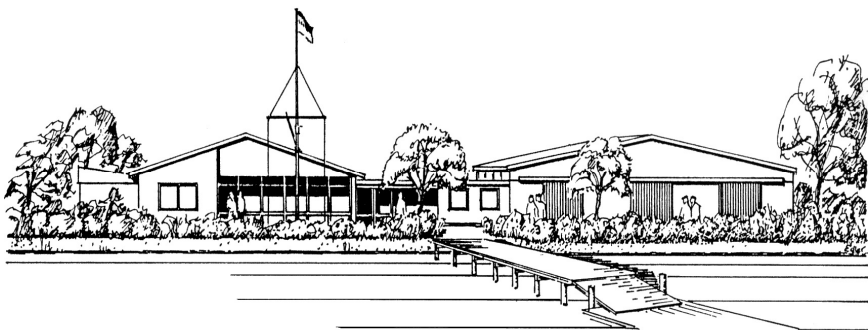




Infobroschüre des



Webseiten: <http://www.ruderklub-flensburg.de>

Ausgabe 07.03.2010

Was erwartet Dich in dieser Broschüre ?

Einleitung	2
Ruderbefehle	3
Das Ruderboot	6
Vereinszeitung „Der Rollsitze“	8
Die Dollen	8
Riemen / Skulls – Aufbau	9
Der Rollsitze	10
Steuern / Was ist zu beachten?	10
Gefahren durch Wind / Wetter / Temperaturen	11
Bootspflege	14
Klamotten / Was ziehe ich an	14
Informationen von Dir ?!	15

Viele von uns haben schon ein Boot gesteuert, andere würden es gerne tun, allzu oft ist dabei kaum verstandenes und aufgeschnapptes Halbwissen im Spiel, weil es einen Steuermannkurs für AnfängerInnen bei uns bisher nicht gegeben hat.

Hier also ein kleiner, erstmal auf das Rudern in unserem Revier beschränkter Leitfaden, den wir alle auf der Festplatte haben sollten.

Ruderinnen und Ruderer wollen Spass beim Rudern haben und keinen Ärger. Alle sollen heil von jeder Fahrt zurückkehren, und auch die Boote sollen nachher wieder heil im Bootshaus liegen.

Bootsobmann und Steuermann sollen dafür sorgen. Ein Unfall kann mit Schuldzuweisungen und Schadensersatzansprüchen zwischen Mitgliedern das Klima im Verein vergiften. Bootsobmann und Steuermann sollen dafür sorgen, dass es nicht dazu kommt.

Natürlich sind hier Frauen und Männer gemeint, aber jedesmal der/die Steuermann/frau zu schreiben ist hier zu umständlich.

Vorgeschrieben ist, dass in jedem Boot ein Bootsführer, der Bootsobmann ,sitzt der entweder selbst steuert, oder einen geeigneten Rudergänger ans Steuer setzt. Es muss eine oder einen Hauptverantwortliche/-n geben im Boot geben!

Es geht also los in der Bootshalle: Schon beim Raustragen des Bootes aus der Halle ist es wichtig, dass einer oder eine die Kommandos gibt. Die Boote sind gross, sperrig und sehr teuer, und wenn eine Person Kommandos gibt nach denen sich alle anderen gleichzeitig richten können, hat das nichts mit militärischem Drill zu tun, sondern dient der Arbeitserleichterung und der Vermeidung von Schäden.

Fehler passieren meistens weil nicht klar ist wer eigentlich Kommandos gibt, und diese dann auch noch unklar sind.

Ruderbefehle

Ruderbefehle bestehen aus einem **Ankündigungs-** und einem **Ausführungsteil**. Dazwischen steht im folgenden ein Gedankenstrich. Wer Ruderbefehle erteilt, muss nach dem Ankündigungsteil soviel Pause einlegen, dass die Mannschaft sich auf das konzentrieren kann, was gleich danach zu tun ist. Bei einigen Ruderbefehlen muss die Mannschaft nach der Ankündigung zunächst die Stellung für die Ausführung einnehmen.

Mannschaft ans Boot - hebt - auf! (bei uns auch :Boot geht - hoch !)

Der Ausführungsbefehl wird nur gegeben, wenn die am Boot versammelte Mannschaft kräftig genug ist, das Boot sicher zu tragen und zu drehen.

Boot drehen - offen Werft / oder offen Wassersleben!

Das heisst bei uns, dass die offene Bootsobenseite über die Werftseite bzw. über die Wasserslebenseite des Steges gedreht wird. (Woanders kann das auch Wasserseite oder Bootshausseite heissen.)

Die Ruderer der einen Seite ergreifen über das Boot die andere Bootskante, die Ruderer der Gegenseite fassen von unten und greifen im Drehen in die Gondelleiste. Die Ausleger und Dollen dürfen nicht den Boden berühren.

Zur Sicherheit stellen wir ein Bein so nach vorn, dass wir das Boot auf dem Oberschenkel abstützen können.

Boote mit Kiel werden über die Kante am Ende des Flosses ins Wasser geschoben, der Bootsobmann hält selber das Boot an Bug und Bugleine um es zur Stegseite zu schieben, oder er bestimmt wer den Bug nimmt. Nicht, dass wir das Boot einsetzen und dann treibt es weg, weil keiner es festhält. Schmale Boote ohne Kiel werden seitlich des Flosses ins Wasser gelegt. Dabei ist es sinnvoll das Boot zum Einsteigen an die windabgewandte Leeseite des Flosses zu legen, weil das Ablegen hier leichter fällt.

Sind Riemen, Skulls eingelegt, das Steuer angebaut, setzt der Steuermann sich als erster ins Boot. Dann:

Fertig zum Einsteigen - steigt - ein!

Bei uns auch: **Mannschaft fertig zum Abstossen - Mannschaft stösst - ab!**

Alle steigen nur dann gleichzeitig ein, wenn der Steuermann sicher ist, dass diese Mannschaft mit dem Einsteigen auch sicher ablegen wird.

Bei „steigt“ ergreift jeder Ruderer mit der Hand zur Wasserseite beide Griffenden der Skulls gegeneinander gestellt oder den Riemen-Griff von oben und tritt mit dem Fuss zur Wasserseite auf das Einsteigebrett. Bei „ein“ nimmt er den anderen Fuss vom Steg ins Boot zum Steimbrett und setzt sich. Beim gemeinsamen Einsteigen der Mannschaft wird mit dem „Steg-Bein“ das Boot aufs Wasser hinausgedrückt.

Am Anfang ist es sicherer einzeln einzusteigen, damit beim Abstossen niemand ins Wasser fällt.

Es gehört übrigens zum guten kameradschaftlichen Stil unter Ruderern, dass man fragt, ob man vom Steg aus beim Ablegen behilflich sein kann, indem man am Blatt eines Skulls

oder Riemens das Boot vom Steg wegdrückt, dabei muss aber der betreffende Ruderer im Boot den Klemmring gegen die Dolle drücken.

Wer kann rudert gegen - los!! d.h. rückwärts gleichzeitig mit dem Schlagmann, bis wir weit genug vom Steg weg sind um die Stemmbretter einzustellen. Strömung beachten, bei Ostwind ist „weit genug“ weiter vom Steg weg als bei Westwind.
„Gegen“ heisst übrigens rückwärts, „an“ heisst vorwärts.

Danke Halt - bitte einstellen !

Soweit nicht anders verordnet stellen wir immer erst nach dem Ablegen das Stemmbrett ein. Weil das gerade am Anfang oft etwas länger dauert ist es wichtig weit genug vom Steg entfernt zu sein ,damit während des Einstellens das Boot nicht gegen das Ufer oder den Steg getrieben werden kann.

Bitte um Klarmeldung!

Mannschaft antwortet vom Bug angefangen, die Platznummer nennend: “Eins klar!, Zwei klar!, Drei klar!” usw.

Voraus fertig - los! oder Alles vorwärts - los! oder In die Auslage - los!

Nach der Ankündigung Mannschaft etwas vorgerollt, Blätter flach auf dem Wasser. Ausführung: Blätter senkrecht drehen und Durchzug.

Wende über Backbord (Steuerbord) - los!

Aus der Rückenlage. Ankündigung vor der Wende: Wende über Backbord (Steuerbord) , Innenhebel am Körper, Blatt flach auf dem Wasser. Ausführung bei „los“: zunächst auf der in der Ankündigung genannten Seite rückwärtsrudern, das andere Ruder beim Vorrollen übers Wasser mitführen, mit diesem anderen Ruder dann aus der Auslage vorwärtsrudern und dabei das zuerst benutzte Ruder übers Wasser gleiten lassen. Und so fort. Das heisst alle Ruderer bewegen sich im selben Takt vor und zurück, nur jeweils eine Seite arbeitet.

Dies ist die sogenannte Lange Wende.

Ruder - halt!

Ankündigung beim Blätter Einsetzen, Ausführungsbefehl am Ende des Durchzugs. Nach dem Schlag werden die Blätter über Wasser soweit bugwärts geführt, bis die Ruder etwa rechtwinklig zur (nur gedachten) Linie Bug-Heck stehen.

Blätter - ab!

Die Blätter werden flach aufs Wasser gelegt.

Stoppen - stoppt!

Die Blätter werden in die Wasserfläche hinein gedrückt und - soweit der Druck es zulässt - aufgedreht. Zu starken Druck halten entweder die Dollen nicht aus, die für Druck in dieser Richtung nicht gebaut sind, oder die Blätter brechen ab , oder aber der Innenhebel hebt den Ruderer aus dem Boot.

Bei uns wird das Kommando Stoppen eher selten benutzt, eher in brenzligen Situationen, es kann aber in fremden Revieren mit viel Betrieb wichtig sein.

Wir sagen meistens „Streichen!“, das heisst das Blatt flach bis leicht aufgedreht ins Wasser drücken.

Backbord (Steuerbord) stoppen - stoppt!

Nummer 4 - Backbord (Steuerbord) stoppen - stoppt!

Stoppen einseitig. Alle einer Seite stoppen: grösste Wirkung, das Boot zum Stehen und auch den Bug zur Seite zu bringen, wenn genau in Fahrtrichtung ein Hindernis auftaucht. Schlagmann allein einseitig stoppen: wenn nach Vorwärtsrudern und „Ruder halt!“ das Boot keine volle Fahrt mehr macht, zum Abdrehen, beispielsweise für eine Wende oder in einer scharfen Gewässerkurve oder auch für den letzten Schwenk beim Anlegen am Steg.

Nummer 1 - Backbord (Steuerbord) vorwärts - los!

Bugmann allein einseitig rudern: Der Bug wird wirkungsvoll in die gewünschte Richtung gebracht, zum Beispiel beim Anlegen.

Auch der Schlagmann im Heck des Bootes kann mit seinem Riemen oder Skull wirkungsvoll lenken, indem er einseitig bremst oder einen Schlag „gegen“ rudert.

Das Kommando kann auch heissen **Nummer 1 bitte einen** (oder zwei oder drei) **Schlag an!** Oder **Nummer 8 bitte einen Schlag gegen** etc.

Wir legen Backbord (Steuerbord) an

Ist kein Kommando, sondern eine Information. Jeder weiß auf welcher Seite des Bootes der Steg erscheint und kann sich darauf vorbereiten. In der Regel sagt er Steuermann auch vor dem Anlegen: **Backbord (Steuerbord) auf Riemen (Skulls) achten**, damit die Mannschaft die Riemen / Skulls auf der Seite über den Steg hebt.

Fertig zum Aussteigen - steigt - aus!

Ankündigung: wasserseitige Bügeldolle öffnen, im Skullboot ergreift die wasserseitige Hand beide gegeneinanderstehenden Skullgriff-Enden von oben. Auf „steigt“ wasserseitiger Fuss auf das Einstiegsbrett. Ausführungsbefehl: Aufstehen und mit dem stegseitigen Fuss zuerst auf den Steg treten. Ruder der Wasserseite gleichzeitig aus der Dolle ziehen.

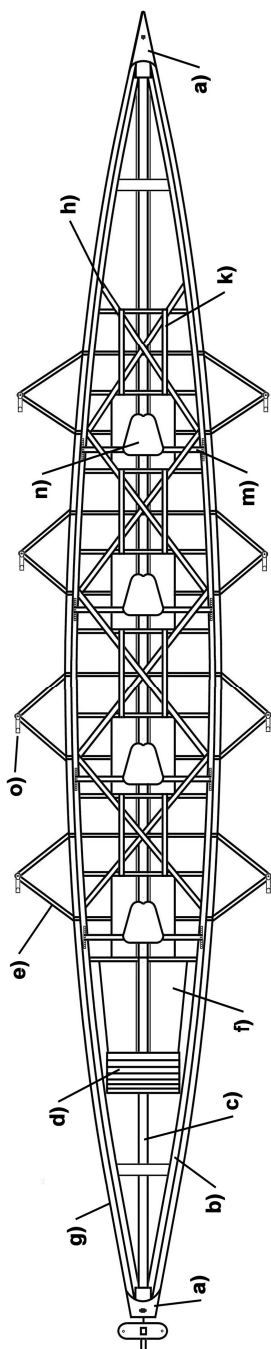
Im Riemenboot steigen wir in zwei Gruppen aus, nämlich zuerst die Seite deren Riemen auf dem Steg liegen.

Riemen (Skulls) - lang! Backbord (Steuerbord) - lang!

Vorher entweder „Ruder - halt!“ oder Hinweis an die Mannschaft, welche Situation bevorsteht. Wenn das Kommando beim Rudern kommt: Ankündigung während des Einsetzens. Ausführungsbefehl am Ende des Durchzuges. Die Ruder werden beiderseits oder nur auf der angekündigten Seite parallel zum Boot genommen und dabei festgehalten. Das ist nicht ganz einfach besonders wenn man den langen Innenhebel eines Riemens am Körper vorbei nach hinten führen muss.

Riemen (Skulls) - vor!

Ruder wieder vor den Körper und rechtwinklig zur Bootsrichtung führen.



Backbord (Steuerbord) - überziehen!

Ohne Tempo-Änderung auf der angekündigten Seite sehr kräftig, auf der anderen Seite mit wenig Kraft rudern.

Hochscheren!

Die Blätter beim Vorrollen besonders hoch über Wellen hinweg führen.

Halbe Kraft!

Ohne Tempo-Änderung mit wenig Druck auf den Blättern rudern.

Frei - weg!

Nach Überziehen, Hochscheren oder Halbe Kraft wieder normal rudern.

Das sind also die Ruderbefehle, die in dieser Form überall verstanden werden sollten.

Das Ruderboot

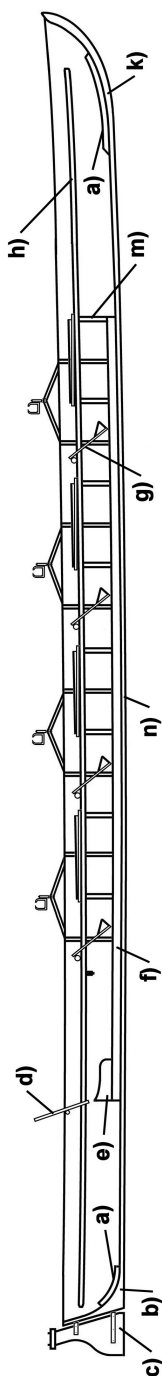
Ein kleine Bootskunde:

Linkes Bild, eine Draufsicht auf ein Ruderboot:

- a) - Bauern
- b) - Gondelleiste
- c) - Kiel
- d) - Steuersitz
- e) - Ausleger
- f) - Bodenbrett
- g) - Dollbordplanke
- h) - Diagonale
- k) - Rollschiene
- m) - Lochschiene
- n) - Stemmbrett mit Stemmbretträger
- o) - Dolle

Die Spanten sind in dieser Zeichnung nicht extra gekennzeichnet: Die Ausleger werden an den Spanten befestigt, weitere sind beim Steuermannssitz und jeweils ca. in der Mitte des Vor- und Achterschiffes

(Abb. nach Abb. 33, S.26 Handbuch f. Boote und Reparaturen, DRV)



Das Bild zeigt die Seitenansicht:

- a) - Stevenknie
- b) – Achtersteven
- c) – Steuer
- d) – Steuerlehne
- e) – Steuersitz
- f) - Kielaufsatz,
- g) – Stembrett
- h) – Gondelleiste
- k) – Vordersteven
- m) – Reiter
- n) - Kiel

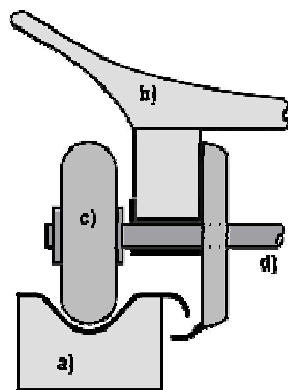
(Abb. nach Abb. 33, S.26 Handbuch f. Boote und Reparaturen, DRV)

Der Rollsitz

Der Rollsitz hat sich aus einem Gleitsitz entwickelt, der ohne Rollen auskam. Die Bewegung mit dem Rollsitz erlaubt es die Beine für das Rudern mit zu benutzen und steigert damit den Vortrieb des Bootes erheblich.

Die Achsen d) des Rollsitzes b) laufen heute in Aluminium- oder Kunststoffschiene a). Die Rollen sind häufig mit Kugellagern versehen. Die Rollen c) selbst sind ebenfalls aus Kunststoff, waren früher aus Messing. Viele Rollsitze haben auch Löcher im Sitzbereich, für besseren Sitzkomfort.

(nach Abb. 38, S.12 Handbuch f. Boote und Reparaturen, DRV)



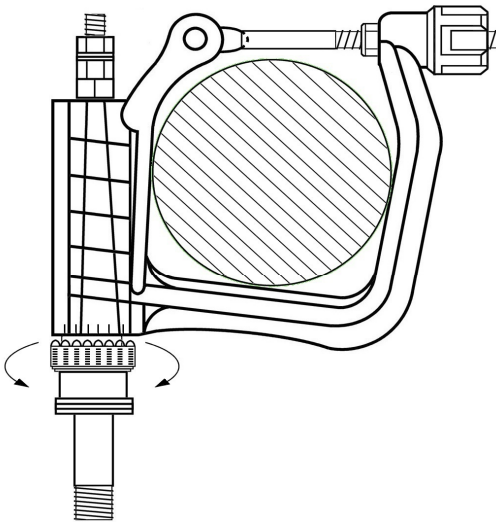
Vereinszeitung „Der Rollsit“

Wir berichten über Ereignisse und Veranstaltungen, Regatten oder Wanderfahrten in unserer Klubzeitung. Berichte und Anregungen auch zu unserer Webseite unter „<http://www.ruderklub-flensburg.de>“ sind immer willkommen und können an die Redaktion (siehe Impressum) oder auch am Tresen im Klub hinterlegt werden. Die Zeitung / Internetseiten leben durch und mit die Mitglieder mit Ihren Beiträgen und ist unser wichtigstes Mitteilungsorgan im Klub. Auch Deine Beiträge sind gern gesehen, also wenn Du Zeit und Lust hast versorge doch die Redaktion mit Artikeln.

Eure Redaktion

Die Dollen

Die Dolle nimmt den Riemen oder Skull auf und ist am Ende des Auslegers befestigt, bei Innenriggern stützt diese direkt auf der Bordwand.



Das Prinzip der Dollen ist immer gleich: Ein Stift (Dollenstift) hält die Konstruktion, die sich um den Stift herum frei bewegen kann. Die Dolle selbst hat eine Auflagefläche, die die Ruderkraft aufnimmt (an der Seite zum Dollenstift, breiter ausgeformt) und einen Teil, der das Herausfallen des Skulls / Riemens verhindert (schmäler ausgeformt).

(Abb. nach Abb. 60, S.34 Handbuch f. Boote und Reparaturen, DRV)

Seit die Dollen aus Kunststoff sind haben diese einen Klemmbügel, der die Oberseite verschließt. Beim Wenden des Bootes oder rückwärtsrudern übt man Kraft auf die schmalere Seite aus. Die Messingbügel konnten die Kraft aufnehmen, die Kunststoffbügel würden ohne die Klemmbügel auseinanderbiegen und abbrechen.

Die Abbildung zeigt eine Exzenterdolle. Die Neigung der Dolle läßt sich gegenüber der Senkrechten um einige Grad verstellen, 4° sind es im Normalfall. Die Kunststoffkonstruktion ist auf den konisch zulaufenden Dollenstift aufgesteckt und wird mit Muttern oben gegen Herausrutschen fixiert. Die ganze Konstruktion wird dann am Ausleger befestigt.

Riemen / Skulls

So heißen die „Stangen mit dem abgeflachten Ende“, die wir zum Fortbewegen durch das Wasser benötigen.

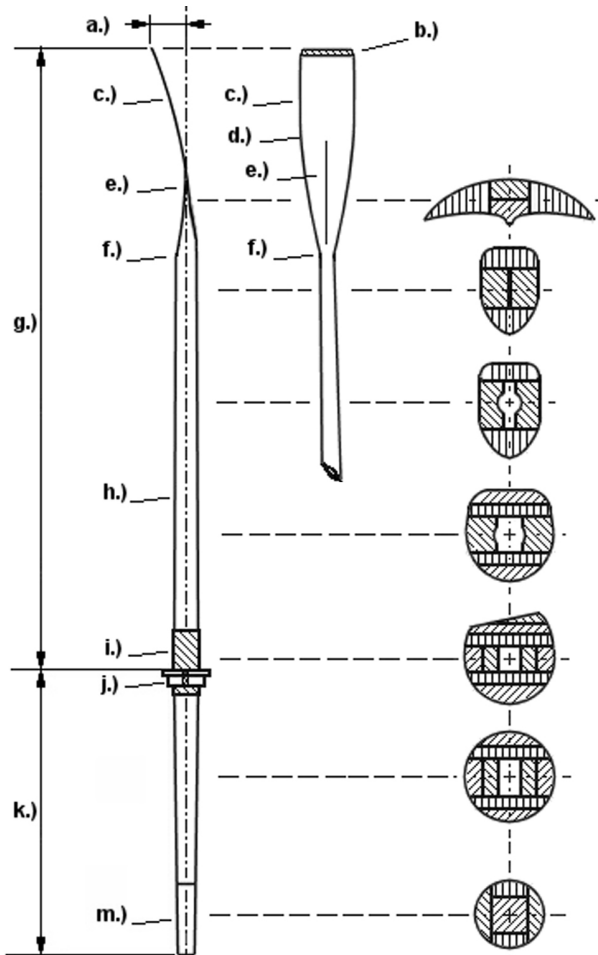
Die Entwicklung des Materials und der Blattformen ist natürlich über die letzten Jahrzehnte

weitergegangen. Auch wenn jetzt Skulls und Riemen aus Kohlefaser zum täglichen Gebrauch zu gehören scheinen, die Bezeichnung der Elemente und der prinzipielle Aufbau ist gleich geblieben.

Mit dem Verhältnis Aussen- zu Innenhebel wird auf Regatten schon mal die Hebelwirkung verändert.

Es gibt allerdings einen Bereich der für das Rudern geeignet ist, so ist auch die Manschette, auf der der Klemmring sitzt, nicht übermäßig lang. In der Regel sind die Skulls / Riemen korrekt eingestellt.

Riemen werden mit beiden Händen gerudert und sind länger und kräftiger als Skulls. Beim Skullen hält man in jeder Hand einen Skull. Diese sind



„zierlicher“ als die Riemen.

Die Ausleger und Dollen sind jeweils für Riemen oder Skulls ausgelegt. Jedes Boot hat bei uns im Normalfall seinen eigenen Satz Riemen oder Skulls. Der genaue Aufbau ist auf der Grafik zu sehen.

Vereinsarbeit

Du hast einige Anregungen rund um's Rudern oder möchtest Dich / Deine Person gerne selber in die Vereinsarbeit einbringen? Das sind schon mal gute Voraussetzungen den Vorstand bei der Arbeit zu unterstützen.

Im Verein gibt es viele Tätigkeiten, die gemacht werden müssen damit die Verwaltung, der Sportbetrieb oder auch Veranstaltungen funktionieren oder Haus und Hof "in Schuss" bleiben.

Frage einfach beim Vorstand nach wo Du uns unterstützen kannst, vielleicht hast Du auch schon selber ein Spezialgebiet entdeckt, bei dem Du gerne mitarbeiten möchtest.

Hier eine Anregung wo helfende Hände benötigt werden: Haus+Hof (Hauswarte), Ruderausbildung-/betreuung (Ruderwarte), Wanderrudern (Wanderruderwarte), Kasse (Kassenwart u. Kassenprüfung), Hantelhalle betreuen bzw. Einweisung in die Geräte, Veranstaltungen (auch Vergnügungswarte genannt), Instandhaltung Bootspark (Bootswart), Redakteure/Berichterstatter für Print u. Internetmedien des RKF u. v. m.

Ein Boot steuern? Wie / Was ist zu beachten ?

Das Boot wird gelenkt indem einseitig an der Steuerleine gezogen wird, das Steuerblatt sich dem umströmenden Wasser entgegenstellt, und der Bug in diese Richtung schwenkt.

Es kann also nur gesteuert werden wenn eine Strömung da ist, ein liegendes Boot muss daher mit den oben aufgezählten Ruderbefehlen in die gewünschte Richtung gebracht werden.

Man zieht möglichst wenig und weich am Steuer ,lenkt vorausschauend und korrigiert kleine Kursabweichungen oft und gleich.

Da die Mannschaft das einseitige Bremsen beim Durchzug als störenden einseitigen Druck auf den Ruderblättern empfindet, sollte man nur während des Vorrollens steuern, nicht während des Durchzugs. Das bringt auch die optimale Steuerwirkung.

Die Steuerleine wird sicherheitshalber hinter dem Rücken langgeführt, damit man sich nicht darin verheddern kann falls das Boot absäuft und man schwimmen muss.

Die Steuerfrau hält auch die Augen offen um etwaige höhere Wellen schon frühzeitig zu bemerken und die Mannschaft zu warnen und gegebenenfalls Massnahmen zu ergreifen. Bei höheren Wellen der Schifffahrt kommandiert die Steuerfrau „Ruder - halt!“ und legt das Boot parallel zu den Wellen. Das treibende Boot wird mit „Blatt ab!“ stabilisiert und die Welle abgeritten. Manchmal ist es notwendig sich im Boot von der Welle wegzulehnen um der Welle die hohe Bordwand zu zeigen, damit kein Wasser ins Boot schwappt.

Wie funktioniert das Steuern nun?

Das Prinzip aller Steuer ist aber das Gleiche: Vorbeiströmendes Wasser wird umgelenkt. Wasser mit Luft (Hecksteuer) hat weniger Wirkung als ein gleich großes Steuer, das vollständig vom Wasser umströmt wird.

Bei allen ist auch gleich:

Wer keine Fahrt durch das Wasser macht, der hat auch keine Steuerwirkung. Dies kann eintreten bei Fahrten mit der Strömung / Wind. Aus dem Grund legt man in der Regel auch gegen die Strömung / Wind an.

Wird das Steuer über ein gewisses Maß hinaus "übersteuert", tritt ein Strömungsabriss ein und die Steuerwirkung läßt stark nach. Dies ist ab ca 25 ° Steuerausschlag der Fall.

Ruderboote sind Kleinfahrzeuge und müssen anderen Wasserfahrzeugen ausweichen. Wenn sich Kleinfahrzeuge begegnen gilt aber :

Windkraft vor Muskelkraft vor Motorkraft

Wir weichen segelnden Booten und Surfern aus. Wir haben Vorfahrt vor Motorbooten und Segelbooten die mit Motor fahren. Wir begeben uns aber nie in Gefahr um unsere Vorfahrt durchzusetzen. Wie im Strassenverkehr weichen wir frühzeitig , deutlich und gut erkennbar nach rechts, Steuerbord aus.

Wenn sich Ruderboote begegnen – es wird immer nach Steuerbord (grün) ausgewichen.

Wenn man ein Ruderboot ein anderes Boot überholen muß, dann ist die Seite egal, man darf den anderen aber nicht behindern oder schneiden.

VERMEIDE unklare Situationen durch rechtzeitiges Handeln!

In einem Boot sitzt immer eine Mannschaftsmitglied das Erfahrung genug haben sollte die Situation einzuschätzen und Dir helfen kann.

Gefahren durch Wind / Wetter / Temperaturen

Das Rudern auf der Förde unterscheidet sich nur zum Teil vom Rudern auf Flüssen. Es gibt auch hier Schiffsverkehr und Wellen. Allerdings, bedingt durch die Breite der Förde, auch Bereiche in denen sich die See bei Wind besonders aufbauen kann. Andererseits gibt es windgeschützte Bereiche, die das wahre Wettergeschehen verschleiern. Das Wetter kann sich bei uns zudem innerhalb von zwei bis drei

Stunden deutlich in jede Richtung ändern. Dafür haben wir nur unwesentliche Strömungen.

Im Winter findet auch bei uns Rudertraining statt, aber nur mit Begleitfahrzeugen für die Rennruderer und einer Regel, sich nicht mehr als 200 m vom Ufer weg zu bewegen. Ist kein Begleitfahrzeug (Motorboot) dabei geht man mit mehreren Booten aufs Wasser und bleibt zusammen. Sind Schaumkronen auf dem Wasser dann sollte eigentlich klar sein: Es geht keiner mehr auf die Förde zum Rudern.

Tritt der Fall einmal ein, dass ein Boot kentert und alle Kameraden sind im Wasser, so sind ggf. nur wenige Minuten Zeit zu handeln. Die Zeit ist Abhängig von der Wassertemperatur. Das Wasser leitet die Wärme erheblich besser von der Hautoberfläche ab als die Luft. Die „Wohlfühltemperatur“ im Wasser beträgt ca. 32 Grad. Darunter kühlt der Mensch aus und daraus ergeben sich folgende Überlebenszeiten:

Wassertemperatur [°C]	Überlebensdauer
25 Grad	unbegrenzt?
20 Grad	3 bis 14 Stunden
15 Grad	2 bis 12 Stunden
10 Grad	1 bis 6 Stunden
5 Grad	30 Minuten bis 3 Stunden
0 Grad	weniger als eine Stunde

Aber: Es gibt erhebliche Abweichungen in beide Richtungen. Übrigens die Tabelle zeigt Überlebensdauer, nach etwa der Hälfte der Zeit ist man in der Regel ohne Bewusstsein. Als effektive Reaktionszeit habe ich bei Eispaddlern und Einwandern auf einigen Internetseiten gelesen: **Wassertemperatur = Reaktionszeit**. D.h: Wer bei 4 °C Wassertemperatur ins Wasser fällt, hat knapp 4 Minuten Zeit um sich die Schwimmweste anzulegen, das Boot aufzurichten und ins Boot zurück zu kommen. Probier mal Deine Finger im kalten (unter 5-10 Grad Celsius) Wasser 4 Minuten zu bewegen - Du wirst Dich erschrecken wie schnell die Finger steif werden.

Die Wassertemperatur ist natürlich maßgeblich für die Zeit die man im Wasser aushalten kann. Aber sobald die Mannschaft / der Ruderer wieder im Boot sitzt lauert eine genauso große Gefahr, denn die gefühlte Außentemperatur ist von der Windstärke abhängig:

Der Wind kühlt uns deutlich schneller aus als die ohnehin nassen Sachen allein. Deshalb sofort an Land und die Sachen tauschen oder sofort die windundurchlässigen Regensachen anziehen. Damit ist dann Zeit gewonnen, trockene Sachen benötigt man

aber trotzdem sobald als möglich. Auch bei schon 8 °C und Wind kann man sich noch Erfrierungen zulegen. Und: Der Körper kann bis zu 50% der Körperwärme über die Kopfregion abgeben, also kann eine Kopfbedeckung eine Auskühlung schon vermindern bzw. deutlich verzögern.

Trotz aller schönen Tabellen und Verhaltensregeln:

Wichtiger ist das VERMEIDEN solcher Situationen! Wenn Du Dir nicht sicher bist, dann frage einen erfahreneren/n Kameraden/in! Sonst gehe lieber in den Hantelraum oder Joggen!!

Eine Unterkühlung (Hypothermie) des Körpers tritt bei 35°C Körperkerntemperatur und niedriger auf. . Wind, Feuchtigkeit und Nässe begünstigen Auskühlung und Erfrierungen. Hinzu kommen die persönlichen Faktoren mit Erschöpfung, zu dünne oder zu enge, einschnürende Kleidungsstücke oder erhöhter Alkohol- bzw. Nikotinkonsum. Es lassen sich drei Stufen festlegen, die wie erwähnt bei jedem unterschiedlich früh erreicht werden:

1. Grad Erschöpfungsstadium

Körpertemperatur 35° - 32 °C: starkes Kältezittern bei klarem Bewusstsein. In diesem Stadium können sehr unterschiedliche Beschwerden auftreten die individuell unterschiedlich ausgeprägt sein können z.B. Ängste, Gangunsicherheit, Verlangsamung von Bewegungsabfolgen, "Pseudo-Wärmegefühl", Zeichen der Erschöpfung, usw.

2. Grad Adynamiestadium

Körpertemperatur 32°- 28 °C: geringes bis gar kein Kältezittern bei eingetrübten Bewusstsein. Verschiedene weitere Beschwerden können eintreten z.B. Verwirrtheit, unklare Sprache, zunächst Steigerung dann Ausfall der Körperreflexe, Kraftlosigkeit, usw.

3. Grad Lähmungsstadium (Paralyse)

Körpertemperatur 28° - 24 °C: Bewusstlosigkeit (Abnahme der Frequenz von Atmung und Herzschlag, starker Blutdruckabfall, usw.)

Körpertemperatur 24 °- ca. 15 °C: Scheintod ("Lebenszeichen" wie z.B. Herzschlag und Atmung sind nur sehr schwer nachzuweisen. Eine allgemeine Muskel- und Gelenkstarre ist lässt der Totenstarre zum verwechseln ähnlich

Körpertemperatur unter ca. 15 °C: Erfrierungstod (durch die fortschreitende Abkühlung der Herzmuskulatur tritt der Herzstillstand ein)

Was sagt uns das? Wir vermeiden solche Situationen durch umsichtiges und vorausschauendes Handeln. Da man die Rudertechnik und die Gegebenheiten nicht von heute auf morgen lernt, wird bei uns erst zum Freiruderer erklärt, wenn man eine Weile bei

uns im Verein rudert. Erst dann hat man die Grundlage alleine und ohne Aufsicht längere Strecken zu rudern. Obleute werden auch vom Vorstand bestimmt, diese dürfen Mannschaften anleiten und aufgrund Ihrer Kenntnisse führen, diese sind die erfahrensten Ruderer im Boot.

Damit ist man auf der sicheren Seite:

Bei unklaren Wetterverhältnissen (Sturm) = Kameraden Fragen oder an Land bleiben. Bei Gewitter geht keiner mehr raus! Boote auf dem Wasser, rudern umgehend nach Hause. Sich mit dem Boot nur max. 200 Meter von Land entfernen.

Bootspflege

Nach jedem Rudern werden die Boote / Skulls vom Salzwasser befreit, indem man das Material einmal mit klarem Wasser aus der Leitung abspült. Je nach Verschmutzungsgrad ist die Reinigung mehr oder weniger intensiv. Nach dem Abtrocknen kommt das Material wieder an seinen alten Platz.

Vor dem Winter machen sich einige Kameraden daran die Boote Winterfest zu machen, d.h. alles wird zerlegt, gründlich mit Seifenwasser gereinigt und alle Metallteile eingefettet. Dies wird auch häufig im Rahmen eines Arbeitsdienstes gemacht, die 2 bis dreimal im Jahr angesetzt werden. Hier wird der Bootspark oder das Grundstück wieder auf „Vordermann“ gebracht oder andere wichtige Arbeiten durchgeführt. Das ist aber häufig nicht nur Arbeit, sondern eine Gelegenheit Kameraden / innen wieder einmal zu sehen und „eine Runde zu schnacken“.

Klamotten, Was ziehe ich an ?

Du benötigst Sportsachen, die auch einmal dreckig werden dürfen. Die Sachen sollten nicht zu weit sein. Gerade beim Skullen bleibt man sonst an den Taschen oder Falten der Jacke leicht hängen. Eine Jogginghose und ein Sweatshirt mit verschließbaren Taschen kann nach dem Schichtenmodell einer Zwiebel beliebig erweitert werden. Ist es Kalt kann man Skiunterwäsche / Leggings / T-Shirts unter diese Sachen anziehen. Für Tage mit Regen ist eine leichte, windundurchlässige Regenjacke, mit genügend Bewegungsfreiheit und Taschen mit Reißverschluss, zum Rudern geeignet.

Man benötigt einfache Turnschuhe, sie sollten aber wasserfest sein und ausreichend Wärme für die Füße bieten.

Für den Fall das Du in unseren Hantelraum gehst, möchten wir Dich bitten unbedingt einen Turnschuh mit einer hellen Sohle anzuziehen.

Sitzkissen und Spezialhandschuhe zum Rudern auf langen Strecken oder im Winter kann man sich auch besorgen. Die Kameraden/-innen können Dir dabei Tipps geben.

Informationen über Dich ?!?

Du bist nun also neues Mitglied im Ruderklub Flensburg. vielleicht weisst Du auch schon, dass wir eine Klubzeitung „**Der Rollsit**z“ haben, die etwa alle drei Monate erscheint und über das Klubleben berichtet. Es wäre schön, wenn sich alle „Neuen“ einfach mal kurz in dieser Zeitung vorstellen, möglichst mit Foto. Wir sind nämlich in den letzten Jahren so viele geworden und rudern zu solch unterschiedlichen Zeiten, dass viele sich gar nicht oder sehr selten begegnen. Wie soll man denn da alle Gesichter kennen??

Hier also ein paar Fragen:

Wie alt bist Du?

Wie kommst Du zum Rudern?

Was tust Du in der knappen Zeit in der Du nicht ruderst?

Was erhoffst Du Dir vom Rudern in diesem Verein?

Einige Neuigkeiten werden auch über eMail verteilt – wenn Du eine eMail Adresse hast teile uns diese auch mit.

Auf unseren Internetseiten „<http://www.ruderklub-flensburg.de>“ findest Du noch mehr Informationen nicht nur zum Material, Historie des Vereins, sondern auch zum Vereinsleben.

Die gesammelten Infos in einen Umschlag geben und am Tresen mit der Aufschrift „Redaktion der Rollsit

Was ist noch Wichtig ?

Die Satzung des RKF lesen

Jede Fahrt in das Fahrtenbuch eintragen

Schwimmen solltest Du unbedingt können

Am Vereinsleben (Sport u. Veranstaltungen) teilnehmen

An Arbeitsdiensten teilnehmen

Steuerbord ist GRÜN

Backbord ist ROT

Spaß haben

Bei Fragen und Anregungen zu unseren Broschüren / Vereinszeitungen / Internetseiten wende Dich ruhig an uns – Wir beißen nicht! Mitarbeit und Ideen sind immer gerne willkommen! Auch wenn dich im Vereinsleben irgendwo der Schuh drückt, warte nicht zu lange und sprich die Sache z.B. bei einer Monatsversammlung an oder mit deinen Ruderkollegen /-innen.

Wir freuen uns auf Dich!!



Eine Broschüre des Ruderklub Flensburg e.V. (RKF)

Druckdatum: 07.03.2010

Herausgeber:

Ruderklub Flensburg e.V.
Bootshaus: Am Ostseebad 8
24939 Flensburg - 0461 / 45252

Redaktion Webseiten:

Horst-Günter Burmester (HGB!)
Mathildenstraße 14
24937 Flensburg - 57245
Email: hburmester@foni.net

Redaktion Rollsit:

Annika Gleichmann 0178 3481670
Email: annikagleichmann@gmx.de

Ökonomie:

Oliver und Gudrun Fürstenberg
45252 oder 7002778
Email: fuerstenberg-horn@t-online.de

Vorsitzender:

Detlef Handler
Süderstraße 110
24955 Harrislee - 71341
Email: handler-detlef@foni.net

1. Stellvertretender Vorsitzender:

Dirk Billerbeck (Sport) - 12970

2. Stellvertretender Vorsitzender:

Dirk Lauer (Verwaltung) - 04631/8782

Bankverbindungen: Vereins- und Westbank Flensburg, Konto: 80 719 401
BLZ: 200 300 00

Spendenkonto: Vereins- und Westbank, Konto: 80 719 419
BLZ 200 300 00

Kassenwartin: Bente Daetz - 57245

Kassenprüfer: Sven Matzen, Frank
Albrecht

Trainer:

Lukas Fehre - 54755153
Nikolai Jakobi - 8407804
Marco Neumann - 8402734
Ingo Wichert - 182004

Wanderruderwart: unbesetzt

Ruderwarte: Michael Börm - 78267,
Thomas Lucht - 9570456

Bootswart: Jochen Schendel - 91057

Jugendwart: Hauke Berkholtz - 61014

Hauswart: Thomas Gosch - 3107355,
Andreas Landmesser - 47669,
Stefan Lucht - 04841/9505

Protokollführer: Christoph Backes

Presse: Uli Gorzolla - 38201

Veranstaltungen: Gudrun Fürstenberg,
7002778

Keine Vorwahl = Flensburg: 0461

Stand vom 03.2010. Anregungen an die Redaktion oder die Ruderwarte.

Erarbeitet und zusammengestellt von Martin Heitmann und Horst-G. Burmester
Nur zur Info f. die Redaktion - Datei: Daten\RKF\Rollsitz\allgemeines\ProspektAnfänger.doc

Herausgeber: Ruderklub Flensburg e.V., Bootshaus: Am Ostseebad 8, 24939 Flensburg