



Bootshandling-Guide

Weil gute Rudertechnik schon an Land beginnt

Autoren: Michele Adamoli, Beat Johner, Kim Gilbert

Version vom 02.08.2025

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	1
2. Allgemeine Tipps	2
Vermeide die Dolle des oberen Bootes!	3
Auf Schäden kontrollieren	4
Boot putzen und zurückbringen	5
Ruder korrekt tragen und versorgen	6
3. Spezifische Tipps.....	8
Vierer «auf Hüfthöhe» oder «auf Schulterhöhe»	9
C-Gigs «auf Hüfthöhe» oder «auf Schulterhöhe»	10
Zweier «auf Kopfhöhe».....	11
Andere Boote	12

1. Einführung

Dieser Bootshandling-Guide enthält bewährte Praktiken und hilfreiche Tipps, die den Umgang mit den Booten erleichtern und Schäden an Land möglichst vermeiden helfen.

Unsere Boote sind empfindlich und teuer. Schon die leichte Berührung der Bootsschale mit harten Gegenständen wie Dollen, Böckli, Steg oder Boden kann zu ernsthaften Schäden führen. Das belastet unser Budget, kostet uns Zeit und stört den Ruderbetrieb.

Gute Technik beginnt schon an Land – und Bootshandling ist ein fester Bestandteil des Rudersports. Jetzt geht's los!

2. Allgemeine Tipps

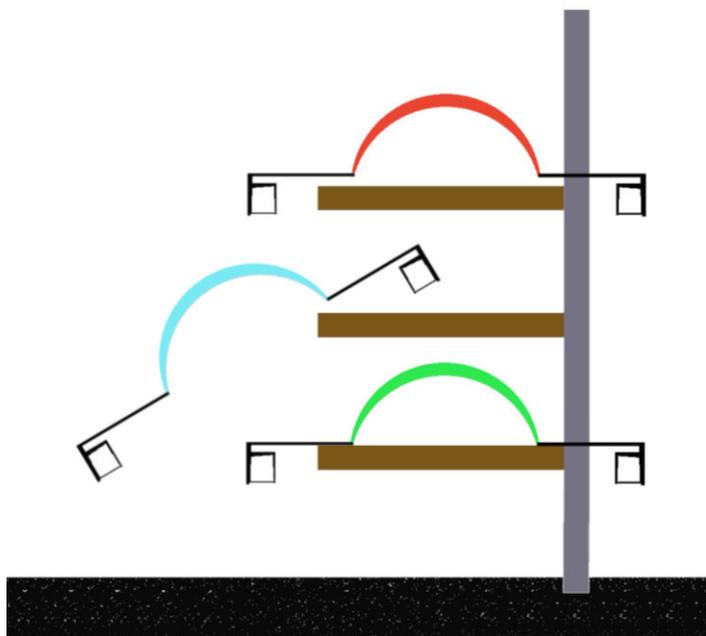
Grundsätzlich gilt: Alle Bewegungen sollten langsam, kontrolliert und koordiniert erfolgen, beispielsweise wenn das Boot auf die Böcke gelegt wird.

In der Bootshalle sollte das Licht eingeschaltet sein, damit mögliche problematische Situationen wie fehlende Dollenschütze, mangelnder Platz oder Hindernisse rechtzeitig erkannt werden.

Eine Person – idealerweise die mit der besten Übersicht – gibt klare Kommandos.

Boote werden niemals an den Auslegern getragen.

Vermeide die Dolle des oberen Bootes!



Rausfädeln und schräg abkippen! So wird verhindert, dass die Ausleger und die **Dolle** des oberen Bootes den Rumpf eigenes Bootes beschädigen.

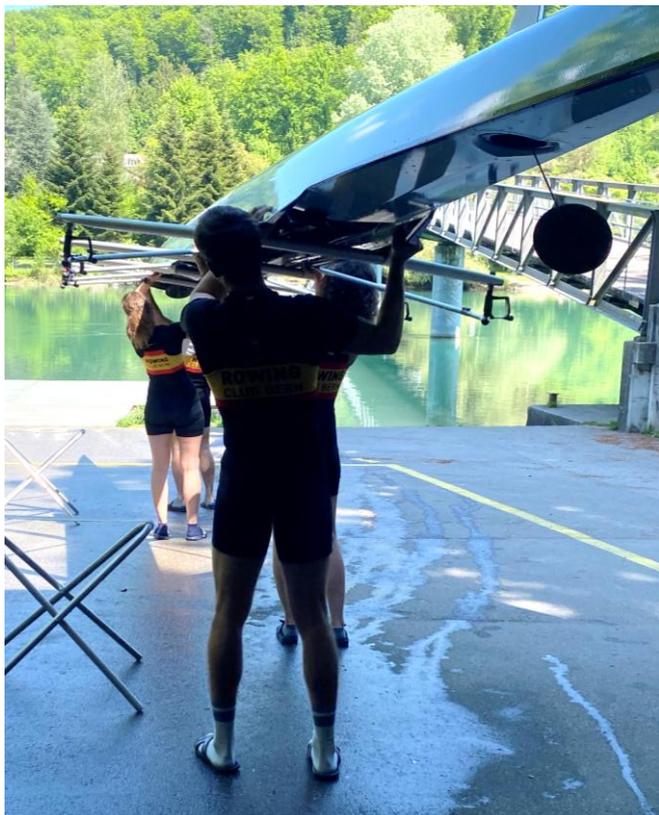
Zum Herausnehmen des **eigenes** Bootes werden die **Gestelle** nicht herausgezogen.

Es kann helfen, das **darüberliegende** Boot herauszuziehen. Dieses muss anschliessend jedoch wieder zurückgeschoben werden.

Die Boote werden **nur wenige Zentimeter über das Gestell gehoben**. Direktes Anheben ist nicht möglich, da der Abstand zum oberen Boot zu gering ist.



Auf Schäden kontrollieren



Bei nicht behoben schweren Schäden nicht aufs Wasser gehen. Schäden im **elektronischen Fahrtenbuch (EFA)** melden.

Ausserhalb der Halle: **Rechts, links austreten.** Das Boot wird auf Schulterhöhe gehalten.

Das Boot nach unten in die Hände nehmen und dann mit dem **Rumpf nach oben** in die Böckli **langsam**, zusammen, und kontrolliert legen.

Wenn alles in Ordnung ist: Boot umdrehen und für die Fahrt vorbereiten.



Boot putzen und zurückbringen



Papier verwenden, um die Rollschienen zu trocknen.

Lappen verwenden, um den Rumpf und Innenraum des Bootes zu gründlich trocknen.

Boote werden immer **vom Steg weg in Richtung Bootshaus getrocknet**. Der Platz ist abschüssig – es besteht Rutsch- oder Sturzgefahr, besonders bei vereisten Bedingungen.



Dollen schliessen. Falls keine schwarze **Gummischutzkappe** vorhanden ist, einen Tennisball auf den Dollenstift aufsetzen.

In **umgekehrter Reihenfolge** wie beim Herausnehmen zurückbringen und auf das Gestell absetzen.

Ruder korrekt tragen und versorgen



Tragen: Nur ein Paar Skulls pro Hand bzw. ein Riemen pro Hand tragen – mit dem Blatt nach unten und in Gehrichtung. Kein unstabiles Bündel von Rudern oder Riemen tragen. Wenn zwei Skulls pro Hand nicht kompakt getragen werden können (siehe zweites Bild), dann lieber nur ein Skull pro Hand nehmen.



Versorgen: Wenn keine Hilfe verfügbar ist, die Riemen bzw. Skulls zunächst vorsichtig auf den Boden der Bootshalle legen. Anschliessend in die Aufhängevorrichtung einlegen. Der weisse Punkt am Aussenhebel zeigt nach vorne; die Ruder werden abwechselnd eingehängt – zuerst Steuerbord (grün), dann Backbord (rot).

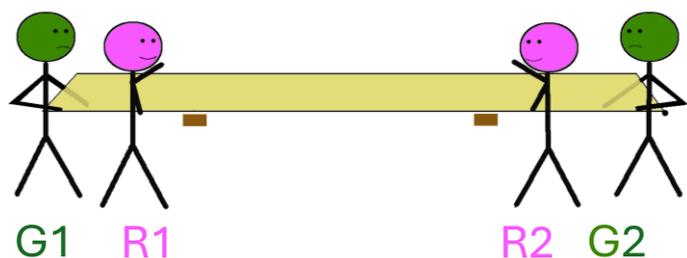
3. Spezifische Tipps

Solange sich niemand verletzt und die Boote unbeschädigt bleiben, gibt es nicht die eine richtige Art, Boote aus dem Gestell zu nehmen oder zu versorgen.

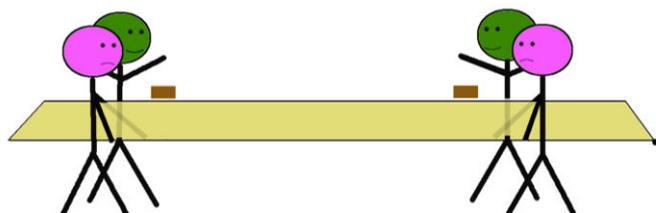
Je nach Teamstärke, Position und Gewicht des Bootes kann es sinnvoll sein, das Boot über Kopf, auf der Schulter oder auf den Händen zu tragen.

Die folgenden Vorgehensweisen haben sich jedoch in typischen Situationen bewährt und sind daher empfehlenswert.

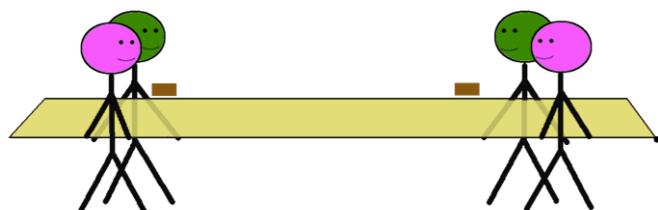
Vierer «auf Hüfthöhe» oder «auf Schulterhöhe»



Rausfädeln und schräg kippen ! G1 und G2 greifen das Boot an der Spitze von beiden Seiten, nehmen das Boot nach aussen und kippen es ab. **R1 und R2** bleiben an der Aussenseite und helfen.



Rübergreifen ! Das Boot befindet sich nun in Hüfthöhe. **R1 und R2** greifen das Boot von oben auf beiden Seiten. **G1 und G2** lassen die Spitze los und stellen sich den anderen beiden Personen gegenüber.



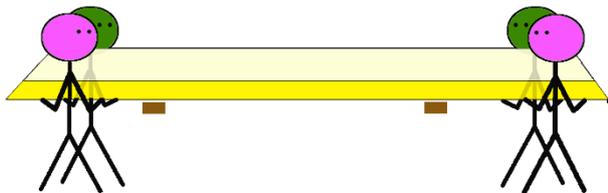
Auf den Händen! Jede Person greift das Boot mit beiden Händen und gestreckten Armen **auf ihrer Seite**. Das Boot wird auf den **Böckli** mit dem Rumpf nach oben gelegt und wird später gedreht.

C-Gigs «auf Hüfthöhe» oder «auf Schulterhöhe»



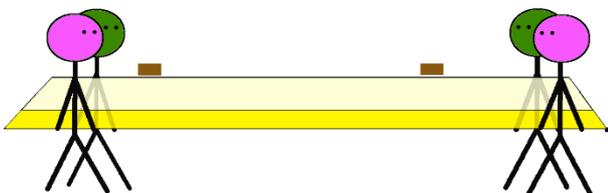
Aussenseite herausziehen!

Personen stehen paarweise an den Spitzen des Bootes. **R1 und R2** ziehen koordiniert die Aussenseite (Waschbord) auf der Ablage heraus, um Platz für **G1 und G2** zu schaffen.



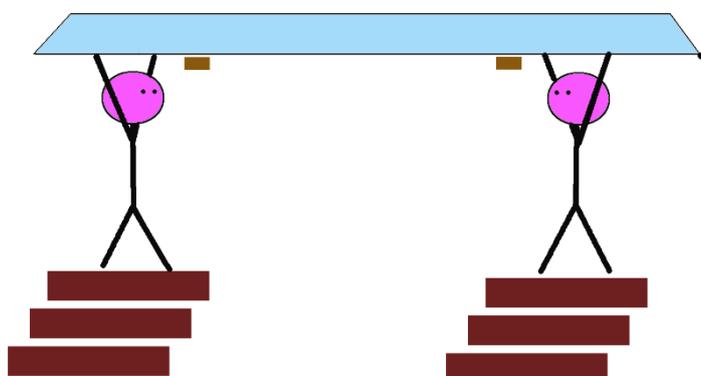
Innenschleichen und schräg kippen! **G1 und G2**

schleichen sich hinter das Boot direkt **R1 und R2** gegenüber. Gemeinsam wird es herausgefädelt, abgekippt und auf Hüfthöhe gebracht.



Auf den Händen! Das Boot wird gemeinsam **auf den Händen** aus der Halle getragen. Anschliessend wird es **neben den Böckli** gedreht und kontrolliert auf die Böckli abgelegt. Stelle die Böckli mit ausreichend Abstand.

Zweier «auf Kopfhöhe»



Rausfädeln und schräg kippen! Beide Personen stehen sich an der Spitze des Bootes gegenüber. Das Boot wird gemeinsam aus dem Gestell **rausgefädelt** und **schräg gekippt**. Die Treppe wird Schritt für Schritt koordiniert begangen.



Sich in Geherichtung drehen! Wenn der Boden erreicht ist, wird das Boot kurz auf die Schultern gesenkt. Die Person am Bug dreht sich in Geherichtung.



Über Kopf und schräg tragen! Das Boot wird über Kopf gehoben, sodass beide Personen Hindernisse rechtzeitig erkennen und umgehen können und schräg aus der Halle getragen.

Andere Boote

C-Gig-Boote sind breit, und die Böckli spitzig! Stelle die Böckli mit ausreichend Abstand auf, sodass das Boot an der schmaleren Stelle abgelegt werden kann. Beim C-Gig 3x: Zwei Personen heben an einem Ende, die stärkere Person am anderen Ende. C-Gig-Boote werden nicht über Kopf getragen, da sie zu schwer sind.

Der **Achter** liegt schon auf dem Boden. Niemand beginnt, das Boot zu heben oder abzustellen, ohne dass das gesamte Team bereit ist. Das Boot bleibt in jedem Fall immer horizontal! Klare Kommandos der Steuerperson sind entscheidend. Beim Kommando „Rechts-links austreten“ gilt: Jede Person ist auf ihrem Platz (der Mittelplatz bleibt leer), jede Person greift das Boot wie die Person am Schlag, gerade Sitznummern treten nach rechts aus, ungerade nach links. Zuerst wird ausgetreten, dann – wenn alle bereit sind – das Boot auf Schulterhöhe gesenkt. Anschliessend wird es auf Händehöhe gebracht und langsam auf die Böckli gelegt.

Skiffs liegen jeweils an sehr spezifischen Liegeplätzen, und die Technik zum Herausnehmen oder Versorgen ist je nach Boot unterschiedlich. Eine ausführliche Erklärung ist hier nicht möglich. Im Skiffkurs werden einige Beispiele gezeigt. Bei Unsicherheiten frag nach Hilfe und frag erfahrene Ruder:innen nach der besten Vorgehensweise.

Fragen oder Bemerkung sind herzlich willkommen:

- sport@rowing.ch
- leistungsport@rowing.ch
- material@rowing.ch

Entdecke unser **Erklärvideo** zum Thema
Bootshandling!

Passwort: rcb1919

