oben)
- Abdrehen der Ruder durch leichtes Öffnen der Hand
- Ruhiges Strecken der Arme, sich Zeit geben, kein Ruck

- Der Körper richtet sich auf (grosses Sitzen), der Körper geht den Händen nach (Beine sind noch gestreckt – kein Rollen)



*Position Hände hinten nach dem Ausheben, Körper stabil*

#### Selbstkontrolle:

- Blick auf Handgelenke: Sind diese gerade?
- Sind die Beine komplett gestreckt und habe ich Druck auf den Fersen?
- Ist mein Rücken in leichter Auslage gerade? Sitze ich gross?
- Ist meine Hüfte aufgerichtet?
- Ziehen meine Hände immer an die gleiche Stelle an den Körper?

#### Übungen stabiles Sitzen - Ausheben:

- Bewusst Hände zum Körper ziehen (Referenzpunkt unterer Rippenbogen) und hinten senkrecht auf Griff drücken (Ausheben) dann stopp. Die Ruder sind aufgestellt und aus dem Wasser, das Boot läuft vorbei - dann Ruderblätter abdrehen, die Arme langsam strecken – den Körper in Vorlage bringen - Anrollen.  
Bemerkung: Diese Übung gelingt nur bei guten Mannschaften oder im breiten Boot, sonst ausheben und danach das Ruderblatt flach aufs Wasser legen.
- Gleiche Übung mit Stopp, jedoch Kopf auf der einen Seite nach hinten schauen → dies geht nur wenn der Rücken aufrecht und gerade ist
- Körper hinten in Position halten (leichte Auslage) stabiles Sitzen, Ruder ausheben abdrehen und in der Luft stopp

### **Vorbereitung / Freilauf (Vorrollen)**

Nachdem die Arme gestreckt sind und der Oberkörper in die Vorlageposition gebracht ist, beginnt das An- bzw. Vorrollen. Die Beine lösen und die Knie heben sich. Die Hände werden dicht beieinander geführt. Der Körper geht den Händen nach. Aufrecht und stabil bleiben (gross sitzen). Die Arme sind gestreckt. Die Rollgeschwindigkeit bleibt konstant bis zum Wasserfassen (keine Beschleunigung gegen den Einsatz hin). Ruder aufkippen, wenn die Hände über den Fussgelenken sind. Die Hände laufen weiter nach aussen. Mit einer Blattbreite Abstand zum Wasser werden die Blätter bis zum Einsatz geführt, ohne dass die Hände im Einsatz abgesenkt werden. Die Hände bleiben auf der gleichen Höhe. Die Knie sind leicht geöffnet.



*Position kurz nach Beginn Rollen – Bewegung zur Einsatzposition*

Selbstkontrolle:

- Halte ich die Gummigriffe locker?
- Sitze ich stabil und gross im Boot?
- Zieht es leicht unter den Schulterblättern? → Arme sind gestreckt und leichte Körpervorlage
- Ist das Geräusch des Rollsitzes ruhig und regelmässig?
- Ist die gesamte Mannschaft im gleichen Rhythmus? → Bick auf Ellbogen-Rücken der vorderen Person für gleichzeitige Bewegungen.

Übungen Vorbereitung:

- Stopp nach der Vorbereitung der Arme (gestreckt), Körper (in Einsatzposition), Beine sind noch gestreckt → kein Rollen
- Gleiche Übung mit Stopp nach erstem Anrollen → hier ist wichtig: zuerst Arme, Körper dann erst Rollen. Vom Gefühl her ziehen uns die Hände zum Einsatz.
- Variieren der Schlagfrequenz und des Drucks (ganz leichtes Rudern) dabei immer die Bewegungsabläufe einhalten z.B. 10 Schläge ohne Druck, 20 normaler Druck, 5 etwas höhere Schlagzahl usw.

## **9 Haftung und Versicherung**

Da wir für unser Handeln verantwortlich und haftbar sind, gilt es rund um das Rudern einiges zu wissen, zu klären und zu regeln. Unsere Rennruderboote/Sportruderboote sind nicht immatrikuliert und haben daher von Gesetzes wegen auch keine Haftpflichtversicherung. Daher gilt es zu wissen, welche Versicherungsbereiche durch den Club und dessen Versicherungen abgedeckt sind und welche als Mitglied abzudecken sind.

### **9.1 Haftung**

Gemäss den Statuten des Seeclub Biel haftet jedes Mitglied für seine Handlungen im Ruderbetrieb, sowie beim Transportieren von Booten und Material. Es ist verpflichtet, während der Dauer seiner Mitgliedschaft eine Privathaftpflichtversicherung mit entsprechender Deckung zu unterhalten. Der Einschluss von sogenannten Obhutsschäden wird dringend empfohlen. Der Club lehnt jegliche Haftung für Unfälle und Schäden ab.

Jedes Mitglied ist für sein Handeln verantwortlich, speziell auch in seiner Funktion wie z.B. Steuermann, Bugmann usw. Entstandene Kosten aus Schäden werden vom verantwortlichen Mitglied respektive dessen Versicherung übernommen. Allfällige ungedeckte Kosten und Selbstbehalte werden von der Mannschaft solidarisch getragen.

Die Mannschaft haftet solidarisch für alle Schäden, die während einer Ausfahrt (Die Ausfahrt beginnt mit dem Herausnehmen des Bootes und endet, wenn das Boot versorgt ist) entstehen. Die solidarische Haftung gilt auch bei Schäden, die ohne Verschulden entstehen. Innerhalb der Mannschaft ist der Schaden nach Verschulden aufzuteilen. Ist kein Verschulden auszumachen, trägt die Mannschaft den Schaden solidarisch (jeder haftet für die Gesamtschuld).

### **9.2 Clubversicherungen**

Der Seeclub Biel ist wie folgt versichert:

- Die Boote und das Material des Seeclub Biel im und um das Bootshaus sind gegen Feuer, Elementarschäden und Diebstahl mit einer Sachversicherung versichert. In dieser sind Privatboote, welche beim Seeclub Biel mit einem Mietvertrag gelagert sind, eingeschlossen.
- Mit einer Haftpflichtversicherung, welche die allgemeinen Haftungsansprüche an den Seeclub Biel abdeckt.
- Eine Transportversicherung, deckt grundsätzlich das Transportieren der Boote durch den Seeclub Biel vom Verlad aufs gesetzlich zugelassene Transportmittel bis zum Ablad im In- und Ausland (EU) ab.

### **9.3 Persönliche Versicherungen**

Der Club verlangt mit der Anmeldung zur Mitgliedschaft, dass die Mitglieder ihre Versicherungssituation überprüfen und folgende Versicherungen abgeschlossen haben:

- Unfallversicherung: Berufstätige sind normalerweise durch eine Nichtbetriebsunfall-Versicherung abgedeckt. Achtung: Nicht-Erwerbstätige sind ohne eigene Versicherung nicht unfallversichert. Deshalb sollten sie dies bei der Krankenkasse einschliessen lassen.
- Privathaftpflichtversicherung: Nicht alle Privat-Haftpflichtversicherungen decken Obhutsschäden an Sport- respektive Renn-Ruderbooten in ihren Standard-Bedingungen. Für (Renn-/Sport-) Ruderboote braucht es oft eine Zusatzversicherung, welche dieses Risiko einschliesst. Je nach Versicherungsgesellschaft muss eine Zusatzversicherung abgeschlossen werden. Der Seeclub Biel empfiehlt deshalb, dass seine Mitglieder ihre Haftpflichtdeckung überprüfen.

Möglicher Anfrage-Text für die Privat-Haftpflichtversicherung:

Ich bin Mitglied des Seeclub Biel und bin gemäss dessen Statuten berechtigt die Clubboote zu benutzen. Diese Rennruderboote/Sportruderboote sind nicht immatrikuliert und haben daher von Gesetzes wegen kein Kennzeichen und auch keine Haftpflichtversicherung.

Bitte bestätigen Sie mir schriftlich, dass meine Privat-Haftpflichtversicherung bei ihnen folgende Fälle für Trainings und Wettkämpfe abdeckt, Selbstverschulden vorausgesetzt:

- Schaden am durch mich benutzten Bootes des Seeclub Biel, welcher durch einen Fehler meinerseits entstanden ist.
- Beschädigung eines Bootes des Seeclub Biel beim Handling, Ein- und Auswassern, Ein- und Aussteigen
- Beschädigung eines Bootes des Seeclub Biel beim Fahren in ein Hindernis.  
Beschädigung eines fremden Bootes und eines Bootes des Seeclub Biel durch einen Zusammenstoss.

## 10 Anhänge

### 10.1 Kriterien für die Zuteilung von Booten mit rotem Punkt (Beschluss der Ruderkommission vom 15.10.2018)



#### Kriterien für die Zuteilung von Booten mit rotem Punkt

- **Kriterien:**
  - Antrag an die Ruderkommission
  - Klar definierter Personenkreis
  - alle Mannschaftsmitglieder mit Greencard oder Greencard-Level, gute ruderische Fähigkeiten (durch RK beurteilt)
  - Gute körperliche Voraussetzungen (sportliche Fitness) aller Mannschaftsmitglieder
  - (Sportliche) Ambitionen mit klarem Ziel (z.B. Achter-Langstreckenrennen Sursee, Quer durch Berlin, Mastersregatta)
  - Regelmässiges Training mit der Mannschaft (mind. 1x/Woche)
  - Regelmässige Ausfahrten der einzelnen Ruderer/innen mind. 2x/Woche (auch in anderen Mannschaften / Booten)
  
- **Bedingungen für die Nutzung:**
  - Keine Umstellungen an den Booten, ausser Stemmbrett
  - Klare, vorgängige Absprachen bezüglich Nutzungszeiten / Terminen mit dem Cheftrainer wenn die Boote auch vom Regattateam benützt werden (Ausnahme)
  - Klare Priorität für das Regattateam bei zeitlichen Überschneidungen / Terminkollisionen