

Handout für den Grundkurs - Rudern modifiziert nach GRABOW, V.: Grundkurs Rudern, 2003

Das Bootshaus:

Wie überall, wo die Interessen vieler Menschen gebündelt werden, gibt es Regeln. Sie entwickeln sich aus der Gemeinschaft und dienen dem freundlichen Miteinander und der sorgsamem Nutzung der Ressourcen.

Allgemeine Regeln am Bootshaus:

- Keine Ballspiele in der Nähe lagernder Boote, NICHT RENNEN!
- Sparsamer Umgang mit Wasser und Energie
- Pfllegliche Behandlung aller Einrichtungen

Bekleidung:

Unser Sport findet draußen statt, in der Natur. Darauf sollten wir uns einstellen. In den ersten Einheiten rudern wir noch nicht so kraftvoll, hier sollte die Bekleidung gegen Kälte, Regen und Wind schützen. Später kann man sich auch gut Warmrudern. Zum Rudern braucht man zunächst keine spezielle Bekleidung. Sinnvoll ist:

- Eine Oberbekleidung, die nicht zu schlapperig ist (da bleiben sonst die Daumen immer hängen)
- Eine Hose, mit der man in die tiefe Hocke kommt und die ein wenig Schmutz (Aluminium-Oxid von den Rollschienen) abkann.

Gegebenenfalls:

- Kopfbedeckung und Sonnenbrille (Wasser reflektiert Sonnenstrahlen ähnlich wie Schnee, deshalb auch an Sonnenschutz denken)
- Einen 2. Satz Sportsachen zu wechseln, wenn man die ersten Male Skiff fährt (das entwickelt sich oft zum „Biathlon“: Hin rudern – zurück schwimmen).

Die 5 wichtigsten Sicherheitsregeln:

Die Hauptgefahren für Unfälle im Rudern sind **Kollisionen** mit anderen Booten oder Hindernissen im oder auf dem Wasser. Die Einhaltung der folgenden Sicherheitsregeln soll dazu beitragen, dass Unfälle vermieden zumindest aber die Auswirkungen von Unfällen gemindert werden.

1. Die ausreichende Schwimmfähigkeit aller, die ins Boot einsteigen, ist zwingend erforderlich.
2. Der Eintrag in das Fahrtenbuch vor Antritt der Fahrt ist obligatorisch.
3. Die Fahrregelung ist allen Ruderern und Steuerleuten verständlich erklärt worden; insbesondere das Rechtsfahrgebot.
4. Da die Steuerleute häufig den Bereich vor dem Bug nicht einsehen können (toter Winkel), sollen sich die Bugleute in regelmäßigen Abständen umdrehen.
5. Im Falle einer Kenterung sollte man bei kühlen Wassertemperaturen prinzipiell beim Boot bleiben, da das Boot nie völlig absinkt.
Wer rudern will, muss schwimmen können !

Wenn irgendjemand eine Gefahr für ein Boot oder eine Mannschaft sieht, ruft derjenige bitte:

„Fahrwasser !“

Alle Boote, die sich auf dem Wasser im Hörbereich befinden, vergewissern sich sofort, ob ihr Fahrwasser frei ist.

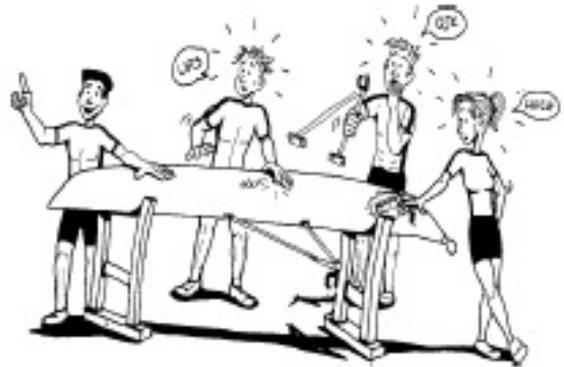
Ruderanfänger halten ihr Boot bei dem Kommando „Fahrwasser“ immer sofort an.

Das Sportgerät Ruderboot

Ruderboote sind zerbrechlich !!!!!

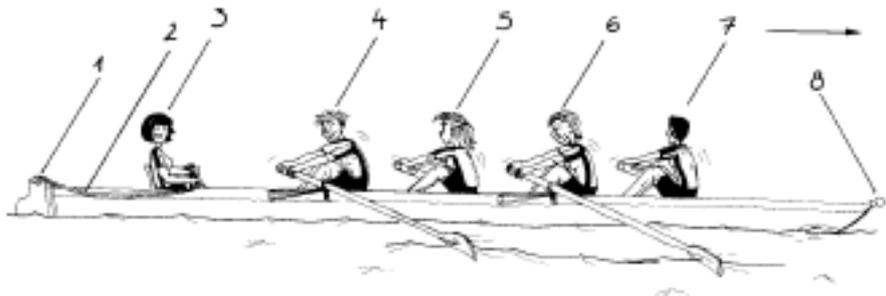
Ruderboote sind teuer. Ein Gig-Vierer in dem ihre Ausbildung vorwiegend stattfindet kostet z.B. 15.000 -20.000 €. Ruderboote sind zerbrechlicher als es auf den ersten Blick den Anschein hat, lediglich 3-5 mm Sperrholz bzw. Glasfasermatte trennt Euch vom umgebenden Wasser.

Jeder der das Rudern erlernt, sollte daher schon ganz zu Beginn der Ausbildung den sachgerechten Transport, die Lagerung und die Pflege von Booten und Zubehör kennen lernen.



Bezeichnungen beim Ruderboot:

Beim Rudern werden die Plätze nummeriert, und zwar vom Bug zum Heck .



- 1: Steuer
- 2: Heck (des Bootes)
- 3: Steuerplatz
- 4: Platz 4 (hier Schlagmann)
- 5: Platz 3
- 6: Platz 2
- 7: Platz 1 (hier Bugmann)
- 8: Bug mit Bugball

Zwei ganz entscheidende Begriffe im Wassersport sind „**Steuerbord**“ und „**Backbord**“. Steuerbord bedeutet: „in Fahrtrichtung rechts“, Backbord heißt: „in Fahrtrichtung links“. Steuerbord wird grundsätzlich grün markiert, Backbord rot.

Bezeichnungen beim Ruderplatz (Aufsicht und Querschnitt):

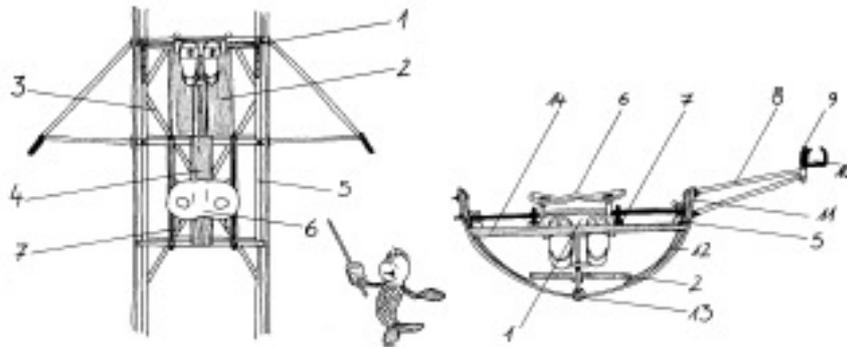
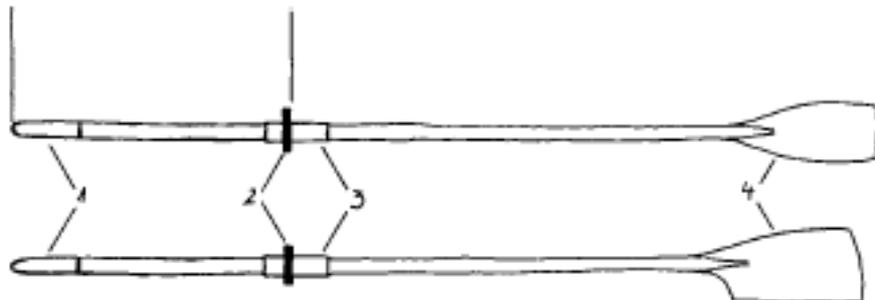


Abbildung 2-3: Bezeichnungen beim Ruderplatz (Aufsicht und Querschnitt):

- 1: Stemmbrett
- 2: Bodenbrett
- 3: Diagonal-Strebe
- 4: Einsteigebrett
- 5: Gondelleiste
- 6: Rollsitze
- 7: Rollschiene
- 8: Auslegerstrebe
- 9: Dollenstift
- 10: Dolle
- 11: Dollbord
- 12: Spant (hier: Auslegerspant)
- 13: Kiel bzw. Kielleiste
- 14: Querlager

Bezeichnung der Teile am Skull (oben Macon-Blatt, unten Big-Blade):



Linker Teil: Innenhebel
Rechter Teil: Außenhebel

- 1: Griff
- 2: Klemmring
- 3: Manschette
- 4: Blatt (oben: „Macon“ unten „Big-Blade“)

Transport, Lagerung und Pflege der Boote

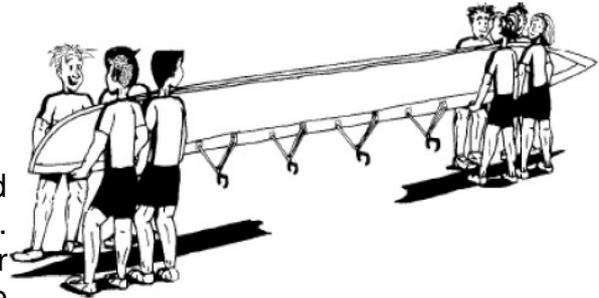
Vor Antritt einer Fahrt wird diese zunächst im Fahrtenbuch vermerkt.

Bevor das Boot zu Wasser gelassen wird, bringt man zuerst die Ruder (Skulls oder Riemen), das Steuer (nur bei Gig-Booten) und eventuell sonstiges Zubehör zum Steg. Die Ruder werden mit den Blättern nach vorn getragen und so abgelegt, dass die konvexe Seite oben ist. Bitte darauf achten, dass die sehr empfindlichen Blätter so liegen, dass niemand aus Versehen darauf treten kann.

Beim Transport des Bootes ist die Bauweise desselben sowie die Kondition der Mannschaft entscheidend. Es gibt eigentlich keine zu schweren Boote sondern höchstens mal zuwenig Helfer.

Tragen eines Gig-Vierers

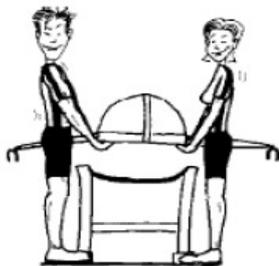
Das Boot wird grundsätzlich am Dollbord außerhalb des Auslegerbereichs getragen. Diejenigen, die in der Nähe der Ausleger stehen, tragen Verantwortung, dass diese nirgends anecken. Die weiter Außenstehenden achten auf Bug und Heck.



Rudern ist ein klassischer Mannschaftssport. Damit das Rudern selbst, sowie der Transport der Boote reibungslos funktionieren, gibt es die sogenannten „Ruderbefehle“. Diese bestehen grundsätzlich aus einem Ankündigungskommando und einem Ausführungskommando, welches nur dann gegeben wird, wenn alle in der Mannschaft die richtige Ausgangsstellung eingenommen haben.

<u>Ankündigung</u>		<u>Ausführung</u>	
Mannschaft ans Boot !	Alle fassen am Dollbord an	Hebt auf !	Alle heben gemeinsam mit geradem Rücken an
Boot drehen !	Alle bleiben stehen	Wassersseite hoch !	Das Boot wird mit den Oberschenkeln abgesichert, so dass die Rollen nicht den Boden berühren
Boot zum Wasser !	Das Boot wird mit dem Heck voran orthogonal zum Steg getragen	Ab !	Das Boot soll den Steg nicht berühren

Drehen eines Gig-Bootes an Land



Hebt auf !



Boot drehen ! Wassersseite hoch !

Das am Steg liegende Boot wird ruderfertig gemacht:

- . die Ruder werden eingelegt: Backbord und Steuerbord auf die richtige Seite!
- . die Ruderplatz-Nummer beachten
- . die Dollen zeigen heckwärts
- . die landseitigen Ruder werden zuerst eingelegt
- . die Blätter zeigen mit der konvexen Seite nach oben zeigen

.
Das Steuer wird eingehängt und die Steuerleine wird ohne Überkreuzung zum Steuerplatz geführt.

Das „**Boote aus dem Wasser holen**“ läuft sehr ähnlich ab. Gig-Boote werden wieder senkrecht zum Steg herausgezogen (möglichst ohne den Steg zu berühren). Skiffs und sonstige Rennboote werden parallel herausgehoben. Danach legt man sie auf spezielle Böcke kieloben ab. Nach dem Rudern werden Boote grundsätzlich mit Wasser abgewaschen (nur die Außenhaut). Damit erreicht man 2 Dinge:

1. Reinigung

2. Kontrolle

Auf der Wasseroberfläche befindet sich zumeist ein feiner Film mit Staub, Schmutz oder auch Blütenpollen u.ä.. Wenn man diesen nicht sofort abwischt, was ganz leicht geht, setzen sich diese Substanzen im Lack fest und lassen sich nur noch mit großer Mühe und Einsatz von Chemie entfernen.

Das Abwischen der Oberfläche erlaubt darüber hinaus die Inspektion bezüglich Kratzern und Beschädigungen.

Selbstverständlich werden alle Materialien dorthin zurück geräumt, wo sie entnommen wurden. Jeder hilft solange, bis alle in Ordnung ist!!!

Sicherheit und Verhalten auf dem Wasser

Als Ruderinnen und Ruderer haben wir uns auf Binnenschiffahrtsstrassen an die Verkehrsvorschriften zu halten. Wir werden dort als Kleinfahrzeuge ohne Maschinenantrieb bezeichnet.

Selbstverständlich gibt es bei uns auch immer einen Schiffsführer an Bord.

Verhalten auf dem Wasser

Die Grundregel für das Verhalten auf dem Wasser lautet: Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten,

- dass die Sicherheit und Leichtigkeit des Verkehrs gewährleistet ist und
- dass kein anderer geschädigt, gefährdet oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar behindert und belästigt wird.

Fahrregeln

Führer von (Wasser-)Sportfahrzeugen auf Binnenschiffahrtsstraßen müssen folgende für alle Fahrzeuge geltenden Fahrregeln beachten:

- Begegnen oder Überholen ist nur gestattet, wenn das Fahrwasser ausreichend breit ist.
- Überholmanöver dürfen erst begonnen werden, wenn sichergestellt ist, dass sie ohne Gefahr ausgeführt werden können.
- Kurs und Geschwindigkeit dürfen nicht so geändert werden, dass die Gefahr eines Zusammenstoßes entsteht.

Für Sportfahrzeuge, die Kleinfahrzeuge sind (weniger als 20 m Höchstlänge), gelten außerdem noch besondere Fahrregeln:

- Kleinfahrzeuge müssen Großfahrzeugen ausweichen.
- Kleinfahrzeuge mit Maschinenantrieb müssen anderen Kleinfahrzeugen ausweichen.
- Kleinfahrzeuge ohne Maschinenantrieb (z.B. Ruderboote) müssen den unter Segel fahrenden Kleinfahrzeugen ausweichen.
- Zwei Kleinfahrzeuge (mit oder ohne Maschinenantrieb) müssen beim Begegnen Backbord an Backbord vorbeifahren.

Bootsobleute und Steuerleute

Steuerregeln

- Eine Richtungsänderung durch das Steuer ist nur möglich, wenn das Boot relativ schneller ist als das es umgebende Wasser.
- Steuern bedeutet zunächst immer Geschwindigkeitsverlust. Deshalb soll so wenig wie möglich und auf lange Sicht gesteuert werden.
- Nur an der Steuerleine ziehen, wenn die Blätter außerhalb des Wassers sind. Durch die im Wasser verankerten Blätter ist die Steuerwirkung nicht nur sehr gering, es bremst zudem sehr stark.
- Das Steuer sollte nur leicht eingeschlagen und weich betätigt werden, damit die Gleichgewichtslage des Bootes nicht gestört wird.
- Die Steuerleine darf nicht um den Körper des Steuermanns geschwungen werden. Sie wird mit den Händen auf der Bordwand festgehalten und sollte ständig straff gespannt sein. Dies gilt vor allem beim Rückwärtsrudern.

Ruderkommandos

Mit den Ruderkommandos kann aber auch ein gerudertes Boot gesteuert werden, ohne am Steuer zu ziehen oder die Steuerwirkung zu verstärken. Die Steuerleute sollten nicht nur die verschiedenen Ruderbefehle, sondern auch deren Konsequenzen kennen, damit sie in Gefahrensituationen nicht erst lange überlegen müssen, sondern blitzschnell mit den richtigen Kommandos reagieren können. Die Beherrschung der Ruderbefehle gilt natürlich auch für die Mannschaft; und da auf Fahrten oder im Trainingsbetrieb die Mannschaften wechseln, wollen wir einheitliche Ruderbefehle benutzen.

→ *Diese werden im Kurs erlernt.*