

# **Rettungswesten-Tragen** für Ruderausfahrten vor allem in der Zeit ab 1. Oktober bis Ende April

**Die Clubleitung ist verantwortlich für** dauernde Information und Sicherheits-Massnahmen im Ruderbetrieb. Die Clubleitung lehnt bei Unfällen infolge Missachtung der verfügbaren Sicherheits-Anordnungen jede Haftung ab!

**Vor der Ruderausfahrt ist die Eintragung im Logbuch wichtig:** Wegfahrtszeit, Fahrt-Richtung, Bootsname, Namen der Ruderer. (ständige Wetterbeobachtung!)

**Kenntern bei 15°C und weniger kann innert weniger Minuten** zum Herzstillstand und Erfrierung führen. Faustregel für Erfrierungen: zB 7°C Wassertemperatur = ca 7 Min (4°C = 4 Min usw) bis der Körper durchgekühlt ist und ernsthafte Erschöpfung eintritt.

**Kenntern kann jeder einmal!** Eine Unachtsamkeit..., ein Krebs, ...eine gelöste Schraube an der Dolle, ...ein Dollenbruch, ....eine gebrochene Manchette am Ruder, ein schwimmendes grosses Holz, ....ein Crash in einen Pfosten im Wasser ....usw!

## **Anordnung des Clubs für Skiffrudern im Winter (Oktober bis Ende April):**

- a) Junioren/-Innen und alle Breitensportler, die in obengenannter Zeit in einem Skiff rudern gehen, dürfen nicht ohne Motorboot-Begleitung Ausfahrten machen! Die Rettungsweste muss trotz Begleitung zum Rudern angezogen werden.
- b) Senioren/-Innen und sichere Ruderer/-Innen müssen die Weste bei unbegleiteten Skiff-Ausfahrten auch anzuziehen!
- c) Wenn mehrere Skiff auf Trainingsfahrt gehen, dürfen nur soviele aufs Wasser gehen, wie Anzahl Westen vorhanden sind. Alle Skiffs müssen in 200m Nähe des Trainer-Motorbootes sein. Die Ruderer/-Innen müssen aufeinander achten, dass sie beieinander bleiben oder mit Umkehren pendeln, damit die Übersicht für den Trainer gewährleistet ist! Der begleitende Trainer ist dazu verantwortlich! Einen Skiff-Ruderer ausserhalb einer 500m-Distanz sieht man fast nicht mehr, geschweige.... ob er gekentert ist!

**Es hat 3 Grössen Rettungswesten...S, M, und L** bitte ausprobieren!

- Eventuel muss zum Westen tragen das Stemmbrett um 2 Zacken gegen die Rollschiene zurückgenommen werden, sodass die Hände im Finish etwas mehr Platz haben.
- Die Rettungsweste nach Gebrauch zum Trocknen wieder an Kleiderbügel hängen!

**Das Westentragen ist bei einer Kenterung noch keine Überlebensgarantie! ...aber sie hilft, mit weniger Kraft zum nahegelegenen Ufer zu schwimmen!** Im Falle von Kenterung Boot verlassen und schnellstens ans nahe Ufer schwimmen! **Im Winter** dürfen Skiffer nur innerhalb der Uferzone von 300m rudern!