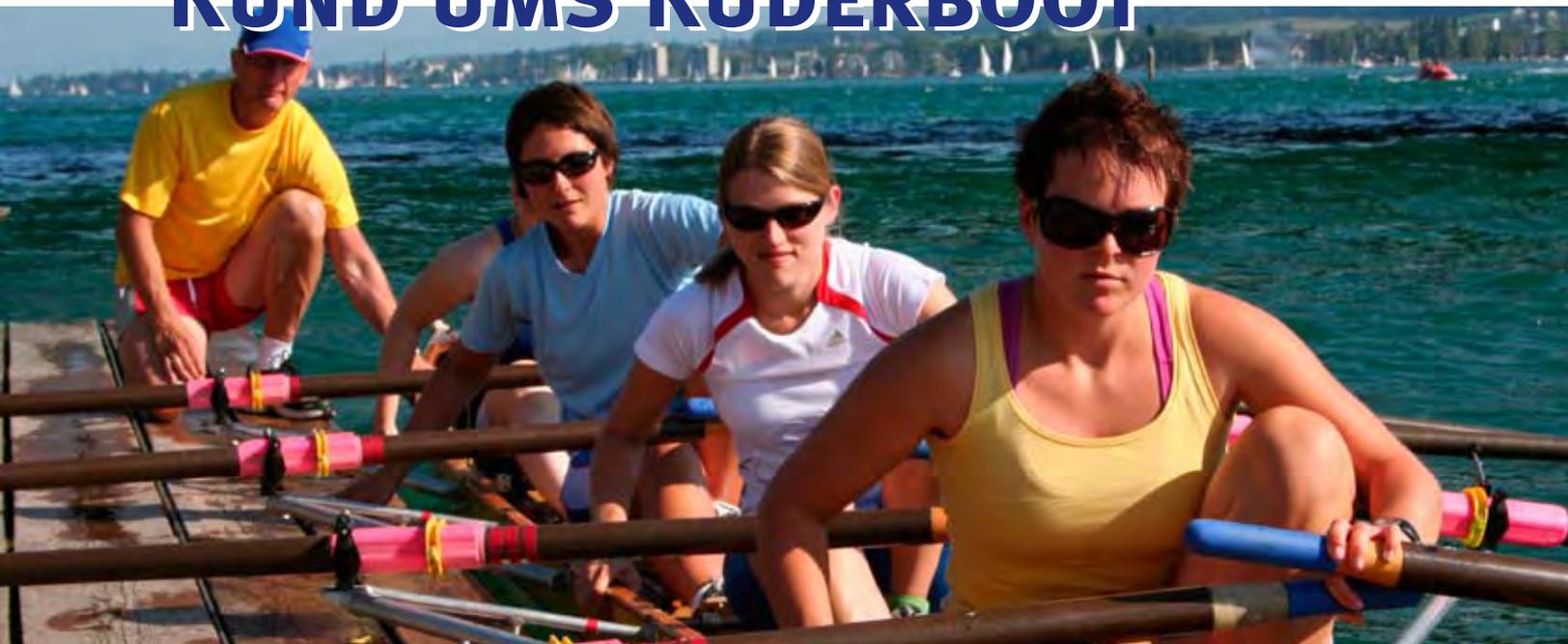




RUND UMS RUDERBOOT



...das kleine Handbuch zum Umgang mit Ruderbooten des RV Neptun Konstanz



VORWORT

Liebe Ruderfreunde,

nun liegt es vor Euch, die erste Version des Ruderhandbuchs für Bootshandling des Rudervereins „Neptun“ Konstanz. Der Sinn und Zweck dieses Werkes ist es, allen Vereinsmitgliedern die Möglichkeit zu geben, den korrekten Umgang mit Bootsmaterial nachzulesen. Nicht nur der Umgang, sondern auch die wichtigsten Schritte vor und nach einer Ausfahrt sind aufgelistet.

Die Ruderboote sind das wichtigste Gut eines Rudervereins und die Pflege und der richtige Umgang mit dem Material ist unabdingbar. Wer sich mit der Anschaffung eines Ruderbootes mal beschäftigt hat wird festgestellt haben, dass man sich für das gleiche Geld einen Klein- bis Mittelklassewagen leisten könnte. Deshalb ist der korrekte Umgang mit dem Material umso wichtiger. Sicher sind nicht alle Punkte abgedeckt, aber die wichtigsten Aspekte werden aufgezeigt.

Wir haben versucht das Handbuch so allgemeingültig wie möglich zu halten, so dass man das Gelernte auch bei anderen Rudervereinen einsetzen kann, aber einige Punkte sind für den Ruderverein „Neptun“ Konstanz spezifisch und weichen daher von Vorgängen in anderen Rudervereinen ab.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei meinen Modells bedanken, die Stunden lang gelächelt, getragen, gedreht, gewendet, ein- und ausgewässert haben.

Das „Handbuch“ ist noch lange nicht fertig, es wird kontinuierlich erweitert und ergänzt, deshalb bin ich über jede Anregung und Idee erfreut.

Die neuste Version kann dann immer auf der Website vom Ruderverein „Neptun“ Konstanz heruntergeladen werden.

Vielen Dank und viel Spaß.
Sportliche Grüße,

Sebastian Ahlhelm



AUFBAU DES BUCHES

1. Kapitel:

Hier werden allgemeine Punkte zum Thema wie bereitet man eine Ausfahrt vor dargestellt. Was beachtet werden muss etc.

2. Kapitel:

Nun wird der gesamte Ablauf vom Boot aus der Halle nehmen, ein- / auswassern, über Bootspflege bis hin zum Lagern am Beispiel von einem C-Gig 4x+ dargestellt – dies gilt aber auch für jedes andere Breitensportboot

3. Kapitel:

Es beschäftigt sich mit den Eigenheiten bzw. abweichenden Handhabungen von Rennbooten zu Breitensportbooten.

4. Kapitel:

Es wird der richtige Umgang mit Bootsschäden erläutert. Was muss man tun, wann darf man das Boot noch benutzen und wann nicht. Wie markiert man das Boot und wem muss man es melden.

Bilder:	Sebastian Ahlhelm, Fabian Pilatus
Layout & Text:	Sebastian Ahlhelm
Erscheinungsjahr:	2011
Version:	2.0



INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1 - VORBEREITUNG VOR JEDER AUSFAHRT & WISSENS- WERTES **6**

Das Wetter	6
Wind	6
Ausrüstung	7
Bekleidung	7
Bootsausrüstung	7
Die Mannschaft / Boot / Ziel	7
Fahrtenbuch	8
Fahrtordnung	8
Steg, Bootsplatz und Umkleide	8
Ruderboot - Fachbegriffe	9
Wertigkeit bzw. Preise von Rudermaterial	9

KAPITEL 2: GIG-BOOTE **10**

Ruder korrekt tragen	10
Bootstransport aus der Halle	10
Tennisbälle	11
Bootsinspektion	11
Kugellagerrollsit	12
Schlitten gelagerter Rollsit	12
Rollschienen	12
Bugball	13
Stemmbrett	13
Dollen	13
Bootstransport zum Steg/ einwassern	13
Boot ruderfertig machen	15
Steuerplatz	16
Ablegen	16
Ruderplatz einstellen	17
Anlegen	17
Aussteigen	18
Auswassern/ Bootstransport	18
Bootsreinigung/ Bootsinspektion	20
Bootstransport/ Lagerung	21
Aufräumen/ Austragen	22
Spezialfall: GIG-Einer	23
Einwassern	23
Auswassern	25

KAPITEL 3 - RENNBOOTE **26**

RENN-ZWEIER:	26
Vorbereitungen	27
Aufs Wasser gehen/ Ablegen	28
Vom Wasser kommen / Anlegen	30
RENNVIERER	34
Vom Wasser kommen / Anlegen	36
Nach dem Reininge / Reintragen	37
EINER / „SKIFF“	38
Rennboot-Anfänger Gruppe „R1“	38
Aufs Wasser gehen/ Ablegen	38
Anlegen / Aussteigen / Auswassern	40
Reintragen	41
Rennboot-Fortgeschrittene Gruppe „R2“	42
Raustragen	42



Zum Wasser tragen/ Einwassern	42
Auswassern und hoch-tragen	43
Boot drehen	44
ANHANG	54
Fahrtordnung für den Seerhein	54
Ruder-Checkliste	55
Steuerkommandos & Fahrtordnung	57





KAPITEL 1 - VORBEREITUNG VOR JEDER AUSFAHRT & WISSENSWERTES

Das Wetter

Als erster Schritt ist es unbedingt notwendig das Wetter zu prüfen, bevor man nur in Erwägung zieht rudern zu gehen.

www.windfinder.com ist eine gute Quelle. Abhängig vom Wind sollte die Richtung gewählt werden.



Wind

Es ist verpflichtend die Windwarnung zu beachten:

40 Blitz: STARKWINDWARNUNG
bei Böen 39 – 60 kmh (6 - 7 Bf)

Es sollte bei Starkwindwarnung nicht mehr gerudert werden. Es müssen nach Schifffahrtsordnung Schwimmwesten getragen werden und sich in Ufernähe aufgehalten werden.

90 Blitz: STURMWARNUNG
bei Böen über 60 kmh (8 Bf)

ES IST VERBOTEN ZU RUDERN.
Nach der Schifffahrtsordnung muss unverzüglich ein Hafen/ Ufer angesteuert werden.

Kleine Windkunde:

- unregelmäßige Schaumkronen: ~ 15 kmh
- regelmäßige kleine Schaumkronen: ~ 20 kmh
- überall Schaumkronen: ~ 30 kmh
- große Wellen mit Schaumkronen, Wellen brechen sich ~ 40 kmh
- See türmt sich, Schaum legt sich in Windrichtung ~ 60 kmh

OSTWIND:

macht es in der Regel keinen Sinn auf den Obersee zu fahren. Ziele z.B. könnten Gottlieben oder Ermatingen sein.

WESTWIND:

kann der Obersee befahren werden, aber meist nur am Ufer. Ziele wie Ermatingen sollten gut überlegt sein, denn der Wind kommt direkt über die Fläche im Untersee





Ausrüstung

Bekleidung

Wetter gemäße Ruderbekleidung (mehr Informationen dazu gibt es auf der Website vom RV „Neptun“ Konstanz oder in Kapitel 5) bereithalten.

Im Sommer ist ein Sonnenschutz fast unabdingbar, denn der See wirkt wie ein Hohlspiegel. Auch immer genug zu trinken (am besten Wasser ohne Kohlensäure) mitführen.



Bootsausrüstung

Werkzeugset (erhältlich beim Ruderverein „Neptun“Konstanz) sollte immer dabei sein bestehend aus:

- 10er Steckschlüssel OHNE T-Griff
- 10er Gabelschlüssel mit kurzem Hebel
- 13er Gabelschlüssel mit kurzem Hebel
- Kreuz-Schlitz (Philips) - Schraubenzieher
- Schlitz-Schraubenzieher



Schöpfbecher, um etwaiges Wasser von Wellen aus dem Boot zu schöpfen.

Am besten eignen sich abgeschnittene Weichspülerflischen, die passen zwischen alle Spanten etc.

Rettungsmittel (Schwimmwesten etc.) bei langen Ausfahrten, Ausfahrten auf offenem Gewässer oder bei kühlen Wassertemperaturen bzw. unsicherem Wetter

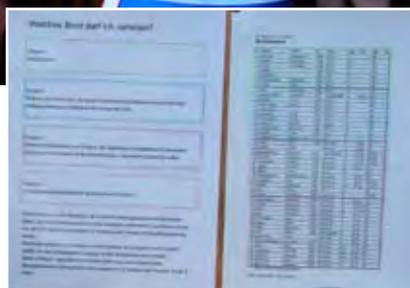


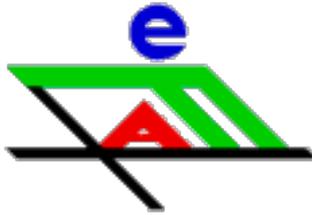
Abdeckungen und Auftriebskörper sind bei jeder Ausfahrt sinnvoll zu verwenden, wenn vorhanden

Aber besonders bei Wanderfahrten über offenes Gewässer oder Flüsse.

Die Mannschaft / Boot / Ziel

1. Zusammenstellung der Mannschaft und deren Erfahrung beachten.
2. An Hand der Erfahrung einen Obmann bestimmen, welcher wie ein „Kapitän“ die Verantwortung im Boot und für die Ausfahrt hat. Die Steuerperson ist nicht automatisch auch der Obmann!
3. An Hand der Erfahrung das entsprechende Boot auswählen – siehe dazu die am Fahrtenbuch ausgehängte Bootsliste
4. Der Erfahrung, dem Wetter und der Uhrzeit entsprechend das Ziel bestimmen





Fahrtenbuch

Jede Fahrt (ob durchgeführt oder abgebrochen), **muss** in das Fahrtenbuch eingetragen werden. Dazu sind alle Ruderer verpflichtet!

Dies wird von der Wasserschutzpolizei, der Schifffahrtsordnung und vom Ruderverein „Neptun“ Konstanz verlangt.

Jeder **muss** mit vollem Namen eingetragen werden genauso wie das Ziel und die Ablegezeit. Eine genaue Anleitung hängt neben dem Fahrtenbuch oder kann auf der Website des Rudervereins „Neptun“ Konstanz gefunden werden .

Auch **muss** jeder Bootsschaden (ob nun Verschleiß oder ein wirklicher Unfall) eingetragen werden, um den Missetand schnellst möglich zu beheben.

Fahrtordnung

Die Fahrtordnung ist Bestandteil der Ruderordnung und bindet für alle Mitglieder des Ruderverein „Neptun“ Konstanz.

Sie dient dazu Kollisionen zu vermeiden - sie ist nur für die Ruderer bindet.

Die Fläche ab Gottlieben abwärts bis Ermatingen sowie der Bereich vor der Seestrasse, Uferbereich bis zum Jakobssteg sind erst ab einem Wasserstand von 3,30m erlaubt zu befahren (Pegelstand Konstanzer BSB Hafen)!

Bei der Durchfahrt an der Bleichen/ Schwanenhals (Sommergang oder Wintergang) muss immer die Fahrinne befahren werden. Links und rechts der Dalben sind abgebrochene Pfosten und Sandbänke, die den Booten schaden!

Steg, Bootsplatz und Umkleide

Den Steg vor der Ausfahrt von Dreck, Schnee, Eis und vor allem kleinen Steinen/ Rollsplitt befreien. Damit sich niemand verletzt bzw. es zu keinem Bootsschaden führt.

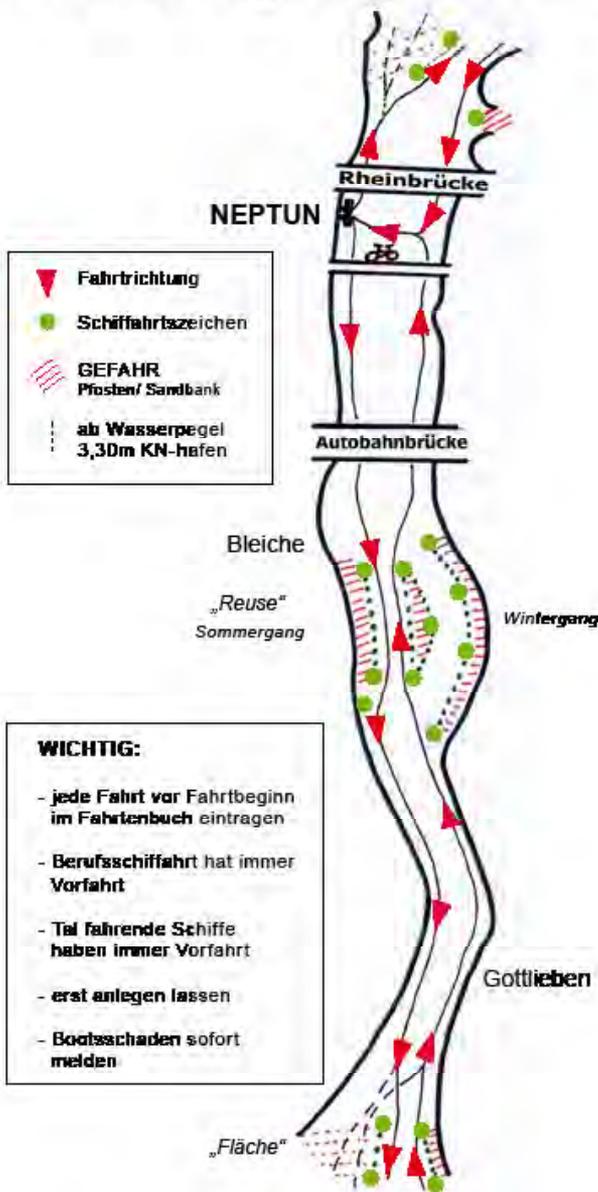
Auf dem Bootsplatz Platz schaffen, so dass man mit den Booten gut rangieren kann und niemanden bzw. nichts beschädigt.

Außerdem die Böcke für die Boote im richtigen Abstand aufstellen.

Wenn man alles aus der Umkleide hat, die Tür bitte schließen, damit niemand Unbefugtes während der Ausfahrt in die Räume des Vereins gelangt.

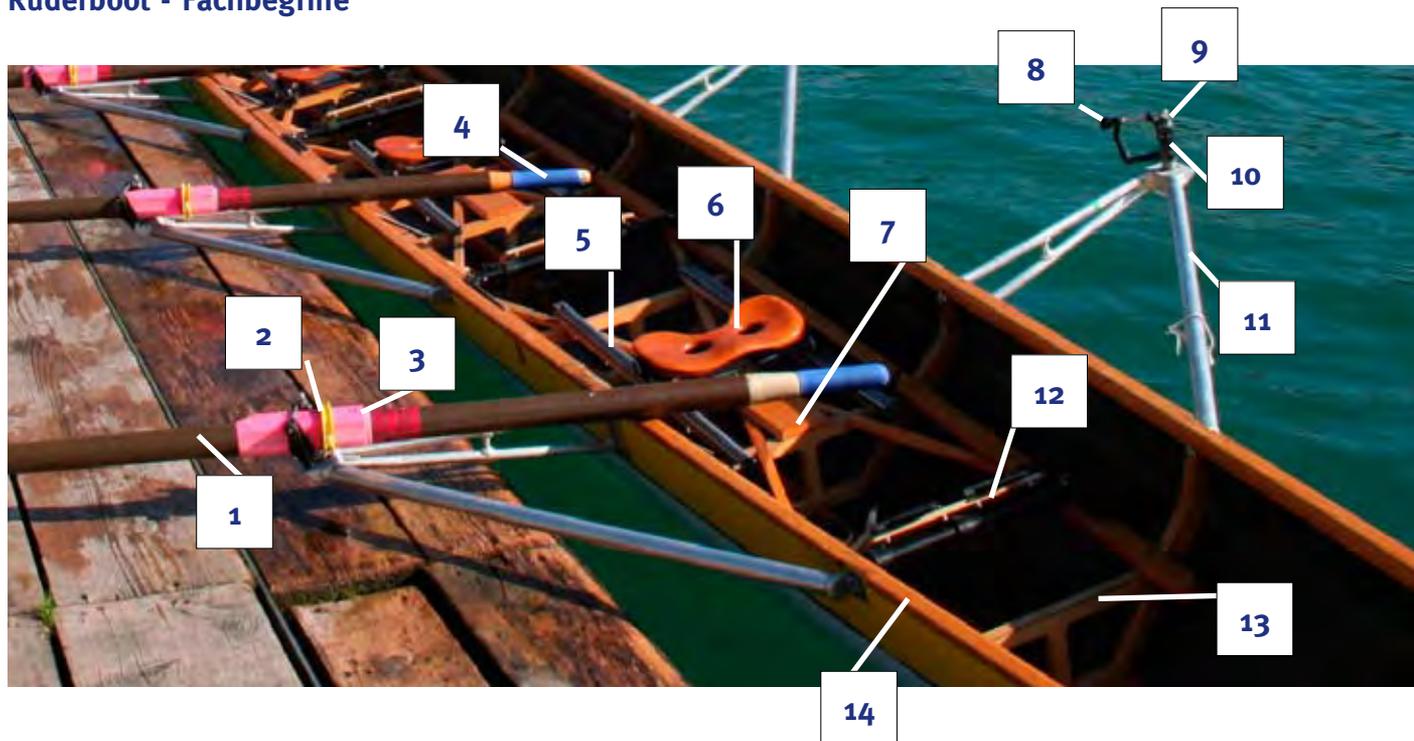
Nun kann die Ausfahrt beginnen.

Fahrtordnung für den Seerhein





Ruderboot - Fachbegriffe



1	Ruder	10	Dolle
2	Klemmring/ Manschettenring	11	Ausleger
3	Manschette	12	Stemmbrett
4	Griff	13	Streben, Querstreben, Holme
5	Rollschiene	14	Waschbord/ Dollbord
6	Rollsitz		
7	Einstiegsbrett		
8	Dollenbügel/ Rändelschraube		
9	Dollenstift		

Wertigkeit bzw. Preise von Rudermaterial

GIG-Boote:

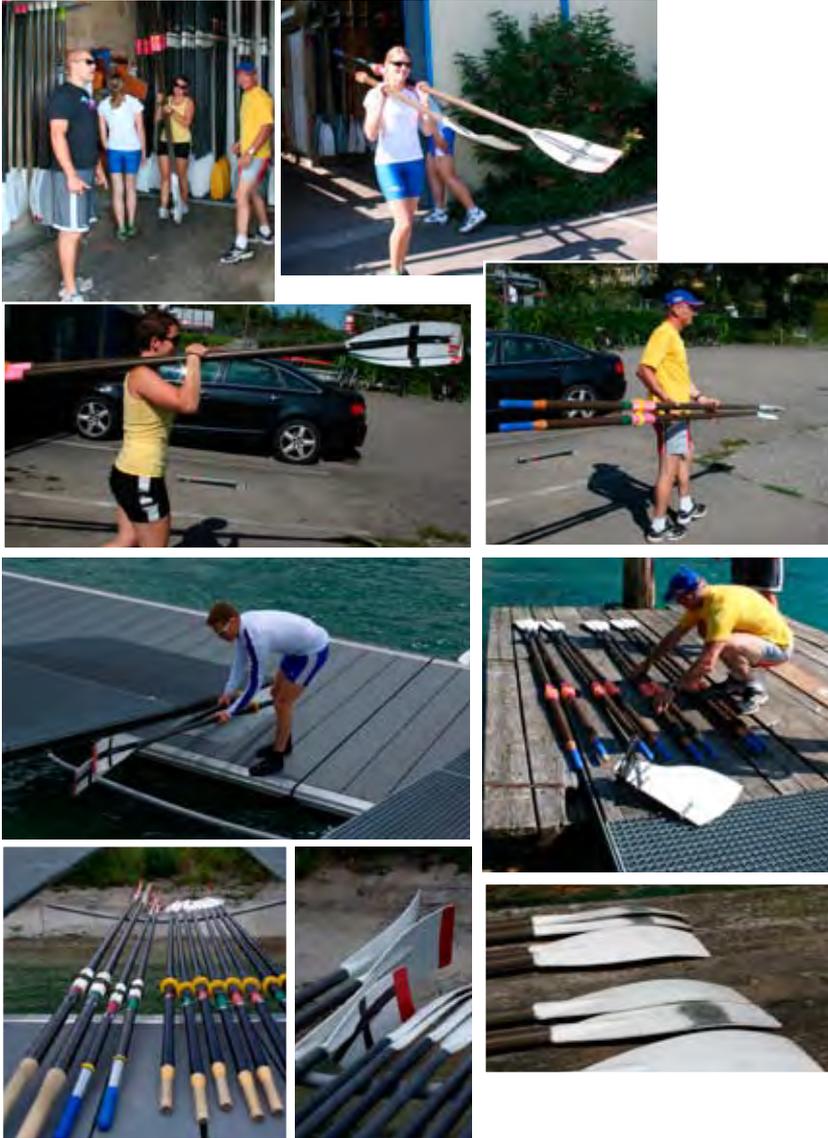
Skiff (Einer) z.B. „Einerlei“:	Motorroller „Vespa“ mit Vollausstattung	ca. 5 000 EUR
Zweiter z.B. „Neue Liebe“:	Kleinwagen in Grundausstattung	ca. 7 000 EUR
Dreier z.B. „Nordsee“	Kleinwagen	ca. 9 000 EUR
Vierer z.B. „Seekuh“	Kleinwagen mit Ausstattung	ca. 12 000 EUR
Achter z.B. „Niederburg“	VW Golf - Klasse in Grundausstattung	ca. 23 000 EUR

Rennboote:

Skiff (Einer) z.B. „Schimmele“	Kleinwagen	ca. 8 000 EUR
Zweiter z.B. „Rowing Döner“	Kleinwagen mit Ausstattung	ca. 12 000 EUR
/ „Dangerous“		
Vierer z.B. „Signal“	VW Golf - Klasse in Basis-Ausstattung	ca. 19 000 EUR
Achter z.B. „Neptun“	VW Golf - Klasse in Sonderausstattung	ca. 30 000 EUR

Skulls / Riemen

1 Paar Skulls (SB & BB):	zwischen 400 - 600 EUR
1 Riemen:	zwischen 400 - 500 EUR



KAPITEL 2: GIG-BOOTE

Ruder korrekt tragen

Nachdem die Böcke im richtigen Abstand auf dem Bootsplatz positioniert wurden, werden die Ruder (Skulls oder Riemen) sowie das Steuer zum Steg gebracht. Ruder und Steuer sind mit dem Bootsnamen gekennzeichnet.

Die Ruder sind von 1 bis max. 8 durchnummeriert und meistens sind Steuer- und Backbord gekennzeichnet.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Ruder zu tragen, aber für alle Ruder gilt:

- Ruderblätter immer nach vorne
=> dies ist der empfindlichste Teil der Ruder
- Ruderblätter immer mit der Wölbung nach oben auf den Steg oder Rasen legen
=> es werden die empfindlichen Blattkanten geschont!
- die Ruder werden **immer** in der Aufhängung zwischen den Zugangs-Stegen mit den Blättern Richtung Land gelagert
=> gibt möglichst viel Raum für das Ein-/ Auswasern
- wenn die Lager voll sind können die Ruder alternative ganz am Rand möglichst Land nahe gelagert werden.
Dabei ist zu beachten:
 - Ruder mit der Blattwölbung noch oben
 - Ruder werden nie übereinander gelagert
=> verhindert Schäden an den Rudern

Das Steuer wird mit aufgerollter Kordel neben die Ruder auf den Steg gelegt, so dass es zu keiner Stolperfalle wird ebenso Schuhe, Trinkflaschen etc..

Bootstransport aus der Halle

Die Halle von allen möglichen Hindernissen frei räumen und die Hallentore weit öffnen.



1. An Bug und Heck verteilt sich die Mannschaft gleichmäßig (Kräfteverhältnis beachten)
=> nicht zwischen Auslegern stehen
2. Das Lager etwas herausziehen, wenn es geht!
3. Das Boot leicht angeschrägt **VORSICHTIG** aus dem Lager heben und Lager wieder reinschieben
=> keine anderen Boote berühren
4. In die Hände absenken
5. Eine Seite etwas tiefer tragen als die andere
=> so ist das Boot „schmäler“
6. **GROSSES** Augenmerk auf die Ausleger legen, dass diese nirgends anstoßen
=> verstellt die Bootseinstellung und die Ruderbewegung kann nicht mehr korrekt ausgeführt werden



Wenn das Boot frei auf dem Bootsplatz ist wird es **AUSSERHALB** der Böcke gedreht:

1. Festlegen der Drehrichtung durch Obmann
2. Die eine Person greift über das Boot die andere unten durch
3. Es wird gedreht bis das Boot mit den Ruderplätzen noch oben weist
4. Nun wird das Boot in die Böcke gelegt
5. Böcke nachjustieren/ positionieren, bis es wie im Bild zu sehen ist liegt
=> max. Sicherheit und es hängt nicht durch



Tennisbälle

nach dem das Boot sicher in den Böcken ist werden die Tennisbälle entfernt und in den Korb an der Hallentür gelagert bis nach der Ausfahrt.
=> die Bälle verhindern Bootsschäden am Lack und senken das Verletzungsrisiko der Mitglieder in der Bootshalle



Bootsinspektion

Vor jeder Ausfahrt muss das Boot inspiziert werden und etwaige Schäden im Fahrtenbuch vermerkt werden.

Wenn der Schaden nicht zu beheben ist, muss ein anderes Boot ausgewählt werden und das beschädigte Boot gesperrt werden.

Die Inspektion:

1. Bootshaut auf Schäden wie Dellen, Löcher, mögliche undichte Stellen untersuchen.
2. Wie ist der Zustand des Bugballs?
3. Ist die Kielleiste fest verschraubt?
4. Irgendwelche Spannten/ Holme im Boot gebrochen?
5. Sind Rollschienen und Stembrettschienen fest?
6. Sind alle Schrauben im Boot vorhanden und fest?
7. Ist der Rollsitze fest bzw. richtig herum eingebaut?





8. Mit dem 10er Steckschlüssel alle Auslegerschrauben prüfen, wenn Bedarf besteht nachziehen.
Bei Muttern, die man nicht mit dem Steckschlüssel erreichen kann den Maulschlüssel benutzen aber nur leicht anziehen!
9. Auch die Stembrettbefestigung überprüfen – sind die Sicherungsschnüre da?
10. Prüfen, ob die Dollenstiftschrauben fest sind, gegebenenfalls mit dem 13er anziehen.
Bei jeder Schraube und Mutter beachten:
NACH FEST KOMMT AB – also sehr Gefühlvoll sein!

Falls der Rollersitz nicht drinnen ist oder fürs Reinigen ausgebaut wurde kann man ihn wie folgt wieder einbauen:

Kugellagerrollersitz:

1. Im Fußraum die runde Seite des Nierenförmigen Sitzes etwas absenken.
2. Die hinteren Rollen aufsetzen, mit einem Winkel in den Bug schieben, so dass die Haltewinkel unter der Rollschienenlippe sind
3. Nun die vorderen Rollen mit etwas Druck und Schwung über die Stopper an den Rollschienen bewegen.
4. Der Rollersitz sollte sich nun frei bewegen

Schlitten gelagerter Rollersitz:

1. Rollersitz absenken, Schlitten so weit es geht in den Bug bewegen
2. Die vorderen Räder einsetzen, schauen, dass die Haltewinkel greifen
3. Nun den Sitz ganz in den Bug bewegen und mit etwas Druck und Schwung über die Stopper an den Rollschienen bewegen.
4. Der Rollersitz sollte sich nun frei bewegen

Rollschienen:

Oft sind die Rollschienen locker / verschoben, diese sollten vor dem Rudern eingestellt bzw. beweglich gemacht werden. Auf dem Wasser ist es sehr schwierig.

1. Meistens sind ca. 10 – 15 cm vom Ende entfernt Flügelmuttern unter den Rollschienen zu finden. Diese lösen.
2. Die Rollschienen auf eine Länge bringen. Ein gutes Maß ist dazu immer das Ende des sich unter den Rollschienen befindenden Holzkeils in Richtung Bug.
3. Die Rollschienen bündig mit dem Keil abschließen lassen.
4. Zur Sicherheit noch den Rollersitz bis ans Ende der Rollschienen bewegen – nun sollten beide Rollen auf beiden Seiten das Ende berühren.

Auftriebskörper:

Nun noch prüfen, ob der Auftriebskörper nicht zu schlaff ist - aber auch nicht zu prall, damit die Schrauben nicht ins Plastik einschneiden.



Bugball:

Der Bugball muss fest und sicher ohne Schäden und Risse sein. Wenn dies nicht der Fall ist bitte melden!



Stembrett:

Die Stembrettschrauben müssen vor der Ausfahrt gelöst werden und auf Vollständigkeit hin geprüft werden. Auf dem Wasser ist es teilweise unmöglich diese zu lösen.

Die Stembretteinstellung kann an Land nur ungefähr vorgenommen werden, denn nicht nur die Bootstypen und Bootsmarken, auch Ruderplätze unterscheiden sich oft etwas.



Ein gutes ungefähres Maß ist die Länge von Hand bis zum Ellenbogen als Abstand zwischen Stembrett und dem Anfang der Rollbahn zu nehmen.

Die Stembrettschrauben aber nur locker anziehen, da diese auf dem Wasser noch einmal zu 100% eingestellt werden müssen .

Dollen:

Bevor es auf das Wasser geht müssen die Dollen geöffnet und getestet werden, ob sie sich locker bewegen lassen. Auch die Mutter zum verriegeln muss auf Leichtgängigkeit getestet werden.

Einige Boote sind mit „C-Clips“ ausgestattet mit diesen kann individuell die Höhe wie folgt optimiert werden:



ca. 1,60m und kleiner



ca. 1,60m bis 1,80m



ca. 1,80m und größer

Boottransport zum Steg/ einwassern

Hierbei ist wie bei allem Umsichtigkeit gefordert. Das Kommando hat der Obmann, damit es zu keinem Chaos kommt.



Generell:

ES WIRD NIE ZWISCHEN/ AN DEN AUSLEGERN GETRAGEN!

1. Es verteilt sich die Mannschaft gleichmäßig (bitte Kräfte beachten) am Bug und Heck, auf Backbord und Steuerbord.
2. Das Boot wird aus und weg von den Böcken gehoben.
3. Nun geht das Heck zuerst Richtung Steg.
4. Es wird möglichst immer die Stromabwärts befindende Gangway gewählt.
Bei Achtern wird sich auf zwei Gangways aufgeteilt – Heck geht dennoch zuerst herunter.
5. Das Boot wird möglichst FLACH mit dem Heck ins Wasser gesetzt.
=> damit kein Wasser eindringt
6. Durch die Strömung treibt das Heck nun Stromabwärts.





„KAPITEL 2“ - Gig-Boote



7. Langsam wird das Boot immer weiter ins/ aufs Wasser geschoben.
=> Aufpassen, dass man nicht am Boot hängen bleibt und ins Wasser gezogen wird.
8. Sobald alle Ruderplätze auf dem Wasser sind und alle von der Gangway runter sind kann man mit dem Boot Richtung Stegspitze/ Stromaufwärts gehen.
9. Das Boot am Steg max. möglich Stromaufwärts ziehen.
10. Das Boot muss immer an Bug und Heck von je einer Person gehalten werden bis man ablegt.
=> damit das Boot nicht wegtreibt
=> bei Wellenschlag das Boot abhalten und vor Schäden schützen
=> Hilft den Ruderkollegen beim Boot herrichten



Boot ruderfertig machen

Generell:

Es wird immer mit der Steg-seitigen Bootsseite angefangen – beim Ruderverein „Neptun“ Konstanz ist das Backboard.

Es wird von Bug nach Heck gezählt:

Bug = 1 ... Heck = 4 (in diesem Beispiel)

1. Backbord-Dolle Richtung Heck ausrichten und Dollenbügel öffnen
2. Ruder mit dem dünneren Blatt nahe am Schaff in die Dolle einlegen.
3. Dolle zuschrauben und Ruder bis zum Manschettenring einschieben.
4. Die Blätter immer mit der Wölbung nach oben auf den Steg legen
=> Schützt das Blatt
5. Wenn alle Backbord-Ruder eingelegt sind kann mit der Steuerbordseite begonnen werden.
6. Dazu richtet man die Steuerbord-Dolle zum Heck hin aus und öffnet den Dollenbügel.



Dies kann man auf zwei Arten machen:

- a.)** man steht mit dem linken Fuß auf dem Einstiegsbrett – **IMMER NUR AUF DEM EINSTIEGSBRETT STEHEN** – schiebt das Boot ca. 15 cm weg vom Steg.

Lässt den rechten Fuß am Steg.

Verlagert den Körperschwerpunkt über die Mitte des Bootes.

Hält sich mit der rechten Hand an der Waschbordkante fest, richtet die Dolle aus und öffnet den Dollenbügel.

Das Boot muss dabei die ganze Zeit von jemandem zweiten gehalten werden.

- b.)** man richtet vorsichtig die Dolle mit dem Ruder aus und öffnet mit der Blattkante den Bügel.
7. Nun das Ruder dicht am Blatt einlegen und den Bügel schließen dazu steigt man mit dem linken Fuß auf das Einstiegsbrett

-IMMER NUR AUF DEM EINSTIEGSBRETT STEHEN- schiebt das Boot ca. 15 cm weg vom Steg.

Lässt den rechten Fuß am Steg.

Verlagert den Körperschwerpunkt über die Mitte des Bootes.

Hält sich mit der rechten Hand an der Waschbordkante fest und schraubt mit der linken Hand den Bügel zu.

Das Boot muss dabei die ganze Zeit von jemandem zweiten gehalten werden.

8. Die Steuerperson hängt derweil das Steuer ein. Das Steuer muss ganz einfach einhängbar sein, wenn dies nicht der Fall ist es bitte im Fahrtenbuch vermerken und nicht mit Gewalt einsetzen, sondern ein anderes Boot verwenden!





Steuerplatz

Der Steuerplatz sollte über eine Seerheinfahrtordnung mit Ruderkommandos und einen Schöpfbecher verfügen.

Wenn das Boot fertig zum ablegen ist, steigt die Steuerperson als erstes ein.

Die korrekte Position der Steuerperson ist: die Steuerkordel geht **IMMER** unter den Beinen der Steuerperson durch!

=> Falls das Boot je kentert verfängt sich die Steuerperson nicht in der Steuerkordel.



Ablegen

Es wird immer zusammen abgelegt auf Kommando von der Steuerperson oder dem Obmann.

1. Der Rollsitz wird in den Bug geschoben.
2. Linker Fuß auf das Einstiegsbrett.
3. Linke Hand schiebt das Steuerbord-Ruder vollständig in die Dolle bis zum Manschettenring.
4. Mit der linken Hand werden sowohl das Steuerbord- als auch das Backbord-Ruder gehalten.
5. Das Körpergewicht wird in die Mitte des Boots verlagert.
6. Die rechte Hand hält sich an der Waschbordkante fest.
7. Nun stößt man sich **ZUSAMMEN** vom Steg ab.
8. Der rechte Fuß taucht unter den Rudern hindurch - direkt auf das Stemmbrett.
9. Das Gesäß wird nun auf den herbei gerollten (deshalb die Rollschienenkeile) Rollsitz gesetzt
10. Der linke Fuß geht nun auch auf das Stemmbrett.
11.)Nun werden die Ruder mit beiden Händen gehalten.

NIE irgendwo anders hintreten außer auf Einstiegsbrett oder Stemmbrett.





Ruderplatz einstellen

Um das Stemmbrett einzustellen am besten beide Ruder zwischen Bauch und Knie klemmen. So hat man die Hände frei.

NIE die Ruder loslassen!

=> das stabilisiert das Boot.

Der Ruderplatz ist korrekt eingestellt, wenn:

- 1.) In Rückenlage die Beine gestreckt sind, man nicht in Bugrichtung am Rollschienenende anstößt und
1. Skulls: Daumen auf den Griffen außen, an den unteren Rippen auf Westentaschen Höhe den Körper berühren
2. Riemen: Außenhand gerade am Körper vorbei unter der Brust den Körper berührt.
- 2.) Auslage, Rücken gerade, Rollsitze nach vorne. Schienbeine sollten senkrecht sein und Ruderschäfte sollten möglichst parallel zu den Heckseitigen Streben des Auslegers ausgerichtet sein.



Anlegen

Generell:

Es wird **IMMER** gegen die Strömung angelegt!

1. in einem möglichst flachen Winkel mit wenig Geschwindigkeit den Steg ansteuern.
2. Stegmitte anpeilen.
3. Ruderblätter Stegseitig mit der Wölbung nach oben drehen und auf den Steg aufliegen lassen.
4. Ruderblätter Wasserseitig auf dem Wasser schleifen lassen.
5. Bevor das Boot den Steg berührt leicht vom Steg weg steuern, so dass man mit einem Abstand von 20-30 cm parallel zum Steg ankommt.
6. Die Bootsspitze darf den Steg **nicht** berühren.
7. Mit der linken Hand die Blätter festhalten und mit rechts an den Steg ranziehen, aber immer einen Abstand von ca. 15 cm halten.
8. Die Steuerperson steigt sofort aus und hält das Boot.
9. Das Boot wird so weit es geht am Steg stromaufwärts gezogen.



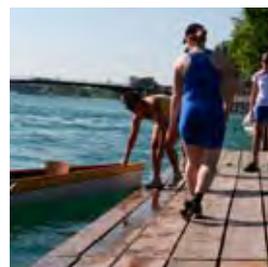
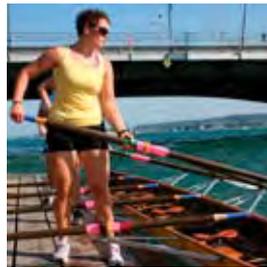


Aussteigen

Generell:

Es wird zusammen auf Kommando von Steuerperson bzw. Obmann ausgestiegen.

1. Fußschlaufen lösen.
2. Beide Ruder in die linke Hand.
3. Steuerbord-Dollen öffnen.
4. Linken Fuß auf das Einstiegsbrett.
5. Rechte Hand an das Waschbord.
6. Rechten Fuß locker auf das Stemmbrett stellen.
7. Mit dem linken Fuß aufstehen und den rechten Fuß unter den Rudern hindurch auf den Steg platzieren und aussteigen.
8. Mit der linken Hand das Steuerbord-Ruder mitnehmen.
9. Nun zuerst die Steuerbord-Ruder auf dem Steg wie beim Einwasser lagern. Dann die Backbord-Ruder.
10. Das Steuer aushängen und neben den Rudern auf dem Steg lagern.



Auswassern/ Boottransport

Generell:

ES WIRD NIE ZWISCHEN/ AN DEN AUSLEGERN GETRAGEN!

1. Schauen, ob Böcke im richtigen Abstand frei sind.
2. Eine Person hält das Boot am Heck fest eine andere stößt es am Bug raus aufs Wasser
=> Schifffahrt beachten



3. Ober- und unterhalb des Hecks versammeln sich eine gleiche Anzahl von Personen.
4. Wenn das Boot fast senkrecht zum Steg liegt wird das Heck aus dem Wasser gehoben, dabei heben auf jeder Seite eine Person das Boot an. Bitte aus den Knien/ Beinen heben nicht aus dem Rücken.
5. Das Boot wird nun FLACH auf der Gangway Richtung Bootsplatz getragen.
6. Sobald der Bug vom Wasser kommt heben zwei Personen auf jeder Seite das Boot an.
7. Das Boot wird mit Heck zu erst auf den Bootsplatz getragen.
8. Das Boot HOCH über die Böcke gehoben.
9. Vorsichtig wird das Boot in den Böcken platziert.

Wenn das Boot Wasser im Bootsinnern hat, diese auf dem Gangway noch ausleeren, damit das Boot leichter ist.

Dazu das Boot einfach nur leicht zu einer Seite drehen, bis das Wasser hinausgelaufen ist.





Bootsreinigung/ Bootsinspektion

Nach jeder Ruderausfahrt ist das Boot zu reinigen und auf etwaige Schäden zu untersuchen. Jeder Schaden/ Abnutzung/ Verschleiß muss im Fahrtenbuch vermerkt werden.

1. Dollenbügel schließen und zuschrauben
2. Tennisbälle auf beiden Seiten (SB / BB) über den Dollenstift befestigen
3. Stembrettschlaufen schließen
4. Mit Polierwolle und etwas Wasser die Rollschienen reinigen
5. Mit einem sauberen Handtuch das Bootsinnere trocknen und reinigen.

Um die Außenhaut zu reinigen muss das Boot gedreht werden.

1. An Bug und Heck verteilen sich auf jeder Seite eine Person.
2. Das Boot aus den Böcken heben und 1 -2 m weg von den Böcken tragen.
3. Nun das Boot drehen – die Richtung wird vom Obmann vorgegeben.
4. Eine Person greift über das Boot, die andere unter dem Boot durch.

ACHTUNG auf die Dollen, dass diese den Boden nicht streifen.

5. Wenn das Boot 180° mit dem Kiel nach oben gedreht ist wird es vorsichtig in die Böcke gelegt.
6. Das Boot wird mit dem Gartenschlauch abgespritzt, denn auch wenn wir auf „Trinkwasser“ rudern gibt es Schmutzpartikel im Wasser die sich auf der Bootshaut festsetzen.



7. Das Boot mit einem SAUBEREN Microfaser vom Bug in Richtung Heck sauber wischen. NIE kreisende Bewegungen machen oder auf dem Boden liegende Microfasertücher verwenden. Das wirkt wie Schmirgelpapier!
Nach dem Reinigen Microfasertücher wieder aufhängen.



Microfasertücher:

Das Boot muss nicht trocken sein, sondern sauber von Dreck z.B. Pollen, Blütenstaub etc. Microfasertücher sind sehr gut für die Bootshaut.

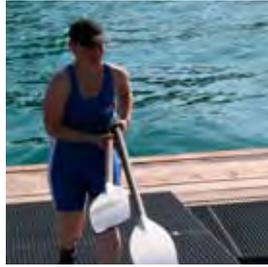


Bootstransport/ Lagerung

Wie beim Heraustragen ist dabei Vorsicht und Umsichtigkeit gefragt.

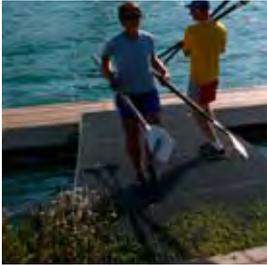
1. Die Halle von Hindernissen befreien und die Tore weit aufmachen.
2. Die Lager vorbereiten und etwas hervor ziehen.
3. An Bug und Heck verteilen sich auf jeder Seite eine Person.
4. Das Boot aus den Böcken heben und 1-2 m weg von den Böcken tragen.
5. Die Seite zum Lager hin etwas höher heben.
6. Ein besonderes Augenmerk auf die Dollen/ Ausleger legen.
7. Wenn die auf der Bootshaut angebrachten Markierungen (schwarze Textilband-Pfeile) auf der Höhe der Lager sind anhalten.
8. Das Boot wird vorsichtig ohne andere Boote zu berühren eingefädelt.
9. Wenn das Boot korrekt liegt stimmen Lager und Markierung überein.
10. Das Lager vollständig hinein schieben.





Aufräumen/ Austragen

Wenn das Boot versorgt ist, müssen die Ruder und das Steuer noch versorgt werden. Dazu wie Eingangs erklärt die Ruder mit den Blättern nach vorne in die Halle tragen und an ihrem beschrifteten Ort aufhängen. Auch das Steuer an den markierten Platz versorgen.



Falls keine anderen Boote mehr auf dem Wasser sind (dies kann man im Fahrtenbuch aber auch an den leeren Lagerplätzen erkennen) die Böcke in die Halle versorgen und den Gartenschlauch aufrollen sowie die Hallentore schließen.

Die Fahrt muss vom Obmann mit Informationen bzgl. Kilometer und Uhrzeit noch ausgetragen werden.



RUDER-CHECKLISTE

- Wetterbericht überprüft
 - Windrichtung/ - stärke
 - Sonnenauf/ - untergang
- Kleidung & Equipment
 - Sonnen-/ Regenschutz
 - Trinkflasche
- Ruderziel, Bootsart und Mannschaftszusammensetzung entsprechend der jeweiligen Erfahrung
- Fahrtenordnung und Regeln bekannt
- Fahrt ins Fahrtenbuch (eFa) eingetragen
- Obmann fest gelegt und eingetragen
- Boot vor Fahrt überprüft
- Boot korrekt eingestellt
- Boot nach der Fahrt geputzt:
 - innen & außen
 - Rollschienen mit Polierwolle
 - Dollen und Schuhe geschlossen
- Boot korrekt in den auf den Spannten gelagert
- Etwaigen Bootschaden im Fahrtenbuch (eFa) eingetragen



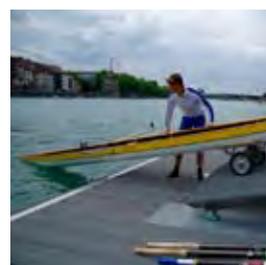
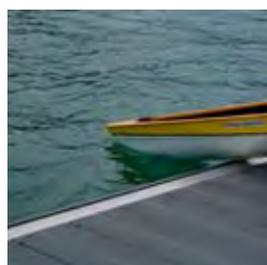
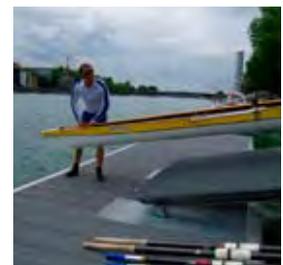
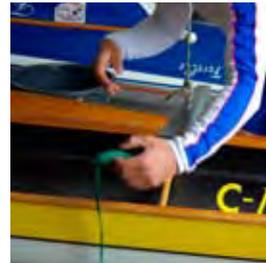
Spezialfall: GIG-Einer

Der Gig-Einer ist ein Spezialfall, denn er kann alleine gerudert werden, ist aber auf Grund seiner Größe nicht ohne weiteres alleine zu bewegen.
Hier möchten wir nun den korrekten und einfachsten Weg des Transportes zeigen.

Dies läuft ab wie folgt:

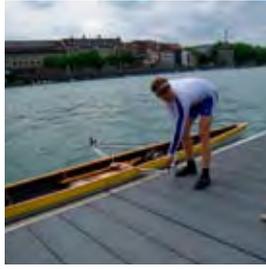
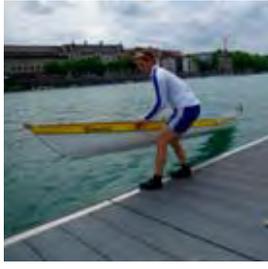
Einwassern:

1. Böcke und Wägelchen plazieren.
2. Die Böcke ungefähr auf die Breite der Haltegurte einstellen.
3. Nun vorsichtig das Boot per Handkurbel herab lassen und sicher in den Böcken plazieren.
4. Die Gurte lösen und gleich WIEDER einhaken und bis UNTER die Decke hoch-kurbeln.
5. Nun das Wägelchen nehmen und unter dem Bug plazieren.
6. Vorsichtig das Boot am Bug anheben, den Bock unter dem Boot OHNE Boots-Berührung hervor ziehen.
7. Boot im Wägelchen plazieren.
8. Bock zur Seite stellen.
9. Das Boot am Heck anheben und VORSICHTIG aus der Halle fahren.
10. Auf dem Bootsplatz drehen und mit dem Heck voraus die Gangway hinunter gehen.
11. Das Heck ins Wasser setzen und langsam das





„KAPITEL 2“ - Gig-Boote



Boot weiter runter rollen bis das Wägelchen zur Gangway-Kante kommt.

12. Das Boot weiterrn ins Wasser schieben.
13. Am Bug fest halten und möglichst weit am Steg nach oben ziehen.
14. Skulls einlegen.
15. Das Wägelchen umgedreht entweder
 - neben den Steg platzieren
 - oder
 - oben an die Steg-Gangway abstellen.

==> Nun kann die Fahrt beginnen.



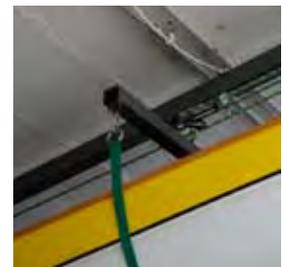
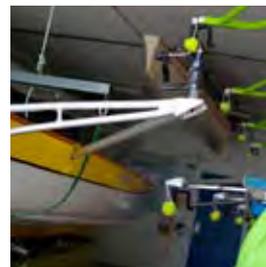
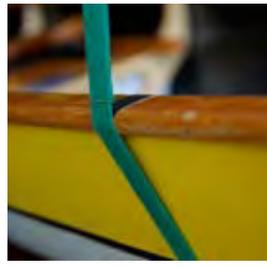
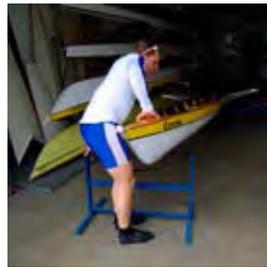
Auswassern

Nach der Ausfahrt ist man sicher am Steg wieder angelegt und wie in Kapitel 2 „Ausfahrt von A-Z“ gezeigt ausgestiegen.

Das Wägelchen ist auf dem zur Rheinbrücke näheren Gangway platziert.

Die Skulls sind im Ruderlager zwischen den Gangways verstaut und nun geht es ums Herausheben.

1. Das Boot am Bug abstoßen, aber dennoch festhalten.
2. Am Heck aus dem Wasser heben - ABER nicht aus dem Rücken.
3. Vom Heck ca. 1m entfernt das Boot im Wägelchen vorsichtig ablegen.
4. Langsam das Boot im Wägelchen auf der Gangway nach oben schieben.
5. An der Bug-Querstrebe anheben und weiter hoch schieben.
VORSICHT: das Heck darf nicht am Gitterrost hängen bleiben.
6. Das Boot ganz langsam in die Bootshalle schieben - OHNE mit den Dollen die Hallentür zu berühren.
7. Das Boot in die vorbereiteten Böcke heben.
8. Nun das Boot wie in Kapitel 2 „Ausfahrt von A-Z“ putzen:
- Rollbahnen
- Innen ausputzen
- Dollen Schließen
9. Die Gute herablassen.
10. Die Gurte an den Markierungen fest machen
11. Das Boot leicht bis auf Brusthöhe hoch ziehen und die Aussenhaut putzen!
12. Nach dem Putzen das Boot bis GANZ an die Decke hoch ziehen.
VORSICHT: Die Dollen nicht in anderen Booten verhaken.





KAPITEL 3 - RENNBOOTE

Rennboote sind besonders empfindlich und somit widmen wir ein ganzes Kapitel dieser speziellen Bootsklasse.

Im folgenden werden die Tragearten für 3 Bootsklassen (Skiff, 2er, 4er) gezeigt bzw. die Abweichungen zur Ausführlichen Beschreibung, die wir an Hand vom Doppelzweier vor machen.

WICHTIG:

Beim Skiff (Einer) werden zwei Tragearten gezeigt:

- Gruppe R1: IMMER zu ZWEIT
ab Gruppe R2: wenn es nicht anders geht darf das Boot auch alleine getragen werden, ABER nur wie in dieser Dokumentation gezeigt.

GENERELL:

Es ist keine Schande sich helfen zu lassen UND in der Ruhe liegt die Kraft - es macht keinen Sinn zu hetzen, dabei geht viel zu viel kaputt.



RENN-ZWEIER:

Hier heißt es wie bei alle anderen Transporten auch:

- Weg ist von allen Hindernissen frei geräumt
- Böcke stehen im richtigen Abstand auf dem Bootsplatz bereit
- die Partner zum Tragen sind beide stark genug das Boot zu tragen

1. Jeweils eine Person am VORDEREN und HINTERN Spand - an den markierten Stellen an denen das Boot aufliegt - aufteilen.
2. Das Boot leicht auf den Lagern herausziehen.
3. Das Boot nur ein paar Zentimeter (ca. 2-3 cm) anheben und VORSICHTIG aus dem Lager heben, so dass die Bootshaut NICHT die Dollen des darüber liegenden Bootes berühren.
4. Ausserhalb des LAGers gleich Abkoppeln.
5. Das Boot anschrägen d.h. in diesem Fall die linke Seite niedriger z.B. auf die Schulter aufliegen und die rechte Seite hoch, damit:
 - die Ausleger nicht das Hallentor berühren
 - man nicht so breit ist
6. Dabei darauf achten, dass man mit den Auslegern nicht die Boote an der Decke brüht.



7. Ausserhalb der Halle das Boot über Kopf heben.
8. AUSSERHLAB der Böcke das Boot vor dem Bauch nehmen, denn:
 - wenn es nun fällt sind die Schäden nicht so groß
 - Die Ecken der Böcke sind meist höher als geacht und können SEHR böse Löcher verursachen
 - so kann man noch mal sich versichern, dass man das Boot nicht mit dem Schwert zu erst in die Böcke legt.
9. Nun das Boot vorsichtig über den Bock heben und in den Bock plazieren.



Vorbereitungen

Dies gilt für alle Rennboote - genauere Beschreibung findet Ihr im Kapitel 2 „Bootsinspektion“ . Hier werden nur die Abweichungen erwähnt.

1. Als erste die Tennisbälle von den Dollen entfernen und die vorgesehenen Körbe legen
2. Dollen aufschrauben und auf leicht Gängigkeit testen
3. Luftkastendeckel und Luftkastenstöpsel DICHT verschließen, dies kann in Notsituationen überlebenswichtig sein
4. Die Schuhe öffnen, so dass man einfach hineinschlüpfen kann.
5. Die Schuhe testen, ob sie noch mit der Fussplatte korrekt verbunden ist
6. Die Stembrettschrauben öffnen und schauen, ob das System leichtgängig ist
7. Die Einstellung der Rollbahnen überprüfen und gegebenen falls einstellen. Dazu die Flügelschrauben unter der Rollschienen lösen.



Die Rollschienen auf die richtige Länge schieben und die Flügelmuttern wieder anziehen - ABER immer bedenken, dass „nach fest kommt ab“! Auf dem Wasser kann man die Rollschienen nur sehr schwer einstellen.



Aufs Wasser gehen/ Ablegen

1. Das Boot an den richtigen Stellen greifen:
 - an den Spannten - ganz am Heck und ganz am Bug wie hier auf dem Bild gut zu sehen ist
 - beide Träger müssen in die gleiche Richtung schauen und somit auch die gleiche Hand auf der gleichen Seite haben - korrektes Kommando: „rechte/ linke Hand über“

An andern Stellen sollte kein Rennboot getragen werden - außer an den Spannten.



2. Nun auf Kommando das Boot aus den Böcken heben
3. ca. 1m von den Böcken weg nach hinten treten
4. Jetzt erst das Boot über Kopf heben



5. Mit dem Boot über Kopf mit dem HECK zu erst auf den Steg laufen. Dies hat den Grund, dass man die Hindernisse gut vor einem sieht. Es wird die vom Land aus gesehene rechte Gangway verwendet.
6. Auf dem Steg unten geht das Heck nach rechts als Fluss abwärts auf den Steg weg, denn auf fließendem Gewässer legt man immer gegen den Strom ab.
7. Sobald beide parallel zum Wasser stehen wird das Boot auf Kommando vor den Bauch genommen und vorsichtig ins Wasser gesetzt. ACHTUNG: Das Schwert darf den Steg nicht berühren.



8. Nun das Boot Stromaufwärts so hoch es geht am Steg hochziehen, damit andere Boote anlegen können oder noch weitere Boote zu Wasser gelassen werden können.





9. Einer der beiden Ruderer hält das Boot während der ander den Backboard-Ruder (Stegseitiger Ruder) holt.
Beim Boot halten darauf achten, dass immer ein Abstand von ca. 10 cm gegeben ist, so dass das Boot nicht am Steg anschlagen kann.
10. Erst die Backbord-Ruder einlegen, damit das Boot nicht vom Steg wegtreiben kann und ausserdem mehr Balance gegeben ist, denn das Steuerbord-Ruder eingelegt wird.
11. Beim einlegen der Ruder darauf achten, dass die Dolle zum HECK zeigt, sonst wird das Rudern eine Qual!
12. Die Blätter mti der Wölbung nach oben auf den Steg legen!



13. Nun wird das Steurbord-Ruder eingelegt, dazu mit dem Ruder die offene Dolle (in den Böcken geöffnet) Richtung Heck ausrichten und den Schaft am Ruderblatt einfädeln.
14. Einer hält das Boot der ander tritt mit dem linken Fuss aufs Einstigesbrett - verlagert das Gewicht in die Mitte - hält sich mit der rechten Hand an der Bordwand beim Spanten und greift mit der linken Hand zur Sterubord-Dolle um diese zu schließen.



15. Wenn alle Dollen geschlossen sind, die Schuhe am Steg verräumt sind wird gemeinsam abgestoßen.
Linke Füße auf die Einstiegsbretter - rechter Fuss auf dem Steg - linke Hand hält beide Ruder in der Hand - rechte Hand an der Bordwand am Ausleger. Die Ausleger anheben und Dollenstift freigeben - wenn die Dollenstifte frei sind stößt sich das Team mit dem rechten Fuss ab - fädelt diesen gleich unter den Rudern durch und plaziert ihn auf dem Schuh.
Nun den anderen Fuss daneben oder gleich in den offenen Schuh hinein.



- ACHTUNG: NIE die Ruder los lassen!
16. Die Ruder können wie bei den Gigbooten zwischen Bauch und Knie geklemmt werden oder in einer Hand gehalten werden, während die Schuhe geschlossen werden.

17. Nun noch mal folgende Dinge überprüfen:
 - Stembretteinstellung
 - sind die Dollen verschlossen

GUTE FAHRT!





Vom Wasser kommen / Anlegen

Nachdem man vorsichtig angelget hat - also den Steg noch nicht berührt hat und mit dem Boot parallel am Steg liegt mit einem kleinen Abstan von ca. 10 cm fangen die Vorbereitung fürs Aussteigen und vom Wasser gehen an.



1. Als erstes werden die Dollen geöffnet - ABER nur die Steuerbord-Seite.
Die Ruder bleiben zu dieser Zeit noch in der Dolle und werden NICHT herausgenommen.
2. Wenn beide bereit sind und alle Füße aus den geöffneten Schuhen draussen sind wird der linke Fuss auf dem Einstigesbrett plaziert - die Ruder in die linke Hand genommen - die rechte Hand am Spant plaziert oder auf dem Steg.
3. Auf Kommando stemmt man sich auf dem linken Fuss nach oben - zieht den rechten Fuss unter den Rudern heraus und plaziert ihn auf dem Steg.
4. Nun wird das Gewicht auf den rechten Fuss verlagert und der linke Fuss hinter gezogen - dabei wird mit der linken Hand das Steuerbord-seitige Ruder mitgenommen und aus der Dolle gehoben, um es sofort auf dem Ruderhalter zwischen den „Gang-ways“ zu legen.
5. Als nächstes werden die Schuhe, die auf dem Steg liegen wieder angezogen.
6. Dann hält der eine das Boot und der ander öffente die Backbord Dollen und nimmt die Ruder heraus, um sie wieder auf dem Skullhalter zu plazieren.



7. Sind die Ruder auf dem Halter (Steg-Mitte) versorgt macht sich das Team bereit, um das Boot aus dem Wasser zu heben.
Vorher noch prüfen, ob Böcke im richtigen Abstand auf dem Bootsplatz stehen
Das Boot wird an seinen Spanten - im Bug und Heck - gefasst, am besten beide den gelichen Arm auf die gleiche Seite z.B. „links über“ = linke Hand auf die Wasserseite. Auf Kommando (Aus dem Wasser) dann wird das Boot gemeinsam über KOpf gehoben (Über Kopf).



8. Mit dem Bug voraus wird das Boot über den rechten Laufsteg auf den Bootsplatz getragen - über Kopf - auf der Schulter.



9. Vor den Böcken ca. 1m entfernt wird das Boot auf Bauch-/ Hüft-Höhe gehoben.



10. Nun wird das Boot über die Böcke gehoben und in den Böcken plziert.
ACHTUNG: bitte darauf achten, dass das Schwert ganz frei ist und NIE eine Bock Berührung hat.

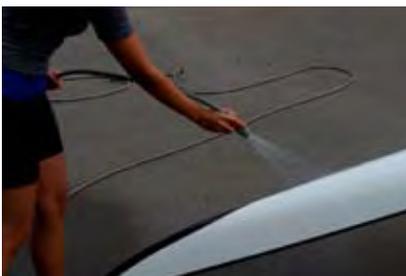


11. Jetzt werden als erstes die Dollen geschlossen, Luftkästen geöffnet und Rollbahnen mit Reinigungswolle/ -fasern.
Dies ist wichtig um den Verschleiß zu vermindern und ein tolles Rudergefühl zu vermitteln.





„KAPITEL 3“ - Rennboote



12. Das Boot wird innen mit einem „Microfasertuch“ gereinigt. Es geht dabei nicht darum das Boot trocken zu wischen, sondern von Kalk oder anderen Verunreinigungen zu säubern. Trocknen tut das Boot von sich aus.
13. Letzter Schritt vorm Boots drehen müssen noch die Tennisbälle auf den Dollen plaziert um,
 - a.) Bootshaut der drüber oder drunter gelagerten Boote zu schützen.
 - b.) Beim Rein- / Raustragen Personen zu schützen bzw. auch Verletzungen im Bootshaus zu vermeiden
14. Nun wird das Boot gedreht, dazu hebt man das Boot direkt neben dem Bug- und Heckplatz aus den Böcken.
Man tritt einen Schritt von den Böcken zur Seite, dort in Sicherheit wird das Boot auf Kommando (drehen zur Wasser- / Landseite).

15. Nach dem Drehen wird das Boot in die Böcke gelegt.
ACHTUNG: das der Wellenbrecher nicht durch die Böcke verletzt wird.

16. Das Boot sollte nach jedem Gebrauch mit frischem Wasser abgesprüht werden.
Dann mit einem „Microfasertuch“ die Aussenhaut von Bug zum Heck reinigen.



17. Nach der Bootsreinigung das Boot wieder an Bug und Heck auf Komando (Drehen Richtung Wasser / Land) drehen - aber ausserhalb der Böcke, damit man das Boot zum ins Bootshaus tragen richtig greifen kann.



18. Dazu das Boot wieder an den Spanten greifen mit den Armen auf einer Seite.

19. Das Boot wieder aus den Böcken heben, einen Schritt zur Seite gehen und auf Kommando über Kopf heben (Achtung-über Kopf).



20. Vorsichtig das Boot in die Halle hineintragen, dazu das Boot auf einer Seite abkippen.



21. Wenn man auf der Höhe der Lager ist - also die Spanten auf der Höhe der Lager - dann das Boot VORSICHTIG einfädeln.





22. Die Spanten müssen genau auf dem Lager liegen - diese Stellen sind mit „Pfeilen“ markiert.



RENNVIERER



1. Als erstes müssen sich alle Ruderer des Team gleichmässig an den Spanten verteilen - am besten der Größe nach.
2. Das Boot wird VORSICHTIG aus dem Lager gehoben und die Bootshausseite sofort leicht abgekippt.





3. Dabei aufpassen, dass man mit den Auslegern nicht an Booten drüber, runter hängen bleibt oder berührt.
4. Das Boot abgekippt auf der Schulter/ über Kopf aus der Halle tragen, dabei beachten, dass man die Hallentore nicht berührt
=> also ganz GERADE aus der Halle tragen.



5. VOR den Böcken das Boot vor den Bauch/ Hüfte nehmen.
6. Das Boot VORSICHTIG über die Böcke heben und dann in die Böcke ablegen.



7. Nachdem das Boot wie in Abschnitt xyz eingestellt und überprüft worden ist kann man aufs Wasser gehen.
8. Das Team verteilt sich wieder an den Spanten - ALLE müssen mit der gleichen Hand auf der gleichen Seite sein und dann wie beim Beispiel „Doppelzweier“ mit Bug voraus zum Steg getragen.

Der Ablauf ist identisch wie beim „Doppelzweier“.





Vom Wasser kommen / Anlegen

Nach dem Anlegen verhält sich das Handling genauso wie beim „Doppelzweier“, es gibt aber auch **UNTERSCHIEDE**: Boot drehen!

1. Zum Drehen stehen all Team-Mitglieder an den Spanten.
2. Das Boot wird aus den Böcken gehoben, man tritt zwei Schirte - ca. 1m - von den Böcken weg.
3. Nun hebt man das Boot auf Kommando über Kopf (Zusammen über Kopf).
4. Auf Kommando tritt man von Bug rechts - links neben das Boot. Man läßt das Boot auf die Schultern ab und dann in die Hände tunter.
5. Wenn das Boot in den Händen ist, tritt man wieder über die Böcke und läßt das Boot in die Böcke ab.
ACHTUNG: der Wellenbrecher darf nicht durch die Böcke beschädigt werden





Nach dem Reininge / Reintragen

Wenn das Boot wie in dem „Kapitel 3 - Rennboote/ Doppelzweier/ Vom Wasser kommen“ beschrieben gereinigt wurde und mit „Tennisbällen“ an den Dollen versehen sind, kann das Boot in die Halle getragen werden.

1. Auf jeder Seite des Bootes treten je zwei sich gegenüber stehend an die Ausleger bei den Spanten.
2. Das Boot wird aus den Böcken gehoben und das Team tritt neben die Böcke - ca. 1m.
3. Aus den Händen wird auf Komad (zusammen über Kopf) das Boot über den Kopf gehoben.
4. Nun das Boot auf einer Seite abkippen - am besten und sinnvollsten auf der Seite abkippen auf der sich das Lager befindet.
5. Die Lager leicht herausziehen und unbedingt schauen, dass der Weg frei ist.
6. Langsam und vorsichtig das Boot in die Lager legen ohne dabei die Ausleger/ Dollen zu berühren.





EINER / „SKIFF“ Rennboot-Anfänger Gruppe „R1“

1. Zu zweit vorsichtig das Boot an Bug und Heck - ca. 1,5m vom Cockpit entfernt tragen.



2. Sobald das Boot vorsichtig aus den Lagern genommen wird, kippt man es auf einer Seite ab.



3. VORSICHTIG und gerade aus der Halle tragen, dass die Dollen und Boot nirgends anschlägt.



4. Neben den Böcken wird das Boot runter genommen und vorsichtig über die Böcke gehoben.



5. Nun das Boot vorsichtig in die Böcke plazieren.
6. Das Boot dort wie in dem Kapitel xyz beschrieben untersuchen und für die Ausfahrt einstellen und herrichten.



Aufs Wasser gehen/ Ablegen

1. Das Boot wieder ca. 1,5m vom Cockpit entfernt aus den Böcken gehoben.
2. Wie bei allen anderen Booten tritt man wieder ca. 1m von den Böcken weg.



3. Ausserhalb der Böcke wird das Boot über die Köpfe gehoben und entweder über Kopf oder auf der Schulter getragen.



4. Unten auf dem Steg wird das Boot in die Hände genommen über das Wasser gehoben und ins Wasser gelegt.



5. Einer hält das Boot und der andere holt die Skulls (Backbord zu erst, dann Steuerbord).



6. Wie im Kapitel xyz beschrieben wird dann das Steuerbord Skull eingelegt, die Rändelschrauben geschlossen und gesichert. Der Partner sichert dabei das Boot.



7. Wie bei den anderen Bootstypen sit das Ablegen gleich gestaltet - linker Fuss auf das Einstiegsbrett - Rollsitze hinter der Ferse - in der linken Hand beide Skulls - rechter Fuss auf dem Steg - Gewicht in der Mitte des Bootest - rechte Hand möglichst eng an der Bordwand am Ausleger halten.



8. Nun mit dem rechten Fuss abstoßen und den rechten Fuss direkt auf das Stembrett platzieren.



9. Der Partner schiebt an der Blattkante das Boot VORSICHTIG und ganz FLACH raus aufs Wasser.



Anlegen / Aussteigen / Auswassern

Nachdem das Boot parallel am Steg angelandet ist, die Blätter mit der Rundung nach oben auf dem Steg liegen, die Dolle Wasser-seitig geöffnet ist kann das Aussteigen beginnen.

1. Beide Skulls in die linke (Wasser seitige) Hand nehmen mit der rechten sich am Steg halten.
2. Das linke Bein auf das Ausstiegsbrett stellen, den rechten Fuss aus dem Schuh und auf den Schuh plazieren
3. Mit dem linken Bein aufstehen, das rechte Bein unter den Händen durch ziehen und auf dem Steg plazieren.
4. Gewicht auf das rechte Bein und aussteigen.
5. Mit der linken Hand das Steuerboard Skull mitnehmen und gleich auf der Ablage zwischen den Gangways ablegen.



6. Der Partner hält nun das Boot während man das Backboard-Skull zu den anderen Skulls legt.



7. Nun nimmt einer vorne im Bug-Bereich ca. 1m nach dem Wellebrecher und einer ca. 1m vor dem Cockpit das Boot aus dem Wasser. Am besten mit der linken Hand über, so dass der Bug gleich voraus gehen kann.



8. Bei den Böcken angekommen (die vorher im richtigen Abstand aufgestellt wurden bzw. vor dem Hochtragen überprüft wurde, dass Böcke für einen Renneiner da stehen) wird das Boot vor den Böcken in die Hände genommen.



9. Über die Böcke gehoben
10. und dann in die Böcke abgesetzt.



Reintragen

Nachdem wie „Kapitel 3 - Rennboote/ Doppelzweier/ Vom Wasser kommen“ beschrieben das Boot gereinigt und mit „Tennisbällen“ versorgt wurde geht es an das Reintragen.

1. Wie beim aus dem Wasser heben stellen sich die beiden Partner auf.



2. Heben das Boot aus den Böcken, treten einen Schritt zurück und heben es dann über den Kopf.
- 3.



4. Kippen das Boot am besten auf die Lager abgewandte Seite ab.
5. Am Lager angekommen, fädelt man das Boot ganz vorsichtig ein, so dass es mit der Bootshaut keine Ausleger/ Dollen berührt und natürlich selber auch nichts berührt.



6. Das Boot liegt optimal, da wo die Markierungen angebracht sind (schwarzer Markierung/ Pfeil)





Rennboot-Fortgeschrittene Gruppe „R2“

ACHTUNG: nur von welchen, die es KÖNNEN und SICHER sind - es ist keine Schande sich helfen zu lassen.

Raustragen

1. Sich so am Boot plazieren, dass man das Boot 100% ausbalanziert hat, es biete sich an die Hände jeweils ca. 50cm vom dem Schwerpunkt in Entgegengesetzte Richtung zu positionieren.
2. Nun das Boot leicht anheben und leicht abgekippt zu sich raus manövrieren - SOBALD es geht unter das Boot tauchen.
3. Das Boot ganz VORSICHTIG komplett aus dem Lager rausheben OHNE ein anderes Boot zu berühren.
4. Jetzt kann das Boot abgekippt werden, so dass man mit den Auslgern super aus der Halle rasu kommt.



5. Ausserhalb der Halle, das Boot vor den Böcken runter lassen und in die bereit gestellten Böcke setzen.

ACHTUNG: das Schwert muss frei sein - also die Böcke so aufstellen, dass sie je ca. 1m vor und hinter dem Cockpit stehen.

Zum Wasser tragen/ Einwassern

Wenn alles optimal für die Ausfahrt eingestellt ist positioniert man sich am besten über den Schwerpunkt des Bootes.

1. Die Hände wieder entgegen gesetzt zu einandern ca. 50cm vom Schwerpunkt plazieren. Am besten die rechte Hand Richtung Heck, die linke Hand näher zum Bug.
2. Das Boot aus den Knien - NICHT aus dem Rücken - anheben und am besten auf der linken Schulter ablegen.
3. In dieser gekippten Stellung Richtung Wasser gehen.





4. Achtung, dass der Bug nicht auf der Gangway aufschlägt, deshalb das Heck nicht zu hoch halten.
5. Mit dem Heck Flussabwärts gehen.



6. Nun das Boot von der Schulter nehmen und vor dem Bauch halten.



7. An die Stegkante herantreten.
8. In die Knie gehen und das Boot ins Wasser absetzen.

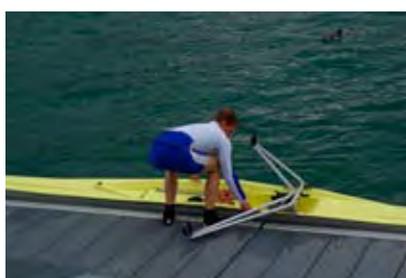


9. Nun das Boot wieder Flussaufwärts ziehen und mit den Vorbereitung für Ablegen weiter machen ähnlich wie im „Kapitel 3 - Rennboote / Doppelweier“ beschrieben.

Auswassern und hoch-tragen

Nachdem man sicher angelegt hat und ausgestiegen ist wie im vorherigen Abschnitt bzgl. „R1“ beschrieben geht es ans Auswassern und hochtragen des Bootes.

1. Wieder eine Position in der Schwerpunktmitte finden.
2. Die Arme links und rechts vom Schwerpunkt plizieren - dies Mal den linken Arm Richtung Bug und den rechten Richtung Heck.
3. Aus den Knien das Boot aus dem Wasser heben





„KAPITEL 3“ - Rennboote



4. Nun das Boot über den Kopf heben und mit Bug voraus nach oben gehen.



5. Um das Boot besser zu transportieren bzw. es auszubalanzieren kann auch der Kopf zur Unterstützung hinzugezogen werden.

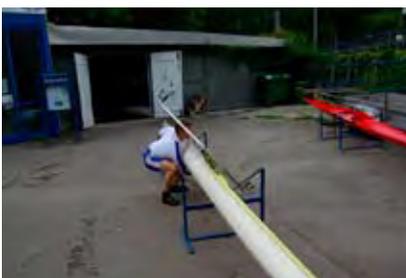


6. Vor den Böcken nimmt man das Boot vor den Bauch und plziert es erst dann in die Böcke.



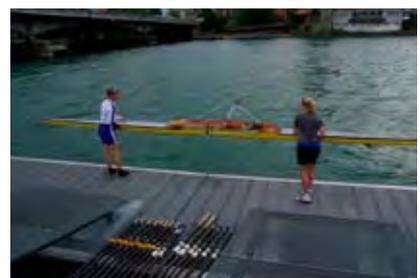
Boot drehen

Nachdem das Boot korrekt von innen geputzt ist, muss es gedreht werden auch dazu gibt es einen guten/ einfachen Weg.















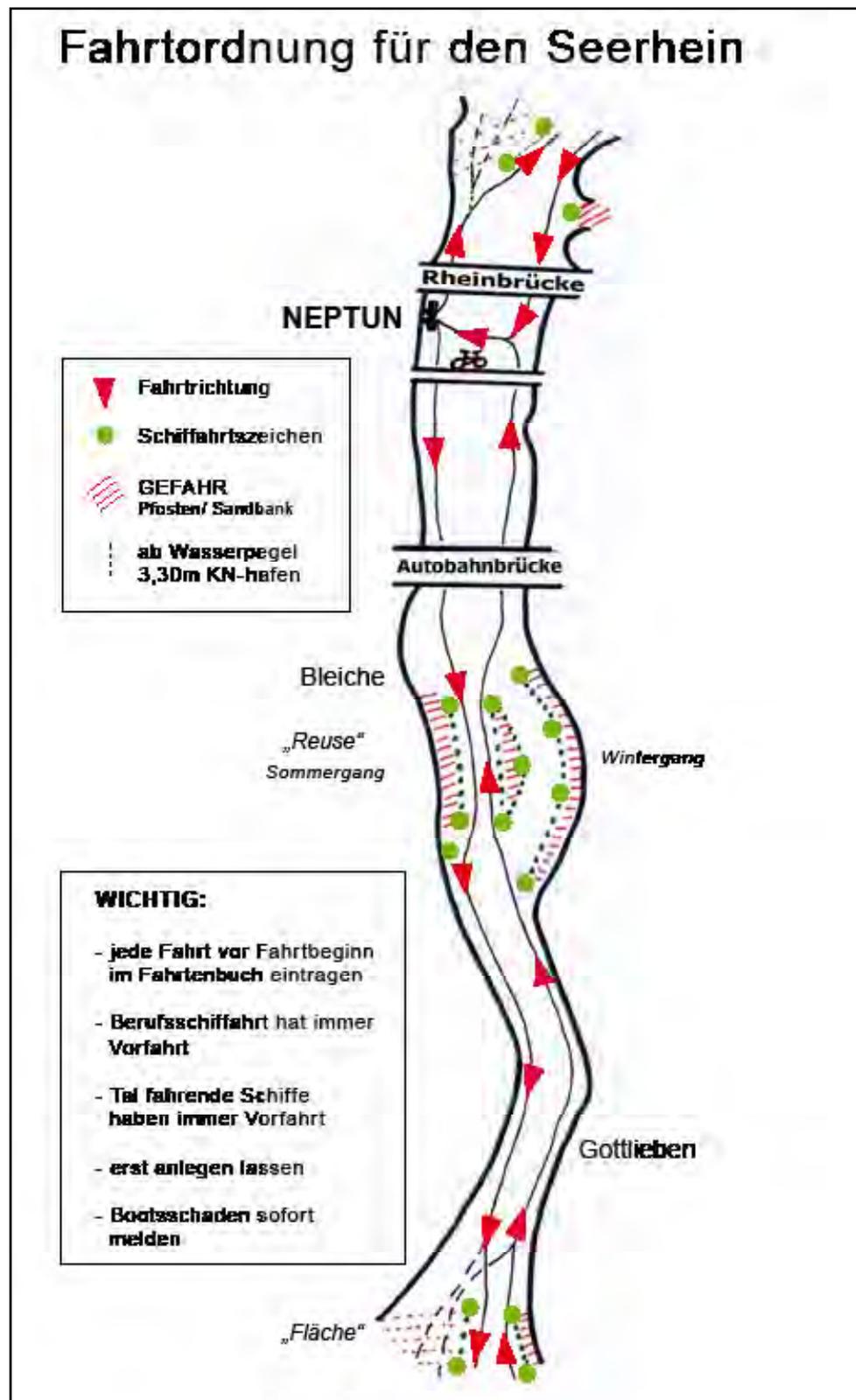






ANHANG

Fahrtordnung für den Seerhein





Ruder-Checkliste

RUDER-CHECKLISTE

- Wetterbericht überprüft
 - Windrichtung/ - stärke
 - Sonnenauf/ - untergang
- Kleidung & Equipment
 - Sonnen-/ Regenschutz
 - Trinkflasche
- Ruderziel, Bootsart und Mannschaftszusammensetzung entsprechend der jeweiligen Erfahrung
- Fahrtenordnung und Regeln bekannt
- Fahrt ins Fahrtenbuch (eFa) eingetragen
- Obmann fest gelegt und eingetragen
- Boot vor Fahrt überprüft
- Boot korrekt eingestellt
- Boot nach der Fahrt geputzt:
 - innen & außen
 - Rollschienen mit Polierwolle
 - Dollen und Schuhe geschlossen
- Boot korrekt in den auf den Spannten gelagert
- Etwaigen Bootschaden im Fahrtenbuch (eFa) eingetragen





Steuerkommandos & Fahrtordnung

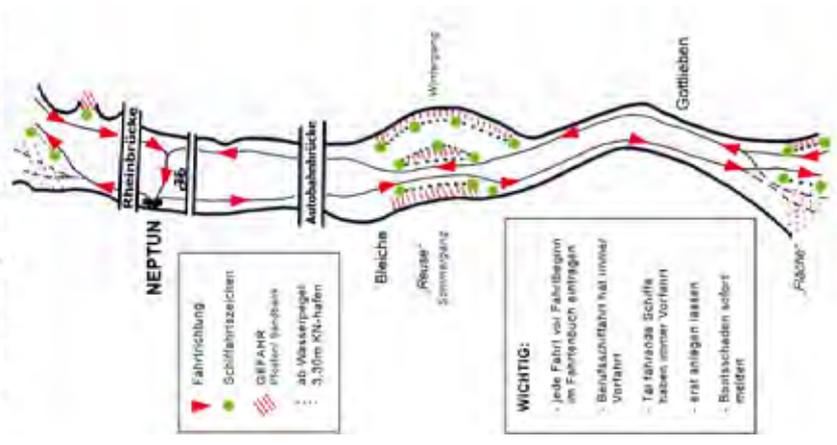


STEUERKOMMANDOS & FAHRTORDNUNG

Ruderkommandos bestehen aus zwei Teilen: **Ankündigung & Ausführung**, dazwischen immer eine Pause. Die Pause wird durch ein „m“ symbolisiert. Kommandos immer beim „Anfang“ des Schlages – wenn die Blätter ins Wasser gesetzt werden – ankündigen.

<p>Fertigmachen zum Aussteigen! – Ausleger frei! Gemeinsam stoßt ab!</p>	<p>Jeder Ruderer hat ein Bein auf dem Steg, eins auf dem Einstiegsbrett im Boot. Mit der rechten Hand den Ausleger anheben und abstoßen.</p>
<p>Klarmeldung!</p>	<p>Nach dem Aussteigen Platz einstellen und per „1 fertig“, „2 fertig“ ... vom Bug melden, wenn klar zum Rudern.</p>
<p>In die Auslage (Rückenlage) – LOS! Ruder – HALT!</p>	<p>Das gesamte Boot geht in den Auslage und rudert auf Kommando los. „Ruder“ beim einsetzen der Blätter – „Halt“ beim Ausheben. Beim Anhalten die Hände vor die Knie, Blätter flach aufs Wasser zum Stabilisieren.</p>
<p>Alles stoppen – STOP!</p>	<p>Die Blätter werden im Mittelzug in Fahrtrichtung senkrecht gedreht und das Boot zum Stillstand gebracht.</p>
<p>Alles rückwärts – LOS! (streichen)</p>	<p>In der Rückenlage die Blätter in Fahrtrichtung gedreht, senkrecht ins Wasser und wird nun in die Auslage durchs Wasser bewegt. Bis zum Kommando „Ruder – HALT“.</p>
<p>Lange/ kurze Wende über Bkb./Stb. – LOS.</p>	<p>Blatt der genannten Seite in Fahrtrichtung gedreht senkrecht ins Wasser setzen, andere Seite flach aufm Wasser. Nun aus der Rückenlage das Blatt durch Wasser drücken- bei „lange Wende“ bis in die Auslage – bei „kurzer Wende“ nur die Hände. Beim Umkehrpunkt zieht die andere Seite (normal gedrehtes Blatt) und die genannte Seite wird flach aufs Wasser gelegt. Es wird solange gewendet bis zum Kommando „Ruder- HALT“.</p>
<p>Bkb./Stb. überziehen.</p>	<p>Ab dem nächsten Schlag wird die genannte Seite mit stärkerem Druck gefahren bis das Kommando „frei weg“ kommt.</p>
<p>Hochscheren – Bkb./Stb./ beide</p>	<p>Bei auftretendem Wellen wird die genannte Seite oder beide höher in beim Vorrollen in die Auslage geführt.</p>
<p>Halb Kraft!</p>	<p>Die Kraft des Ruderschlages wird um ca. die Hälfte reduziert bis zum Kommando „frei weg“.</p>
<p>Ohne Kraft!</p>	<p>Es wird ohne Kraft gerudert bis zum Kommando „frei weg“.</p>
<p>Frei weg!</p>	<p>Alle vorherigen Kommandos werden aufgehoben – es wird normal weitergerudert.</p>
<p>Blätter lang!</p>	<p>An Ende es Schlages - in der Rückenlage - werden die Ruder am Körper vorbei geführt und die Blätter flach, fast parallel zum Boot gelegt, um schmale Durchfahrten oder Hindernisse zu passieren. Bei dem Kommando „frei weg“ wird normal weiter gerudert.</p>
<p>Mannschaft fertig machen zum Aussteigen – Gemeinsam steigt aus!</p>	<p>Stb. Bein auf dem Einstiegsbrett, Stb. Hand hat Ruder in der Hand. Auf Kommando aussteigen, das andere Bein auf den Steg und aussteigen mit der Stb. Hand das Stb. Ruder mitnehmen. Bkb. Dolle geschlossen.</p>

Fahrtordnung für den Seerhein







...gemessen mit „Googel Earth“

