

Ruderausfahrten im Winter.....

Empfehlungen zu deiner Sicherheit !

Bei Ausfahrten im Winter mit Skiff oder Zweier kann ein Kentern tödlich ausgehen!

Gemäss SLRG kühlt der Körper bei einer Wassertemperatur von +8°C Grad in ca 8-10 Minuten aus! Schon nach wenigen Minuten führt ein Winterbad zu Krampferscheinungen, Herzstillstand oder Schwimmunfähigkeit!

Also

- **Nur geübte Ruderer gehen im Winter mit dem Einer** aufs Wasser!
(ausgenommen, der Trainer kommt mit dem Motorboot mit)
- **Wind- und Wetterlage** vor der Ausfahrt überprüfen! Die aktuelle Tages-Wetterlage kennt man bereits beim weggehen von zu Hause!
- **Schwimmwesten richtig anziehen!**
- **Wenn 2 Skiff hinausgehen, unbedingt in 200m Distanz** beieinander bleiben!
- **Eintrag im „Ausfahrtenbuch“ vor der Ausfahrt!** ...die Zeitangabe der Wegfahrt und die vorgesehene Ausfahrts-Richtung eintragen! Wenn jemand im Winter nach 2 Std nicht zurück ist, weiss man, dass etwas nicht stimmt, und man kann eine Suche einleiten!
- **Skiffer sollten nicht mit Handschuhen rudern!** Zuwenig Feingefühl in Händen!
- **Schuh-Schnellverschluss richtigstellen** – ordnen für einen Notfall! – und kontrollieren, ob die Fixations-Schnur unter der Ferse zum Bootskiel nicht zu locker ist! Diese 2 kurz gebundenen Schnüre können dir bei einer Kenterung das Leben retten! (...weil du dadurch unter Wasser schneller aus den Schuhen raus kommst!)
- Bei Winterausfahrten **vermehrt in die Fahrtrichtung schauen!** Fischerboote mit den Spannseilen zu den „seitlichen Zughunden“ können dich zum kentern bringen!
- Eher **in kleinem Abstand zum Ufer (50 – 100m) fahren! Du hast so Rufdistanz** oder kürzere Schwimm-/ Padeldistanz im Falle einer Kenterung zum Ufer!
- Eher **eine kurze Distanz 2 mal fahren als eine lange Distanz!** Auch im Winter können Wind und Wellen schnell aufkommen! Bevor du kennterst genügen auch nur schon hohe Wellen, das Boot wird abgefüllt, und man säuft ab!
- **Solltest du trotzdem einmal kentern,** ..sofort versuchen, im Reitsitz auf das Boot zu sitzen - mit einer Hand beide Rudergriffe zusammenhalten – vorsichtig Füsse in die Schuhe zwängen – und dann **auf dem schnellsten Weg zum Ufer rudern!**
- **Versuche nicht !!!!! – noch zum Ruderclub zu fahren!** Am Ufer angekommen, das nächste Haus aufsuchen und um Hilfe bitten! – erst danach warm angezogen das Boot sichern!, und dann für die Bootsabholung sorgen.