

Merkblatt : Rudertraining

Folgendes gehört immer in die Trainingstasche:

- Warme und enge Sportklamotten
- Einen vollständigen Wechselsatz Sportklamotten
- Ausreichend warme, trockene Kleidung für nach dem Training
- Handtuch
- Insekten- und Sonnenschutz
- Werkzeug (10er /13er Gabel- oder Steckschlüssel)
- Ausreichend Flüssigkeit

Wichtige Verhaltensregeln im Training:

- Den Anweisungen der Trainer und Übungsleiter ist Folge zu leisten
- Wir gehen respektvoll und freundlich miteinander um
- Wir gehen sachgemäß mit dem Bootsmaterial um
- Wir verlassen die Bootshalle und Umkleide immer ordentlich
- Beim Rudern halten wir uns an die Fahrtrordnung, um Unfälle zu vermeiden
- Wir tragen jede Ruderfahrt in das Fahrtenbuch ein(Versicherung!)
- Wir melden uns ab, wenn wir nicht zum Training kommen können

Zur Sicherheit

- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren dürfen nur mit dem Einverständnis seitens des Vereins und der Erziehungsberechtigten ohne Aufsicht rudern
- Der Trainer ist während des Trainings immer in Reichweite(Motorboot oder Pritsche)
- Im Reffenthal herrscht keine Schwimmwestenpflicht
- Der Verein stellt Schwimmwesten zur Verfügung und steht beratend zur Seite, allerdings rudert es sich ohne leichter und auch im Falle einer Kenterung lässt es sich ohne Schwimmweste besser wieder ins Boot einsteigen
- Gesonderte Infos zum Thema Sicherheit/Schwimmwesten im direkten Eltern/Trainer Gespräch