

1. Grundsätzliches

- (1) Die Teilnahme am Ruderbetrieb erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht. Jeder Ruderer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt oder gefährdet wird.
- (2) Ob- und Steuerleute dürfen nicht durch Alkohol, Medikamente, Drogen oder Übermüdung beeinträchtigt sein.
- (3) Am Ruderbetrieb dürfen nur Personen teilnehmen, die schwimmen können.
- (4) Bei Kindern und Jugendlichen muss eine schriftliche Erlaubnis der Erziehungsberechtigten vorliegen.
- (5) Vor dem Ablegen muss ein Bootsobmann festgelegt werden, der die Verantwortung für Mannschaft und Boot vor, während und nach der Fahrt übernimmt. Er ist ebenfalls für die Einhaltung dieser Sicherheitsrichtlinie verantwortlich.

2. Verbandskasten und Unfallmeldepflicht

- (6) Der Verbandskasten befindet sich an der hinteren Wand der Bootshalle links neben der Garderobe mit den Schwimmwesten.
- (7) Unfälle und Verletzungen müssen unter Verwendung der Unfallmeldung ([Link](#)) schriftlich an den Vorstand gemeldet werden. Mailadresse: vorstand@runderclub-nuertingen.de

Bei Kälte, insbesondere zwischen 1. November und 31. März

3. Sicherheitsvorgaben

- (1) Vom 1. November bis 31. März ist für Ruderer unter 18 Jahren im Einer und Zweier Ohne das Tragen von Schwimmwesten Pflicht.
- (2) Ruderern über 18 Jahre wird das Tragen einer Schwimmweste dringend empfohlen.
- (3) Erwachsene Breitensportler, die unsicher im Einer oder Zweier sind, dürfen vom 1. November bis 31. März nur in Großbooten rudern.
- (4) Die Schwimmwesten hängen an einer Garderobe im hinteren Teil der Bootshalle.
- (5) Nach einem Auslösen muss der jeweilige Trainer informiert und ihm die Schwimmweste übergeben werden. Nicht funktionsfähige Schwimmwesten dürfen nicht an die Schwimmwesten-Garderobe gehängt werden.
- (6) Bei einem vorsätzlichen Auslösen der Schwimmweste, müssen die Kosten für eine neue Patrone übernommen werden.

4. Verhalten bei Kenterung

- (1) In Ufernähe:
Schwimmweste auslösen, am Boot bleiben. Nicht versuchen wieder einzusteigen. Das Boot als Schwimmhilfe benutzen und ans nächste Ufer schwimmen. Das Boot schwimmen lassen, zu Fuß zum Ruderclub zurücklaufen und unter die heiße Dusche gehen.
- (2) Auf offenem Gewässer, wenn der Abstand zum Ufer groß ist:
Schwimmweste auslösen. Alle bleiben am Boot. Sich auf das Boot raufziehen, damit Kopf und Oberkörper aus dem Wasser sind. Nicht versuchen wieder einzusteigen. Auf Hilfe warten, ruhig bleiben, wenig bewegen, um Kraft zu sparen.

5. Gefahr bei kaltem Wasser (unter 20 °C)

(1) Kälteschock nach plötzlichem Eintauchen:

- Unfreiwilliger Atemzug, mögliches Einatmen von Wasser. Hyperventilation (schnelles, ungeordnetes Atmen), Orientierungslosigkeit, im schlimmsten Fall wird die Atmung im Kehlkopf unterbrochen, damit kein Wasser in die Lunge dringt, aber auch keine Luft mehr.
- Diese Schockreaktion lässt nach einer Weile nach.

(2) Was ist zu tun:

- Kopf möglichst über Wasser halten, Atmung durch ruhiges Atmen unter Kontrolle bringen, Orientierung wiederfinden.
- Je kälter das Wasser ist, desto schneller werden Hände, Arme und Beine unbeweglich und versagen ihren Dienst. Wieder Einsteigen ins Boot oder schwimmen ist dann nicht mehr möglich. Dieser Effekt kann bereits nach kurzer Zeit im Wasser auftreten.
- In erschöpftem Zustand am Ende des Trainings, steigt die Gefahr.
- Auch gute Schwimmer schaffen dann selbst kurze Entfernungen zum Ufer nicht mehr.

(3) Die Unterkühlung des Körperkerns tritt erst später, nach etwa 30 Minuten, ein.

6. Verhalten bei Unterkühlung

- (1) Deutliche Unterkühlung ist ein medizinischer Notfall, gleichgültig ob der Betroffene bewusstlos oder bei Bewusstsein ist. Im Zweifel den Rettungsdienst unter 112 rufen.
- (2) Rettungsdecken verwenden (Folien liegen im Verbandskasten), den Patienten nicht bewegen. Denn auch nach der Rettung aus kaltem Wasser kann kaltes Blut von den äußeren Extremitäten in den Körperkern gelangen und so die Unterkühlung verstärken.

Nürtingen, 27. November 2020 – Vorstand des RCN