

Merkblatt Sicherheit

Grundsatz

Grundsätzlich greift die Eigenverantwortung. Niemand darf sich selbst oder andere auf dem Wasser einem Risiko aussetzen.

Naturgefahren erkennen

| | | | |
|---|---|--|---|
|  | <p>Dunkelheit oder dichter Nebel</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Nicht bei schlechter Sicht rudern. Kollisionsgefahr! • Bei plötzlichem, dichtem Nebel langsamer und vorsichtiger rudern. Bereit, zu stoppen (und "Stopp!" zu rufen). • Rudern in ständiger Sicht zum Ufer. |  |
|  | <p>Gewitter</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bei aufziehendem Gewitter nicht rudern. Blitzgefahr! • Vor Eintreffen des Gewitters sofort zurück zum Steg rudern oder geschützte Landestelle aufsuchen. • Inmitten eines Gewitters auf dem freien Gewässer vom Ufer, Felsen und Bäumen fernhalten: Anlegen am Steg oder am natürlichen Ufer vermeiden. | <p>Row&Row Swissrowing Sicherheitsmassnahmen für Ruderer</p> |
|  | <p>Wind und Wellen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Böen können plötzlich auftreten: Ruhe bewahren und möglichst normal rudern. • Exponierte Stellen meiden: z.B. bei Westwind Kandelaber-Wohleibrücke. Bei Ostwind ab Hofen talwärts. • Vorsicht beim Anhalten bei Gegenwind: Ruderblätter werden nach unten gezogen. |  |
|  | <p>extremen Temperaturen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Extreme Temperaturen können deine Leistung stark beeinträchtigen. Die Kleidung muss geeignet sein. Die geruderte Distanz den Verhältnissen anpassen. • Das Tragen einer Schwimmweste oder einer Schwimmhilfe erhöhen deutlich die Überlebenschancen, wenn du in kaltem Wasser kenterst. Unnötigen Energieverlust vermeiden: Rettungsweg durchdenken und keine unnötigen Manöver versuchen. • Nimm im Sommer eine Flasche Wasser mit und schütze dich vor der Sonne. | <p>rowing.ch Rudern im Winter</p> |
|  | <p>Hochwasser oder starke Strömung</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bei braunem Wasser mit Treibholz nicht rudern. Bootsschaden! • Je nach Erfahrung und Fitness ab ca. 250-300 m³/s grössere Boote bevorzugen oder nur mit Begleitung rudern. Geruderte Distanz anpassen. • Das Manövrieren wird erschwert und das Boot kann abtreiben. Vorsicht besonders bei Engstellen, Kurven, Brücken und Sandbänken (Treibholz). |  |

Andere Risiken reduzieren

| | | | |
|---|--|---|---|
|  | <p>Ertrinken und Hypothermie</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Beim Kentern Wasser in Nase oder Rache vermeiden - bewusst atmen. • Wenn das Wiedereinsteigen ins Boot unmöglich ist, mit Hilfe eines Rettungsmittels (Boot und/oder Schwimmweste) ans Land schwimmen. Unnötigen Energieverlust vermeiden. • Das Tragen einer Schwimmweste erhöht deutlich deine Überlebenschancen. |  |
|  | <p>Boot checken und einstellen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bootschaale vor dem Einwassern prüfen. • Luftkasten und Dolle gut schliessen. • Fersenbändeli kontrollieren und Schuhe nicht zu eng schliessen. Die Füsse müssen beim Kentern einfach rausrutschen können. | <p>Swissrowing - Checkliste für das Überleben in kaltem Wasser</p> |
|  | <p>Kollisionen vermeiden</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Regelmässig und genau hinschauen. • Neon-farbige Kleider bevorzugen. • Fahrordnung respektieren und auf andere WassersportlerInnen Rücksicht nehmen (SUP, Kanu, SchwimmerInnen...). | |
|  | <p>Logbuch und Telefon</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Um Hilfe schneller zu aktivieren, vor der Ausfahrt Ziel in das Logbuch eintragen und Telefon mitnehmen. • Im Notfall die Nummer 112 anrufen. • Das Telefon muss sich in einer wasserdichten Hülle befinden und mit dir oder mit dem Boot verbunden sein. | |
|  | <p>nicht allein rudern gehen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Wenn Du wenig Erfahrung hast oder dich sonst unsicher fühlst: lieber in Grossbooten (4x oder C-Gigs) oder in Begleitung rudern • Beim Kentern die verunfallte Person ans Ufer begleiten und Hilfe holen. Auf keinen Fall ins Wasser springen. | |
|  | <p>sich selbst richtig einschätzen und verbessern</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bei Unwohlsein kein Sport. • Versuch dich physisch und technisch ständig zu verbessern. • Sei vernünftig! Kleine Risikofaktoren können sich summieren und zu grossen Problemen führen. | |

