

Rudern im Winter u. bei unter 10 grad kaltem Wasser

Im Deutschen Ruderverein Hadersleben gelten beim Rudern bei Wassertemperaturen unter 10 grad Celius und in der Wintersaison folgende Regeln:

- 1) Es dürfen nur Mannschaften aufs Wasser, wo min. die Hälfte der Ruderer eine Kalt Wasser Freigabe hat, und jeder Ruderer eine Schwimmweste trägt.
- 2) Kinder unter 16 Jahren dürfen nicht allein aufs Wasser.
- 3) Jeder Ruderer soll eine 300m Schwimmprüfung abgelegt haben.

ALLGEMEINES VERHALTEN:

- A) andere d.h. Familie od. Bekannte sollen Bescheid wissen dass man aufs Wasser geht.
- B) man trägt sich vor dem Ablegen ins Fahrtenbuch ein.
- C) man hat ein Handy dabei - am Boot oder an einer Person befestigt.
- D) Ein Schwamm od. eine Schöpfkelle gehört ins Boot.

Während der Fahrt:

Der Abstand zum Land muss so gering wie Möglich gehalten werden und darf 200m in keinem Fall überschreiten.

Die Boote:

Renn- und Gigboote dürfen nur auf dem Damm benutzt werden.
D-Boote u. Inrigger dürfen auch auf der Förde benutzt werden.

Kalt Wasser Freigabe:

A) Gigbootruderer: Der Text „Kaltes Wasser – wie du deine Überlebenschance vergrößerst“ soll gelesen u. verstanden sein, - insbesondere die Seiten 3-6.

B) Rennbootruderer sollen sowohl:

- 1) eine 100 m Schwimmprüfung mit Winter Ruderkleidung abgelegt hat ,
- 2) den Text „Kaltes Wasser – wie du deine Überlebenschance vergrößerst“ gelesen/verstanden haben – auch hier insbesondere die Seiten 3-6.

Aussnahmen nur in Rücksprache mit dem Ruderwart.

NB: Bist du im Zweifel, dann gehe davon aus, dass das Wasser unter 10 grad ist.