

Sicherheitsrichtlinien Stand 2020

1. Kraftraumnutzung

Aktive Mitglieder ab 18 Jahre und älter:

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

Jugendliche und Kinder (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.

Kinder unter 14 Jahre: Die Nutzung des Kraftraums ohne Aufsichtsperson ist untersagt.

2. Rudern im Reffenthal

Aktive Mitglieder ab 18 Jahre und älter:

Hier gelten die Empfehlungen der RO für schlechte Wetterbedingungen.

Jugendliche und Kinder (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.

Kinder unter 14 Jahre: Rudern ohne Aufsichtsperson ist untersagt.

Wassertemperatur kleiner 10°

Jugendliche und Kinder (aktive Mitglieder unter 18 Jahre)

Alter 16 und 17 Jahre: Es wird in Sichtweite des Motorbootes gerudert, Strecke ist daher auf maximal 2 km zu verkürzen. Anfänger tragen Schwimmweste. Wenn kein Motorboot zur Verfügung steht, werden in Kleinbooten grundsätzlich Schwimmwesten getragen.

Alter 14 und 15 Jahre: Wenn kein Motorboot zur Verfügung steht, wird nicht gerudert. Ansonsten wie Jugendliche 16 und 17 Jahre.

Kinder unter 14 Jahre: Rudern bei Wassertemperaturen unter 10°C ist untersagt

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):

Alter 14 bis 17 Jahre: Bei Wassertemperaturen unter 10°C müssen Schwimmwesten getragen werden.

Kinder unter 14 Jahre: Rudern bei Wassertemperaturen unter 10°C ist untersagt

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.

Bei den Transporten zu Regatten oder anderen Veranstaltungen wird empfohlen, dass im Zugfahrzeug mindestens zwei Erwachsene für Notfälle anwesend sind oder im dichter Kolonne mit einem weiteren Fahrzeug mit weiteren Erwachsenen gefahren wird (Absicherung bei Unfällen, Pannen etc. bei Transporten mit Minderjährigen).

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

5. Infos zum Thema Schwimmwesten

Für die Erwachsenen gilt die Empfehlung in der Ruderordnung, und eure Eigenverantwortung. Als Entscheidungshilfe wie Ihr Euch verhalten solltet anbei ein paar Informationen, die in einschlägigen Seiten im Internet vertieft nachgelesen werden können.

Kaltes Wetter und tiefe Temperaturen

Erstens: Für uns das Hauptthema ist Unterkühlung im Wasser (erst nachgeordnet kommt schlechtes Wetter): ab 10°C Wassertemperatur und darunter entspricht jedes Grad in etwa der Zeit, die ein Mensch noch agieren kann. Also: wenn man bei 5°C Wassertemperatur ins Wasser fällt, bleibt man längstens 5 Minuten überhaupt bewegungsfähig. Man lebt dann zwar noch, aber ohne Hilfe nicht mehr lange.

Zweiter Punkt: Es gibt Menschen, die den trockenen Ertrinkungstod sterben: beim Schock durchs Eintauchen ins kalte Wasser wird der Mund krampfartig geöffnet, einlaufendes Wassers kann nicht gestoppt werden.

Drittens: Weiterhin gibt es Leute, die, wenn sie beim Kentern (bei uns eher bei Rennbooten wahrscheinlich; Gigboote werden meist geflutet) den Kopf unters Wasser bekommen, völlig die Orientierung verlieren, und in knietiefem Wasser ertrinken. Davon Betroffene wissen wie bei Punkt zwei oft nicht, dass sie zu dieser Gruppe gehören.

Viertens: Manch einer neigt auch zu ausgeprägter Panik, wenn der Kopf über Wasser bleibt. Auch das kann zu tödlichen Pannen führen.

Fünftens: Es sollte jeder für sich prüfen, ob er bereits bei wärmeren Temperaturen Probleme beim Schwimmen in Trainingskleidung hat; wenn ja, dann empfiehlt sich das Tragen von Schwimmwesten bereits bei günstigeren Bedingungen, d.h. bei warmen Wassertemperaturen.

Anmerkung dazu: die FISA empfiehlt u.a., daß Ruderer grundsätzlich 50m in leichter Kleidung schwimmen und sich unter Wasser sicher bewegen können sollten. Die gesammelten Richtlinien des DRV findet Ihr unter <https://www.rudern.de/sicherheit>. Die Wormser Kollegen haben auf Ihrer Webseite ebenfalls einen hübschen Artikel dazu publiziert: <https://www.wormser-ruderclub.de/index.php/der-verein/rudern-im-winter>. In einem der Vereine in denen die Autorin dieser Zeilen bereits Mitglied war musste eine vergleichbare Regelung auch selbst vorgeschwommen/-getaucht werden (und das mussten alle unabhängig von Erfahrung und Papierform). Also – wenn das nicht klappt oder Ihr Zweifel habt dies zu können – Schwimmwesten immer an (z.B. Secumar Vivo 100).