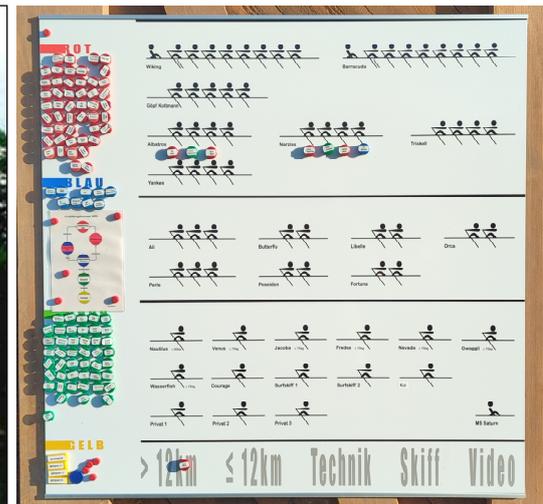
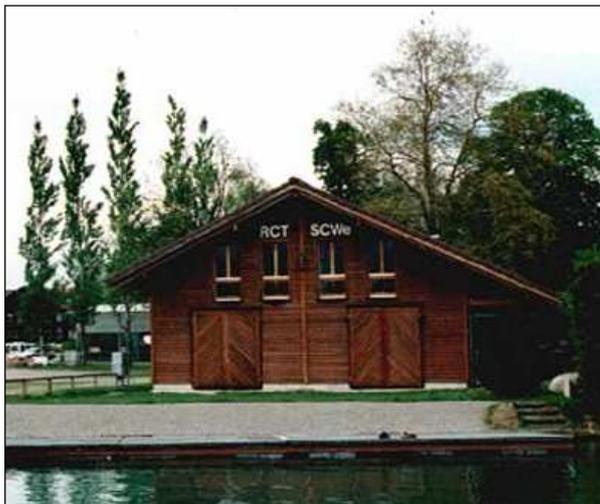




Ruderhandbuch des Ruderclubs Thun

Ausgabe 11.2023

Die männliche Form gilt sinngemäss auch für die weibliche.





1. Ruderclub Thun

1.1. Allgemeines

Der Ruderclub Thun besteht seit 1949 und hat rund 100 Mitglieder. Das Zentrum des Clubs ist das Bootshaus am Lachenkanal, das in den Jahren 1991 und 1992 vorwiegend in Eigenarbeit erbaut wurde. Der Bootspark bietet vom Skiff (Einerruderboot) bis zum Doppelachter über 60 Ruderplätze an. Das Bootshaus wird gemeinsam mit dem Segelclub Wendensee (SCWe) genutzt.

Gemäss dem RCT-Leitbild hat der Ruderclub Thun **keine** rennsportlichen Ambitionen. Er richtet sich vielmehr an die Fitness- und Breitensportrunderer. Dennoch legen wir Wert auf eine gute Rudertechnik: Denn nur, wenn ein Ruderboot richtig „läuft“, macht Rudern wirklich Spass.

Leitgedanke:

«Im Ruder-Club ist es üblich, dass während (oder nach) der Ausfahrt Tipps zur Rudertechnik gegeben werden.»

1.1.1. Regelmässige Anlässe

Wöchentliche Trainingsausfahrten (vom Anrudern bis zum Abrudern)	Betreute Ausfahrten jeweils montags (08.45-11.00 Uhr), dienstags, donnerstags (18.15-20.30 Uhr) und samstagvormittags. Auch können jederzeit via WhatsApp individuelle Ausfahrten organisiert und durchgeführt werden.
Diverse Ruderanlässe im Breitensport	Bilac (Langstreckenrennen über 30 km oder 36 km im September) Ice Race auf dem Thunersee (Mai) Weitere Ruderanlässe gemäss Jahresprogramm
Informationen und Geselligkeit im Bootshaus des Ruderclubs	Informationen via E-Mails, Anschlagbrett und Ruderblatt/Wellenbrecher Diverse Anlässe gemäss Jahresprogramm
Gemeinsamer Unterhalt und Pflege von Bootshaus und Booten	Boote und Bootshaus werden zweimal jährlich an einem Samstagvormittag „generalüberholt“, eine Beteiligung der Aktivmitglieder wird erwartet.
Wintertraining (vom Abrudern bis zum Anrudern)	Bei guten Meteobedingungen: Betreute Trainingsausfahrten wie im Sommer. Nur während der "Eiszeit" findet kein geregelter Ruderbetrieb statt. → Ohne Bestimmung eines Trainingsleiters. Ein "Roter" übernimmt vor Ort, sonst kein Training!

Alle aktuellen Informationen zum Jahresprogramm: RCT-Homepage unter: www.ruderclub-thun.ch



1.2. RCT-Leitbild

Das Leitbild des Ruderclub Thun (in den Clubfarben rot – weiss – rot) gliedert sich wie folgt:



Ruder- (Rudern)

Der Ruderclub ...

- ... unterstützt nachhaltig gesunden Breitensport für Erwachsene
- ... lebt eine Lernkultur und bietet systematische Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten an
- ... unterstützt die Teilnahme an SRV-Breitensport-Anlässen und lizenzpflichtigen CH-Regatten
- ... pflegt einen quantitativ und qualitativ bedürfnisorientierten Bootspark

Club (alle Mitglieder)

Der Ruderclub ...

- ... unterstützt die ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder im Rahmen der verfügbaren Fähigkeiten
- ... legt Wert auf eine solide Finanzstruktur durch angemessene Jahresbeiträge
- ... betreibt und optimiert ein Bootshaus, das ordentlich, rein und auf einem technisch hochwertigen Stand gehalten wird
- ... zeichnet sich durch ein engagiertes Vereinsleben aus
- ... wird regelmässig und systematisch durch den Vorstand informiert
- ... lebt eine Rückmeldungskultur, die es erlaubt, auf Wünsche und Anliegen der Mitglieder einzugehen
- ... gewährleistet ein attraktives Jahresrahmenprogramm für Aktive und deren Partner

Thun (das Tun in Thun)

Der Ruderclub ...

- ... pflegt Kontakt zu anderen Ruderclubs im In- und Ausland
- ... unterstützt Ruderevents für Gäste, Interessenten und Institutionen (Schnupperrudern)
- ... unterhält eine informative, stets aktuelle Homepage
- ... trägt Sorge zur Natur und schützt die Umwelt





1.3. Allgemeine Grundsätze

Der Ruderclub Thun legt neben den Zielen gemäss RCT-Leitbild Wert auf Folgendes:

Mensch und Material sind zu schonen (Sicherheit, Gesundheit, Rudermaterial).

- Rückmeldungen unter allen Bootsinsassen mit dem Ziel einer idealen, regelmässigen und harmonisch-koordinierten Ruderbewegung (RCT-Lernkultur)
- Klar verständliche und einheitliche Ruderkommandos
- Die Art und Weise des Bereitstellens der Boote und der Ruder soll vom Herausragen bis zur Lagerung gezeigt und durchgesetzt werden (gestaffelte Bereitstellung).
- Grundsätzlich stehen das Bootshaus und das clubeigene Bootsmaterial allen RCT-Mitgliedern zur Verfügung.

Versicherung:

- Die Mitgliedschaft im Ruderclub Thun kann nur erlangen, wer ausreichend versichert ist. Das heisst: Die Deckung von Unfall- und Haftpflichtschäden in Form einer Privathaftpflichtversicherung muss gegeben sein. Da viele Versicherungen in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) zur Privathaftpflicht-Police Obhutsschäden für Boote ausschliessen, ist die eigene Haftpflichtpolice auf diese Versicherungsdeckung zu überprüfen und nötigenfalls bei einer anderen Versicherung neu abzuschliessen.

1.4. Rechtliches zum Rudern im RCT

Rechtliche Grundlagen sind:

- Das Bundesgesetz über die Binnenschifffahrt (BSG, SR 747.201)
- Die Verordnung über die Schifffahrt auf schweizerischen Gewässern (Binnenschifffahrts-Verordnung, BSV SR 747.201.1)
- Die Statuten des Ruder-Clubs Thun
- Die Ruderordnung
- Die Bootshausordnung des Ruderclubs Thun

Das Wichtigste in Kürze:

1.4.1. Bootsführer

Der Bootsführer ist (i. d. R.) Schlagmann und Chef der Mannschaft; er ist Schiffsführer im Sinne von Art. 3 BSV und Art. 2.6 der Ruderordnung (RO) und ist für die Einhaltung der BSV verantwortlich. Der Bootsführer kann die Verantwortung in gewissem Masse delegieren (siehe Ruderordnung); er muss sich aber vergewissern, dass derjenige, der das Kommando übernimmt, über die nötigen Fähigkeiten verfügt. In diesen Fällen hat er als Schiffsführer die Ausfahrt dauernd zu überwachen und nötigenfalls selbst einzugreifen.

1.4.2. Mannschaft

Die Mannschaft hat die Anweisungen zu befolgen, die der Schlagmann im Rahmen seiner Verantwortlichkeit erteilt. Sie hat zur Einhaltung der BSV und der Ruderordnung beizutragen (Art. 4 BSV und Art. 3.1 RO).

Ein **Vetorecht**, auch ohne Begründung, besteht für **jedes Besatzungsmitglied**:

- Beim **Revisionsstop** bei der Hafenausfahrt bezüglich Weiterfahrt
- **Vor einer Seeüberquerung** bezüglich dieser Querung



1.4.3. Allgemeine Sorgfaltspflicht

(Art. 5 BSV und Art. 3.1 und Abschn. 6 der Ruderordnung)

Trainingsleiter und Bootsführer beurteilen vor der Ausfahrt Wellen und Wind. Der Schlagmann vergewissert sich, dass das Befahren des Gewässers gefahrlos möglich ist und passt die Fahrt den örtlichen Gegebenheiten an; er trifft auch die Routenwahl und alle Vorkehrungen, welche Sorgfaltspflicht und Sicherheit gebieten, und vermeidet insbesondere:

- Behinderung der Schifffahrt und der Fischerei
- Gefährdung oder Belästigung von Menschen
- Beschädigung anderer Schiffe und/oder fremder Güter insbesondere in der Uferzone
- Verunreinigung des Wassers

In den offiziellen Trainings des RCT **wird stets eine Schwimmweste getragen**. Der Bootsführer kontrolliert dies vor dem Einsteigen und er stellt zudem sicher, dass auf allen offiziellen Ausfahrten **ein Handy** mitgeführt wird.

1.4.4. Verhalten unter besonderen Umständen

Der Bootsführer trifft bei drohender Gefahr alle nötigen Massnahmen (z. B. Abbruch der Fahrt bei Sturmgefahr, besonderes Auswassern), auch wenn er gezwungen ist, von der BSV und der RO abzuweichen (Abweichen aus wichtigen Gründen).

1.4.5. Haftung bei Boots- und Materialschäden

Nach Art. 6.9 der RO haftet die Mannschaft solidarisch für alle Schäden, die während einer Ausfahrt entstehen. Die Ausfahrt endet, wenn das Boot versorgt ist. Die solidarische Haftung gilt auch bei Schäden, die ohne Verschulden entstehen. Innerhalb der Mannschaft ist der Schaden nach Verschulden aufzuteilen. Ist kein Verschulden auszumachen, trägt die Mannschaft den Schaden solidarisch (jeder haftet für die Gesamtschuld).

1.4.6. Haftung bei Personen- und Sachschäden Dritter

Kommen bei einem Unfall Mitglieder der Mannschaft oder Dritte zu Schaden, greift die gesetzliche Haftpflicht (Art. 41 ff. OR). Es haftet, wen ein Verschulden trifft. Sind mehrere Personen in den Unfall verwickelt, haften sie gegenüber dem Geschädigten solidarisch, intern nach Verschulden. Wegen dieser Solidarhaftung ist es unerlässlich, dass jedes Mitglied über eine Privathaftpflicht-Versicherung verfügt, welche auch Obhutsschäden deckt.

1.5. Verhalten im Raume Schloss Schadau bei Hochwasser

Bei der Kanaleinfahrt in der Schadau ist eine Lichtsignalanlage betreffend dem Entlastungsstollen installiert. Diese betrifft den RCT nicht direkt, doch müssen auch wir diese Gefahren kennen und unser Verhalten danach richten:

Es gelten folgende Gefahrenstufen für den Thunersee:

GRÜN	→ Keine aktuelle Gefährdung (Lichtsignal nicht in Betrieb)
ORANGE	→ Hochwassergefahr (4 verschiedene Lampen)
ROT	→ Akute Hochwassergefahr (rote Lampe zuoberst)

Der Entlastungsstollen wird generell erst bei vollständig geöffneten Schleusen geöffnet.

Bei der Stufe **ORANGE** fliesst durch den Entlastungsstollen pro Stunde bis zu 15% (gegenüber dem gemessenen Abflusswert) mehr Wasser ab und bei der Stufe **ROT** sogar bis 20%!

Entsprechend gilt für die Boote des RCT:

Ist die Signalisation eingeschaltet, egal ob Stufe **ORANGE** oder **ROT**, ist die Zone des Seeabflusses zu meiden. **Die Einfahrt in den Aarekanal ist in jedem Fall verboten!** Die Einfahrt in den Kanal ist grundsätzlich nur den Bootsführern erlaubt, die den Kurs «Fließende Gewässer» absolviert und bestanden haben! Zudem ist mit viel Schwemmholz zu rechnen, da der See in der Regel in diesen Phasen Hochwasser führt.

Signalisation

Alle Lampen gelb

Unterste Lampe (rechteckig, gelb) brennt: Ampel ist in Betrieb, Stollen geschlossen

2. – 4. Lampe von unten

Lampe 2: Stollen geöffnet, Durchfluss grösser als 0 m³/s

Lampe 2 und 3: Stollen geöffnet, Durchfluss grösser 36 m³/s

Lampe 2, 3 und 4: Stollen geöffnet, Durchfluss grösser 72 m³/s



1.6. Bootstypen

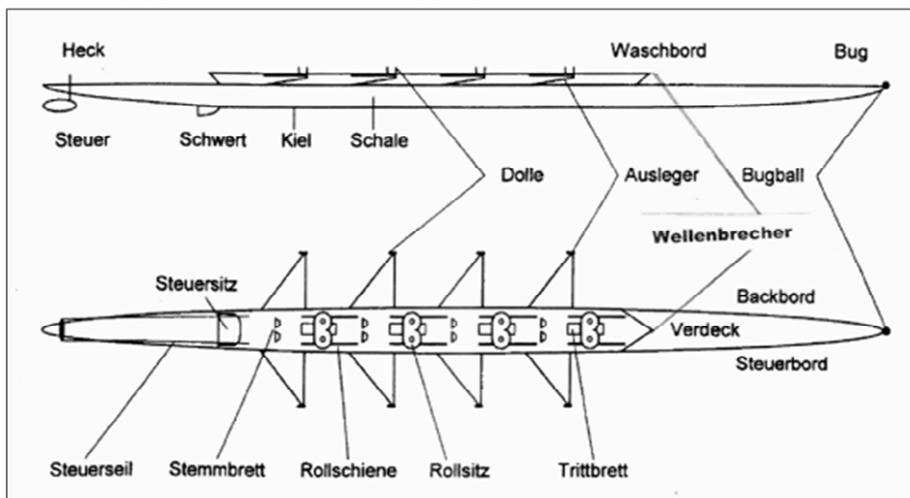
Im Ruderclub Thun wird nur noch das Skullen (Sculling: pro Hand ein Ruder) vermittelt, da wir über keine geeigneten Riemenboote mehr verfügen.

Die folgenden Darstellungen geben Auskunft über die verschiedenen Bootsarten, den Boots Aufbau und die wichtigsten Bootsteile eines Ruderbootes.

Bei modernerem Bootsbau wird die Bootsschale im Sandwichbau hergestellt: Zwei mit Epoxydharz getränkte Deckschichten mit hoher Festigkeit und Steifigkeit, die durch einen schubfesten Kern (Schaum oder Wabe) miteinander verbunden sind. Die Verfestigung der Form erfolgt unter hohen Temperaturen und hohem Druck.

Die neuste Technik (z.B. ST1-Skiff VENUS) ist das "Backen" der einwandigen Schale im Autoclave.

1.6.1. Boots Aufbau und Bootsteile





1.7. Motorboot (Begleitboot)

Ausweispflicht: Zur Führung des Motorbootes ist **kein Führerausweis erforderlich** (Antriebsleistung unter 6 kW). Der Schiffsführer muss aber **mindestens 14 Jahre alt sein**.

Sicherheitsausrüstung: Anker mit Trosse oder Kette; Schöpfer (Sasse) oder Eimer, Bootshaken, Ruder oder Paddel; Notflagge; Hupe oder Horn.

Hilfsmittel: Die Benützung des Megaphons respektive der Flüstertüte ist nur gegen die Seemitte hin erlaubt, also vom bewohnten Ufer weg sprechen (Lärmbelästigung).

Umwelt: Mit gefüllten Kanistern keinesfalls im Bootshaus (Brandgefahr) oder auf dem Floss (Umweltgefährdung) hantieren. Achtung: keine Dämpfe einatmen!

Für den Privatgebrauch des Motorbootes ist beim Präsidenten oder beim Bootswart eine Bewilligung einzuholen.

2. "Fahrtordnung" auf dem Thunersee – Rechtsverkehr

Der Ruderclub Thun nutzt mit vielen anderen Seebenützern den Thunersee für die Ausübung seiner Sportart. Selbst bei guter Sicht ist es sinnvoll, eine klare Fahrtordnung einzuhalten, um Unfälle und Behinderungen zwischen Ruderern und anderen Seebenützern zu vermeiden. Ganz besonders gilt dies bei den Ausfahrten im Herbst und im Winter, bei denen die Sicht auf dem See am Abend relativ schlecht werden kann.

Mit dem Seeclub Thun (SCT) wurde vereinbart, dass unter uns Ruderern auf dem See **Rechtsverkehr** gilt. Hindernissen wird in Fahrtrichtung **nach rechts ausgewichen**.

Auf der **rechten Seeseite** (z. B. Oberhofen) verkehren die Ruderboote der Ruderclubs seeaufwärts in einem Abstand von ca. 150m – 200m zum Ufer. Als Merkpunkt für den Schlagmann kann das Schloss Schadau dienen.

Seeabwärts wird mit ca. 50m – 100m Abstand zum Ufer gefahren. Bei dieser ufernahen Rückpassage zum Ruderclub Thun ist besonders auf die Segelboote bei Hilterfingen zu achten.

Auf der **linken Seeseite** (z. B. Spiez oder Gwatt-Zentrum) verkehren die Ruderboote seeaufwärts mit ca. 50m – 100m Abstand zum Ufer. Dabei ist besonders auf die Schwimmer beim Strandbad und die verankerten Boote des Yachtclubs zu achten. In die mit gelben (im Winter weissen) Bojen markierten Bereich darf nicht hineingefahren werden (Busse von CHF 600.00 bei einem Unfall).

Seeabwärts wird weiter draussen im See mit ca. 150m – 200m Abstand zum Ufer und den verankerten Booten des Yachtclubs gerudert. Als Merkpunkt mögen die Anlegestelle «Gwatt Deltapark» und der bewaldete Gupf im Hintergrund dienen.

Buchten werden – ausser bei besonderen Windverhältnissen – nicht ausgefahren; es werden also möglichst direkte Fahrlinien eingehalten.

Die folgende Abbildung zeigt die beschriebene Fahrordnung **«Rechtsverkehr»** am Beispiel des Schadau-Beckens:



Bootsführer, die diese Mindestabstände unterschreiten, tragen bei Unfällen die volle Verantwortung.

2.1. Rechtsverkehr auch im Hafen

Bei der Ausfahrt **aus dem Lachenkanal** wird dichter an der Strandbadseite gefahren, also zwischen der Mitte des Kanals und den drei fixierten roten Bojen (Zylinderform).

Die Rückfahrt **in den Lachenkanal** und zur Anlegestelle des Ruderclubs Thun erfolgt zwischen Mitte Kanal und den fünf fixierten grünen Bojen (Kegelform). Nach Passage der letzten grünen Boje ist ein **Kontrollblick in die Hafenanlage Lachen unbedingt nötig!**

2.2. Aufgabenteilung im Mannschaftsboot

Jeder Ruderer trägt für sich, seine Mitrunderer und das Material Mitverantwortung. Im Schadenfall haftet die Mannschaft solidarisch (Die Haftung richtet sich nach Ziffer 1.4). Der Schlagmann übernimmt das Ruderkommando des Bootes an Land und zu Wasser. Der Ruderer auf Position 1 (am Bug) ist für die Sicherstellung einer ungehinderten Fahrt verantwortlich.

Die Mannschaftsverantwortung beginnt ab der Einteilung der Mannschaft durch den Trainingsleiter und dauert bis zum Ende der Ausfahrt mit dem Verräumen des Bootes! Auf das schwächste Mannschaftsmitglied ist Rücksicht zu nehmen, siehe dazu auch Vetoregelung unter Punkt 1.4 auf Seite 4.

2.3. Freie Fahrt

Der Ruderer am Bug überzeugt sich in regelmässigen Abständen, ob die Fahrstrecke frei ist (Blick über den Bugball hinaus – ca. alle 10 Schläge – abwechselnd links und rechts). Brillenträger tragen ihrem eingeschränkten Blickwinkel Rechnung. Nahende Hindernisse und Treibholz werden dem Schlagmann klar gemeldet.

2.4. Fahrtrichtung

Der Schlagmann richtet die Fahrtrichtung des Bootes nach Markpunkten am Ufer aus. Dazu wird die Mittelachse des Bootes optisch über das Heck hinaus verlängert.

3. Fahrverhalten auf dem Wasser

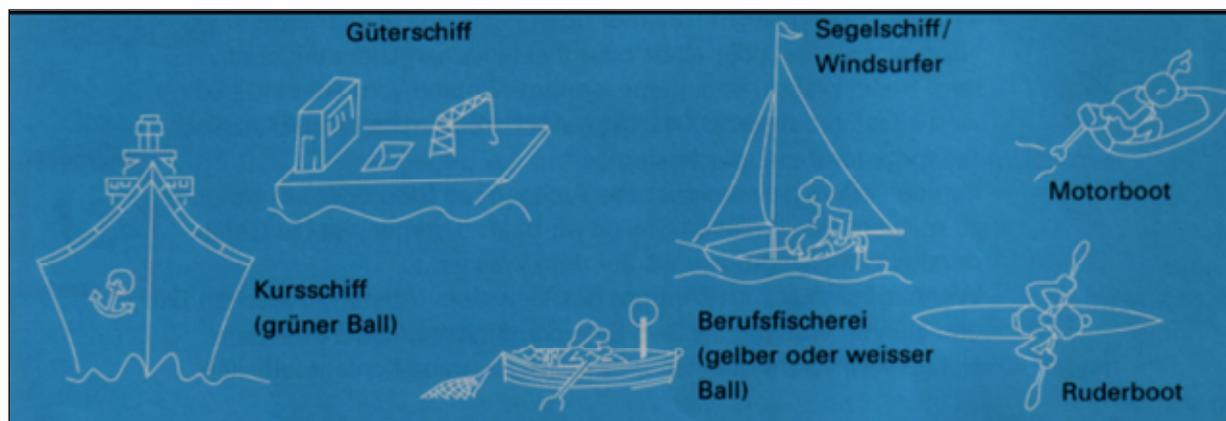
3.1. Sicherheitsvorkehrungen

Grundsatz beim Ausweichen gegenüber Schiffen und Hindernissen: Wenn immer möglich wird Schiffen oder Hindernissen **nach rechts - auf Steuerbord drehend - ausgewichen** (siehe auch Art. 63 Abs. 2 BSV).

Ausweichpflicht: Ruderboote **müssen** folgenden Booten **ausweichen**:

1. Kursschiffen (grüner Ball)
2. Güterschiffen
3. Schiffen der Berufsfischer, wenn sie die Signalisation tragen (gelber oder weisser Ball)
4. Segelschiffen (Ruderboote sind die Vorletzten in der "Hackordnung")
5. Stand-up-Padlars sind den Ruderbooten gleichgestellt, doch müssen sie Ruderboote warnen oder ihnen ausweichen, weil sie in Blickrichtung und langsamer unterwegs sind
6. Seit 2014 sind Segelbretter (Windsurfer) dem Kite-Surfer gleichgestellt. Sie müssen allen anderen Schiffen und Booten den Vortritt gewähren

Ausweichverhalten: Ausweichpflichtige Schiffe halten einen Abstand von **mindestens 50m** gegenüber Kursschiffen, Schleppverbänden und Booten der Berufsfischer. Unter gleichen Schiffstypen gilt **Rechtsvortritt**.



3.2. Signalordnung

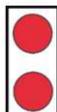
Wichtigste Schifffahrtszeichen - aus Sicht der Ruderer – gemäss Art. 36 bis 40 sowie Anhang 4 BSV:

3.2.1. Verbotsszeichen

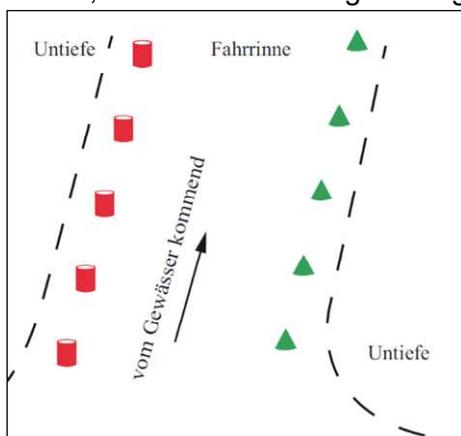
Verbotene Durchfahrt:



oder 2 Lichter übereinander:



Verbot, ausserhalb der Begrenzungen zu fahren:



3.2.2. Gebotszeichen

Gebot, die angegebene Richtung einzuschlagen:



Gebot, besondere Vorsicht walten zu lassen:



3.2.3. Hinweiszeichen

Empfohlene Fahrtrichtung:



oder Wehr:



3.3. Gesperrte Flächen

Durch den oftmals schwankenden Wasserstand des Thunersees kann es zu Untiefen kommen, die selbst für ein Ruderboot gefährlich sein können. Somit ist es auch Aufgabe des Bootsführers, stets die Wassertiefe in der Umgebung des Bootes zu beobachten. Dies gilt vor allem in Ufernähe (z. B. vor der Schadau, vor der Ländte Hümbach oder dem Strandbad).

Generell gesperrte Flächen sind jeweils mit gelben Bojen markiert (z.B. Strandbad).



3.4. Verhaltensregeln bei Gefahr

3.4.1. Wettersituationen

Wetter und Wasser sind immer aufmerksam zu beobachten. Auf dem Thunersee sind überraschend auftretende Wetterumschwünge häufig.

3.4.2. Sturmwarnzeichen

Man unterscheidet zwei Stufen:

Die **Starkwindwarnung** (40 Blinkzeichen pro Minute) macht auf die Gefahr des Aufkommens von Sturmwinden ohne nähere Zeitangabe aufmerksam. Sie wird frühzeitig ausgelöst und fordert dazu auf, die Wetterverhältnisse zu beobachten, laufend neu zu beurteilen und sich entsprechend der allgemeinen Sorgfaltspflicht zu verhalten.

Für Ruderer bedeutet dies, sich nicht zu weit vom Hafen zu entfernen oder das Boot zu wenden und die Heimfahrt anzutreten. Dies gilt ganz besonders, wenn Anfänger im Mannschaftsboot sind.

Sturmwarnung (90 Blinkzeichen pro Minute). Es sind unverzüglich alle notwendigen Sicherheitsmassnahmen für Mannschaft und Boot zu treffen und ein Hafen oder das geschützte Ufer anzulaufen. Bei Sturmwarnung soll keine Ausfahrt mehr gestartet werden.

3.4.3. Gewitter

Bei aufziehendem Gewitter nicht aufs Wasser gehen! Ist man bereits auf dem Wasser, soll man vor dem Eintreffen des Gewitters an Land gehen und Schutz suchen. Wird der Ruderer vom Gewitter überrascht, soll er sich **nicht** in die Nähe eines baumbestandenen oder Steilufers begeben. Auf dem freien Wasser – mit 40 bis 60m Abstand zum Ufer – ist die Gefährdung wesentlich geringer.

Inmitten eines Gewitters ist das Anlegen am Steg oder am Naturufer zu meiden. Da an diesen Stellen oft Bäume stehen, ist die Gefährdung wesentlich grösser als auf dem Wasser. Wenn möglich, soll im Zentrum des Gewitters (Abstand zwischen Blitz und Donner weniger als 3 - 5 Sekunden) nicht gerudert werden.

Hände weg von den Rudern, speziell bei Rudern aus Kohlenstofffasern!

3.4.4. Nebel

Bei schlechter Sicht (Nebel oder Schneetreiben) dürfen Ruderboote nicht ausfahren (Art. 55 BSV). Werden sie davon überrascht, haben sie unverzüglich einen Hafen oder die Nähe des Ufers aufzusuchen.

3.4.5. Boote in Not

Falls das Boot einen technischen Defekt hat, unmanövrierbar ist und ein sicheres Zurückkehren aus eigener Kraft unmöglich ist: Im Boot bleiben und um Hilfe rufen (eventuell Notsignal geben).

Bei einer Kenternung muss versucht werden, wieder ins Boot zu steigen und zum Ufer zurückzurudern. Falls dies nicht möglich ist, auf das Boot klettern und daran festhalten, notfalls mit dem Boot zum Ufer zurückschwimmen; um Hilfe rufen (eventuell Notsignal geben).

3.4.6. Notsignale für Schiffe und Boote:

Bei Dunkelheit	Kreisförmiges Schwenken eines Lichts
Tagsüber	Kreisförmiges Schwenken einer Flagge oder sonstigen Gegenstandes. Langsames und wiederholtes Heben und Senken der ausgestreckten Arme.

WICHTIG: Hilfeleistung bei Erkennen eines solchen Zeichens ist Pflicht!



3.5. Weitere Sicherheitsvorschriften

Die revidierte Binnenschiffverkehrsverordnung vom 1.1.2022 enthält für die Ruderer folgende Regelungen von Bedeutung (Art.134 und 134a BSV):

- Innerhalb der Uferzone (bis 300 m Abstand vom Ufer) müssen Ruderboote weder Einzelrettungsmittel (z. B. Schwimmwesten, Rettungsbojen oder -ringe) mitführen, noch müssen Schwimmhilfen (Rettungswesten) getragen werden.
- Ausserhalb der Uferzone, bei Seeüberquerungen und auf allen fliessenden Gewässern müssen in Ruderbooten Einzelrettungsmittel mitgeführt werden. Bei Rennruderbooten – unabhängig von der Bootsklasse – können Schwimmhilfen getragen werden.
- Diese Regelungen gelten unabhängig von der Jahreszeit.
- Bei Wettkämpfen mit einem offiziellen Rettungsdienst kann auf die Schwimmhilfen verzichtet werden.

Unabhängig von obigen Regelungen werden während aller offiziellen Ausfahrten des RCT immer Schwimmwesten getragen.

Für die Einhaltung dieser Bestimmungen ist jeder Sportler selbst verantwortlich. Beim Ruder-Club Thun ist jedes Mitglied für die Beschaffung und Wartung der (persönlichen) Schwimmhilfe selbst verantwortlich. Auf diese Weise ist auch sichergestellt, dass der einzelne Sportler eine Schwimmhilfe benützt, die seinem Körpergewicht entspricht. Zudem ist jedes Mitglied für das Aktualisieren der TÜV-Plakette sowie für die eigenen Kenntnisse über die Funktionsweise seiner Schwimmweste verantwortlich.

3.6. Windstärken, Chill-Effekt und adäquate Kleidung

Je stärker der Wind und je höher die Fahrgeschwindigkeit, desto grösser ist die Abkühlung.

Der **Chill-Effekt** wird vielfach unterschätzt. Daher sind, vor allem in der kühleren Jahreszeit, Mütze oder Stirnband als Schutz für die Ohren empfohlen; ebenso Windstopper-Westen oder ein Nierengurt.

Über den Windchill (die gefühlte Temperatur) gibt die "Frösteltabelle" Auskunft:

Windstärke	Herrschende/gefühlte Lufttemperatur							
	km/h	-6°	-5°	-4°	-2°	0°	+2°	+4°
0 (windstill)	0	-6°	-5°	-4°	-2°	0°	+2°	+4°
2 (leicht)	9	-9°	-8°	-7°	-5°	-3°	0°	+2°
3 (sanft)	19	-17°	-15°	-14°	-12°	-9°	-7°	-4°
4 (mässig)	28	-21°	-20°	-18°	-15°	-13°	-10°	-7°
5 (frisch)	37	-24°	-23°	-21°	-18°	-15°	-12°	-9°
6 (kräftig)	46	-26°	-25°	-23°	-20°	-17°	-14°	-11°

Überraschende und bedenkenswerte Werte!

- **3 Beaufort** (bewegte Blätter und Zweige; somit häufig) fühlt sich eine Temperatur von 0° wie -9° an!
- **5 Beaufort** (Schaumkronen) und 0° fühlen sich bereits wie -15° an!

4. Rudertechnik und Bewegungsablauf

4.1. Schlüsselpunkte der Rudertechnik

Diese Punkte gelten sowohl für Trainings im Boot wie auch auf dem Rudergerät/Ergometer:

Rudern ist eine zyklische Bewegung und ein Wechsel zwischen Entspannung und Spannung, genannt: **Freilauf und Durchzug**.

Das Verhältnis Freilauf/Durchzug ist je nach Schlagfrequenz **2:1 oder sogar 3:1!**



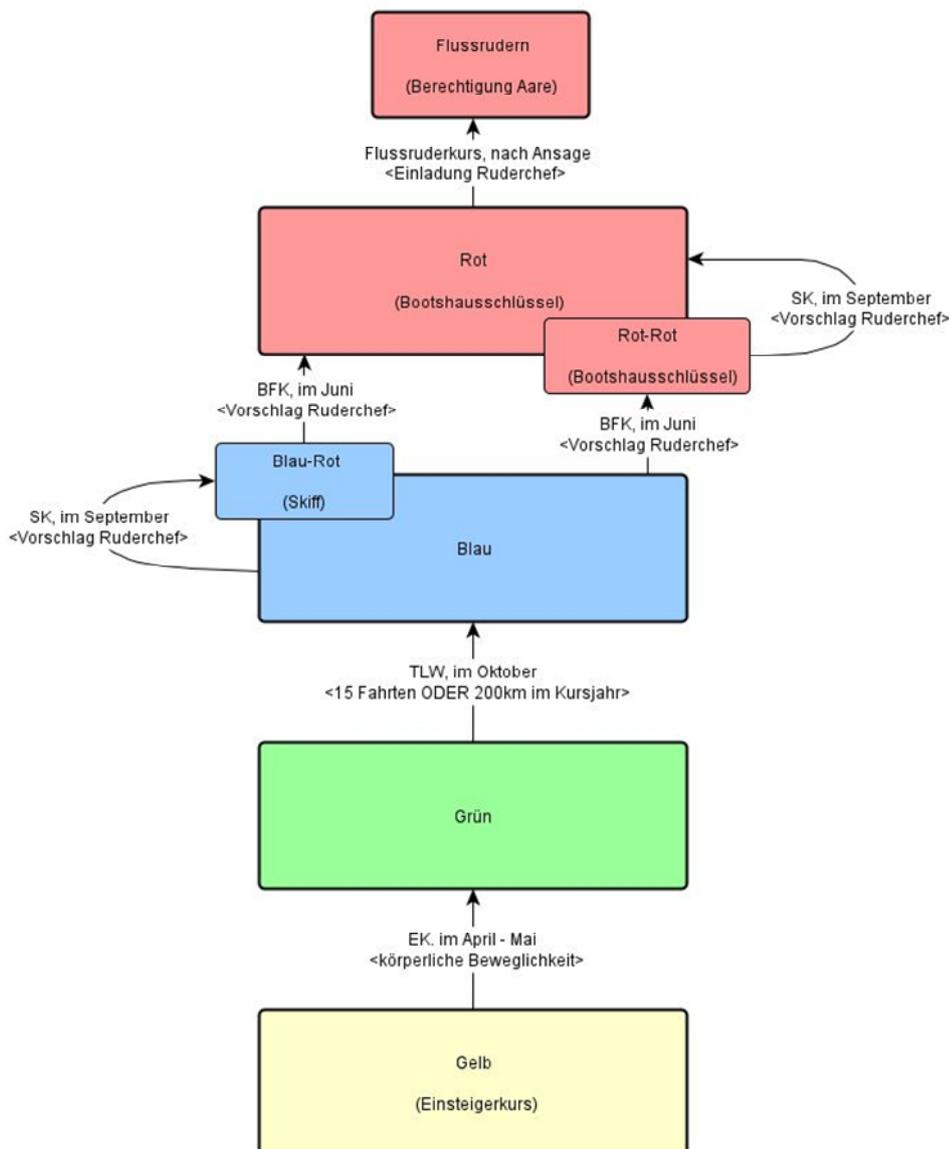
Also wird immer schnell und kräftig mit den Beinen gestossen, um sich anschliessend langsam und entspannt wieder in die Ausgangslage zu bringen.

Dennoch ist Rudern eine Ganzkörperübung und bedeutet, mit kleinstem Krafteinsatz den grössten Bootsvortrieb zu erzeugen. Dabei wird die Körperbewegung (das Vorrollen) stets der Bootsgeschwindigkeit angepasst. Diese ist wieder abhängig von der eingesetzten Kraft (Beinstoss), weshalb **der**

Rhythmus das Elementarste ist beim Rudern!

Krafteinsatz der wichtigsten Muskelgruppen	Beine: 60% Oberkörper: 30% Arme: 10%
Grundstellung Position, um sich zu entspannen zwischen den Übungen und in den Pausen	Beine: locker gestreckt Oberkörper: senkrecht entspannt Arme: leicht gebeugt, halten Ruder locker
Ausgangsstellung Position, bevor mit Rudern begonnen wird	Beine: gestreckt Oberkörper: stabil in Rückenlage Arme: gestreckt, halten die Ruder
Auslage Position bei der Druckaufnahme	Beine: gebeugt, Rollsitze ganz vorne Oberkörper: stabil in Vorlage, Schultergürtel locker Arme: gestreckt, halten die Ruder
Endzugposition Position am Ende des Durchzuges	Beine: gestreckt Oberkörper: stabil in Rücklage (wie in der Ausgangsstellung; Hüftwinkel 110 Grad) Arme: gebeugt, halten die Ruder
Bewegungsablauf 2 Phasen	Durchzug: Beine – Oberkörper – Arme Freilauf: Arme – Oberkörper - Beine
Rhythmus	Verhältnis Durchzug - Freilauf = 1:2
Einstellen des Ruderplatzes Im Boot: Auf dem Rudergerät:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grundstellung einnehmen ➤ Skullgriffe an den Enden zueinander führen ➤ Stemmbrett so einstellen, dass die Griff-enden ca. 10 cm vor dem Brustbein sind ➤ Stemmbrethöhe so einstellen, dass sowohl die Schuhspitze und die Oberkante des Stemmbretts auf gleicher Höhe sind

5. Ausbildungskonzept



6. Erfahrungsstufe Einsteiger (Gelb)

6.1. Rollenbeschreibung

Für den Einstieg in den Rudersport bietet auch der Ruderclub Thun **Einsteigerkurse (EK)** an.

Voraussetzungen für die Ausübung des Rudersports sind: [mindestens 300 m Schwimmen zu können](#), [auch sonst bei guter Gesundheit zu sein](#) und [eine Privathaftpflichtversicherung abgeschlossen zu haben, welche Obhutsschäden \(inklusive solche an Ruderbooten\) deckt](#). Ziel dieses Kurses ist, die Einsteiger für den Rudersport zu begeistern und sie mit dem nötigen Wissen und Können so auszustatten, dass sie nach dem EK im regulären Trainingsbetrieb (bei allen Verhältnissen) mitrudern können.

Der Einsteigerkurs besteht aus 8+2 Modulen (20 Lektionen), die grundsätzlich auf 1 Wochenende und 4 Kursabende verteilt werden (die Kursleiter sind frei in der Gestaltung).

Alle Instruktionen erfolgen idealerweise zuerst per DVD, anschliessend an Land mittels Ergometer und/oder Surfskiff und erst dann auf dem Wasser.

Für die Module 1-4 rudern ausschliesslich Instruktoeren am Schlag, ab Modul 5 kann durch den Bootsführer ein anderer Ruderplatz besetzt werden (zur Beobachtung der Einsteiger).



6.2. Die 8+2 Ausbildungsmodule des Grundkurses

Modul 1	Erster Kontakt mit dem Ruderboot
Inhalt	<p>Die 1. Ausfahrt findet genau gleich statt wie ein Schnupperrudern!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Begrüssung der Teilnehmer und Aushändigen der EK-Unterlagen ➤ Durchgang durchs Bootshaus, Boots- und Materialkenntnisse ➤ Vorbereitende Übungen und Bereitstellungen ➤ 1. Ausfahrt mit den Zielsetzungen: <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus (Kraft ist nie ein Thema!) • Ruderführung (ausser beim Aufdrehen immer Wasserkontakt) ➤ Auswassern und Verräumen
Bemerkungen	Die 1. Ausfahrt ist ein MUSS → im schlechtesten Fall im Lachenkanal!

Modul 2	Schlagaufbau / Rhythmus / Kommandos und deren Ausführung
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Schlagaufbau anhand DVD, Ergometer und Surfskiff ➤ Repetitionen Terminologie der Bootsteile und des Materials ➤ 2. Ausfahrt mit den Zielsetzungen: <ul style="list-style-type: none"> • Selbständige Bereitstellungen und angeleitetes Ein- und Aussteigen • Schlagaufbau und Bewegungsabfolge im Rhythmus des Schlagmanns • Üben von Ausführungen der stets verwendeten Kommandos ➤ Auswassern und selbständiges Verräumen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ auf korrekte, einheitliche Sprache (Terminologie) und Kommandos achten ➤ Steuermanöver werden noch vom Bootsführer ausgeführt.

Modul 3	Hand- und Armhaltung / Ruderbewegung / alle Kommandos und deren Ausführung
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Repetitionen Terminologie der Bootsteile und des Materials ➤ 3. Ausfahrt mit den Zielsetzungen: <ul style="list-style-type: none"> • Selbständige Bereitstellungen und gemeinsames Ein- und Aussteigen • Trainingsmässige Ausfahrt mit allen möglichen Kommandos → üben...
Bemerkungen	Einsteigen mit Abstossen und Aussteigen auf Kommando des Bootsführers

Modul 4	Der Beinstoss
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bereitstellung und Einwasserung des Bootes wie im Training ➤ 4. Ausfahrt mit dem Schwergewicht Beinstoss: <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen gemäss DVD mit niedriger Kadenz (18-20 Schläge/Min.) • Festigung der verschiedenen Kommandos
Bemerkungen	Zusammenfassung der 1. Kurshälfte

Modul 5	Das "Wasserfassen"
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bereitstellung und Einwasserung des Bootes wie im Training ➤ 5. Ausfahrt mit dem Schwergewicht "Wasserfassen": <ul style="list-style-type: none"> • Übungsformen gemäss DVD mit niedriger Kadenz (18-20 Schläge/Min.) • Festigung der verschiedenen Kommandos und der korrekten Armhaltung
Bemerkungen	Hauptverbesserungspunkt jedem Teilnehmer anlässlich der Besprechung nach der Ausfahrt (durch den Bootsführer) mitteilen



Modul 6	"Ausheben" und Freilauf (DVD)
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Repetitionen Terminologie der Bootsteile und des Materials ➤ 6. Ausfahrt mit dem Schwergewicht: "Ausheben" und Freilauf <ul style="list-style-type: none"> • Selbständige Bereitstellungen und gemeinsames Ein- und Aussteigen • Ausfahrt (ideal bei mittlerem Wellengang) mit allen möglichen Kommandos • Übungsformen gemäss DVD mit wechselnder Kadenz
Bemerkungen	Ideal ist eine kleine Seerundfahrt → Einigen – Oberhofen – Schadau (10km)

Modul 7	Geschwindigkeitswechsel / schwierige Manöver
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bereitstellung 1:1 wie in einem normalen Training ➤ 7. Ausfahrt mit dem Üben verschiedener Intensitäten (Intervall-Training) und "Spezialübungen" (Regatta-Start, "Vorwärtsrudern", Rollwende, usw.)
Bemerkungen	Spezialtraining mit Kursteilnehmern, die Probleme bekunden

Modul 8	Normale Ausfahrt mit 12km - 14km Distanz
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Volle Integration in ein normales Training des RC Thun ➤ Spezialtraining für Kursteilnehmer, die fehlten oder Probleme bekunden
Bemerkungen	Unterstützung des Trainingsleiters bei der Einteilung

Modul 9	Technik (mit Video)
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nur kurze Ausfahrt mit Videoaufnahmen jedes Teilnehmers ➤ Auswertung (bootweise) durch Selbstreflektion und Analyse durch den Kursleiter (min. 1 / max. 3 Hauptverbesserungspunkte mitgeben!)
Bemerkungen	In der Folge sollen sich die Teilnehmer in mehreren Trainings nur darauf konzentrieren (bis Fehler ausgemerzt)

Modul 10	Schlechtwetterprogramm
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rudern im Kanal mit Skiffs und Surfskiffs ➤ Alternativprogramm: <ul style="list-style-type: none"> • Kraftübungen (zum Beispiel Circuit) • Gymnastikübungen • Ergometergruppenwettkampf ...
Bemerkungen	Verhindern die Wetterverhältnisse eine Ruderausfahrt, und die Kursteilnehmer sind schon vor Ort, empfiehlt sich ein Alternativprogramm.



6.3. Beitritt

Die Einsteiger werden am Schluss der Einsteigerkurse dazu eingeladen, dem Club als Aktivmitglied beizutreten. Hierzu werden allen Kandidaten die einschlägigen Unterlagen (Statuten, Ruderordnung, Bootshausordnung und Beitrittsantrag) gemailt. Mit der Zahlung des Kursgeldes für den Einsteigerkurs ist der Jahresbeitrag als Aktivmitglied des RCT fürs laufende Kalenderjahr bereits geleistet.

Wer dem Club als geschulter Ruderer (Quereinsteiger) beitreten möchte, nimmt Kontakt mit einem der Ruderchefs auf, welcher den Quereinsteiger zu einem normalen Training einlädt und das weitere Vorgehen erläutert. Das Ausfüllen des Beitrittsformulars zu Händen des Vorstands ist Pflicht (elektronisch via Homepage). Der Vorstand wird dann anlässlich der nächsten Sitzung über eine Aufnahme befinden. Der Kandidat gibt dabei auch die Erklärung ab, dass er des Schwimmens kundig und ausreichend versichert ist. Ausreichend versichert ist, wer über eine Privathaftpflichtversicherung verfügt, welche auch Obhutsschäden an Booten deckt. Ohne diese Erklärung tritt der Vorstand auf das Beitrittsbegehren nicht ein. Mit dem Entscheid des Vorstands auf Aufnahme des Kandidaten erhält der Einsteiger die Berechtigung, an den offiziellen Trainings und Anlässen des Clubs teilzunehmen.

[Sowohl Einsteiger wie auch Quereinsteiger starten immer in der Erfahrungsstufe "Grün".](#)

7. Erfahrungsstufe "Grün"

7.1. Rollenbeschreibung

Nach erfolgreich absolviertem Einsteigerkurs und dem Beitritt in den Ruderclub Thun rudert ein RCT-Mitglied in der laufenden und zu Beginn der nächsten Rudersaison in der Erfahrungsstufe "Grün".

Das RCT-Mitglied kann sich so in den Ruderbetrieb des Ruderclubs Thun einleben und in Mannschaftsbooten bei den Ausfahrten Erfahrungen sammeln. Dabei nimmt das RCT-Mitglied regelmässig an Trainingsausfahrten (und am übrigen Jahresprogramm, wie zum Beispiel Bootshausputzete) teil. Ein RCT-Mitglied kann nach einer Rudersaison mit regelmässigen Trainingsbesuchen (15 Ausfahrten oder ca. 200 km) in der Erfahrungsstufe „Grün“ an einer gezielten Aus- und Weiterbildung teilnehmen, um anschliessend in die nächsthöhere Erfahrungsstufe zu gelangen. Dazu wurde im Rahmen der RCT-Lernkultur die Technik-Lernwerkstatt geschaffen.



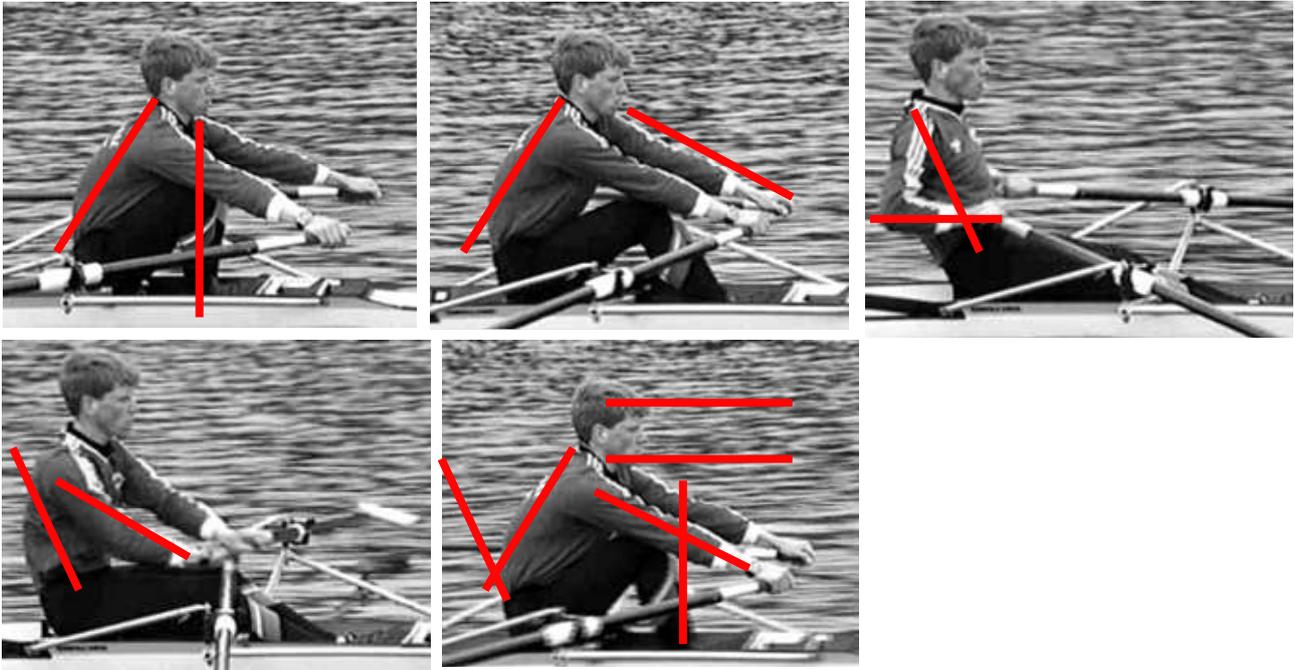
7.2. Technik-Lernwerkstatt

Zielgruppe:	Einsteiger des jeweiligen Vorjahres, RCT-Mitglieder der Erfahrungsstufe "Grün", oder Ruderer mit 1-2 Jahren Erfahrung im Mannschaftsboot. Voraussetzung: Über 15 Ausfahrten oder 200 km im laufenden Jahr.
Umfang:	4 + 1 Abende, davon 1 x Skiff
Methode:	Grundgedanke der Lernmethode „Lernwerkstatt“ ist, dass ein Teilnehmer seine persönlichen Lernziele selbst festlegt, umsetzt und trainiert. Der Betreuer einer Lernwerkstatt gibt zu Beginn der Ausfahrt das Lernthema vor und erklärt geeignete Übungen.
Lernthemen:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Selbstbeobachtung, unterstützt durch Videosequenzen 2) Entwicklung der Rudertechnik durch individuell gesetzte Lernziele 3) Wiederholung und Vertiefung der Handhabung der Mannschaftsboote (Graf-Boote) an Land (Bereitstellung bis Trainingsabschluss) 4) Wiederholung und Vertiefung der Handhabung der Mannschaftsboote (Graf-Boote) zu Wasser → siehe Module Einsteigerkurs 5) Manöver mit dem Mannschafts-Boot (2er bis 5er) 6) Ausfahrt im Skiff, zwecks Spürens von Ursache und Wirkung und Verbesserung der eigenen Stabilität
Lernangebote:	<p>Zu 1) Ausfahrt am ersten Lernabend. (Betreuer filmt vom Motorboot aus).</p> <p>Zu 2) Reflexion der Video-Bilder nach der Ausfahrt; Aufzeigen von Baustellen (die Lernenden planen ihre Lernziele für den nächsten Kursabend).</p> <p>Zu 3) Der Betreuer bespricht seine Beobachtungen mit den Lernenden; die Lernenden tauschen ihre gemachten Erfahrungen unter sich aus.</p> <p>bis 4) Die Betreuer zeigen Verbesserungsmöglichkeiten auf.</p> <p>Zu 5) Mit dem Mannschaftsboot werden Manöver geübt. Der Betreuer gibt Unterstützung vom Motorboot oder Skiff aus.</p>
RCT-Lernziel:	Individuelle Verbesserung der Rudertechnik, gewinnen von Sicherheit in Rennbooten.
RCT-Lernkultur:	<p>Entsprechend der RCT-Lernkultur wird eine Technik-Lernwerkstatt von Einsteigern des Vorjahres oder von RCT-Mitgliedern der Erfahrungsstufe «Grün» angestrebt. Nach Absolvierung der TLW wird im Gespräch zwischen Ausbildnern und Lernenden entschieden, ob die Erfahrungsstufe «Blau» erreicht ist.</p> <p>Wenn der Vorstand den Antrag des Ruderchefs gutheisst, wird der Lernende "Blau". Dieser Farbenwechsel am Einteilungstableau hat Einfluss auf die Rolle, die das RCT-Mitglied künftig im Ruder-Club Thun einnimmt.</p>

7.3. Bewegungsablauf und Körperstellungen

7.3.1. Profil

Die Bilder zeigen – im Profil – den gesamten Bewegungsablauf (beobachtet vom Begleitboot aus). Die roten Hilfslinien verdeutlichen die Winkel und Stellungen des Oberkörpers und der Arme in den einzelnen Phasen. Wichtig: gerader Rücken, Schultern tief und Kopf aufrecht (Ausatmen beim Stemmvorgang).



7.3.2. Frontal

Die Stellung der Beine unmittelbar vor dem Wasserfassen wird in dieser Frontalaufnahme gezeigt. Die roten Hilfslinien verdeutlichen die Winkel und die Stellung der Beine (geschlossen) und Hände (gestreckt, nicht abgewinkelt).

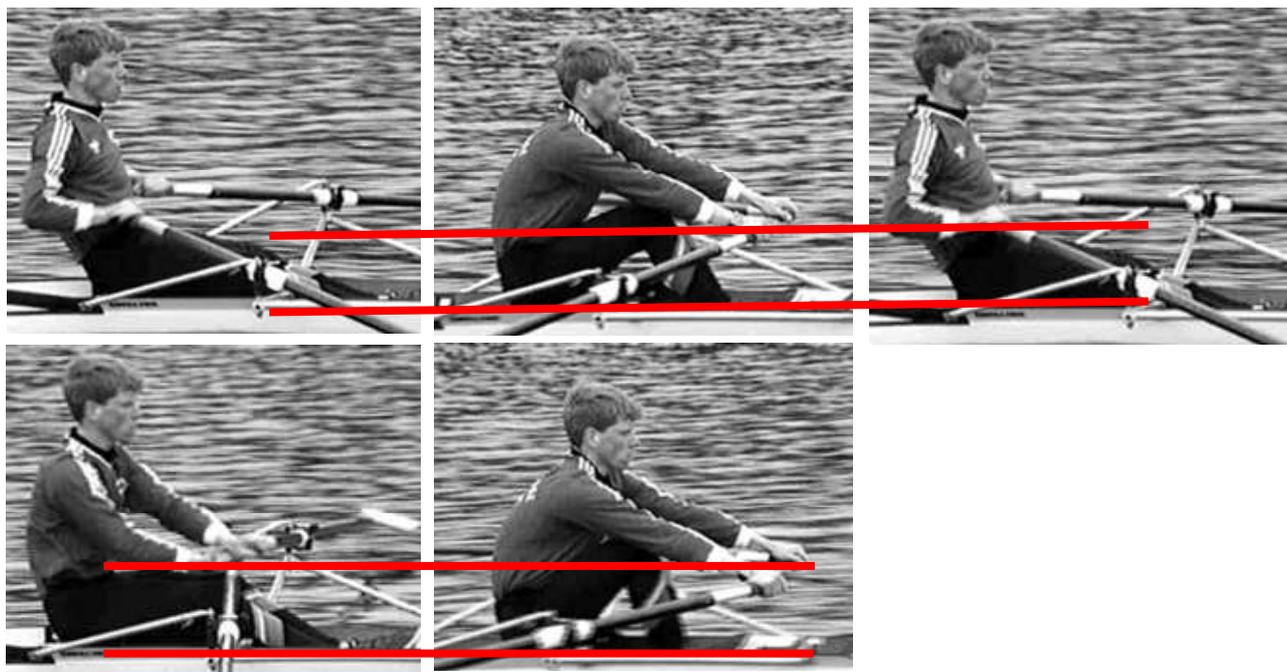


7.3.3. Bewegungsebenen

So sieht der gesamte Bewegungsablauf im Profil aus. Die roten Hilfslinien verdeutlichen die beiden Ebenen, auf denen die Hände in den einzelnen Bewegungsphasen zu führen sind.

Wichtig: im Prinzip gerader Rücken, nur beim Wasserfassen leicht gerundet, Schultern tief, Arme lang gestreckt und Kopf hoch; beim Endzug: Schwerpunkt ausladend nach dem Bug.

Nach dem Endzug: Hände in gleichem Rhythmus vom Körper weg (also rasch), bei gestreckten Beinen. Ruder abdrehen, solange die Beine noch gestreckt sind. Ruhig vorrollen.



Die Ruderbewegung ist fließend, hat keine Ecken und Kanten. Es dürfen keine unkontrollierten Kraftspitzen erkennbar sein.

Beschreibung der Rudertechnik im Detail (eignet sich auch zur Dokumentation der DVD):

Das **Wasserfassen** erfolgt durch die Aufwärtsbewegung der Hände. Die Schultern bleiben locker und der Oberkörper bleibt stabil. Das Eintauchen der Blätter muss in kurzer Zeit, im richtigen Timing und ohne Kraft erfolgen.

Das Ziel der **Druckaufnahme** ist es, in kürzester Zeit eine Verbindung zwischen Stemmbrett und Händen herzustellen, gekoppelt über Beine, Oberkörper und Arme.

Beim **Beinstoss** beginnen sich nach dem Wasserfassen Knie und Hüfte gleichzeitig zu strecken. Der Oberkörper bleibt in Vorlage. Die Schultern und die Arme bleiben gestreckt.

Im **Mittelzug** wird der Körper gegen Ende des Beinstosses aktiv nach hinten gebracht. Die Arme und die Schultern bleiben gestreckt. Die Verbindung zum Stemmbrett bleibt erhalten. Das ganze Körpergewicht hängt hinter dem Ruder, wie an der Sprossenwand.

Der **Endzug** beginnt, nachdem der Körper in Rücklage gebracht worden ist (er bleibt stabil). Die Arme werden geduldig und mit dem Rhythmus des Bootes angewinkelt und horizontal zum Körper gezogen. Die Schultern bleiben flach. Die Verbindung zum Stemmbrett bleibt erhalten.

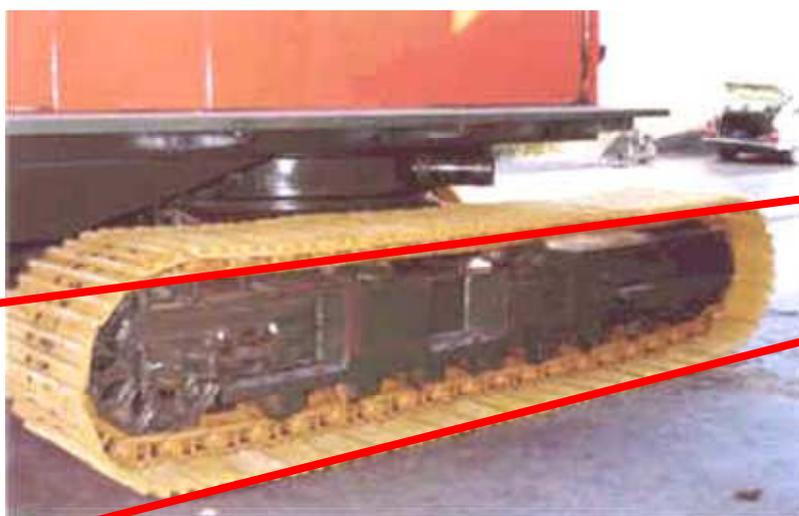
Kurz bevor der Druck auf dem Ruderblatt nachlässt, beginnt das **Ausheben**. Die Hände sind dann auf der Höhe des untersten Rippenbogens und werden nun nach unten gedrückt. Dabei werden die Blätter aus dem Wasser gehoben.

Hände weg! - Die Arme werden im Rhythmus der Endzugbewegung gestreckt und die Blätter dabei abgedreht. Der Körper bleibt in Rücklage (Faustregel: Die Handgeschwindigkeit ist beim Endzug und beim „Hände weg“ gleich schnell).

Unmittelbar nach dem Strecken der Arme startet die **Freilauphase**. Der Oberkörper und die Beine lösen sich. Das Anrollen erfolgt ruhig und im Rhythmus der Bootsgeschwindigkeit. Bei $\frac{1}{4}$ des Rollbahnweges ist der Körper wieder in Vorlage und bereit für das Wasserfassen. Die zweite Hälfte des Freilaufs geschieht nur noch aus den Beinen. Die Rollgeschwindigkeit bleibt konstant und verringert sich leicht gegen das Wasserfassen. Die Hände laufen weiter V-förmig nach aussen.

Der **Rhythmus** ist so zu gestalten, dass der Bootsdurchlauf nicht gestört wird und das Geschwindigkeitsmaximum und das Geschwindigkeitsminimum möglichst nahe beieinanderliegen. Es muss ein runder, dynamischer Bewegungsverlauf entstehen. Im Training und im Wettkampf ist das Verhältnis von Durchzug und Freilauf verschieden: - Im Training minimal 1:2, besser 1:3; - Im Wettkampf etwa 1:1!

Vergleich mit einer Raupenkette mit Umlenkrädern



Der Ruderschlag hat kein Anfang und kein Ende!

A)	→	Rudern mit Kopf	ich weiss...	was ich tue!
B)	→	Rudern mit Gefühl	ich spüre...	was ich tue!
B alance		Boot zum Stehen bringen und nicht abkippen lassen		
R hythmus		im Training: 2:1 oder 3:1; im Wettkampf: 1:1 oder 2:1		
A bfolge		der Bewegungselemente B - O - A = A - O - B		
K rafteinsatz		Wasser fassen – Kraftaufbau – Kraft halten		
E ffizienz		im Bewegungsablauf: Boot unter sich durchgleiten lassen		

7.3.4. Beinstoss

Der Beinstoss ist beim Rudern zentral, denn die grösste Energie für den Bootsvortrieb kommt aus den Beinen! Für die Ruderbewegung ist es deshalb wichtig, dass der Beinstoss ungehindert und ohne Konkurrenzbewegung der Arme und des Oberkörpers auf das Boot wirken kann.

Im Stehen bleibt der Oberkörper stabil, die Schultern liegen tief und die Arme hängen gestreckt - seitlich - neben dem Körper.

Arbeitsphase: die gebeugten Beine werden gestreckt; der Rücken bleibt gerade; Po ist angespannt.

7.3.5. Handführung

So sehen die Handstellungen im Profil aus:



Wichtig: Handgelenke sind gerade, nicht geknickt; die Finger fassen den Griff locker (und nicht verkrampt) und geben Dollendruck (ein "Buttermödeli" Druck auf jede Dolle).

7.3.6. Beinstellung

Wichtig: Beine sind geschlossen, die Knie sind während des ganzen Bewegungsablaufs nahe beieinander.

Die Hände werden ähnlich einer Panzerraupe zum Oberkörper bewegt: die Hände zuerst wenig anheben und dann auf horizontaler Linie in Richtung Oberkörper führen. Je nach Grösse der Person liegt der optimale "Ziel-Punkt" irgendwo zwischen Bauchnabel und Magen.



7.3.7. Bootsstabilisierung

In Frontal- und Profilaufnahmen werden die Hand- und Beinstellungen zur Stabilisierung des Bootes gezeigt. Zusätzlich sind die Zehen zur Stabilisierung des Bootes einzusetzen, indem sie - nach erfolgtem Beinstoss - zum Gesicht gezogen werden.

Diese Grundregeln der Stabilisierung gelten für Skiffs und Mannschaftsboote.

Alle diese Massnahmen sollen dafür sorgen, dass ein Abschlepp-Schwimmen nach einem Taucher im Skiff die Ausnahme bleibt.



8. Erfahrungsstufe "Blau"

8.1. Rollenbeschreibung

Nimmt ein Ruderer regelmässig über einen längeren Zeitraum (1 bis 2 Jahre) am wöchentlichen Training teil, hat er sich ein solides Basiswissen in Sachen Handling der Boote und Material, in Sachen Rudertechnik, Manöver und Fahrverhalten auf dem Wasser angeeignet.

Er ist über die Sicherheitsbestimmungen und das Verhalten bei schwierigem Wasser und heiklen Winden im Bilde.

Diese Kompetenzen werden während der regulären Trainings sowie der TLW erworben.

Die Kompetenzen der Stufe "Blau" im Detail:

- Bewegungsablauf ist automatisiert („Schwätzen beim Rudern“ lässt nicht aus dem Rhythmus fallen).
- Bewegungsabschnitte des Ruderzuges sind bekannt. Man weiss, worauf es ankommt.
- Kommandos an Land und zu Wasser sind bekannt und können korrekt angewendet werden.
- Kann Wind und Wetter beurteilen.
- Hat die Fähigkeit, 12 km in einem Stück zu rudern (mit Pause beim Wendepunkt).
- Ist bereit, als Hilfsleiter(in) beim Schnupperrudern oder bei Firmen-Events mitzuwirken.

8.2. Bootsführerkurs

Zielgruppe:	Blaue ab dem 3.Mitgliedsjahr, welche von den Ruderchefs vorgeschlagen werden
Umfang:	4 Abende
Methode:	<p>Learning by doing</p> <p>Dem Club ist wichtig, dass die Teilnehmer befähigt werden, ein Mannschaftsboot am Schlag (mit und ohne Fusssteuer) sicher führen zu können. Es werden kurze Ausfahrten mit wechselnden Lernenden am Schlag durchgeführt. Schwergewichte bilden dabei Manöver, das Anlegen am Steg, Kenntnisse der Fluchtpunkte auf den verschiedenen Kursen sowie die Wetterbeurteilung und andere sicherheitsrelevante Aspekte. Der oder die Kursleitenden erläutern und helfen bei den Ausfahrten von Position 2 oder 3 aus (je nach Bootstyp) hinter dem Schlagmann.</p> <p>Nach Absolvieren des Kurses und der theoretischen Prüfung, übernimmt der Lernende in offiziellen Trainings mindestens drei Bootsführungen und drei Trainingsleitungen, bevor er für den Farbwechsel qualifiziert.</p>
Lernthemen:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kenntnisse der Ruderordnung und des Ruderhandbuchs 2) Bootbereitstellung mit klaren Kommandos gemäss Kapitel 9 3) Sicherheit und Wetterbeobachtung vor dem Ablegen und beim Revisionshalt 4) Sicherheitsausrüstung gemäss Ruschdoschlina-Check: Ruder richtig eingelegt, Schwimmwesten angezogen, Dollen in korrekter Position, Schöpfzeug im Boot, Licht montiert (saisonal), Natel (Handy) dabei 5) Laute, klare und korrekte Kommandos beim Einwassern und während der Ausfahrt gemäss Kapitel 9 6) Steuern und Kurshalten, die Verwendung von Fixpunkten 7) Manöver mit dem Mannschafts-Boot (Kurven fahren mit und ohne Unterstützung der Mannschaft, Notstopp, Ruder lang, Dollen- und Rollwende, Stabilisieren mit Zehen) 8) Schnelle Richtungsänderungen durch Gegenschläge 9) Anlegen am Steg 10) Kennenlernen und praktische Vertiefung der Rolle des Bootsführers 11) Kennen der Aufgaben und Funktionen als Trainingsleiter



RCT-Lernziel:	Sichere Bootsführung und Wetterbeobachtung, Verhalten in Notsituationen. Absolvieren der theoretischen Prüfung am Ende des Kurses. Übernahme der Trainingsleitung, Übergabe des Hausschlüssels
RCT-Lernkultur:	Wenn der Vorstand den Antrag des Ruderchefs gutheisst, wird der Lernende "Rot". (Schriftfarbe abhängig davon, ob Skiffkurs absolviert wurde). Dieser Farbenwechsel am Einteilungstableau hat Einfluss auf die Rolle, die das RCT-Mitglied künftig im Ruder-Club Thun einnimmt. Neue Bootsführer sind eingeladen, sich als rudertechnisch erfahrene und weitergebildete Personen für die Einsteigerkurse des nächsten Jahres sowie für Schnupperrudern und Teamevents zur Verfügung zu stellen.

Wer "Rot" ist, mehrmals als Trainingsleiter geamtet hat und regelmässig in den Trainings mitgeholfen hat, kann beim Vorstand einen eigenen Bootshausschlüssel beantragen.

8.3. Skiffkurs

Zielgruppe:	RCT-Mitglieder der Erfahrungsstufe "Blau" mit mindestens drei Jahren Rudererfahrung.
Umfang:	4 + 2 Abende, davon zwei Prüfungsabende
Methode:	Learning by doing Nach dem Motto: Rudern lernt man am besten beim Rudern. Den Kern des Skiff-Kurses bildet die Bewegungserfahrung. Der Betreuer begleitet den Lernenden hierbei, beobachtet, gibt Tipps und Tricks.
Lernthemen:	1) Technischschulung 2) Konditionierung für den Skiff 3) Selbstbeobachtung, unterstützt durch Vorgaben der Leiter 4) Vertiefung der Skiff-Handhabung zu Wasser 5) Manöver im Skiff und Vorbereitung auf die Skiff-Prüfung.
Lernangebote:	Zu 1) Im Lern-Skiff oder Skiff erhalten die Lernenden Ratschläge und Tipps einer erfahrenen Person. Zu 2) Der Betreuer gibt einen theoretischen Input zum Thema "Skiff". Leitsätze zum Verhalten im Skiff werden erläutert, wiederholt, bis sie "gespeichert" sind, um in Spezialsituationen "reflexartig" abgerufen zu werden. Zu 3) Ausfahrt im Skiff am ersten Lernabend. Der Betreuer begleitet die Ausfahrt mit Motorboot aus Unterstützungsgründen. Zu 5) Reflexion der Erfahrungen bereits nach der ersten Ausfahrt. Der Betreuer erteilt als Coach rudertechnische Ratschläge. Videoanalyse Zu 5) Der Betreuer unterstützt die Planung der Prüfungsvorbereitung. Der Lernende entscheidet selbst.
RCT-Lernziel:	1) Verbesserung der individuellen Technik 2a) Selbständige Ausfahrten im Skiff während offizieller Trainings für Ruderer ohne BFK 2b) Jederzeitiger Zugang zum Bootshaus (Bootshausschlüssel) und somit individuelle Skiffausfahrten für Ruderer, welche zusätzlich den BFK absolviert haben
RCT-Lernkultur:	Nach Abschluss des Skiffkurses wird im Gespräch entschieden, ob und wann die Skiffprüfung abgelegt werden soll. (Abende 5 und 6).

8.4. Skiff-Prüfung

Der Skiff-Test soll sicherstellen, dass das Vereinsmitglied individuell sicher mit dem Skiff ausfahren kann.

8.4.1. Theoretische Kenntnisse

- Bootsteile
- Vortrittsregeln und Fahrordnung allgemein und im Hafen; Backbord, Steuerbord
- Fragen aus dem Sicherheitsmerkblatt und Rechtliches
- Kenntnis des Thunerseebeckens, der Untiefen und Beschränkungen
- Wetterbeobachtung und -beurteilung

8.4.2. Praktischer Test

- Skiff vorbereiten, setzen des Magnetknopfes
- Boot einwassern (Tragart, Einlegen der Ruder)
- Einstieg
- Fahrttest: Slalom um Kanalbojen gemäss Skizze in max. 15 Minuten
- Wenden an Ort (links und rechts), Spurt und Bremsen
- Landen, Ausstieg
- Auswassern; Reinigung des Bootes, Pflege, Einräumen
- Eintrag ins Logbuch

8.4.3. Streckenrudern (12 km)

- Rudertechnik allgemein beurteilen





8.4.4. Wirkung der Skiff-Prüfung

- Nach bestandener Prüfung reicht der Ruderchef den Antrag auf Stufe Blau mit roter Schrift oder "Rot" beim Vorstand ein.
- Der Farbenwechsel hat Einfluss auf die Rolle, nun auch ersichtlich am Einteilungsbrett.
- Das neue "Rote" RCT-Mitglied wird eingeladen, sich als rudertechnisch erfahrene Person als Hilfsleiter und Bootsführer in den Kursen zur Verfügung zu stellen.
- Gemäss der RCT-Lernkultur nimmt das neue „Rote“ Mitglied auch ehrenamtliche Aufgaben im Ruderclub Thun als Instruktor und/oder Trainingsleiter wahr.

„Roten“ Mitgliedern werden je nach Engagement im RCT-Ausbildungsangebote des SRV offeriert. Somit kann das RCT-Mitglied mit der Erfahrungsstufe "Rot" gezielt an der eigenen Rudertechnik feilen und deren Vermittlung anbieten; es wird gleichzeitig Botschafter des Ruderclubs Thun beim SRV und der gesamten schweizerischen Ruderszene.

8.5. Rudern in Fliessgewässern

Zielpersonen sind Rote, unabhängig davon, ob sie über die Skiffprüfung verfügen oder nicht.

8.5.1. Die sieben elementaren Regeln beim Rudern in Fliessgewässern

Alles geht viel rascher: daher ist sauberes Handling des Bootes im Fliessgewässer das „A“ und „O“.

Regeln:

1.	Flussaufwärts («Bergwärts») ist ein Boot gut steuerbar.
2.	Flussabwärts («Talwärts») ist ein Boot nur steuerbar, wenn es schneller als das Fliessgewässer fährt.
3.	Einwassern und Landen immer „bergwärts“. - Alle Manöver möglichst „bergwärts“ ausführen. Wir können das auch bei den Kursschiffen auf dem See beobachten: bevor ein Kursschiff in den Kanal zum Bahnhof fährt, dreht es bei Hünibach und fährt rückwärts, also „bergwärts“, zum Pier beim Bahnhof.
4.	Grundsätzlich hat das «Tal-Schiff» Vortritt (weil es weniger gut steuerbar ist), aber in jedem Fall das Kursschiff.
5.	Im Aarekanal herrscht Rechtsverkehr. In anderen Gewässern zeigen es die Verkehrstafeln an. Auf dem Rhein (bei Basel) ist die «Bergfahrt» auf der rechten Seite, die «Talfahrt» in der Mitte des Flusses.
6.	Ist ein gefahrloses Kreuzen der Schiffe nicht möglich, wartet der „Berg-Schiff“ das Kreuzen mit dem „Tal-Schiff“ ab (siehe Punkt 4).
7.	Bei Brücken sind die Fahrwege an den Brückenbogen signalisiert.

Als Erlaubnis für das Befahren des Aarekanals (bis zum Seeclub Thun) gilt die erfolgreiche Absolvierung des internen Weiterbildungskurses: "Rudern auf fliessenden Gewässern".

Dieser halbtägige Kurs findet nach Bedarf unter Leitung eines Ruderchefs statt, und alle erfolgreichen Absolventen werden auf einer entsprechenden Liste geführt.

Für alle anderen Bootsführer ist das Befahren des Aarekanals mit Clubbooten verboten!



9. Erfahrungsstufen «Rot» und «Rot-Blau»

9.1. Rollenbeschreibung

Die Erfahrungsstufe «Rot-Blau» erlangt, den Bootsführerkurs bestanden hat. Die Erfahrungsstufe «Rot» erlangt dagegen, wer zusätzlich noch die Skiffprüfung erfolgreich abgelegt hat. Im Folgenden werden beide Stufen als «Rot» bezeichnet.

Das bedeutet noch nicht, dass ein "Roter" nichts mehr in Sachen Rudertechnik zu lernen hätte, aber er ist befähigt, allfällige Trainings- und Technikmängel selbst zu erkennen und an deren Ausmerzung zu arbeiten.

"Rote" Mitglieder sind bereit, ihre Kenntnisse auch jüngeren und weniger erfahrenen Ruderern nutzbringend weiterzugeben. Sie sind auch bereit, Mannschaftsboote zu führen und Trainingsanlässe zu leiten. Sie sind - generell ausgedrückt - bereit, in allen Fragen des Club- und Ruderlebens als "Master" zu wirken.

So stellen sie sich auch ansprechbar für die Übernahme von Verantwortlichkeiten im Clubvorstand.

9.2. Weiterbildung

Den "Roten" Mitgliedern wird die Möglichkeit geboten, sich in der Rudertechnik weiterzuentwickeln. Der Schweizerische Ruder-Verband (SRV) führt regelmässig diverse Kurse durch, und Interessenten können an den Vorstand Antrag stellen zur Teilnahme. Oder der Vorstand fragt seinerseits "Rote" des Clubs an, ob sie sich nicht für einen Kurs anmelden möchten (welcher dann wieder der clubinternen Ausbildung zugutekommt).

Die Ruderchefs engagieren sich zudem für die Organisation von clubinternen Weiterbildungen mit ausgewiesenen Instruktoren und arbeiten auch im geregelten Trainingsbetrieb mit Schwergewichtsthemen.

9.3. RCT-Trainingsleitung

Um die Betreuung der Aktivmitglieder in den Trainings sicherzustellen, wird durch die Ruderchefs eine monatliche Liste der vorgesehenen Trainings publiziert, wo sich die "Roten" als Trainingsleiter selbst eintragen können.

Ist gemäss dieser Liste niemand für ein Training registriert, übernimmt ein erfahrener "Roter", welcher vor Ort ist, die Trainingsleitung, andernfalls wird das Training abgesagt.

Es empfiehlt sich deshalb, vor dem Training rasch auf der Website nachzuschauen, ob eine Trainingsleitung eingetragen ist. Bei zweifelhaften Meteobedingungen kann das Training kurzfristig abgesagt werden, allenfalls auch per Nachricht auf dem WhatsApp-Chat

Jeder "Rote" kann ein Training leiten, denn er braucht sich nur an die folgenden Aufgaben zu halten, welche auch unter der Einteilungstafel angebracht ist:



9.3.1. Aufgaben der Trainingsleitung im RCT (Einteilen)

Diese Anleitung fasst die Aufgaben der Trainingsleitung zusammen.

<p>Vor der Ausfahrt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Clubhaus und Garderoben öffnen (ev. Heizungen in den Garderoben aufdrehen) ➤ Wind, Wasseroberfläche, Wellengang und Wetter beobachten und entscheiden, ob die Durchführung des Trainings verantwortbar ist! Anwesende informieren ➤ Kontrolle, ob alle Trainingsteilnehmer ihre Magnete zur Einteilung postiert haben ➤ Je nach Verhältnissen besondere Wünsche erfragen (Skiffs, Mannschaften, usw.) ➤ Bootseinteilung vornehmen (Berücksichtigung des technischen Könnens)! <ul style="list-style-type: none"> • Ruderer der Kategorie "Grün", werden nur mit Motorbootbegleitung in Skiffs gesetzt! ➤ Hinweise, Einflussnahme und Vorgaben an Mitglieder zum Boots-Aufriggen (Tragarten, Material-behandlung, Ausrüstung [Licht, Sasse], Schadensverhütung, Anweisungen) <p>Folgende Aufgaben können an ein erfahreneres Mitglied delegiert werden, falls der/die Einteilende nicht selbst ausfahren kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Empfehlung einer Route aufgrund der Wind- und Wetterverhältnisse; ➤ Abmachung eines Zeitfensters der Rückkehr.
<p>Während der Ausfahrt:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Beachtung der Sicherheitsvorschriften überprüfen, wenn nötig Feedback an Schlagleute nach der Rückkehr.
<p>Nach der Ausfahrt:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vollständigkeit der Boote sicherstellen. - Im Zweifelsfalle: Ausbleibenden mit dem Motorboot entgegenfahren ➤ Allenfalls Massnahmen bei Schäden klären (Meldungsformular und Information) ➤ Garderoben schliessen, Lichter löschen, (Heizungen ausschalten,) Ordnung im und ums Haus erstellen, Bootshaus abschliessen!



10. Manöver und Ruderkommandos

Grundlage dieser Übersicht sind die Bestimmungen der Ruderordnung (RO), die es zusätzlich zu beachten gilt.

10.1. Fahrtenbuch (vor der Ausfahrt)

Bereits vor der Fahrt wird ins (elektronische) Fahrtenbuch eingetragen: Datum, Bootsname, Mannschaft und Abfahrtszeit (und wenn bekannt die Trainingsroute). Entsprechend der Bootseinteilung werden die Magnete auf der Magnettafel gesetzt.

10.2. Boots-Tragarten und Bereitstellungen

Beim Hinaustransport, der Bereitstellung, dem Einwassern und dem Versorgen der Boote treten die häufigsten Schäden auf. Alle diese Schäden sind unnötig und lassen sich durch sachgerechtes Handling vermeiden.

Generell gilt: Die Tragarten richten sich nach dem Bootstyp einerseits und dem Ort ihrer Lagerung im Bootshaus andererseits.

Zuerst werden die Böcke vor der Bootshalle bereitgestellt, und zwar so, dass die Boote den freien Zugang zur Bootshalle nicht behindern; ausserdem sollen die Böckli zwischen den Auslegern zu liegen kommen.

Dann werden die Skulls mit freihängenden Blättern seitlich auf dem Steg bereitgestellt.

Die beiden Holztreppe im Bootshaus sollen für jene Boote eingesetzt werden, die hoch gelagert sind. Sie eignen sich aber auch, um bei tiefem Seewasserstand besser auf den Bootssteg zu gelangen.

10.2.1. Das Schultern eines Skiffs

Skiffs werden hinter dem Ausleger auf Höhe der Rollschiene auf die Schulter geladen: Der Arm der belasteten Schulter umgreift den Bootsrumpf; der freie Arm ergreift den Ausleger, sichert und steuert so das Boot (Seitenwind!).

10.2.2. Das Tragen der Mannschaftsboote

Generell gilt: Die ganze Mannschaft ist am Boot und steht sich gegenüber; somit sind mindestens so viele Personen am Tragen, wie Ruderplätze verfügbar sind. Das Boot wird zuerst „Kiel oben“ auf die Böcke gelegt und erst danach gedreht.

Trageart	Beschreibung
Über-Kopf-Tragen:	Jeder Ruderer der Mannschaft stellt sich direkt unter seinen Bootsplatz, soweit dies von den Körpergrössen her Sinn macht. Ein fünfter Ruderer überwacht die Szene und gibt die Kommandos.
Seitliches Tragen:	Schwerere Mannschaftsboote (Graf-Boote) werden beidseitig seitlich getragen. Die Ruderer stehen sich parallel gegenüber. Dabei soll nicht an den Auslegern getragen werden, sondern wenn möglich an der Schale respektive am Waschbord.
Bug-Heck-Tragen:	Achtung: Sorgfältig tragen, Wippen des Bootsrumpfes vermeiden, da schädliche Spannungen auftreten können.
Seitliches Auf- / Abschwingen:	Beim seitlichen Aufnehmen oder Absetzen steht die ganze Mannschaft auf der gleichen Seite des Bootes. Zum Aufnehmen ergreifen alle - mit gekreuzten Armen - das Boot entweder am Waschbord, an den Auslegern oder an den Griffen und schwingen das Boot über den Kopf. Die Mannschaft tritt dann in Linie unters Boot. Beim Absetzen ist darauf zu achten, dass die Ausleger des Bootes wieder zwischen die Auflageböcke zu liegen kommen. Beim Über-Kopf-Tragen wird das Boot nicht direkt auf die Böcke abgeschwungen, sondern (in genügendem Abstand) daneben und erst anschliessend auf die Böcke gelegt! Damit werden Boot und Böcke geschont.

Senkrechtes Aufnehmen / Absetzen:	<p>Wird das Boot senkrecht aufgenommen: positioniert sich die Mannschaft, - links und rechts versetzt -, an der jeweiligen Ruderposition. Das Boot wird beidseitig am Waschbord ergriffen und zunächst bis auf Schulterhöhe gestemmt. Dann wird das Boot über Kopfhöhe gestemmt, und die Mannschaft tritt gleichzeitig unter das Boot.</p> <p>Beim senkrechten Absetzen des Bootes trägt die Mannschaft das Boot über Kopf. Das Boot wird zunächst auf Schulterhöhe abgesenkt, gleichzeitig tritt die Mannschaft - abwechselnd versetzt - auf ihre Bootsseite.</p> <p>In diesem ausgeglichenen Zustand wird das Boot langsam am Körper entlang neben den Böcken abgesenkt und anschliessend vorsichtig auf die Böcke gelegt.</p>
-----------------------------------	--

10.3. Manöver der Grundausbildung im Rudern

Manöver	Ausführung	Hinweise
Ein- und Aussteigen	Die wasserseitige Hand fixiert beide Ruder, die andere Hand fasst an den Ausleger; wasserseitigen Fuss auf das Trittbrett stellen, das Gewicht auf diesen Fuss verlagern, beim Hinsetzen den stegseitigen Fuss zum Stemmbrett führen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aussteigen in umgekehrter Reihenfolge ➤ gemeinsames Abstossen vom Steg auf Kommando ➤ unsichere Ruderer vorher einsteigen lassen
Ab- und Anlegen	Wenn immer möglich gegen die Strömung und gegen den Wind ab- und anlegen	In der Regel durch den Schlagmann persönlich
Geradeausfahren / Kurs halten	Symmetrische Bewegungen bei symmetrischem Krafteinsatz	Markante Punkte am Ufer anpeilen; Linie des Kielwassers verfolgen
Richtungsänderungen in Fahrt	Asymmetrische Bewegungen bei asymmetrischem Krafteinsatz	Klare Kommandos des Schlagmannes
Boot bremsen	Aufdrehen der Blätter aus der Waagerechten mit der Unterkante gegen das Wasser	Aus der Fahrt vorwärts und rückwärts
Boot stoppen	Symmetrisch beidseitig aufdrehen und (kraftvoll) ins Wasser drücken	
Rückwärtsrudern (streichen)	Beide Hände zum Körper, Blätter senkrecht im Wasser (Blattripp gegen den Bug), Hände wegdrücken bis Arme gestreckt, dann Blätter aus dem Wasser heben und leicht abdrehen, Hände wieder zum Körper führen und mit den Blättern auf dem Wasser streichen (für die Stabilität des Bootes), Blätter wieder ins Wasser, ...	Rückwärtsrudern auch mit Einbezug des Rollweges möglich
Wende über Backbord/Steuerbord	Kommandierte Seite stoppen und auf Gegenseite vorwärts rudern	Auch mit Einbezug des Rollweges
Rollwende	Auf der Seite (des Kommandos) Ruderblatt $\frac{1}{4}$ zum Rückwärtsrudern drehen; dann mit Stossen beginnen, wenn vorge rollt beide Ruder $\frac{1}{4}$ Drehung nach vorne; ziehen bis Beine gestreckt; $\frac{1}{4}$ Drehung zurück und wieder stossen...	

10.4. Kommandos im Ruderbetrieb

10.4.1. Kommandos für die Bereitstellungen an Land

Aufnehmen:	„Mannschaft ans Boot“ – „bereit?“ – „und auf!“	Das Boot wird gemeinsam angehoben; auch über Kopf!
Drehen:	„Boot Richtung ... drehen“ – „bereit?“ – „und jetzt!“	Das Boot wird in angekündigter Richtung gedreht. Darauf achten, dass die Ausleger den Boden nicht berühren!
Transport:	„nach rechts/links treten“ – „und weg!“ „zum Wasser“ – „und weg!“ „links/rechts zu den Böcken“ – „und weg“	Boote ausschliesslich an tragenden Teilen transportieren und zwar beidseitig ausgeglichen.
Absetzen:	„bereit?“ – „und ab!“	Boot wird parallel zu den Auflageböcken abgesenkt, jedoch nie direkt auf die Böcke; auch über Kopf!
Einrichten des Bootes:	„einrichten!“	Jeder richtet zuerst seinen Ruderplatz ein und ergänzt dann das Boot zur Ausfahrt (Sasse, Licht usw.)

10.4.2. Kommandos für die Ausfahrt

Grundsatz: Kommandos erteilt einzig der Schlagmann: er ist der Chef an Bord.

Ausnahme: der Ruderer auf Position 1 für eine Notbremse und bei Hindernissen

Einsteigen:	„bereit zum Einsteigen?“ – „und ein!“	Alle Ruderer: ein Fuss auf Trittbrett und einer bereit zum Abstossen; gleichzeitiges Abstossen am Steg!
Bereitmeldung:	„melden wenn bereit?“ – „1 bereit!“ – „2 bereit!“ – „3 bereit!“ – ...	In Booten ab 3 Ruderer; am Bug beginnend!
Start:	„langsam ganze Rollbahn“ – „und weg!“	Eventuelle Vorinformation!
Anhalten:	„und schweben!“ oder „und halt!“ dann „und ab!“	Ankündigung vorgängig; eventuell mit Abzählen der Ruderschläge! Blätter flach aufs Wasser legen.
Notbremsen:	„Achtung Stopp!“	Die Blätter werden sofort beidseitig aufgedreht ins Wasser gedrückt!
Rückwärts rudern:	„Rückwärts mit den Armen“ – „bereit?“ – „und jetzt!“	Nur aus Stillstand; Blätter drehen; Schlag abnehmen; Ankannten der Blätter in der Luft.
Wenden:	„Wende über Backbord/Steuerbord“ – „bereit?“ – „und jetzt!“	Entgegengesetztes Stossen und Ziehen nur mit den Armen gemäss Ankündigung.
Rollwende:	„Rollwende über Backbord/Steuerbord“ – „bereit?“ – „und jetzt!“	Entgegengesetztes Stossen und Ziehen gemäss Ankündigung aus Ausgangslage mit ganzer Rollbahn ergibt eine Wende an Ort.
Lange Wende:	„Backbord/Steuerbord überziehen!“ – „und normal!“	Einseitig kräftiger ziehen; auf Gegenseite nicht so weit in die Auslage!
Ausweichen: (z.B. Boje)	„Ruder lang!“ oder „Steuerbord/Backbord lang!“ oder „Skulls lang!“	Ankündigung in der Auslage, Ausführung nach dem Ausheben der Blätter; Holme in der Hand behalten!
Aussteigen:	„bereit machen zum Aussteigen“ – „bereit?“ – „und (r)aus!“	Dolle „wasserseitig“ lösen; aus den Schuhen schlüpfen und Fuss „wasserseitig“ auf Trittbrett; aufstehen und mit gelöstem Backbordruder in der Hand aussteigen.

11. Aufgaben und Regeln des Steuermanns / der Steuerfrau

Neben dem Steuern selbst – das heisst der Richtungseinhaltung oder –änderung – gilt es auch, mit Hilfe der Ruderkommandos für die Sicherheit von Mannschaft und Boot zu sorgen. Es gelten folgende Steuerregeln:

- Die Steuerperson muss immer fest im Boot sitzen, darf nicht ausgleichen und jede Bewegung des Bootes mitgehen, um die Mannschaft zu zwingen, technisch einwandfrei zu rudern.
- Die Steuerleinen sind immer straff zu halten, doch ist das Boot so wenig wie möglich auszusteuern, da jeder Ausschlag Geschwindigkeitsverlust bedeutet.
- Während des Durchzuges ist die Steuerwirkung gering, daher ist das Boot nur nach Beendigung des Durchzuges im ersten Abschnitt der Freilaufphase auszusteuern.
- Das Anlegen hat mit geringer Fahrt und in spitzem Winkel zum Steg zu erfolgen, wobei die Ruderer durch das Eintauchen der Blätter Backbord oder Steuerbord helfen, das Boot parallel zum Steg zu legen.
- Die Regeln der allgemeinen Schifffahrt des entsprechenden Gewässers sind einzuhalten und vor Hindernissen muss stets ein genügender Sicherheitsabstand eingehalten werden.
- Eine Wende ist schneller ausgeführt, wenn der Bug in die Strömung gebracht wird.
- Kleine Windwellen werden grundsätzlich im rechten Winkel geschnitten, dagegen wird das Boot bei langen und grossen Wellen immer parallel zur Welle gelegt. Die Ruderer sichern das Boot durch die Grundstellung mit dem Blatt auf dem Wasser ab.
- Flache Stellen sind zu meiden und bei Anlegemanövern ist an unbekanntem Ufern auf Steine, Wurzeln usw. zu achten.
- Beim Rückwärtsrudern ist das Steuer in Mittschiffsebene zu halten.

12. Seitwärts Scheren (verpatztes Anlegen)

Nur im Mannschaftsboot auszuführen! Im Skiff ist bei verpatztem Anlegen „neu einzufädeln“.

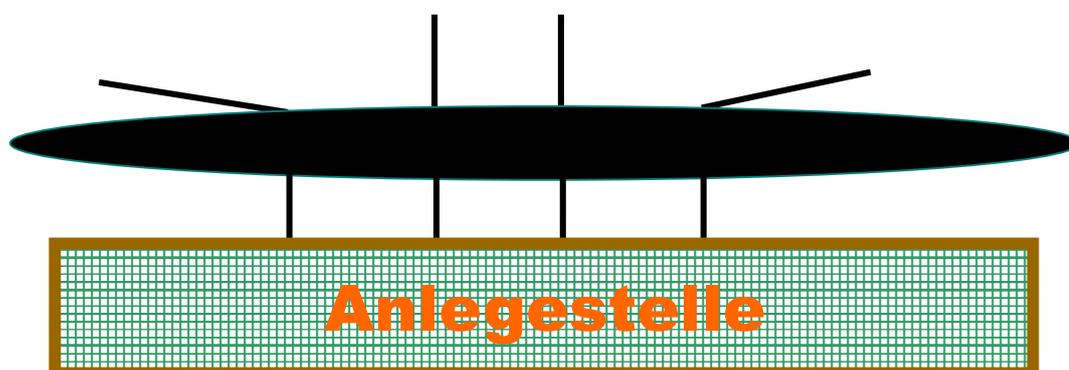
Generell gilt: Die Ruder, die zur Anlegestelle gerichtet sind, werden vor dem Kontakt mit dem Steg genügend hoch angehoben.

Beim Zweier stabilisiert ein Ruderer das Boot, der andere nimmt das Aussenruder längsseits an den Bootsrumph und schiebt mit diesem Scull - in leichten Seitwärtsschlägen - das Wasser vom Rumpf weg. Dadurch wird das Boot seitwärts zur Anlegestelle geschoben.

Beim Dreier schieben die Pos. 1 und 3 das Boot, Pos. 2 stabilisiert das Boot.

Beim Vierer schieben Pos. 1 und 4, Pos. 2 und 3 stabilisieren das Boot.

Beim Achter schieben **Pos. 2 und 8** → die 2 mit dem Ruder von Pos 1, die andern stabilisieren das Boot.





Stand: 11.11.2023

13. Autoren

Die vorliegende Version wurde durch Christiane Körner und Rolf Küpfer auf der Basis des Originalhandbuchs erstellt, dessen Autoren Brigitte Handschin, Otto Hollenwäger, Hans-Dieter Weyermann, Fredy Nager, Daniel Travaglini waren.

(Diese basierte auf Unterlagen welche Daniel Hugelshofer, Frank Schirmacher und Ronny Trachsel aufgebaut hatten).



Inhaltsverzeichnis

1. Ruderclub Thun	2
1.1. Allgemeines	2
1.1.1. Regelmässige Anlässe	2
1.2. RCT-Leitbild	3
1.3. Allgemeine Grundsätze	4
1.4. Rechtliches zum Rudern im RCT	4
1.4.1. Bootsführer	4
1.4.2. Mannschaft	4
1.4.3. Allgemeine Sorgfaltspflicht	5
1.4.4. Verhalten unter besonderen Umständen	5
1.4.5. Haftung bei Boots- und Materialschäden	5
1.4.6. Haftung bei Personen- und Sachschäden Dritter	5
1.5. Verhalten im Raume Schloss Schadau bei Hochwasser	5
1.6. Bootstypen	6
1.6.1. Bootsaufbau und Bootsteile	6
1.7. Motorboot (Begleitboot)	7
2. "Fahrordnung" auf dem Thunersee – Rechtsverkehr	7
2.1. Rechtsverkehr auch im Hafen	8
2.2. Aufgabenteilung im Mannschaftsboot	8
2.3. Freie Fahrt	8
2.4. Fahrtrichtung	9
3. Fahrverhalten auf dem Wasser	9
3.1. Sicherheitsvorkehrungen	9
3.2. Signalordnung	10
3.2.1. Verbotsszeichen	10
3.2.2. Gebotszeichen	10
3.2.3. Hinweiszeichen	10
3.3. Gesperrte Flächen	10
3.4. Verhaltensregeln bei Gefahr	11
3.4.1. Wettersituationen	11
3.4.2. Sturmwarnzeichen	11
3.4.3. Gewitter	11
3.4.4. Nebel	11
3.4.5. Boote in Not	11
3.4.6. Notsignale für Schiffe und Boote:	11
3.5. Weitere Sicherheitsvorschriften	12
3.6. Windstärken, Chill-Effekt und adäquate Kleidung	12
4. Rudertechnik und Bewegungsablauf	12
4.1. Schlüsselpunkte der Rudertechnik	12
5. Ausbildungskonzept	14
6. Erfahrungsstufe Einsteiger (Gelb)	14
6.1. Rollenbeschreibung	14
6.2. Die 8+2 Ausbildungsmodule des Grundkurses	15
6.3. Beitritt	17
7. Erfahrungsstufe "Grün"	17
7.1. Rollenbeschreibung	17
7.2. Technik-Lernwerkstatt	18
7.3. Bewegungsablauf und Körperstellungen	19
7.3.1. Profil	19
7.3.2. Frontal	19
7.3.3. Bewegungsebenen	20
7.3.4. Beinstoss	21
7.3.5. Handführung	22



Stand: 11.11.2023

7.3.6. Beinstellung	22
7.3.7. Bootsstabilisierung	22
8. Erfahrungsstufe "Blau"	23
8.1. Rollenbeschreibung	23
8.2. Bootsführerkurs	23
8.3. Skiffkurs	24
8.4. Skiff-Prüfung	25
8.4.1. Theoretische Kenntnisse	25
8.4.2. Praktischer Test	25
8.4.3. Streckenrudern (12 km)	25
8.4.4. Wirkung der Skiff-Prüfung	26
8.5. Rudern in Fließgewässern	26
8.5.1. Die sieben elementaren Regeln beim Rudern in Fließgewässern	26
9. Erfahrungsstufen «Rot» und «Rot-Blau»	27
9.1. Rollenbeschreibung	27
9.2. Weiterbildung	27
9.3. RCT-Trainingsleitung	27
9.3.1. Aufgaben der Trainingsleitung im RCT (Einteilen)	28
10. Manöver und Ruderkommandos	29
10.1. Fahrtenbuch (vor der Ausfahrt)	29
10.2. Boots-Tragarten und Bereitstellungen	29
10.2.1. Das Schultern eines Skiffs	29
10.2.2. Das Tragen der Mannschaftsboote	29
10.3. Manöver der Grundausbildung im Rudern	30
10.4. Kommandos im Ruderbetrieb	31
10.4.1. Kommandos für die Bereitstellungen an Land	31
10.4.2. Kommandos für die Ausfahrt	31
11. Aufgaben und Regeln des Steuermanns / der Steuerfrau	32
12. Seitwärts Scheren (verpatztes Anlegen)	32
13. Autoren	33