

Sicherheitsrichtlinien Stand 2017 November

1. Krafraumnutzung

Aktive Mitglieder ab 18 Jahre und älter:

Aktive Mitglieder können nach Einweisung den Krafraum nutzen; auf die offiziellen Trainingszeiten definierten Trainingsgruppen ist Rücksicht zu nehmen. Training mit mehreren Personen wird empfohlen.

Jugendliche (aktive Mitglieder unter 18 Jahre)

Alter 16 und 17 Jahre: Wenn die unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern und die Zustimmung des Trainers vorliegen, darf alleine trainiert werden.

Alter 14 und 15 Jahre: Wenn die unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern und die Zustimmung des Trainers vorliegen, dürfen die Jugendlichen ohne Aufsicht trainieren, wenn sie mindestens zu zweit sind, jedoch nicht mit freien Hanteln. Erlaubt sind Ergometer, Gymnastik, fest installierte Geräte.

2. Rudern im Reffenthal

Aktive Mitglieder ab 18 Jahre und älter:

Hier gelten die Empfehlungen der RO für schlechte Wetterbedingungen.

Jugendliche (aktive Mitglieder unter 18 Jahre)

Alter 16 und 17 Jahre: Wenn die unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern und die Zustimmung des Trainers vorliegen, darf ohne Aufsicht trainiert werden, wenn mindestens ein weiteres Boot mit Erwachsenen auf dem Wasser ist.

Alter 14 und 15 Jahre: Wenn die unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern und die Zustimmung des Trainers vorliegen, darf ohne Aufsicht trainiert werden, wenn eine andere offizielle Trainingsgruppe auf dem Wasser ist.

Wassertemperatur kleiner 10°:

Jugendliche Alter 16 und 17 Jahre:

Es wird in Sichtweite des Motorbootes gerudert, Strecke ist daher auf maximal 2 km zu verkürzen. Anfänger tragen Schwimmweste (außer Gigboot). Wenn kein Motorboot zur Verfügung steht, werden in Kleinbooten grundsätzlich Schwimmwesten getragen.

Jugendliche Alter 14 und 15 Jahre:

Wenn kein Motorboot zur Verfügung steht, wird nicht gerudert. Ansonsten wie Jugendliche 16 und 17 Jahre.

Die RGS stellt leihweise Schwimmwesten für die Jugendlichen gegen eine Mietgebühr zur Verfügung: die private Anschaffung wird bei längerer Nutzung empfohlen.

3. Rudern auf dem Rhein

Aktive Mitglieder ab 18 Jahre und älter:

Hier gelten die Empfehlungen der RO für schlechte Wetterbedingungen.

Jugendliche (aktive Mitglieder unter 18 Jahre):

Bei Wassertemperaturen unter 10°C müssen Schwimmwesten getragen werden.

Ins Motorboot gehören mindestens: Schwimmwesten für die Trainer, Rettungsdecke, Leinen/Wurfsack, Messer, Paddelhaken, Erste Hilfe, Signalhorn – Handy!

4. Betreuung auf Regatten/im Training – Allgemeines

Vor der Aufnahme des Trainings und der Teilnahme muss eine unterschriebene Einverständniserklärung der Eltern vorliegen. Diese ist jährlich neu abzugeben.

Auf Regatten sollen zwei Begleiter mitfahren, die bei Übernachtungen auch bei der Gruppe der Jugendlichen sind.