



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

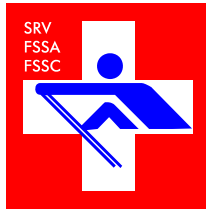
Checkliste für sicheres Rudern

Grundsatz:

- Je mehr Rudererfahrung = je sicherer ist der Rudersport
- Jede weitere Ruderausfahrt fördert ein SICHERES RUDERN
- Das „Können“ den Verhältnissen anpassen
- Eigenverantwortung wahr nehmen

PRÄVENTION Hinweise/Empfehlungen:

- **Versichere dich, dass dein Boot voll schwimmfähig und in Ordnung ist!**
- **Beachte unbedingt, die Massnahmen zur Vorbeugung gegen Unfälle!**
- **Kenne und beherrsche die örtlich gültigen Regeln –Fahrordnung- zur Vermeidung von Kollisionen und die Navigationsregeln!**
- **Prüfe den neusten Wetterbericht und den Zustand des Wassers vor der Ausfahrt – und fahre NIE raus, wenn die Bedingungen ungünstig sind oder ungünstig werden, während du auf dem Wasser bist!**
- **Gehe kein Risiko bei unsicheren Witterungsbedingungen ein!**
- **Trage deine Ruderausfahrt vorher ins Logbuch ein, informiere eventuell andere Vereinsmitglieder, wenn du länger unterwegs sein willst!**
- **Führe mit oder trage wenn möglich zu deiner Sicherheit eine Rettungsweste!**
- **Führe mit oder trage wenn möglich zu deiner Sicherheit eine Schwimmhilfe wie z.B. „Restube“!**



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Checkliste für sicheres Rudern

NOTFALLSZENARIEN Hinweise/Empfehlungen:

Person ist akut erkrankt. Rettung: Hilfeleistung hat Zeit

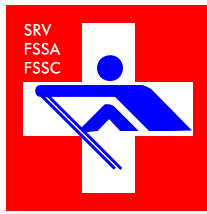
- Versorgung im Boot soweit möglich
- Nächste Infrastruktur ansteuern: Bootshaus, Anlegestelle
- Allenfalls schon Notruf absetzen

Notfall! Körperliche Gefährdung. Rettung: Hilfeleistung im Boot NICHT möglich

- Notruf mit genauer Ortsangabe absetzen
- Ufer ansteuern, wenn möglich Infrastruktur für die 1. Hilfe nutzen

Einzelne Person im Wasser. Rettung: Sofortmassnahmen

- Sichtkontakt halten
- Wenn vorhanden, Auftriebskörper zuwerfen
- Wenn vorhanden, Leinenverbindung herstellen
- Notruf absetzen
- Person aus dem Wasser retten
- Person ans Ufer begleiten
- Wärme-Erhalt / Schutz vor Unterkühlung
- Rettungsdienst alarmieren, allenfalls Klinikeinweisung



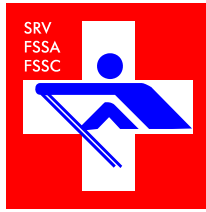
Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Checkliste für sicheres Rudern

NOTFALLSZENARIEN Hinweise/Empfehlungen:

**Boot ist vollgelaufen oder gekentert. Mannschaft im Wasser.
Rettung: Sofortmassnahmen GUT KOORDINIERT**

- **Obmann – Person mit grösster Erfahrung – übernimmt das Rettungskommando**
- **Früher Notruf absetzen oder mittels Signal sich frühzeitig bemerkbar machen**
- **Alle bleiben beim Boot!**
Gegenseitige Hilfe, Sichtbarkeit untereinander, Auftrieb vom Boot nutzen
- **Alle bleiben zusammen!**
Obmann behält Überblick: Mannschaft komplett?
- **Verlassen des Bootes nur gemeinsam!**
Nur bei unmittelbarer Gefahr, z.B. Kursschiff, Wehr
- **Schwimmen ans Ufer OHNE BOOT nur als letzte gängige Alternative – sie kann aber auch die lebensrettende Lösung sein, vorausgesetzt, Schwimmhilfen sind verfügbar und können eingesetzt werden- Erschöpfung, Unterkühlung**
- **Schwimmen ans Ufer MIT DEM BOOT ist unbedingt ein Versuch wert!**
- **Als zusätzliche Schwimmhilfen aus den Dollen gezogene Riemen und Skulls verwenden (Auftrieb)**
- **Bekleidung anbehalten um kleinstmöglichen Wärmeverlust zu haben**
- **Bei gekentertem Boot (Rennboote/Kleinboote), falls der Wiedereinstieg nicht möglich ist, Boot im Wasser drehen und sich auf den Bootskörper legen und mit „Hundeschwumm“ ans Ufer paddeln**

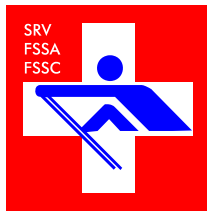


Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Checkliste für sicheres Rudern

NOTSIGNALE: Wie auf sich aufmerksam machen?

- **frühzeitiger Notruf absetzen**
- **mit geschwenkten Rudern**
- **mit Mundpfeife**
- **stehend im Boot, Arme heben und senken**
- **Bekleidungsstücke in Kreisbewegung schwenken**
- **bei Nacht, Rundumlicht schwenken**



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Checkliste für sicheres Rudern

Hypothermie = Unterkühlung

Definition von Hypothermie:

Jedes ungewollte Absinken der Körperkerntemperatur (KKT) unter 35 Grad Celsius wird als allgemeine Unterkühlung (Hypothermie HAT) gezeichnet.

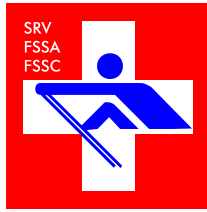
Zum Nachdenken:

Die Schweizer Gewässer haben während 7 Monaten pro Jahr eine Wassertemperatur von UNTER 16 Grad Celsius.

Während 5 von 7 Monaten ist das Wasser sogar kälter als 8 Grad Celsius!

Auskühlung ist durch WASSER und durch WIND möglich sowie auch durch SPRITZWASSER und REGEN

- o Auskühlung im Wasser ist 25x höher als der Luft.
Wärmeverlust im Wasser ist entsprechend höher
- o Schnellere Auskühlung erfolgt im Wasser durch das Bewegen (Schwimmen!)
- o Unterkühlungsprozess ist abhängig von der körperlichen Konstitution und Vorerkrankungen
- o Übliche Ruderbekleidung bietet einen gewissen Schutz



Schweizerischer Ruderverband
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

Checkliste für sicheres Rudern

Zum Nachdenken:

- o ca. 30 % der Todesfälle ereignen sich direkt nach dem Eintauchen
- o ca. 55 % der Todesfälle ereignen sich weniger als 3 m vom Ufer/ Boot entfernt!!!

Wassertemperatur in °C = Nutzzeit in Minuten

Nutzzeit = Rettungszeit

Durch beginnende Hypothermie erfolgen Einschränkungen in:

- o Funktionsfähigkeiten von Tastsinn (bei ca. +15°C)
- o Zugreiffunktion (bei ca. +10°C)
- o Hände die gebrauchsunfähig werden (bei ca. +5°C)

und weitere.....

Je nach Verhalten im Wasser –viel oder weniger Bewegungen- verringert oder erhöht sich die Überlebenschance!