



## Ruderordnung

### 1. Vorbemerkung

Die Einhaltung der nachfolgenden Regeln ist selbstverständliche Pflicht für alle Nutzer der Boote und sonstigen Einrichtungen der Rudersparte. Hierdurch soll die Sicherheit von Bootsbesetzungen sowie die Pflege und Erhaltung von Booten und Vereinseinrichtungen gewährleistet werden. Verstöße gegen die Ruderordnung können entsprechend der Satzung des WSV vom Vorstand geahndet werden.

### 2. Allgemeines Verhalten

1. Eine sportlich faire Haltung ist das oberste Gebot.
2. Zum Rudern muss geeignete Sportkleidung getragen werden, bei offiziellen Anlässen, dazu gehören auch Fahrten außerhalb des Altwarmbüchener Sees, in den Vereinsfarben.
3. Auf dem See gilt Rechtsverkehr. Wegen des notwendigen Abstandes von den gekennzeichneten Badebereichen müssen sich Ruderboote auf der vereinsabgewandten Hälfte des Sees halten; Fahrriechung Hannover in Seemitte, Fahrriechung Altwarmbüchen in Ufernähe. Das Befahren des Biotop-Bereichs (Vogelschutzinsel) ist untersagt (siehe Aushang in der Bootshalle, Anlage II).
4. Bei Begegnung mit Mietbooten ist besondere Vorsicht geboten. Steuermannslosen Booten sowie Rennmannschaften ist besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Sie sind zu beobachten und ggf. ist ihnen auszuweichen.
5. Ruderer in steuermannslosen Booten haben sich durch Umschauen Sicherheit über ihren Kurs zu verschaffen.
6. Auch außerhalb der gekennzeichneten Badezonen ist mit Schwimmern zu rechnen.
7. Segler und Surfer haben Vorfahrt. Segelregattaareale sind während Regatten zu meiden.
8. Den Anweisungen der Seeaufsicht (Segelschule) ist Folge zu leisten.
9. Musikspielgeräte mit Kopfhörern dürfen nicht mitgeführt werden.
10. Das Rudern birgt in der kalten Jahreszeit besondere Gefahren. Die Sicherheitshinweise im Anhang I sind zu beachten. Vom Verein angebotene Ausbildungen sind wahrzunehmen.  
Im Winter (1. November bis 31. März) dürfen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren im Einer nur mit Motorbootbegleitung rudern.
11. Bei Beeinträchtigung durch Alkohol, Übermüdung, Einwirkung von Medikamenten oder Drogen darf ein Boot nicht geführt oder gesteuert werden. Es gelten die einschlägigen Verkehrsvorschriften.
12. In der Dunkelheit ist das Rudern untersagt. Bis zum Einbruch der Dunkelheit müssen alle Ausfahrten beendet sein. Ausgenommen sind lediglich offizielle WSV-Veranstaltungen mit Genehmigung des Ruderwartes oder des Vorstandes.
13. Bei Eis, dichtem Nebel, starkem Wind (Schaumkronen) und Gewitter darf nicht gerudert werden.
14. Nichtschwimmer dürfen nicht ins Boot. Über Ausnahmen – dann jedoch mit Rettungsweste – entscheidet der Ruderwart oder ein beauftragter Ausbilder.

### **3. Bootsbenutzung**

1. Alle Boote können gerudert werden, soweit sie nicht gesperrt worden sind.
2. Boote und Zubehör (Skulls und Riemen), für die Einschränkungen bestehen, sind besonders gekennzeichnet.
3. Wenn Zubehör bestimmten Booten zugeordnet ist, darf es nur für diese Boote genutzt werden.
4. Der Schiffsführer im Sinne der Verkehrsvorschriften ist der Bootsobmann, der Steuermann der geforderte Rudergänger. Ein steuerberechtigter Ruderer kann beides sein.  
Bootsobmann und Steuermann können nur Ruderer sein, die über genügend Erfahrung verfügen. Entsprechende Ausbildungsangebote des Vereins sind wahrzunehmen.
5. Jede Fahrt ist vor Beginn in das Fahrtenbuch ein- und nach ihrer Beendigung auszutragen. Der Bootsobmann ist von der Mannschaft festzulegen und einzutragen. Vor, während oder nach der Fahrt festgestellte Mängel an Boot und Gerät sind im Fahrtenbuch zu vermerken. Nicht der Dokumentation der Fahrt dienende Eintragungen sind zu unterlassen.
6. Die Boote sind nach jeder Fahrt mit Leitungswasser zu reinigen (Ausnahme Frost) und an den vorgesehenen Plätzen abzulegen. Die Luftkästen sind zu öffnen. Kiel unten liegende Boote sind im Innenkielbereich zu trocknen.
7. Größere Schäden sind vom Bootsobmann zusätzlich unverzüglich dem Ruderwart oder Bootswart zu melden und das Boot ist zu sperren.
8. Rudererfahrene Nichtmitglieder können bis zu dreimal die Boote des Vereins benutzen, wenn sie sich in Begleitung eines rudererfahrenen Mitgliedes befinden. Darüber hinaus ist die Genehmigung des Ruderwartes einzuholen.  
Vor Fahrtantritt ist eine ausliegende Haftungsausschlusserklärung zu unterschreiben.
9. Anfänger werden durch den Ruderwart oder von ihm beauftragte Mitglieder ausgebildet. Benutzung von Booten ohne rudererfahrene Mitglieder ist erst nach Freigabe durch den Ruderwart erlaubt.
10. Die Ruderwarte und/oder die Ausbilder/Trainer sind berechtigt, Boots- und Mannschaftseinteilungen vorzunehmen.

### **4. Fahrten außerhalb des Altwarmbüchener Sees**

Fahrten außerhalb des Altwarmbüchener Sees, dazu gehören u.a. Wanderfahrten, Regattabesuche und Trainingslager, sind mit Vorbereitungen über den üblichen Ruderbetrieb hinaus verbunden.

1. Diese Fahrten bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Vereinsvorsitzenden. Dazu ist vom Fahrtenleiter im Voraus ein schriftlicher Antrag an den Ruderwart einzureichen (Formular siehe Homepage des WSV).
2. Der Fahrtenleiter ist für die Einhaltung der gültigen Vorschriften verantwortlich. Er beruft die Bootsobleute und weist sie vor Fahrtbeginn ausreichend über die zu befahrenden Gewässer und Schifffahrtsordnungen ein.
3. Bei Wanderfahrten dürfen nur Gigboote eingesetzt werden. Ausnahmen sind vom Ruderwart zu genehmigen.
4. Alle Boote müssen bei Wanderfahrten komplett und vorschriftsmäßig (mit 2 zusätzlichen langen Leinen, 2 Paddelhaken und Flaggen) ausgerüstet sein.
5. Nach Rückkehr von der Fahrt sind die Boote unverzüglich von innen und außen samt Zubehör gründlich zu reinigen.

## Sicherheitshinweise

### **Einleitung**

Wenn du in kaltes Wasser fällst, ist dein Leben in Gefahr.

Es gibt vieles, was du zur Vergrößerung deiner Überlebenschancen tun kannst. Aber zuerst musst du akzeptieren, dass es auch DIR wirklich passieren kann, es wird nicht immer jemand anders sein.

### **Wie beuge ich vor?**

1. Möglichst in Großbooten rudern
2. Vermeide, allein oder ohne Sicherung zu fahren (Begleitfahrzeug, Rettungsweste)
3. Genügend Kleidung anziehen (mehrere Schichten)
4. Wetter beobachten, Vorhersage beachten: bei Eis, dichtem Nebel, starkem Wind (Schaumkronen) und Gewitter darf nicht gerudert werden.
5. Fahrt immer vor Beginn im Fahrtenbuch eintragen.
6. Boots-ausrüstung kontrollieren: Dolle, Dollenbügel, Dollenstift, Ausleger, Schuhe (Fixationsband), Fußriemen, Stembrett, Klemmring am Ruder
7. Handy (wasserdicht verpackt) mitführen
8. Immer in Ufernähe bleiben
9. Öfter umschaun, nach Bojen, Treibgut und Ähnlichem Ausschau halten
10. Vor Einbruch der Dunkelheit an Land kommen

### **Bei Kentern - was mache ich?**

- versuche, die Körperlage beim Eintauchen in das Wasser zu kontrollieren, um zu vermeiden, dass Wasser in Nase und Rachen kommt (Nase zu halten)
- konzentriere dich während des Kälteschocks auf das bewusste Atmen und darauf, Mund und Nase aus dem Wasser zu halten (Hände vor den Mund)
- versuche nicht wieder einzusteigen, wenn du es nicht geübt hast
- halte dich am Boot oder Boots-zubehör fest und versuche deinen Oberkörper so weit wie möglich aus dem Wasser auf die Bootsschale zu bekommen, halte so still wie möglich, vermeide unnötige Manöver
- bedecke deinen Kopf
- drehe deinen Rücken zu den Wellen
- nimm dir die Zeit, den besten Weg zur Rettung zu durchdenken
- rufe um Hilfe (Handy?)
- Richtung Ufer paddeln als letzten Ausweg, Boot dabei als Rettungsfloß nutzen

### **Nach der Rettung – Achtung! Kollapsgefahr**

#### **112 - Notruf absetzen.**

Sofortiger Transport ins Krankenhaus ist lebensnotwendig, weil das unterkühlte Opfer bei / nach der Bergung einen Kreislaufkollaps erleiden kann oder Herzrhythmusstörungen auftreten können.

Wichtig zu wissen: Das Opfer kann auch noch an Unterkühlung sterben, nachdem es bereits aus dem Wasser gerettet wurde. Die Todesraten in diesem Stadium schwanken zwischen 20 und 80%, je nach Alter, Fitness, Grad der Unterkühlung und der Qualität der medizinischen Behandlung.

### **Wie können Retter die Gefahr verringern?**

- das Opfer in horizontaler Lage aus dem Wasser heben
- es möglichst bewegungslos halten
- weiteren Wärmeverlust vermeiden durch Bedecken mit Textilien oder Ähnlichem und Transport in eine warme Umgebung
- ggf. Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen
- unangebrachte Erwärmung (Alkohol, heißes Wasser) vermeiden.

## **Fakten**

**Es ertrinken genau so viele Schwimmer wie Nichtschwimmer.** Mehr als die Hälfte der Ertrunkenen war weniger als 15 Meter vom Ufer entfernt. Warum ist das so? Außer Wellen und Strömung beeinflussen mehrere Dinge die Schwimmfähigkeit: Zustand beim Eintauchen, so genanntes "**trockenes Ertrinken**" (Verschluss des Luftwegs durch Muskelspasmen), Kälteschock, Schwimmstörungen und Unterkühlung.

Wassertemperaturen unter 26.5 °C haben einen negativen Einfluss auf die Überlebenschancen. Die lebensbedrohliche **Kälteschockreaktion** (d.h. unfreiwilliger erster Atemzug - ggf. unter Wasser -, dann schnelles ungeordnetes Atmen) hat ein **Maximum zwischen 10 - 15°C**.

Sinkt die Rumpftemperatur unter 35°C spricht man von **Unterkühlung**. Der Körper verliert Wärme im Wasser 25 bis 30-mal schneller als an der Luft. 50 % des Wärmeverlustes geht über den Kopf. Anstrengungen z. B. beim Aufrichten des Bootes, beschleunigen die Unterkühlung und reduzieren maßgeblich die Überlebenszeit. Der Körper kühlt bei einer Wassertemperatur von 8°C in 12 Minuten aus. Schon vorher stellen sich Krämpfe, Schwimmunfähigkeit, Funktionseinschränkungen der Hände und Herzstillstand ein.

**Quelle:** [http://www.rudern.de/index.php?id=470&no\\_cache=1&file=310&uid=755](http://www.rudern.de/index.php?id=470&no_cache=1&file=310&uid=755)

**Original unter:** <http://www.leoblockley.org.uk/documents/cold-water-survival.pdf>

**Weitere Information:** <http://www.rrk-online.de/rudern/kentern.htm>