

Winterruderordnung des Ruderklub Flensburg e.V.

Gültige Fassung vom 10.02.2010

Präambel

Rudern als Freiluft- und Wassersport ist in besonderem Maße abhängig von den drei Elementen Wind, Wasser und Luft. Gerade im Winter ist dabei auf Grund der niedrigen Temperaturen und den damit einhergehenden Gefahren ein Hochmaß an Verantwortungsbewusstsein und Vorsicht im Umgang mit diesen Elementen zu zeigen.

Diese Winterruderordnung (WRO) stellt das Regelwerk dar, mit dessen Hilfe ein sicherer und verantwortungsbewusster Ruderbetrieb des Ruderklub Flensburg e.V. (RKF) im Winter sichergestellt werden soll.

Winterruderordnung

1. Die WRO gilt im Zeitraum zwischen Ab- und Anrudern oder bei Wassertemperaturen unter 8° Celsius.
2. Sie gilt für alle Mitglieder und Gäste des Ruderklub Flensburg auf dem Heimatgewässer des RKF.
3. Bei allen Ausfahrten ist ein Mobiltelefon im Ruderboot mitzuführen (am besten wasserdicht verpackt am Körper).
4. Gigboote oder Inrigger dürfen sich nicht weiter als 200m vom Ufer entfernen.
5. Für alle Rennboote gilt ein eingeschränktes Ruderrevier. Es erstreckt sich von Kollund Ortsende (Beginn des Strandes) über den Grenzübergang Schusterkate, weiter in gerader Linie bis zum RKF und von dort aus über die Werft bis zur Hafenspitze. Auf dem Ostufer sind Fahrten bis nach Fahrensodde (Ende des Sperrgebietes) erlaubt. Der maximale Abstand zum Ufer darf 200m nicht überschreiten. Ein Queren der Förde hat auf kürzestem Wege auf Höhe der Werft zu erfolgen

Fahrten im Einer oder Zweier dürfen nur in Begleitung eines Motorbootes erfolgen. Sind mehrere Boote dieser Art gleichzeitig zu betreuen, darf das Motorboot nicht weiter als 500m von jedem von ihnen entfernt sein.

Fahrten im Vierer oder Achter dürfen ohne Motorbootbegleitung stattfinden.

6. Alle Personen im Motorboot müssen eine Schwimmweste tragen. Im Motorboot sind zwei Isolierdecken und ein Mobiltelefon mitzuführen.
7. Alle Ausfahrten haben bei Tageslicht stattzufinden. Fahrten bei Dunkelheit oder Nebel sind ausnahmslos verboten!
8. Bei jeglichem Eis auf der Förde (auch bei kleinen, unzusammenhängenden Flächen) darf nicht gerudert werden.
9. Es findet keine Anfängerausbildung statt, und nur erfahrene Personen dürfen an Ausfahrten teilnehmen.
10. Verstöße gegen die vorstehenden Regeln der WRO können vom Vorstand des RKF geahndet werden. Mögliche Sanktionen sind Verwarnungen, Aberkennung des Freiruderer- oder Obmannstatus oder der Klubausschuss.

Ausnahmen von den vorstehenden Regeln müssen beim Vorstand schriftlich beantragt werden.

Gefahren und richtiges Verhalten

Vor einer Ausfahrt sollte man sich auf jeden Fall über folgende Punkte im Klaren sein, wenn es zu einer Kenterung oder einem Bootsschaden kommen sollte:

- *Nach Möglichkeit aus dem Wasser auf das Boot ziehen*
- *Ist das nicht möglich, zumindest am Boot festhalten und den Wellen den Rücken zukehren*
- *Den Kopf bedecken*
- *So bewegungslos wie möglich bleiben*
- *Sich ausreichend Zeit nehmen, um über den besten Rettungsweg nachzudenken*

Schwimmen sollte nur in unmittelbarer Nähe zum stehetiefen Wasser erfolgen und der allerletzte Ausweg sein, da es die geringste Aussicht auf Erfolg bietet!

Personen, die nur kurz in kaltem Wasser waren und schlottern, aber bei Sinnen sind und keine anderen Anzeichen von Unterkühlung zeigen, sollten von der nassen Kleidung befreit, trocken eingepackt und in eine warme Umgebung gebracht werden. Sie sollen Bewegung vermeiden, bis sie völlig wiederhergestellt sind.

In allen anderen Fällen müssen Personen, die aus kaltem Wasser geborgen werden, äußerst vorsichtig behandelt werden. Sie sollten nach Möglichkeit horizontal herausgehoben und so bewegungslos wie möglich gehalten werden. Danach sind sie mit einer warmen Isolierdecke zu bedecken (oder was gerade verfügbar ist). Außerdem ist noch auf dem Wasser der Notarzt zu verständigen, um nach Ankunft an Land einen sofortigen Abtransport ins Krankenhaus zu gewährleisten.

Ins kalte Wasser gefallenen Personen darf unter keinen Umständen Alkohol zum Trinken gegeben werden!

Durch die Kälte des Wassers können verschiedene Gefahrensituationen auftreten, wenn man hineinfällt. Im Einzelnen sind das:

- *Trockenes Ertrinken*

Ein plötzlicher Reflex löst, vermutlich durch in Rachen oder Nase eindringendes Wasser, einen Muskelspasmus aus, der den Luftweg blockiert.

Daher sollte man nach Möglichkeit versuchen, tief Luft zu holen, sich ins Wasser zu rollen statt zu springen, den Mund zu schließen und sich die Nase zuzuhalten. Im Wasser sollte man den Wellen den Rücken zukehren

- *Kälteschock*

Eine erhöhte, die Atmung betreffende Reaktion auf das Eintauchen in kaltes Wasser. Man macht einen unfreiwilligen Atemzug, gefolgt von Hyperventilation und begleitet von Orientierungslosigkeit.

Ein Kälteschock dauert ungefähr ein bis drei Minuten. Man muss bewusst versuchen, seine Atmung wieder unter Kontrolle zu bekommen. Daher sollte man sich darauf konzentrieren, nicht zu ertrinken.

- *Schwimmstörung*

Je kälter das Wasser ist, in dem man sich befindet, desto schlechter wird die Fähigkeit zu

schwimmen. Die Schwimmstöße werden kürzer und schneller, und damit anstrengender. Und die Finger werden steif und fangen sich an zu beugen. Diese Störungen haben nichts mit einer Unterkühlung zu tun, sie sind davon unabhängig. Auch das Tragen einer Schwimmweste verhindert ihr Auftreten nicht.

Daher sollte man nach Möglichkeit nicht schwimmen, sondern sich auf das Boot ziehen oder zumindest daran festhalten.

- *Unterkühlung*

Wie schnell sich die Rumpftemperatur verringert und wann die Unterkühlung lebensbedrohliche Formen annimmt, hängt von vielen Faktoren ab. Temperaturdifferenz zwischen Körper und Wasser, Isolierung, Körperfett, Verhältnis Körpermasse zu Oberfläche, Bewegung, Anstrengung, körperliche Fitness oder Ernährung vor dem Eintauchen.

Daher ist es nach dem Überwinden des Kälteschocks unbedingt notwendig, so viel Körperfläche wie möglich aus dem Wasser zu bekommen und dann den Kopf zu bedecken, über den man 50% seiner Wärme verliert. Ist das nicht möglich, sollte man sich am Boot festhalten und genauso wie beim Tragen einer Schwimmweste die Fötushaltung einnehmen, um Gegenden mit höherem Wärmeverlust zu schützen.

Generell lässt sich sagen, dass die vorhersehbare Überlebenszeit für einen voll angezogenen, eine Schwimmweste tragenden Erwachsenen bei 5°C ungefähr eine Stunde und bei 10 °C zwei Stunden beträgt. Ein dünner Jugendlicher ohne Schwimmweste wird viel schneller sterben.

- *Kollaps nach der Rettung*

In dem Moment, wo ein Mensch aus kaltem Wasser geholt wird, kann er einen Kreislaufkollaps erleiden. Auch das Herz ist sehr anfällig für Rhythmusstörungen, die sogar durch passive Bewegungen entstehen können. Und unangemessene, zu schnelle Erwärmung kann warmes Blut in die Extremitäten und kaltes Blut in den Rumpf befördern.

Daher sollten diese Personen nur sehr vorsichtig bewegt und nach Möglichkeit horizontal aus dem Wasser geborgen werden.

Flensburg, im Februar 2010

Ruderklub Flensburg, Der Vorstand