



**Herzlich willkommen
zum
Schnupperkurs Rudern
bei der
Lübecker Frauen-Ruder-Gesellschaft
von 1907.e.V.**

Autor: Gabriele Forstmann

Schnupperkurs – Was erwartet Euch?



1. Vorstellung der Lübecker Frauen-Ruder-Gesellschaft
 2. Bezeichnung der Bootsteile
 3. Bezeichnung der Teile am Skull
 4. Rudertechnik - FILM
 5. Handführung beim Rudern
 6. Auslage – Rücklage – Blattführung
-
7. Verantwortung im Boot
 8. Verkehrsregeln
 9. Verkehrsschilder

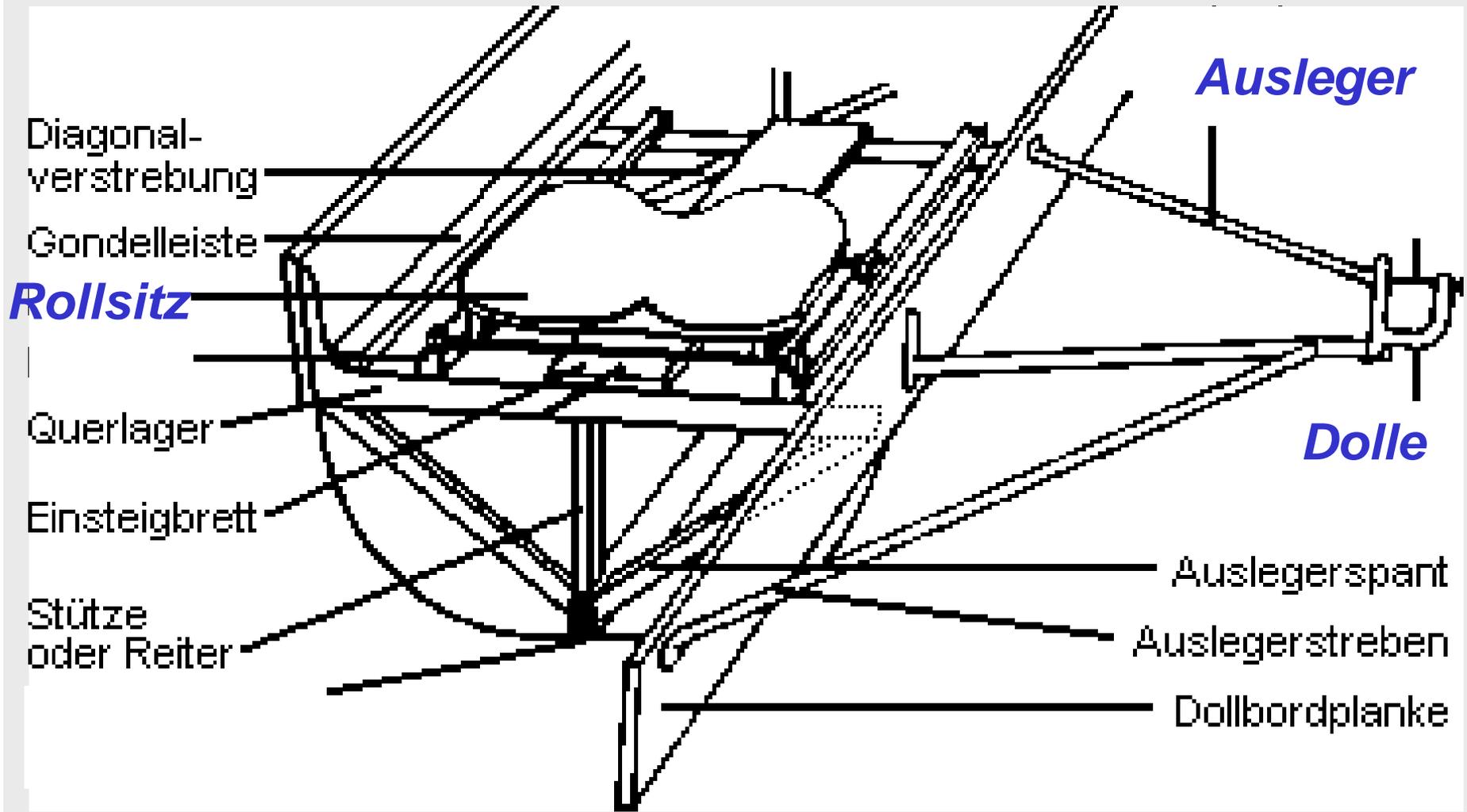
1. Vorstellung der LFRG



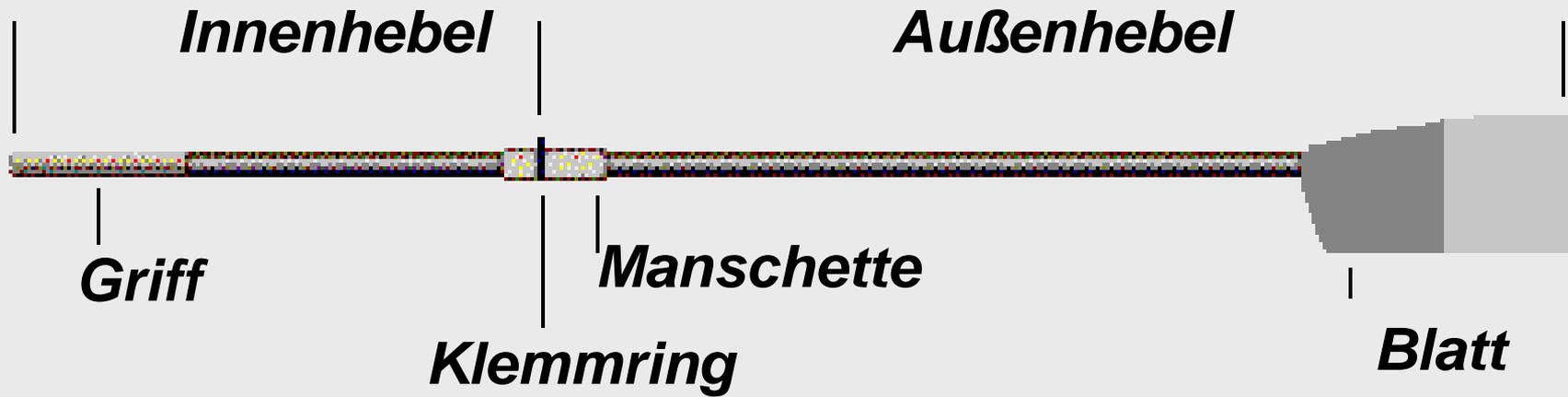
Lübecker Frauen-Ruder-Gesellschaft von 1907 e.V. (*LFRG*)

- Gegründet 1907
- Vorstand besteht aus 4 Personen: 1. und 2. Vorsitzende/r, Schriftwart/in und Kassenwart/in. Zusätzlich gibt es einen erweiterten Vorstand, der sich um viele wichtige Dinge des Rudersports kümmert (z.B. Ruderwart/in, Bootswart/in...)
- Huxtortallee ist Standort beider Vereine – der **LRG**: Lübecker Ruder-Gesellschaft von 1885 e.V. sowie der **LFRG**
- Schwerpunkt der *LFRG* heute: Breitensport / Wanderrudern – incl. gemeinschaftlicher Aktivitäten mit der *LRG*

2. Bezeichnung der Bootsteile



3. Bezeichnung der Teile am Skull





Ein kleiner Film zum Thema *Rudertechnik* für alle, die jetzt oder später auch zuhause noch ein wenig schnuppern möchten...

<https://www.youtube.com/watch?v=QZ83Np6kJKk>

5. Handführung beim Rudern



1. Skull am Ende anfassen - Daumen an den Aussenseiten



2. Handgelenke gerade



3. Hände auf gleicher Höhe



4. Rechte Hand näher am Bauch und eng unter der linken Hand



6. Auslage – Rücklage - Blattführung



1. Auslage

- Arme gestreckt
- Unterschenkel senkrecht
- Hüftwinkel geschlossen



2. Rücklage

Winkel 15 – 35°



3. Blatthöhe

Blattoberkante im Durchzug gerade unter Wasser



7. Verantwortung im Boot



- Verantwortung liegt stets bei der BOOTSOBFRAU/BOOTSOBMANN
- Bootsobfrau-/Mann sorgt dafür, dass das Boot gemäß der Regeln geführt wird
- Bootsobfrau-/Mann kann, muß aber nicht zugleich Steuermann sein - muß aber sicherstellen, dass geeignete Person steuert
- Mannschaft muß wissen, wer Bootsobfrau-/Mann ist
- Bootsobfrau-/Mann muß gefährliche Situationen erkennen, Entscheidungen treffen und die Fahrt bei Bedarf abbrechen

Verstöße gegen die Wasserstraßenordnungen

=

Ordnungswidrigkeit

Geldbuße



Aufgaben / Pflichten Bootsobfrau / Bootsobmann

- Eintragung vor Antritt der beabsichtigten Fahrt in den Computer bzw. bei geliehenen Booten in entsprechende Fahrtenbücher mit:
 - Namen der Mannschaft / Kennzeichnung Obfrau/-Mann
 - Bootsname
 - Fahrtziel
 - Datum
 - Abfahrtszeit
- Eintragung nach Beendigung der Fahrt:
 - Zeitpunkt der Rückkehr
 - geruderte Kilometer
 - Bemerkungen - z.B. Schäden / andere Vorkommnisse





Grundsatzregeln:

- Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer behindert, gefährdet oder geschädigt wird!
- Es besteht Kurshaltungspflicht
- Es wird generell rechts gefahren und links überholt
- In fremden Gewässern hält man sich im Fahrwasser bzw. an dessen Rand
- In bekannten Gewässern kann außerhalb des begrenzten Fahrwassers gerudert werden
- Die Vorfahrt kreuzender Boote richtet sich zuerst nach der Beschilderung
- Kreuzen gleichartiger Boote: das von Steuerbord kommende Boot hat Vorfahrt
- Engen: talwärts = mit der Strömung fahrendes Boot hat Vorfahrt



Differenzierung der Fahrzeugtypen auf See – und Binnenschifffahrts-Strassen:

➤ Großfahrzeuge

- Berufsschifffahrt
- Sportboote > 20 m Länge

➤ Kleinfahrzeuge

- Boote < 20 m Länge
 - Kleinfahrzeuge mit Maschinenantrieb
 - Kleinfahrzeuge ohne Maschinenantrieb
 - ✓ Segler
 - ✓ Ruderer



Regeln:

- Großfahrzeuge haben generell Vorfahrt
- Kleinfahrzeuge haben grundsätzlich und rechtzeitig auszuweichen, da Großfahrzeuge ihren Kurs nicht kurzfristig ändern können!
- Kleinfahrzeuge ohne Maschinenantrieb haben Vorfahrt vor motorisierten Kleinfahrzeugen

Aber: Segler vor Ruderer !!!

Zusammengefasst gilt für Kleinfahrzeuge:

Wind- vor Muskel- vor Motorkraft

9. Verkehrsschilder



Durchfahrtsverbot
außerhalb des von den
Tafeln begrenzten
Raumes



Durchfahrt verboten
(Binnen)
Sperrung einer
Teilstrecke (See)



Anhalten



Hinweis auf Wehr
(Binnen)



Pfeilrichtung einschlagen



In einer Richtung
befahrbar (Gegenrichtung
gesperrt)



Nur für Kleinfahrzeuge
ohne Maschinenantrieb
befahrbar (Binnen)



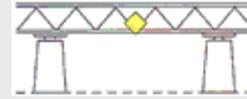
Gebot, besondere
Vorsicht walten zu lassen



Nicht frei fahrende Fähre



Empfehlung in
Pfeilrichtung zu fahren
(Binnen)



In beiden Richtungen
befahrbar



Fahrverbot für Fahrzeuge, die
weder mit Maschinenantrieb
noch unter Segel fahren



Fahrerlaubnis für Fahrzeuge,
die weder mit
Maschinenantrieb noch unter
Segel fahren (Binnen)



Frei fahrende Fähre



Erlaubnis zum Durchfahren
(Binnen)

9. Verkehrsschilder



Die Fahrwassertiefe ist begrenzt



Fahrwassereinengung; Abstand in m zum Tafel-Zeichen ist einzuhalten



Überholverbot



Begegnungs- und Überholverbot



Stilliegeverbot auf der mit diesem Zeichen bezeichneten Seite der Wasserstraße.



Fahrverbot für Sportboote