

## Inhaltsverzeichnis

- A Unser Club
  - 1. Einleitung
    - 1.1 Vorbemerkung
    - 1.2 Geschichte und Clubfarben
    - 1.3 Bootshaus, Infrastruktur
    - 1.4 Bootspark, Material
  - 2. Haus- und Platzordnung
  
- B Organisation und Ausbildung
  - 3. Ruderbetrieb und Schlüsselreglement
  - 4. Versicherung und Haftung
  - 5. Ausbildungskonzept
    - 5.1 Ausbildungen für Junioren
    - 5.2 Ausbildungen für Erwachsene
    - 5.3 Elitesport
    - 5.4 Trainingslager
    - 5.5 Ausbildung Instruktor und J&S-Leiter
  
- C Rudern im RCU
  - 6. Fahrordnung-Notfallkarte für den Greifensee
  - 7. Ablauf einer Ruderfahrt
  - 8. Mannschaftsrudern und Kommandos
    - 8.1 Aufgabenverteilungen im Boot
    - 8.2 Kommandos bei Rennruderbooten
    - 8.3 Kommandos bei C-Gig-Booten
  
- D Sicherheit beim Rudern
  - 9. Sicherheit
    - 9.1 Checklisten, Ausrüstung und Logbuch
    - 9.2 Verhalten bei einer Kenterung
    - 9.3 Verhalten bei einem Personenunfall
    - 9.4 Vortrittsregeln auf dem Greifensee
    - 9.5 Schwimmhilfe und Rettungsweste
    - 9.6 Wetter
    - 9.7 Rudern in den verschiedenen Jahreszeiten
  
- E Boote und Material
  - 10. Ruderboot und Ruder, technische Begriffe
    - 10.1 Bootsklassen
    - 10.2 Das Ruderboot
    - 10.3 Die Ruder
  - 11. Bootsbestand und Bootseinteilung
  - 12. Handhabung Boote und Ruder
  
- F Formulare
  - 13. Aufnahmegesuch
  - 14. Schlüsselquittung
  - 15. Schadenmeldung (geplant bei Dani)
  
- G Anhang
  - Fahrordnung und Notfallkarte
  - Seekarte mit Kilometerangaben



## 1. Einleitung

### 1.1 Vorbemerkungen

Das Handbuch des Ruderclub Uster, Version 1.1.1, Stand 2014, wurde von den folgenden Clubmitgliedern erstellt (alphabetische Reihenfolge):

- Peter Honegger
- Nic Hornung
- Karin Thalman
- Silvan Zwicky

Als Grundlagen für das Handbuch dienten die Bestimmungen der Schweizerischen Binnenschiffverkehrsverordnung (BSV), clubinterne Regeln des RCU sowie Empfehlungen und Vorschriften des Schweizerischen Ruderverbandes (SRV). Bei der Erstellung des Handbuchs wurde nur die männliche Form verwendet, die vorliegenden Regeln gelten jedoch auch für alle weiblichen Clubmitglieder. Bei Überschneidungen zwischen Handbuch und der Schweizerischen Binnenschiffverkehrsverordnung (BSV) gilt die BSV uneingeschränkt. Bei Überschneidungen zwischen Handbuch und Statuten gelten die Statuten des Ruderclub Uster.

Das Handbuch liegt zum einen im Bootshaus Niederuster in gedruckter Form auf und ist zum anderen in elektronischer Form auf der Clubwebseite [www.rcuster.ch](http://www.rcuster.ch) verfügbar.

Gerne bedanken wir uns für die Rückmeldungen, Anregungen und Kommentare von Seiten verschiedener Clubmitglieder des Ruderclub Uster und unseren Ruderkolleginnen und -kollegen.

Der Präsident

Der Vizepräsident

Roger Achermann

Peter Honegger

Abgesegnet durch die Generalversammlung am 20. März 2015 und in Kraft getreten per 1. Mai 2015

## 1.2 Geschichte und Clubfarben

Der Ruderclub Uster (RCU) wurde am 20. März 1963 als Sportsektion der Firma Zellweger Uster AG von einer kleinen Gruppe rudersportlich-interessierter Mitarbeiter gegründet. Noch im selben Jahr trat der Ruderclub Uster, welcher damals noch Ruderclub Zellweger Uster (RCZU) hiess, dem Schweizerischen Ruderverband bei. Im Herbst 1963 veranstaltete der RCU als Dank für die Unterstützung, welche dem Ruderclub bei seiner Gründung von anderen Ruderclubs entgegengebracht wurde, eine Ruderregatta, welche sich bis heute grosser Beliebtheit erfreut. Mit den Jahren ist der Ruderclub Uster stetig gewachsen und umfasst heute über 100 Mitglieder.

Das blau eingefasste Clubsignet besteht aus einer kreisrunden Fläche in der Grundfarbe Weiss, stilisierten blauen Wellen und integriertem Ruderblatt mit dem Uster-Wappen in den Farben Rot-Weiss. Der rote Schriftzug RCU liegt waagrecht über dem Holmen des Ruderblattes.



## 1.3 Bootshaus, Infrastruktur

Unser Bootshaus liegt neben der „Seebadi“ Niederuster am Uferweg 5 in Uster. Wir teilen das alte Holzgebäude mit den Fischern, Seglern, Tauchern und Surfern. Im oberen Stock sind eine Vielzahl von clubeigenen und auch privaten Booten gelagert, welche mit Hilfe eines Krans nach unten transportiert werden können.

Durch den Platzmangel bedingt werden vor dem Bootshaus, im abgesperrten Areal auf zwei Gestellen, weitere Boote gelagert. Diese Gestelle sind auch im Winter zugänglich.



### Anfahrt mit dem ÖV:

Der Bus 817 fährt jede Viertelstunde vom Bahnhof Uster nach Uster See.

### Anfahrt mit dem Auto:

1. Autobahn Zürich-Winterthur via Oberland-Autobahn (A53), Ausfahrt Uster Nord.
2. Autobahn Zürich Chur via Forch-Schnellstrasse, Ausfahrt Mönchaltorf oder Egg.
3. Von Zürich Witikon via Fällanden und Schwerzenbach-Greifensee.

### Parkordnung:

Beim Bootshaus nur für Güterumschlag / Abladen / Aufladen parkieren. Alle RCU-Mitglieder können bei der Stadt eine Monatskarte für den oberen Parkplatz verlangen: Kosten CHF 30.- pro Monat oder Jahreskarte für CHF 200.-

Nebst dem Bootshaus benutzt der RCU nach Bedarf weitere Räume, Turnhalle Niederuster, Ergometerraum, Krafraum usw.



### 1.4 Bootspark, Material

Der RCU ist bestrebt, einen aktuellen Bootspark zu unterhalten und erneuert diesen mit den zur Verfügung stehenden Mitteln rollend, mit dem Ziel, den Regattierenden Wettbewerbsfähige Boote und den Fitnessruderern eine breite Palette an guten Rennbooten und C-Gigs anzubieten.

Zum Clubinventar gehört auch ein eigener Bootsanhänger, welcher den Clubmitgliedern für den Bootstransport an ihre externen Anlässe zur Verfügung steht und in zweiter Priorität anderen Clubs vermietet wird.

Im Weiteren hat der Club eine Vielzahl von Materialien, wie z.B. Geräte für den Kraftraum, Ergometer, Schwimmwesten, Grill mit Zubehör, PC für Logbuch, Bojen für Regatta-Strecke usw., welche durch die Cluborganisation und Clubmitglieder genutzt werden und unterhalten werden müssen.



## 2. Haus- und Platzordnung

Der RCU weist ein stetiges Wachstum an Mitgliedern, aber auch an Ruderfahrten auf. Damit wir auch in Zukunft ein "gefrees" Miteinander pflegen können, bitten wir Euch alle, die strukturierte Haus- und Platzordnung im Sinne des RCU umzusetzen. Für Eure Mithilfe und Euer korrektes Verhalten danken wir Euch herzlich!

***Wir werden künftig vor jeder/m Ausfahrt/Training einen Ordnungsverantwortlichen für jeweils einen Teilbereich bestimmen, der die Ordnung im Sinne des RCU sicherstellt.***

Geltungsbereich

Die Haus- und Platzordnung gilt für alle Räume und Plätze, welche der RCU mietet und benutzt (Bootshaus inkl. Plätze, Kraftraum, Ergometerraum). Die Pläne im Anhang zeigen, welche Flächen von wem genutzt werden.

### 1.1 Platz vor Bootshaus inkl. Bootsgestelle:

- Generell gilt: Wir sind nicht alleine auf dem Platz. Bitte Rücksicht nehmen auf Mitglieder vom Segelclub, die ebenfalls ihre Boote ins Wasser bringen wollen und den weiteren Arealnutzern wie Fischer, Surfern und Tauchern. Nur soviel Platz einnehmen wie nötig, oder zuvorkommend Platz schaffen, generell Boote auf dem Seeplatz bereitstellen.
- Der Ordnungsverantwortliche prüft, ob sämtliches Bootsmaterial, Böcke, Frotteetücher, Lappen, Eimer und Schwämme sauber versorgt sind.
- Liegegebliebene Gegenstände (Trinkflaschen, Handschuhe etc.) werden vom Ordnungsverantwortlichen in die Fundkiste gebracht.
- Bootsgestelle: Sämtliche Boote müssen gut angebunden sein und beidseitig mit Dollenschützen versehen sein.
- Papier und andere Abfälle bitte im Abfalleimer/Container entsorgen. Für leere PET-Flaschen steht ein separater Container zur Verfügung.

### 1.2 Seeplatz inkl. Steg:

- Generell gilt für alle: **Wer am frühesten vor Ort ist, spritzt den Bootssteg ab.**
- Wir verlassen den Seeplatz und den Steg leer
- Nach der Ausfahrt prüft der Ordnungsverantwortliche, ob sämtliches Bootsmaterial inkl. Böcke und Reinigungsmaterial versorgt sind.
- Liegen gebliebene Gegenstände wie etwa Schuhe/Badelatschen, Socken, Handschuhe, Trinkflaschen u.ä. werden vom Verantwortlichen in die Fundkiste gebracht.

### 1.3 Bootshalle, Bootshaus 1. Stock:

- Generell gilt: Jedes Boot und jedes Ruder hat seinen angeschriebenen Lagerplatz.
- Der Ordnungsverantwortliche prüft, ob sämtliche Boote ordnungsgemäss im Gestell versorgt und beidseitig mit Dollenschützen versehen sind.
- Bitte darauf achten, dass die Ruder mit aufgestellten Ruderblättern hingelegt werden, damit alle schön Platz haben.
- Der Ordnungsverantwortliche prüft, ob alle Handtücher und Lappen sauber aufgehängt sind, die Eimer leer, Schwämme ausgepresst und sonstiges Material platzsparend und ordentlich versorgt sind, Werkzeugkasten komplett und sauber versorgt.
- Der Letzte schliesst das Holztor im 1. Stock, und wenn keine anderen Clubs mehr das Bootshaus nutzen, muss auch das Tor im Parterre geschlossen werden.



### 1.4 Garderobe oben, unten und Duschen:

- Generell gilt: Wir nehmen alles wieder mit nach Hause, was wir mitgebracht haben
- Kleider, Schuhe, Frotteetücher oder andere Gegenstände werden vom Ordnungsverantwortlichen in die Fundkiste gebracht.
- Beim nach Hause gehen, Fenster schliessen.
- Garderobenkästchen können, sofern freie verfügbar sind, beim Aktuar gemietet werden.

### 1.5 Kraftraum Bootshaus 1. Stock bzw. PC-Ablage:

- Generell gilt: Ordnung halten :-)
- Der letzte Anwender prüft, ob alle Boote im PC ausgetragen sind (es befindet sich niemand mehr auf dem Wasser?) und schaltet den PC aus.
- Bitte Ordnung auf der PC-Ablage bewahren; das Tischchen ist keine Fundgrube. Was nicht dorthin gehört, wird vom Ordnungsverantwortlichen in die Fundkiste gelegt. Für Abfall gibt es auch hier einen Eimer.
- Nach der Kraftraumbenutzung wieder alles ordentlich versorgen. Jedes Ding hat seinen Platz.
- Der Ordnungsverantwortliche schliesst beim nach Hause gehen die Fenster.

### 1.6 Fundgrube:

Für unsere Fundgrube werden zwei Kisten zur Verfügung gestellt:

- Kiste Nr. 1 dient den aktuellen Fundsachen. Das heisst, alles was heute gefunden wurde, wird hier **einen Monat lang** deponiert.
- Was nach diesem Zeitraum nicht abgeholt wurde, wandert in die Kiste Nr. 2.
- Einmal jährlich wird eine Versteigerung dieser Fundgegenstände durchgeführt. Was dann noch liegen bleibt, geht je nach Sinn und Zweck in die Altkleidersammlung oder in den Abfall.

### 1.7 Frottee-Tücher-Dienst:

Für die Bootspflege nach den Ausfahrten brauchen wir saubere und trockene Frottee-Tücher. Das bedingt, dass diese regelmässig gewaschen werden. Es liegt daher immer ein Grundstock an frischen Frottee-Tüchern zum Austauschen bereit. Der Chef Material und Infrastruktur regelt, das Waschen und Auswechseln der Frottee-Tücher.

### 1.8 Ergometerraum und Ergometer

Der Trainingsverantwortliche stellt sicher, dass nach jedem Training die Ergometer gereinigt werden (alle berührten Teile, die Schiene und die Rollsitzenrollen) und die Ergometer an ihren Platz versorgt werden.

Mindestens einmal pro Jahr überprüft und wartet der Ergometer-Verantwortliche im Materialteam alle Ergometer. Allfällige Schäden werden dem Ergometer-Verantwortlichen direkt per Email gemeldet.

Nach Verlassen des Ergometer-Raums sind alle Lichter zu löschen, die Lüftungsanlage auszuschalten und die Fenster zu schliessen und das Ergometer-Reinigungsmaterial in seiner Kiste zu deponieren.



## 1.9 Privatboote

Sofern es die Platzverhältnisse erlauben, wird den Clubmitgliedern für ihr Privatboot ein Bootslagerplatz vermietet. Der Platz wird auf Antrag vom Materialwart durch den Vorstand zugeteilt. Das Boot kann ganzjährig im Bootshaus gelagert werden, wobei die Privatboote im Winter abgeriggert im Dachstuhl hängen und nicht genutzt werden können. Details gemäss Mietvertrag.

Anhang

Raumaufteilung Parterre

Raumaufteilung 1. Stock

Umgebung und Plätze

Instruktion Bootshandling und Wartung

Mietvertrag Privatboote



### 3. Ruderbetrieb und Schlüsselreglement

Das Bootshaus und Bootshausareal wird von verschiedenen Clubs genutzt. Es gibt einerseits klare Raum- und Flächenaufteilungen (teilweise jahreszeitabhängig) und andererseits gemeinsam genutzte Flächen. Auf den gemeinsam genutzten Flächen gilt Kooperation mit den andern Nutzern.

#### 3.1 Ruderbetrieb

Der Ruderbetrieb wird mittels Sommer- und Wintertrainingsplan (Wochenplan) definiert, damit ein reibungsloser Ablauf möglich ist. Dabei gilt:

- Die Trainingsgruppe gemäss Plan hat Vortritt, es werden auch die Trainings in Räumen (Kraftraum, Ergometerraum) festgehalten.
- Zu Beginn des Fitnessstrainingsblocks haben alle für den Fitnessbereich eingeteilten Boote zur Verfügung zu stehen. Dasselbe gilt für die Trainings des Jugend- und Leistungssports.
- Findet ein Training ausserordentlich und gleichzeitig mit einem im Wochenplan bereits bestehenden Training statt, so muss die Bootswahl vorher abgesprochen werden. Zudem muss eine halbe Stunde Abstand zum bestehenden Trainingsblock eingehalten werden.
- Ausserhalb der auf dem Wochenplan festgelegten Trainingsblocks kann frei und individuell trainiert werden
- Sobald mehrere Boote in Betrieb genommen werden, darf kein Boot unter der Kranbahn zum Bereitmachen und Einstellen gelagert werden.
- Vor der ersten Wasserung muss der Steg gereinigt werden.

#### 3.2 Schlüsselreglement

Wer einen *Antrag* auf einen Bootshausschlüssel stellen möchte, muss die weiter unten beschriebenen Bedingungen erfüllen. Der Chef Fitnesssport respektive Jugend- und Leistungssport bestätigt die erfüllten Bedingungen auf dem Antragsformular.

Der Aktuar verwaltet die Bootshausschlüssel und gibt diese gegen eine beidseitig unterzeichnete *Quittung* ab. Jeder Antragsteller hat bei Erhalt des Schlüssels ein Schlüsseldepot zu hinterlegen, welches er bei Rückgabe des Schlüssels wieder erhält.

Der Vorstand kann Ausnahmen zu den zu erfüllenden Bedingungen machen, z.B. für das Reinigungspersonal.

#### 3.3 Rechte und Pflichten des Schlüsselinhabers

- Wer mit seinem Schlüssel ausserhalb der geleiteten Trainings ins Boothaus geht und RCU-Material nutzt, handelt in eigener Verantwortung. Der RCU lehnt jegliche Haftung für Unfälle und Schäden ab.
- Lässt ein Ruderer mit Schlüssel ausserhalb der geleiteten Trainings einen Ruderer ohne Schlüssel ins Areal und ins Bootshaus, trägt der Schlüsselinhaber die Gesamtverantwortung.



## **B Ruderbetrieb und Schlüsselreglement**

---

- Es dürfen nur diejenigen Boote gerudert werden, für welche die Mannschaft die Berechtigung hat. Bei Junioren legt der Trainer die Berechtigung fest.
- Selbstständiges Winter-Rudern auf dem See ist ab 18 Jahren erlaubt. Zudem muss die Person mindestens 3 Jahre Rudererfahrung aufweisen oder in der Vorsaison 1500 km gefahren sein.
- Erwachsene Ruderer können auch Gäste mitnehmen, maximal 3 Ausfahrten pro Jahr und Mitglied ohne Bewilligung durch den Vorstand. Das RCU-Mitglied trägt dabei die Verantwortung für den Gast.
- Demjenigen, der eine dieser Regeln missachtet, wird der Schlüssel entzogen.

### **3.4 Bedingungen für den Erhalt eines Schlüssels**

#### **Erwachsene**

- Bootshandlingtest bestanden
- Wetterkurs bestanden
- 3 Saisons Rudererfahrung oder 500 Ruderkilometer

#### **Junioren**

- Mindestalter 16 Jahre
- Einverständnis der Eltern: Unterschrift der Eltern auf der Quittung
- Der Junior muss im Regattateam sein und auch regelmässig an Wettkämpfen teilnehmen
- Er muss mindestens schon 500 km im Skiff gerudert sein
- Er hat den Bootshandlingtest bestanden
- Er ist verantwortungs- und pflichtbewusst, kann Wind und Wetter einschätzen; Beurteilung durch Trainer
- Seine Eltern verfügen über eine deckende Haftpflichtversicherung

### **3.5 Rückgabe des Schlüssels**

- Mit der Rückgabe des Schlüssels erlöschen sämtliche Rechte und Pflichten in diesem Zusammenhang.
- Die Schlüsselerückgabe wird vom Aktuar quittiert und das bezahlte Depot wird dem Mitglied vergütet.



### 4. Versicherung und Haftung

Da wir für unser Handeln verantwortlich und haftbar sind, gilt es rund ums Rudern einiges zu wissen, zu klären und zu regeln. Unsere Rennruderboote/Sportruderboote sind nicht immatrikuliert und haben daher von Gesetzes wegen kein Kennzeichen und auch keine Haftpflichtversicherung. Daher gilt es zu wissen, welche Versicherungsbereiche durch den Club und dessen Versicherungen abgedeckt sind und welche als Mitglied abzudecken sind.

#### 4.1 Clubversicherungen

Der RCU ist wie folgt versichert:

- Die Boote und das RCU Material im und ums Bootshaus sind gegen Feuer, Elementarschäden und Diebstahl mit einer Sachversicherung bei der „Zürich“ versichert. In dieser sind Privatboote, welche beim RCU mit einem Mietvertrag gelagert sind, mit eingeschlossen.
- Mit einer Business-Haftpflichtversicherung bei der „Zürich“, welche die allgemeinen Haftungsansprüche des RCU und im speziellen die, der Ruderregatta als Veranstalterhaftpflichtversicherung abdeckt.
- Transportversicherung bei der National Suisse, welche grundsätzlich das Transportieren der Boote durch Clubmitglieder vom Verlad aufs gesetzlich zugelassene Transportmittel bis zum Ablad im Inn- und Ausland (EU) abdeckt.

#### 4.2 Persönliche Versicherungen

Der Club verlangt mit der Anmeldung zur Mitgliedschaft, dass die Mitglieder ihre Versicherungssituation überprüfen und folgende Versicherungen abgeschlossen haben:

- **Unfallversicherung:** Bei Berufstätigen normalerweise mit einer Nichtbetriebsunfallversicherung abgedeckt. Achtung: Nicht-Erwerbstätige sind ohne eigene Versicherung nicht Unfallversichert.
- **Privathaftpflichtversicherung:** Nicht alle Versicherungsgesellschaften haben in ihrer „normalen“ Versicherungspolice die Rennruderboote mit eingeschlossen, bei diesen braucht es eine Zusatzversicherung oder den Wechsel zu einer Versicherung, welche dies einschliesst. Zur Anfrage und Abklärung bei der Versicherung bitte das Merkblatt Haftung und Versicherung benutzen.

### Merkblatt Haftung und Versicherung

Dieses Merkblatt soll den RCU-Mitgliedern erläutern und ihnen helfen, ihre Versicherungsdeckung zu beurteilen.

- Haftung und Versicherung sind nicht das Gleiche. Eine Person ist haftbar, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind (gemäss. Art 41ff. Obligationenrecht): Schaden, Verschulden und adäquater Kausalzusammenhang.
- Nicht alle Privat-Haftpflichtversicherungen decken **Obhutsschäden** an Sport- respektive Renn-Ruderbooten in ihren Standard-Bedingungen. Bei diesen Gesellschaften muss eine Zusatzdeckung abgeschlossen werden.

**Es wird daher verlangt, dass jedermann vor dem Stellen des Clubaufnahmegesuchs seine Haftpflichtdeckung überprüft.**

### Grundsätze der Haftung als Ruderer

- Gemäss unseren Statuten haftet jedes Mitglied für seine Handlungen im Ruderbetrieb, sowie beim Transportieren von Booten und Material. Es ist verpflichtet, während der Dauer seiner Mitgliedschaft eine Privathaftpflichtversicherung mit entsprechender Deckung zu unterhalten. Der Einschluss von sogenannten Obhutsschäden wird dringend empfohlen. Der Club lehnt jegliche Haftung für Unfälle und Schäden ab.
- Jedes Mitglied ist für sein Handeln verantwortlich, speziell auch in seiner Funktion wie z.B. Steuermann, Bugmann usw. Entstandene Kosten aus Schäden werden vom Verantwortlichen Mitglied respektive dessen Versicherung übernommen. Allfällige ungedeckte Kosten und Selbstbehalte werden von der Mannschaft solidarisch getragen.

### Schadensszenarien

Schaden	Deckung
Schaden am selbstbenützten Clubboot	<u>Obhutsschaden</u> > Privat-Haftpflichtversicherung
Schaden an einem anderen Boot, an einer Einrichtung oder Person	<u>Drittschaden</u> > Privat-Haftpflichtversicherung
Schaden am eigenen Boot (Privatboot)	<u>Eigenschaden</u> > nur gedeckt, wenn eine Vollkaskoversicherung besteht
Schaden während einem Bootstransport mit dem clubeigenen Bootsanhänger (bzw. durch den Club) in der Schweiz und der EU	Gedeckt durch die Transportversicherung des Clubs; auch fremde Boote sind gedeckt
Schaden während einem Bootstransport auf einem fremden Anhänger; bzw. durch fremden Club	Nicht versichert > Versicherung muss durch den Transportierenden Club gewährleistet sein
Sachschaden (Feuer, Sturm) im Bootshaus respektive auf den Bootsgestellen vor dem Bootshaus	Sachversicherung, vom Club abgeschlossen



### **Anfrage-Text für die Privat-Haftpflichtversicherung**

Ich bin Mitglied des Ruderclubs Uster, und bin gemäss dessen Statuten berechtigt, die Clubboote zu benutzen. Diese Rennruderboote/Sportruderboote sind nicht immatrikuliert und haben daher von Gesetzes wegen kein Kennzeichen und auch keine Haftpflichtversicherung.

Bitte bestätigen Sie mir schriftlich, ob meine Privat-Haftpflichtversicherung bei ihnen folgende Fälle abdeckt, Selbstverschulden vorausgesetzt:

- Schaden am selbstbenützten Clubboot, welcher durch einen Fehler meinerseits entstanden ist.
- Beschädigung eines Bootes vom Club beim Handling, Ein-/Auswassern, Ein-/Aussteigen
- Beschädigung eines Bootes vom Club beim Fahren in ein Hindernis.
- Beschädigung eines fremden Bootes und eines Bootes vom Club durch einen Zusammenstoss.



### 5. Ausbildungskonzept

Rudern ist eine Sportart, die hohe Anforderungen an Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit stellt. Teamgeist und Zielstrebigkeit werden gefördert. Rudern kann aber auch Ruhe, Entspannung und Ablenkung vom Alltag bedeuten. Der RCU bietet jeweils im Frühjahr Ruderkurse sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene an, um die anspruchsvolle Technik zu erlernen.

#### **Voraussetzungen :**

- Freude am Sport im Freien (nicht nur wenn es sommerlich warm ist)
- gute körperliche Verfassung (keine Rückenprobleme)
- Koordinationsvermögen, Balance- und Rhythmusgefühl von Vorteil
- minimale Körpergrösse von 1.45 m
- Schwimmkenntnisse (mindestens 300m am Stück)
- pünktliches Erscheinen und regelmässige Teilnahme am Training
- Bereitschaft einen Mannschaftssport zu betreiben

#### **5.1 Ausbildung für Junioren**

Mit Rudern beginnen kann man ab dem Alter von etwa 10 Jahren. Erst ab diesem Alter ist die menschliche Wirbelsäule „reif“ für den Rudersport. Für die Ausbildung von Junioren sind unsere erfahrenen J&S-Trainer zuständig, welche den Zielen des Vereins VERSA (Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport) unterstehen.

Der RCU bietet einmal im Jahr einen Junioren-Anfängerkurs an. Der Kurs findet jeweils einmal wöchentlich unter der Leitung von qualifizierten J&S-Trainern statt und dauert von Mai bis zu den Sommerferien. Dabei werden Grundbegriffe und Techniken des Ruderns erlernt, spielerisch der Bewegungsablauf eingeübt, Fahrten auf dem See gemacht und Spass und Freude auf dem Wasser und in der Natur geteilt. Interessierte dürfen jederzeit einsteigen.

Wer dem Rudersport treu bleiben will, wird Juniorenmitglied und trainiert dann mit den Junioren. Diese Trainingsabteilung wird in eine Gruppe A und eine Gruppe B unterteilt. Wer dem Club beitrifft, sagt gleichzeitig auch ja zur Unterstützung des RCU im Erreichen seiner Ziele.

Gruppe A arbeitet unter Betreuung von Trainern ganzjährig auf die Teilnahme an nationalen Ruderregatten hin. Wer die Motivation hat, sich mit anderen Junioren im Rudersport zu messen, ist hier richtig. Es werden je nach Anzahl Junioren Teams gebildet, in denen auf die Teilnahme an den Schweizer Meisterschaften anfangs Juli hingearbeitet wird. Die vom Head Coach angeordneten Pflichttrainings müssen besucht werden, siehe auch Merkblatt Leistungssport. (folgt)

Gruppe B trainiert so, wie es möglich ist (1-3 mal pro Woche) und nimmt nicht an nationalen Regatten teil. Eine Teilnahme an Herbstregatten ist möglich. Diese Regatten sind mehr auf Spass als auf Leistung aus. Ein Wechsel von Gruppe A zu Gruppe B und umgekehrt ist möglich.

Rudern ist ein Sport, der das ganze Jahr ausgeübt werden kann. Im Winter wird weniger auf dem See gerudert, dafür bietet der Ruderclub einmal wöchentlich ein Hallentraining an, und es besteht die Möglichkeit von Kraft- und Ergometertraining mit clubeigenem Material.

### 5.2 Ausbildung für Erwachsene

Es ist nie zu spät, mit dem Rudern zu beginnen, schliesslich kann man diesen Sport bis ins hohe Alter ausüben. Im Rudersport wird als „Erwachsen“ (im Regattasport „Senior“) bezeichnet, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. Als Ausbilder für diese Alterskategorie stehen entweder J&S-Leiter oder ausgebildete Instruktor/-innen zur Verfügung.

Für Neulinge im Rudersport bietet der RCU jedes Jahr ein Schnupperrudern an. Hierbei kann man an einem Abend erst einmal schauen, ob die Sportart und/oder der Verein etwas für einen ist. Bei Gefallen erfolgt die Anmeldung zum Grundkurs.

Der Grundkurs für Erwachsene findet jedes Jahr im Frühjahr einmal wöchentlich statt und endet vor den Sommerferien. Dabei werden Grundbegriffe und Techniken des Ruderns erlernt, der Bewegungsablauf auf dem Wasser und an Land (Ergometer) eingeübt und Spass und Freude auf dem Wasser und in der Natur geteilt. Gerudert wird in Surf-Skiffs, C-Gig-Booten und auf dem Ergometer.

Wer den Grundkurs erfolgreich absolviert hat und dem Rudersport treu bleiben will, wird Aktivmitglied und darf am Ruderbetrieb des Fitnesssports teilnehmen. Wer dem Club beitrifft, sagt gleichzeitig auch ja zur Unterstützung des RCU im Erreichen seiner Ziele.

Der Fitnesssport trifft sich viermal pro Woche am See zum Rudern, organisiert Mondscheinausfahrten und nimmt jedes Jahr an einigen Wanderfahrten mit anderen Ruderclubs teil. Zwischen Herbst- und Frühlingsferien findet einmal wöchentlich ein Hallentraining sowie ein geleitetes Ergometertraining statt. Als Mitglied hat man auch die Möglichkeit von freiem Kraft- und Ergometertraining mit clubeigenem Material.

Zum Rudersport gehört neben dem Erlernen des Bewegungsablaufes ein ausgeprägtes Rhythmusgefühl, Sinn für die Bootsbewegungen und Teamgeist. Das Erwerben der ausgeklügelten Rudertechnik erfordert viel Geduld, Ausdauer und den Willen, laufend an sich zu arbeiten. Nur so gelingt es, die Bootsgeschwindigkeit zu maximieren und gleichzeitig die körperliche Belastung zu minimieren.

Um die Rudertechnik laufend zu verbessern, sowie das Rudern in Rennruderbooten und Skiffs möglich zu machen, wird allen Mitgliedern die Teilnahme an Fortgeschrittenkursen empfohlen. Je nach Nachfrage organisiert der RCU diese Kurse selber. Angeboten werden neben Technikausfahrten, Videoaufnahmen und -analyse auch Ausbildungsblöcke zu Bootshandling, Wetter und Sicherheit. Weitere Kurse bieten der SRV oder private Ruderschulen an.

### 5.3 Elitesport

Der Regattasport wird vom RCU gefördert und geführt. Ruderinnen und Ruderer können bei Eignung bereits ab dem 13. Altersjahr an Regatten in der Schweiz teilnehmen.



## **B Organisation und Ausbildung**

---

Wer Freude am Rudern hat, an Regatten teilnehmen möchte, und gewillt ist, ein seriöses ganzjähriges Training über mehrere Jahre hinweg mitzumachen, findet beim RCU gute Betreuung und auf dem Greifensee sehr gute Wasserverhältnisse.

### **5.4 Trainingslager**

Der RCU organisiert jedes Jahr nach Bedarf und Möglichkeiten (personell und finanziell) ein Trainingslager. In dieser Woche haben Junioren, Wettkampf- und Fitnesssportler die Möglichkeit, unter Anleitung von Trainern an ihrer Technik zu arbeiten und diese zu verbessern.

### **5.5 Ausbildung Instruktoren und J+S-Leiter**

Der RCU sollte einen Pool von Instruktoren haben, welche auch im "normalen" Fitnessrudern das Wissen/Ruderniveau hoch halten und weitere Tipps geben können. Um die Qualität und Glaubwürdigkeit zu stärken, sollten die Ruderurse (auch Schnupper-/Grundkurs) wenn immer möglich nur von ausgebildeten J&S-Leitern bzw. Instruktorinnen geleitet werden.



# 6. Fahrordnung-Notfallkarte für den Greifensee

Der Ruderer fährt bekanntlich mit dem Rücken voraus und muss seinen Kopf im Boot markant drehen, damit er in die Fahrtrichtung sieht. Um Unfälle zwischen Rennruderbooten möglichst zu vermeiden, gilt nachfolgende Fahrordnung als Gebot.

### Geltungsbereich

Alle Ruderer des Ruderclubs Uster halten sich auf dem Greifensee grundsätzlich an die Fahrordnung, welche wie folgt definiert ist, siehe auch Fahrordnung-Notfallkarte im Anhang:

- Fahrroute im Gegenuhrzeigersinn grün = Fahrspur von 150 m Breite vom Ufer respektive den Sperrgebieten
- Fahrroute im Uhrzeigersinn rot = Fahrspur von 150 m Breite im Bereich 150 m bis 300 m vom Ufer respektive den Sperrgebieten

### Geltende Gesetze und Vorschriften

- Bundesgesetz über die Binnenschifffahrt und Binnenschifffahrtsverordnung
- Gewässerschutzzonen A und B , Sperrgebiete mit gelben Bojen markiert
- Geltende Regeln des RCU, wie z.B. Schwimmwestentragpflicht

### Verantwortlichkeiten

Der Steuermann respektive der Schlagmann steuert das Boot bei guten Sicht- und Windverhältnissen in den jeweiligen Fahrspuren. Der Bugmann sieht sich regelmässig nach Hindernissen (stehende Boote, Schwimmern usw.) um, um rechtzeitig den Steuer-/Schlagmann zu informieren/warnen.

Bei schlechter Sicht und höherem Wellengang wird primär nur im Gegenuhrzeigersinn, d.h. dem Ufer entlang gefahren. Fährt ein Boot in der „falschen Fahrspur“, geht es klar ein höheres Kollisionsrisiko ein, analog einem Überholmanöver im Strassenverkehr.

Im Anhang befindet sich der Plan mit Fahrordnung und Notfallkarte vom 27.9.14. Im Folgenden zeigt eine Bilderreihe detailliert die Umgebung und Gefahrenstellen auf dem Greifensee auf.



## Umgebung und Gefahrenstellen

### *Lage Seepolizei und Sturmwarnleuchte*



- 1 Seepolizei und Sturmwarnleuchte



## Seebäder

Die offiziellen Seebäder am Greifensee sind mit gelben Bojen als gesperrt markiert und dürfen nicht befahren werden.



1 Strandbad Niederuster



2 Strandbad Greifensee



3 Strandbad Maur

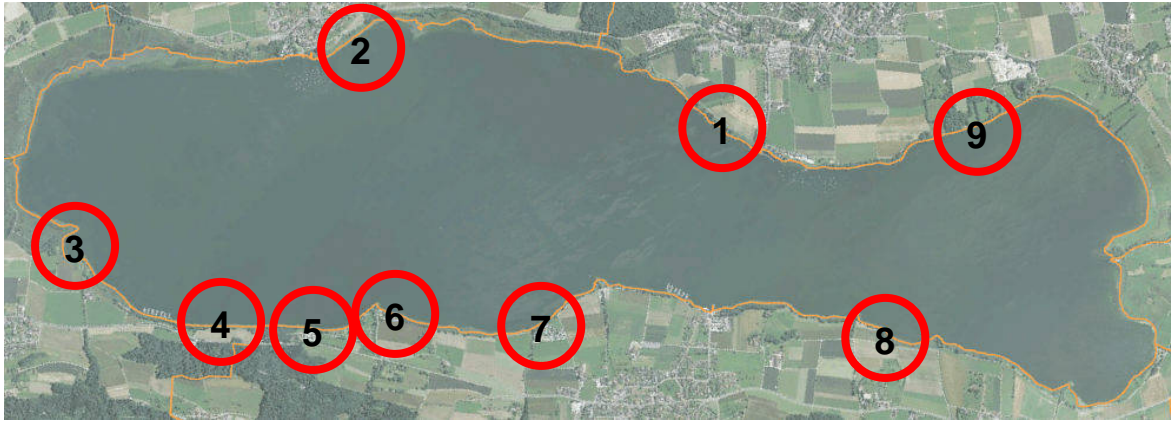


4 Strandbad Egg



## Beliebte Badestellen

Nebst den offiziellen Seebädern gibt es entlang des Greifensees einige beliebte Badestellen. In den folgenden Zonen sind deshalb auch vermehrt Schwimmer und Ausflugsboote unterwegs:



1 Stogelächer



2 Hafeneinfahrt Greifensee



3 Fällanden



4 Jugendherberge (Pfadiheim)



5 Campingplatz Maurholz



6 Naturfreunde-Zeltplatz



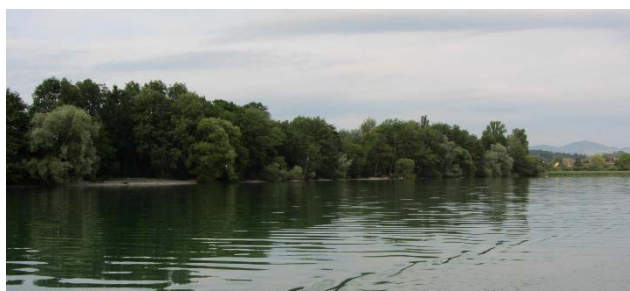
7 Campingplatz Maur



8 Uessikon

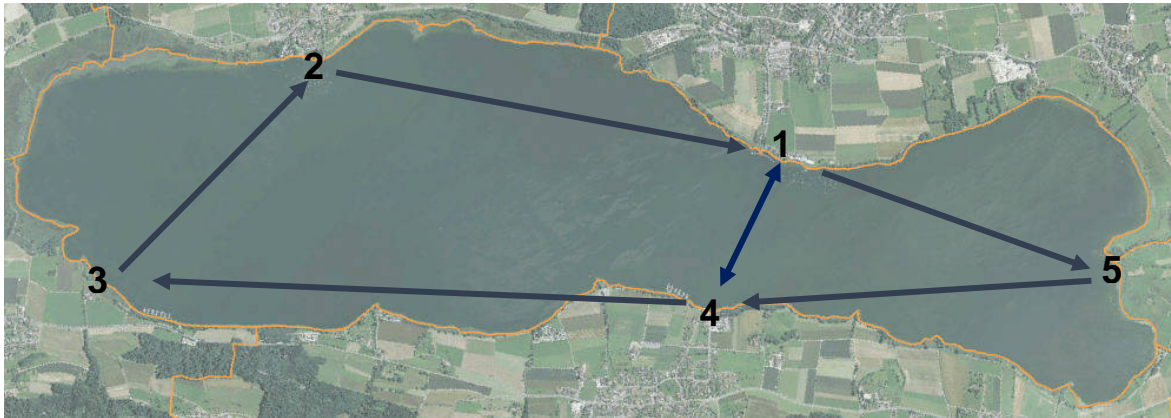


9 Riediker Bucht



## **Bootsanlegestellen Kursschiff und Rundkursschiff**

Das Rundkursschiff ist von Frühling bis Herbst unterwegs und läuft jeweils die untenstehenden Stationen an. Das Kursschiff ist ganzjährig zwischen den Stationen Uster SGG und Maur SGG unterwegs. Den Fahrplan der Schiffe der Schifffahrtsgesellschaft Greifensee (SGG) findet man unter [www.sgg-greifensee.ch/htm/fahrplaene.htm](http://www.sgg-greifensee.ch/htm/fahrplaene.htm). Ruderboote haben sowohl gegenüber dem Rundfahrtschiff als auch dem Kursschiff keinen Vortritt und müssen diesen mit einem Abstand von 50 m ausweichen.



1 Bootsanlegestelle Uster SGG



2 Bootsanlegestelle Greifensee



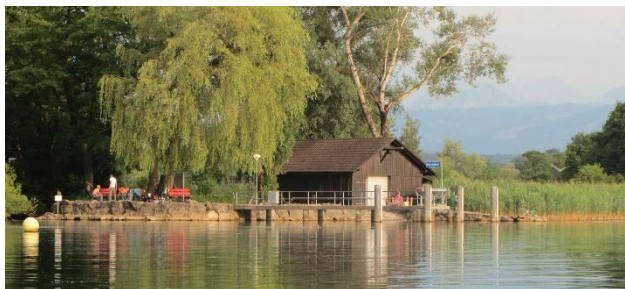
3 Bootsanlegestelle Fällanden



- 4 Bootsanlegestelle Maur SGG



- 5 Bootsanlegestelle Mönchaltorf



## Liegeplätze und Hafenanlagen Segelboote



1 Liegeplatz Uster



2 Liegeplatz Greifensee



3 Hafenanlage Fällanden



4 Hafenanlage Maur



## Freistehende Objekte (Kollisionsgefahr)



- 1 Belüftungs- und Warnbojen

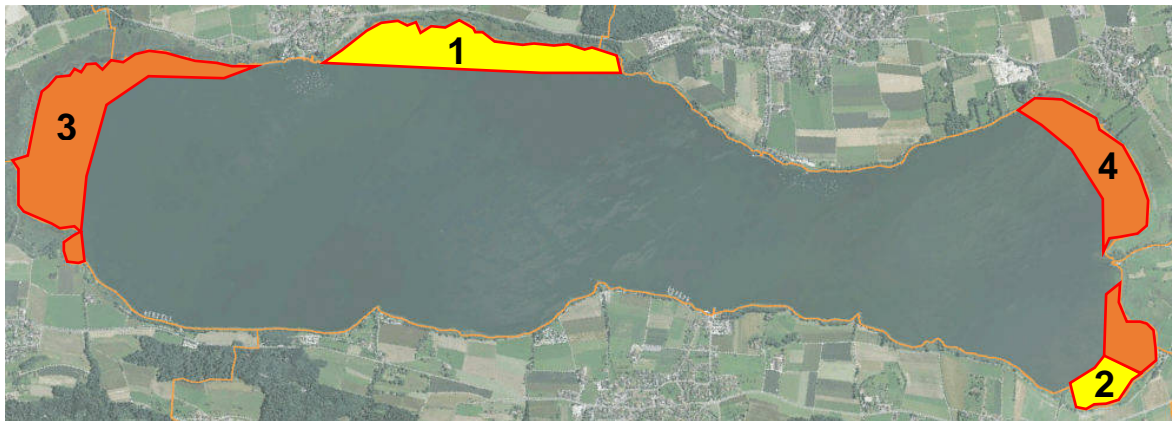


- 2 Messstation EAWAG





## Sperrzonen



- 1 Sperrzone Uster - Greifensee  
Befahrbar vom 1.5. bis am 30.9.



- 2 Sperrzone Egg  
Befahrbar vom 1.5. bis am 30.9.



- 3 Sperrzone Schwerzenbach  
Befahren verboten



- 4 Sperrzone Egg – Riedikon  
Befahren verboten





## 7. Ablauf einer Ruderfahrt

### Zu Hause

- Wettercheck 1
- Angemessene Kleidung wählen
- Getränk in Kunststoff Flasche füllen

### Beim Bootshaus

- Wettercheck 2
- Boot wählen (nur Boote, welche für die entsprechende Mannschaft freigegeben sind)
- Mannschaftseinteilung vornehmen
- Fahrziel grob ausmachen
- Eintrag ins Logbuch
- Schwimmweste fassen und kontrollieren
- Zum Boot gehörende Ruder auswählen
- Ruder vom Bootshaus zum Steg bringen und sortiert nach Nummern auf den Steg legen (Blätter landwärts über Wasser)
- Bereitstellung der Böcke vor dem Bootshaus oder am See
- Rollwägeli und Gurten im Bootshaus bereitstellen
- Kran Hauptschalter auf Ein
- Boot mit Kran auf die Böcke vor dem Bootshaus senken
- Kranbalken ins Bootshaus zurück schieben und auf Boden absenken
- Gurten fürs nächste Boot hoch geben oder rechts neben der Türe deponieren
- Boot drehen
- Dollenschütze entfernen
- Dollen öffnen
- Luftkästen schliessen
- Boot auf Schäden kontrollieren (Schäden dem Materialwart melden)
- Einstellungen am Boot vornehmen: Stembretter, Schienen und Höhe Dollen einstellen (nur rote Clips)
- Bei Dämmerung oder Nacht: Bootsbeleuchtung auf Funktion kontrollieren
- Ausrüstung auf Vollständigkeit kontrollieren
- Licht im Bootshaus löschen
- Boot zum Steg tragen
- Sicherheitshalber Schlüssel zum Bootshaus mitnehmen

### Am Steg

- Boot einwassern
- Eine Person sichert das Boot, damit es den Steg nicht berührt
- Stegseitige Ruder in die Dollen legen und Dollen zuschrauben
- Seeseitige Ruder in die Dollen legen und Dollen zuschrauben, nur zulässige Trittfläche auf Boot nutzen
- Bei Dämmerung oder Nacht: Bootsbeleuchtung anbringen und einschalten
- Kontrolle, ob keine Ruder vertauscht sind
- Kontrolle, ob alle Dollen zu sind und in Heckrichtung schauen



- Einsteigen ins Ruderboot, nur zulässige Trittfläche auf Boot nutzen

### **Ablegen**

- Wenn alle bereit sind, ablegen
- Beachtung der vorgeschriebenen Fahrordnung
- Beachtung Fischer, Segler, Kursschiff, Surfer, Badende usw.

### **Anlegen**

- In spitzem Winkel zum Steg langsam anfahren, Windrichtung berücksichtigen
- Kurz vor dem Steg die stegseitigen Ruder heben und flach drehen (gewölbte Seite nach oben)
- Wenn angelegt, seeseitige Dollen öffnen (Kentergefahr!)
- Auf Kommando gemeinsam Aussteigen und seeseitige Ruder einziehen
- Eine Person sichert das Boot, damit es den Steg nicht berührt
- Alle Ruder auf den Steg legen (Blätter landwärts über Wasser)

### **Am Steg, vor und im Bootshaus**

- Restliche Dollen öffnen und Ruder auf Steg legen (Blätter landwärts über Wasser)
- Bootsbeleuchtung entfernen und ausschalten
- Kontrolle ob Böcke frei
- Boot herausheben und auf den Böcken ablegen (Heck zum See)
- Rollschienen mit Putzlappen reinigen
- Boot abspritzen oder mit Schwamm waschen und mit Frotteetüchern abtrocknen
- Luftkästen öffnen
- Boot auf Schäden kontrollieren
- Dollen schliessen und Dollenschütze anbringen
- Boot drehen
- Boot versorgen
- Ruder, Böcke und Eimer / Schwämme versorgen, Tücher und Lumpen aufhängen
- Bootsbeleuchtung und Schwimmwesten versorgen
- Schäden im Logbuch eintragen und dem Materialwart melden
- Eintrag im Logbuch abschliessen

### **Vor Heimreise**

- Kranbalken ins Bootshaus zurück schieben und auf Boden absenken
- Kran Hauptschalter auf Aus
- Nichts in Garderobe liegen lassen (wird entsorgt)
- Abfall selber entsorgen
- Flügeltore oben schliessen und mit Latte verriegeln
- Licht löschen und Türe abschliessen, wenn man als Letzter das Haus verlässt



# 8. Mannschaftsrudern und Kommandos

## 8.1 Aufgabenverteilungen im Boot

In allen Booten sind alle Plätze im Boot vom Bug zum Heck durchnummeriert, das heisst, der Bugmann sitzt immer auf *Platz eins*, der Schlagmann auf dem Platz mit der höchsten Nummer. Alle Ruderer im Boot haben ihre eigene, spezielle Aufgabe, damit das Rudern als Mannschaft funktioniert und die Sicherheit gewährleistet ist.

Im Doppelvierer lautet die Aufgabenverteilung:

Platz 4:

- Der Schlagmann gibt den Rhythmus (Schlagfrequenz und Bewegungsablauf) vor und hält diesen möglichst konstant
- Häufig besitzt er ein Fusssteuer, mit welchem er auf Kommando des Bugmannes das Boot steuert

Platz 3:

- Die „Abnahme“ muss den Rhythmus des Schlagmannes korrekt übernehmen
- Er unterstützt den Schlagmann bei Rhythmuswechseln und Änderungen der Schlagfrequenz

Platz 2:

- Diese Person erteilt die Kommandos an Land und auf dem Wasser
- Sie koordiniert die Arbeiten und das Bootshandling
- Sie übernimmt den Rhythmus und schafft so eine Verbindung zum Bugplatz

Platz 1:

- Der Bugmann ist verantwortlich für die freie Fahrt
- Er erteilt Kommandos zur Richtungsänderung während der Fahrt und bei Anlegemanövern an den Schlagmann und bei Bedarf an das ganze Boot
- Er nimmt den Rhythmus ab und bringt vom Bug her Ruhe in den Bewegungsablauf

Im Doppelzweier bedeutet das:

Platz 2:

- Der Schlagmann gibt die Schlagfrequenz vor und hält diese möglichst konstant

Platz 1:

- Der Bugmann ist verantwortlich für die freie Fahrt
- Er erteilt alle Kommandos an Land und auf dem Wasser
- Er nimmt den Rhythmus ab und unterstützt den Schlagmann bei Rhythmuswechseln und Änderungen der Schlagfrequenz

In einem Ruderboot mit Steuermann („Cox“) erteilt dieser die Kommandos. Der Bugmann ist auch hier mitverantwortlich für die freie Fahrt und erteilt wenn nötig entsprechende Kommandos.

Rudern im Mannschaftsboot funktioniert besonders gut, wenn sich jede Person ihrer Aufgabe bewusst ist und sie wahrnimmt.



AUSNAHME: Bei Lernausfahrten übernimmt die Leiterin/der Leiter das Kommando. Dabei spielt es keine Rolle, an welchem Platz sie/er im Boot sitzt oder ob von einem Motorboot aus gecoacht wird.

### 8.2 Kommandos bei Rennruderbooten

Die wichtigsten Kommandos, welche für das Rudern in Rennruderbooten im Ruderclub Uster notwendig sind, werden im Folgenden aufgelistet. Dabei sind Abweichungen zu anderen Clubs durchaus möglich.

#### Boot an Land in die Schale drehen

**„Boot drehen“ – „zur Badi (zum Land, zum See...) bereit jetzt!“**

Das Boot wird von den Böcken gehoben und zur angekündigten Seite gedreht. ACHTUNG, die Ausleger dürfen den Boden und die Böcke nicht berühren.

#### Boot anheben und tragen

**„Mannschaft ans Boot“ – „bereit und auf!“**

Das Boot liegt in der Schale. Die Ruderer verteilen sich gleichmässig auf einer Seite des Bootes. Das Boot wird gemeinsam angehoben.

**„Bereit und über Kopf!“**

Nachdem das Boot angehoben worden ist, wird es von allen Ruderern gemeinsam in einem Schwung über den Kopf gehoben, die Arme werden anschliessend gestreckt. ACHTUNG, dass das Boot nirgends anschlägt.

#### Boot wassern

**„Bereit und in die Hände!“**

Wenn das Boot über Kopf getragen wird, wird es auf das Kommando langsam auf die angekündigte Seite heruntergenommen. Die ganze Mannschaft steht nun auf einer Seite des Bootes und hält das Boot mit gestreckten Armen.

**„Bereit und ins Wasser!“**

Das Boot wird vorsichtig ins Wasser gelegt. ACHTUNG, dass das Boot und das Schwert den Einwasserungsteg nicht berühren.

#### Ins Boot einsteigen und das Boot vom Steg abstossen

**„Bereit zum Einsteigen mit Abstossen“ – „und ein!“**

Mit der seeseitigen Hand werden beide Ruder gehalten, mit der stegseitigen Hand hält man sich an Waschbord oder Ausleger/Dolle fest. Alle Ruderer haben den seeseitigen Fuss auf dem Einsteigebrett und den anderen zum Abstossen bereit auf dem Bootssteg. Das Boot ist in Balance. Auf das Kommando „und ein“ wird das Boot vom Steg abgestossen, gleichzeitig setzt sich die Mannschaft.

#### OHNE ABSTOSSEN:

**„Bereit zum Einsteigen“ – „und ein!“**

Mit der seeseitigen Hand werden beide Ruder gehalten, mit der stegseitigen Hand hält man sich an Waschbord oder Ausleger/Dolle fest, um das Gewicht stegseitig zu verlagern. Alle Ruderer haben den seeseitigen Fuss auf dem Einstiegbrett/-zone und den anderen auf dem Bootssteg. Die Mannschaft setzt sich auf das Kommando „und ein“ ins Boot.

**„Bereit zum Abstossen“ – „und abstossen!“**

Das Boot ist in Balance und wird auf das Kommando mit der stegseitigen Hand vom Steg weggestossen.



### Bereitschaftsmeldung vor dem Losrudern

**„1 bereit!“, „2 bereit!“,...**

Am Bug beginnend melden die Ruderer, sobald sie ruderbereit sind.

### Kommandos während der Ausfahrt

**„Ganzer Schlag!“ – „bereit und weg!“**

Bei Ankündigung („ganzer Schlag“) müssen alle Ruderer dieselbe Position wie der Schlagmann einnehmen, sofern keine spezifische Ausgangsposition angekündigt worden ist.

**„Und ab!“**

Nach dem nächsten Ausheben die Bewegung beenden und die Ruderblätter flach auf das Wasser legen.

**„Noch 3 Ruderschläge und dann schweben!“ – „1, 2, 3 – und schweben!“**

Nach 3 Ruderschlägen nehmen die Ruderer die Ausgangsstellung (gestreckte Beine, gestreckte Arme, Oberkörper in der Vorlage) ein, die Blätter werden abgedreht und bleiben einige Zentimeter über der Wasseroberfläche. Das Ziel ist, dass das Boot weiterhin in der Balance gehalten wird.

**„Backbord/Steuerbord“ – „rauf/lupfe!“**

Dieses Kommando kommt vom Bugmann, falls auf der genannten Seite ein Hindernis (zum Beispiel eine Boje oder der Steg) kommt, an dem die Ruder anschlagen können. Das Ruderblatt muss auf der angekündigten Seite ausreichend bis maximal angehoben werden.

**„Stopp!“**

Sofort beide Ruderblätter senkrecht (offen, aufgestellt) ins Wasser halten, um das Boot schnellstmöglich zum Stillstand zu bringen.

**„Rückwärts Rudern aus den Armen“ – „bereit jetzt!“**

Aus der Finishposition erfolgt entgegengesetztes Wasserfassen und somit rückwärts Rudern (heckwärts). Schlaglänge gemäss Ankündigung. Ankanten der Blätter und auf der Wasseroberfläche schlittern während des Freilaufs.

**„Einfache Wende über Backbord/Steuerbord“ – „bereit jetzt!“**

Beginn aus der Finishposition mit Backbord/Steuerbord gemäss Ankündigung. Blatt der Gegenseite dient durch liegen lassen zur Balance oder sorgt durch Bremsen für einen kleineren Radius.

**„(Roll-)wende über Backbord/Steuerbord“ – „bereit jetzt!“**

Entgegengesetztes Stossen und Ziehen gemäss Ankündigung nur mit den Armen (bzw. mit ganzer Rollbahn). Ergibt eine Wende an Ort.

**„Nach Backbord/Steuerbord“**

Auf der angekündigten Seite den Schlag verkürzen (d.h. keinen Endzug machen), damit das Boot eine Kursänderung in die gewünschte Richtung erfährt.

**„Halbe Kraft!“**

Es wird mit weniger Kraft gerudert.



### „Und normal!“

Das Kommando wird aufgehoben. Es wird wieder „normal“, also ganzer Schlag gerudert.

### Aus dem Boot aussteigen

#### „Bereit zum Aussteigen“ – „und raus!“

Bei einem Boot mit Steuermann (Cox) steigt dieser vorher aus und hält das Boot in der Mitte an den Auslegern fest. Bei „bereit“ wird der seeseitige Fuss auf dem Einstiegbrett/-zone positioniert. Bei „und raus“ wird ausgestiegen und dabei das seeseitige Ruder mitgezogen.

## Kommandos bei speziellen Situationen

### Tragen des Bootes über längere Distanzen/bei Wartezeiten

#### „Mannschaft links – rechts austreten“ (oder umgekehrt) – „bereit jetzt!“

Dieses Kommando gilt, wenn das Boot über Kopf getragen wird. Bei „bereit“ wird auf die vorderste Person in Gehrichtung geschaut und im Wechsel zu dieser Person nach links und rechts etc. ausgetreten. Bei „jetzt“ wird das Boot auf die Schulter abgesetzt. Diese Tragart eignet sich für längere Tragdistanzen (und bei Wartezeiten), dabei kann auf Kommando auch die Seite gewechselt werden.

#### „In die Hände – bereit, jetzt!“

Das auf den Schultern getragene Boot wird durch das Kommando in die Arme nach unten genommen. Die Mannschaft steht nun versetzt zueinander am Boot und hält dieses mit gestreckten Armen.

#### „Richtungsänderung 180°!“

Das Boot wird mit gestreckten Armen über Kopf getragen. Die Blickrichtung der Ruderer soll um 180 Grad geändert werden. Nacheinander drehen sich die Ruderer einzeln. Beim Vierer heisst das: 4 dreht, 3 dreht, 2 dreht, 1 dreht oder 1, 2, 3, 4.

## 8.3 Kommandos bei C-Gig-Booten

### Boot an Land in die Schale drehen

#### „Boot drehen“ – „zur Badi (zum Land, zum See...) bereit jetzt!“

Das Boot wird von den Böcken gehoben und zur angekündigten Seite gedreht. ACHTUNG, die Ausleger dürfen den Boden und die Böcke nicht berühren.

### Boot anheben und tragen

#### „Mannschaft ans Boot“ – „bereit und auf!“

Das Boot liegt in der Schale. Die Ruderer verteilen sich gleichmässig auf beiden Seiten des Bootes. Das Boot wird gemeinsam angehoben. Die Mannschaft läuft mit dem Boot zur Rampe und ins Wasser.

### Boot wassern

#### „Bereit und ins Wasser!“

Das Boot wird beim ins Wasser laufen fortlaufend ins Wasser gelegt. ACHTUNG, dass das Boot den Seeboden nicht berührt.



# 9. Sicherheit

## 9.1 Checklisten, Ausrüstung und Logbuch

### SRV Checklisten

- SRV Checkliste für sicheres Rudern
- SRV Checkliste für das Überleben in kaltem Wasser

### Allgemeine Sicherheitsregeln (siehe auch SRV Checklisten)

Jeder Ruderer...

- ist gesund und kann mindestens 300 m schwimmen
- vergewissert sich, dass das Boot funktionsfähig ist
- benützt das Logbuch
- hat sich über die Wettersituation informiert
- kennt die örtlichen Gegebenheiten und Gefahren
- kennt die Funktionsweise der Schwimmhilfe / Rettungsweste
- kennt die Vorgehensweise beim Kentern, Sturm oder Gewitter
- kennt die Vortrittsregeln auf dem Wasser und die Fahrordnung

### Mindestausrüstung

- Gemäss BSV ab 300m vom Ufer: Schwimmhilfe / Rettungsweste
- Angemessene Kleidung und Verpflegung
- Empfohlen: Mobile in wasserdichtem Beutel, mit Notfallnummern

### Logbuch

Der Eintrag ist obligatorisch, um festzustellen, wer noch auf dem Wasser ist.

Vor der Ausfahrt werden die folgenden Informationen eingetragen:

- Boot
- Mannschaft
- Ziel, z.B. Seetour

Nach der Ausfahrt wird der Eintrag ergänzt mit:

- Ziel oder km





### 9.2 Verhalten bei einer Kenterung

- Sofort wieder ins Boot einsteigen, unabhängig von der Wassertemperatur
- Wenn nicht möglich, aufs Boot legen, Schwimmhilfe / Rettungsweste auslösen und versuchen, so das Land zu erreichen
- Wenn nicht möglich, Notsignale geben
  - Heben und senken der seitlich vom Körper ausgestreckten Arme
  - Mit Signalpfeife in der linken Brusttasche der Schwimmhilfe: SOS (. . . - - - . . .)
  - In der Nacht mit Taschenlampe: SOS (. . . - - - . . .)
  - Kreisförmiges Schwenken einer roten Flagge, eines Kleidungsstückes oder einer Lampe
  - Notruf mit Mobile: Seerettung 118
- Das Boot nur im äussersten Notfall verlassen, wenn man dadurch sein Leben retten kann
- Falls es verlassen wurde, die Seerettung 118 für die Bergung des Bootes informieren

### 9.3 Verhalten nach einem Personenunfall

- Polizei 117 informieren
- Präsident RCU informieren (praesident@rcuster.ch):
  - Unfallhergang
  - Mannschaft (Namen, Funktion im Boot, Mailadressen)
  - Wer war in den Unfall involviert (Drittpersonen)
  - Wer wurde verletzt
  - Wo befindet sich die verletzte Person
  - War die Polizei involviert
  - War eine Ambulanz involviert
  - Zu welchem Arzt wurde die verletzte Person gefahren
  - Wie geht es der verletzten Person

### 9.4 Vortrittsregeln auf dem Greifensee

Folgende Wasserfahrzeuge haben Vortritt (Sicherheitsabstand 50m)

- Kursschiffe
- Fahrgastschiffe
- Seerettungsdienst
- Schiffe der Berufsfischer mit gelbem Ball am Bug
- Schleppfischer mit weissem Ball am Bug (Schleppleinen beachten)
- Segelboote
- Stationäre Boote, vor Anker liegende Boote

Folgende Wasserfahrzeuge haben keinen Vortritt

- Windsurfer

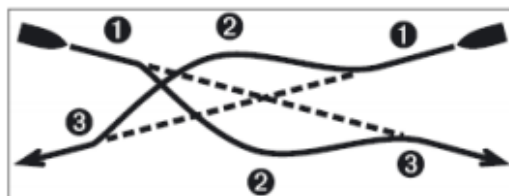
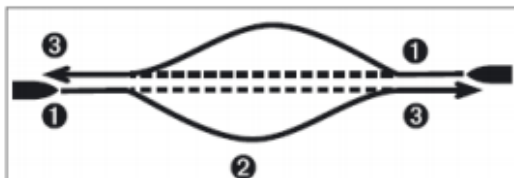
Folgende Wasserfahrzeuge sind gleichberechtigt

- Kanu, Kajak
- Standup Paddler
- Andere Ruderboote

### Ausweichen / Kreuzen

Beide Boote weichen nach Steuerbord aus  
Beide Boote kreuzen sich auf der Backbordseite

❶ Ausweichen nach Steuerbord. ❷ Kreuzen. ❸ Auf ursprünglichen Kurs zurückkehren



### Überholen

Das langsamere Boot lässt das schnellere auf der Backbordseite passieren.

### Verantwortlichkeit für freie Fahrt

Der Bugmann ist für die freie Fahrt verantwortlich und schaut sich regelmässig um. Wird das Boot von einem Steuermann (Cox) gesteuert, ist dieser und auch der Bugmann für die freie Fahrt verantwortlich.

### 9.5 Schwimmhilfe und Rettungsweste

Ab einer Entfernung von 300m vom Ufer muss eine Schwimmhilfe / Rettungsweste mitgeführt werden.

Bei Wassertemperaturen unter 15°C (beginnende Hypothermie) wird das Tragen einer Schwimmhilfe / Rettungsweste immer empfohlen, wobei die Rettungsweste aufgrund des Kragens mehr Sicherheit bietet.

Jeder Ruderer muss die Schwimmhilfe / Rettungsweste gemäss Bedienungsanleitung auslösen können. Eine ausgelöste Schwimmhilfe / Rettungsweste (leere Gaspatrone) darf nicht mehr ins Regal gehängt werden! Der Materialwart muss informiert werden, damit die Funktionsfähigkeit wieder hergestellt werden kann.

### 9.6 Wetter

Jeder Ruderer muss sich vor der Ausfahrt mit der aktuellen Wettersituation befassen!

#### Wettercheck 1, zu Hause

Information über die allgemeine Lage, Prognosen, Sturm- und Unwetterwarnungen, Regenradar...

[www.greifenseewetter.ch](http://www.greifenseewetter.ch)

[www.srf.ch/meteo](http://www.srf.ch/meteo)

[www.wetter.com](http://www.wetter.com)

<http://zh.stwarn.ch/>

[www.windfinder.com](http://www.windfinder.com)

[www.meteoschweiz.admin.ch/web/de/gefahren.html](http://www.meteoschweiz.admin.ch/web/de/gefahren.html)

[rcuster.ch/rudern/webcam/](http://rcuster.ch/rudern/webcam/)

#### Wettercheck 2, am See

Vor Ort die Situation einschätzen aufgrund folgender Merkmale:

- Fahnen: Windrichtung und –stärke
- Boote an Bojen: Windrichtung
- Seeoberfläche: Windrichtung und –stärke und Böen
- Ungewöhnliche Verfärbung des Himmels: Regen, Sturm, Gewitter, Hagel
- Wolkenform und Farbe: Regen, Gewitter, Hagel
- Rücksprache mit erfahrenen Rudern und Seglern

Im Zweifelsfall auf die Ausfahrt verzichten!

**Bei Nebel (Sicht unter 150 m), einem unmittelbar bevorstehenden Gewitter, Starkwind- oder Sturmwarnung darf man nicht mehr aufs Wasser!**



#### Starkwindwarnung

Die Starkwindwarnung (orangefarbenes Blinklicht, das pro Minute ungefähr 40 mal aufleuchtet) macht auf die Gefahr des Aufkommens von Winden mit Böenspitzen von 25-33 Knoten (ca. 46-61 km/h) ohne nähere Zeitangabe aufmerksam.



#### Sturmwarnung

Die Sturmwarnung (orangefarbiges Blinklicht, das pro Minute ungefähr 90 mal aufleuchtet) macht auf die Gefahr des Aufkommens von Winden mit Böenspitzen von über 33 Knoten (ca. 61 km/h) ohne nähere Zeitangabe aufmerksam.

#### Verhalten, wenn man vom Gewitter überrascht wird

- Vor Eintreffen des Gewitters, Schutz an Land suchen (z.B. Unterstand oder Hütte) aber die Nähe von Bäumen oder Masten meiden (z.B. Niederhocken mit geschlossenen Füßen in Bodenmulden)
- Falls nicht möglich, auf dem Wasser bleiben, ca. 40-60m vom Ufer entfernt, keine Platzwechsel vornehmen
- Kein Kontakt zu den Kohlefasern der Ruder
- Nicht ins Wasser steigen

### **Verhalten, wenn man vom Sturm überrascht wird**

- An geeigneter Stelle an Land gehen, das Boot und die Ruder sorgfältig an Land bringen (Ablegen mit Rumpf nach oben, nicht unter Bäumen) und warten, bis der Sturm vorüber ist
- Allenfalls das Boot zum Bootshaus tragen oder gegen wegwinden sichern und später holen (Materialwart informieren)

## **9.7 Rudern in den verschiedenen Jahreszeiten**

### **Rudern im Sommer**

- Die vielen Wassersportler erfordern hohe Achtsamkeit, um Unfälle zu vermeiden
- An Sonnenschutz und genügend Flüssigkeit denken

### **Rudern in der Dämmerung oder bei Dunkelheit**

- Weisses Rundumlicht am Bug anbringen, oder Stirnlampen verwenden
- Taschenlampe für den Notfall mitnehmen

### **Rudern im Winter (siehe auch SRV Checklisten)**

- Beginnende Hypothermie bei Wassertemperaturen unter 15°C
- Ein Hypothermiekurs sollte absolviert werden
- Unsichere Ruderer gehen im Winter nicht aufs Wasser
- Rudern nur mit Schwimmhilfe / Rettungsweste, wobei die Rettungsweste aufgrund des Kragens mehr Sicherheit bietet
- Rudern nur in grösseren Booten, angemessene Kleidung tragen und in Ufernähe bleiben
- Kein unbegleitetes Junioren Training in Kleinbooten
- Nicht aufs Wasser gehen bei Nebel (Sicht unter 150 m)
- Äusserste Vorsicht bei Wassertemperaturen nahe 0°C, da Eisbildung möglich. Grosszügiger Abstand von (möglichen) Eisflächen halten.

## 10. Ruderboot und Technische Begriffe

### 10.1 Bootsklassen

#### Anmerkungen zu den Bootsklassen

x	Doppel, zwei Sculls / Ruder
-	Riemen, ein Riemen / Ruder
+	Boot mit Steuermann
L	Leichtgewicht (Engl. Lightweight)
W	Frauenkategorie (Engl. Women)
M	Männerkategorie (Engl. Men)

#### Scull-Boote



#### Skiff oder Einer (Engl. Single Sculls)

Kurzbezeichnung:	1x
Durchschnittliche Länge:	8.2 m
Mindestgewicht:	14 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	W1x, M1x, LW1x, LM1x



#### Doppelzweier (Engl. Double Sculls)

Kurzbezeichnung:	2x
Durchschnittliche Länge:	10.4 m
Mindestgewicht:	27 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	W2x, M2x, LW2x, LM2x



#### Doppelvierer (Quadruple Sculls)

Kurzbezeichnung:	4x
Durchschnittliche Länge:	13.4 m
Mindestgewicht:	52 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	W4x, M4x, LW4x, LM4x

## Riemen-Boote



### Riemenzweier oder Zweier (Engl. Pair)

Kurzbezeichnung:	2-
Durchschnittliche Länge:	10.4 m
Mindestgewicht:	27 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	W2-, M2-, LM2-



### Zweier mit Steuermann (Engl. Coxed Pair)

Kurzbezeichnung:	2+
Durchschnittliche Länge:	10.4 m
Mindestgewicht:	32 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	M2+



### Riemenvierer oder Vierer (Engl. Four)

Kurzbezeichnung:	4-
Durchschnittliche Länge:	13.4 m
Mindestgewicht:	50 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	W4-, M4-, LM4-



### Vierer mit Steuermann (Engl. Coxed Four)

Kurzbezeichnung:	4+
Durchschnittliche Länge:	13.7 m
Mindestgewicht:	51 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	

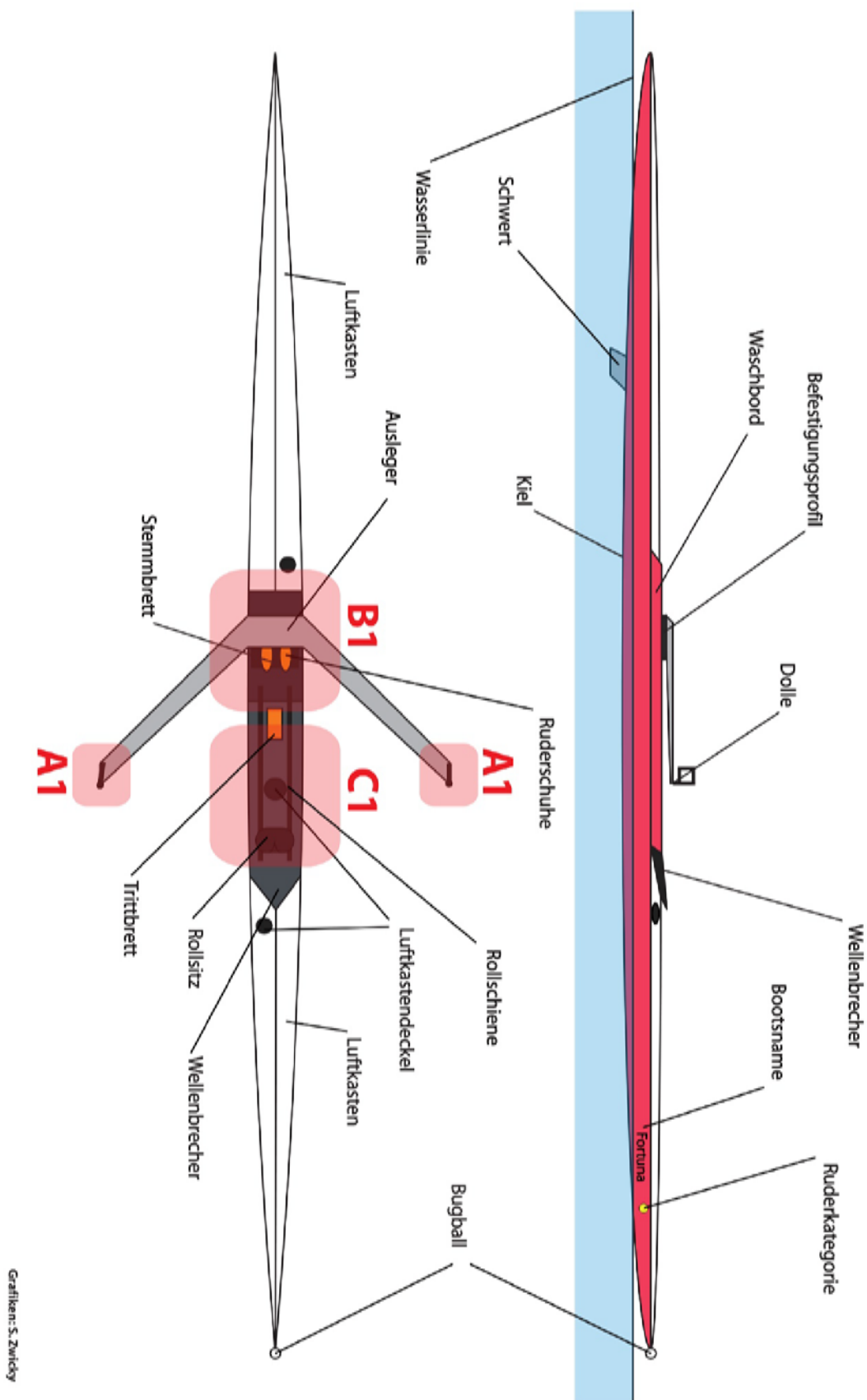


### Achter (Engl. Eight)

Kurzbezeichnung:	8+
Durchschnittliche Länge:	19.9 m
Mindestgewicht:	96 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	W8+, M8+, LM8+

## 10.2 Das Ruderboot

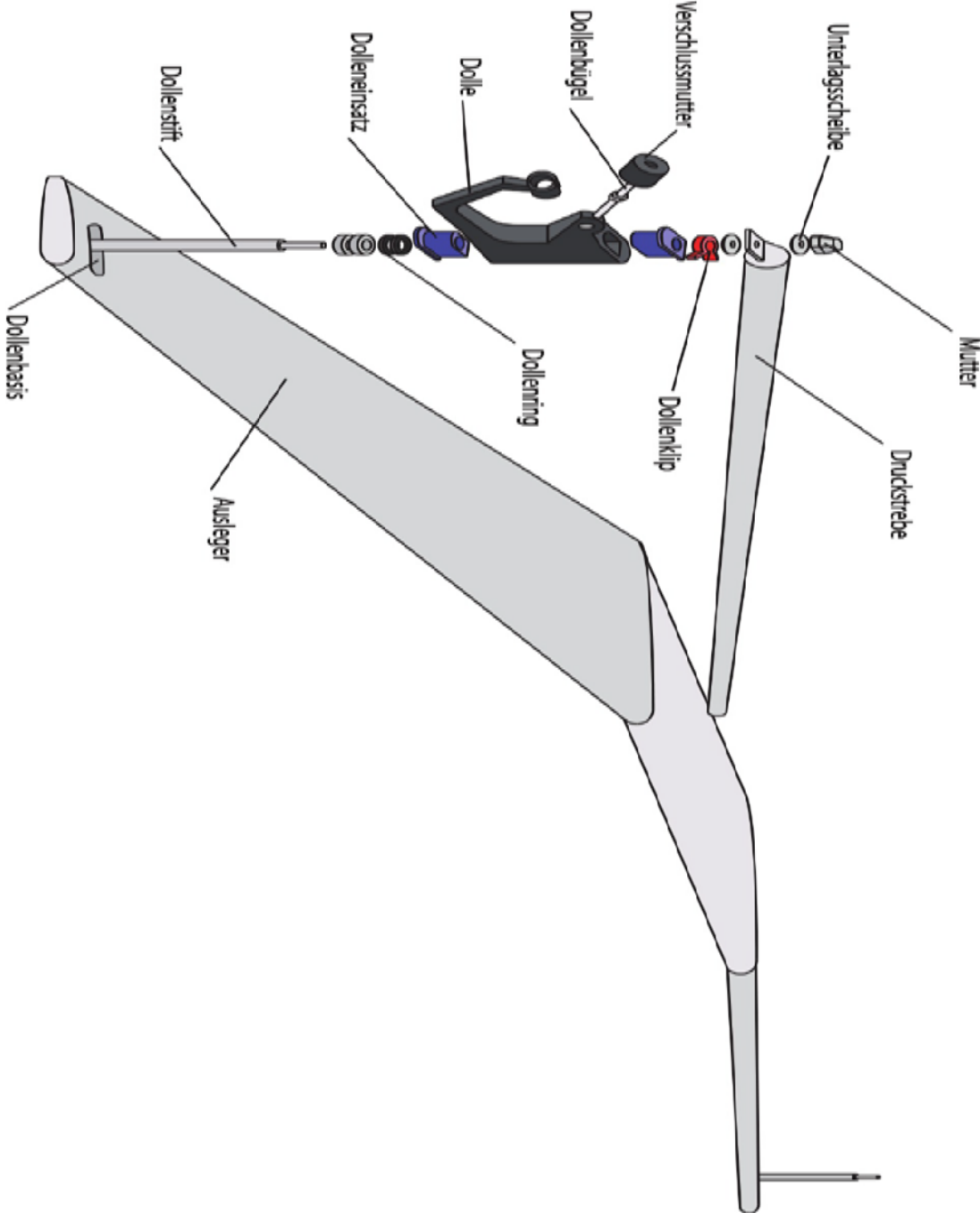
### Übersicht über das Ruderboot



Grafiken: S. Zwölky



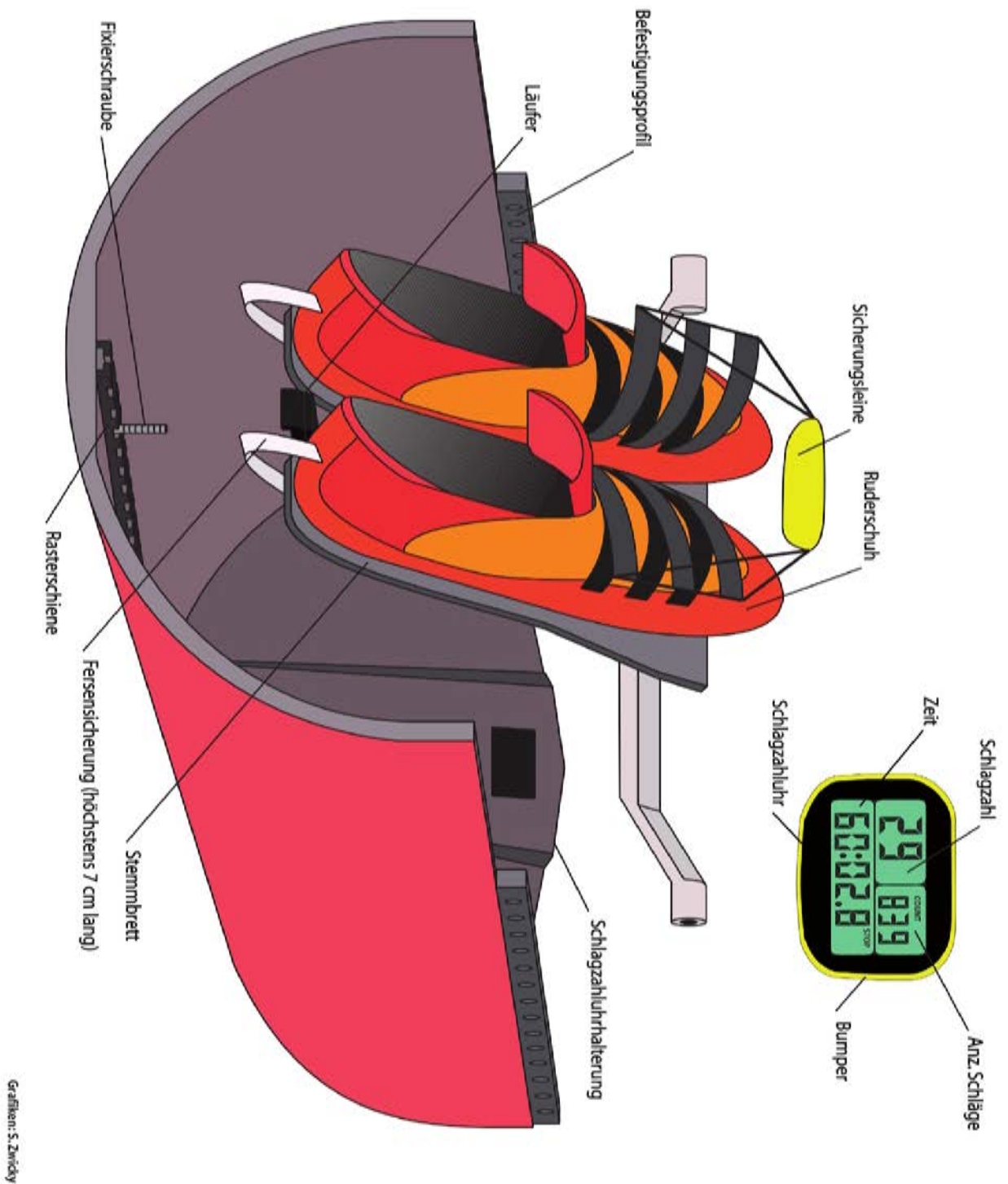
Detailansicht A1 – Ausleger und Dolle



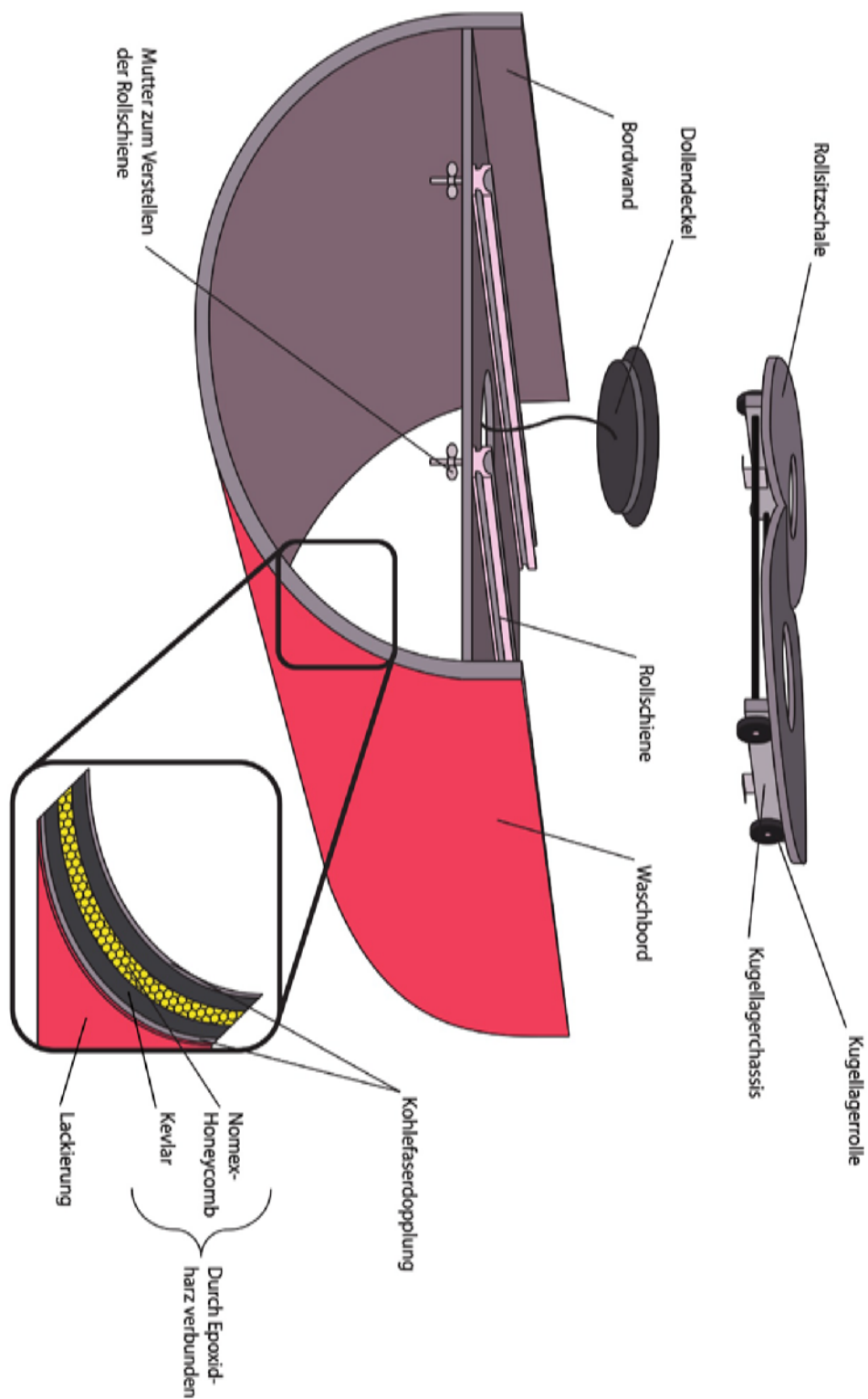
Grafiken: S. Zwick



Detailansicht B1 – Ruderboot

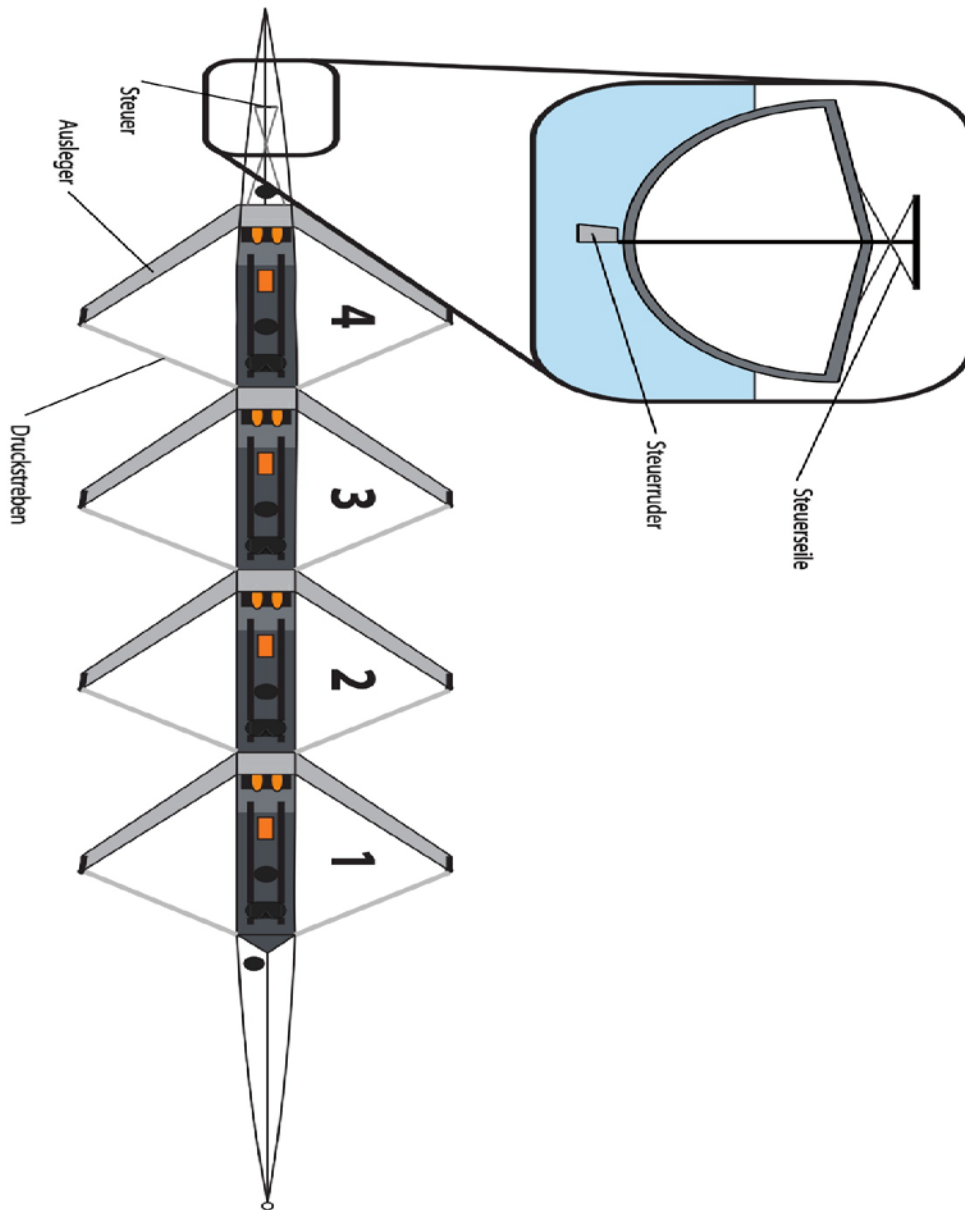


## Detailansicht C1 – Ruderboot



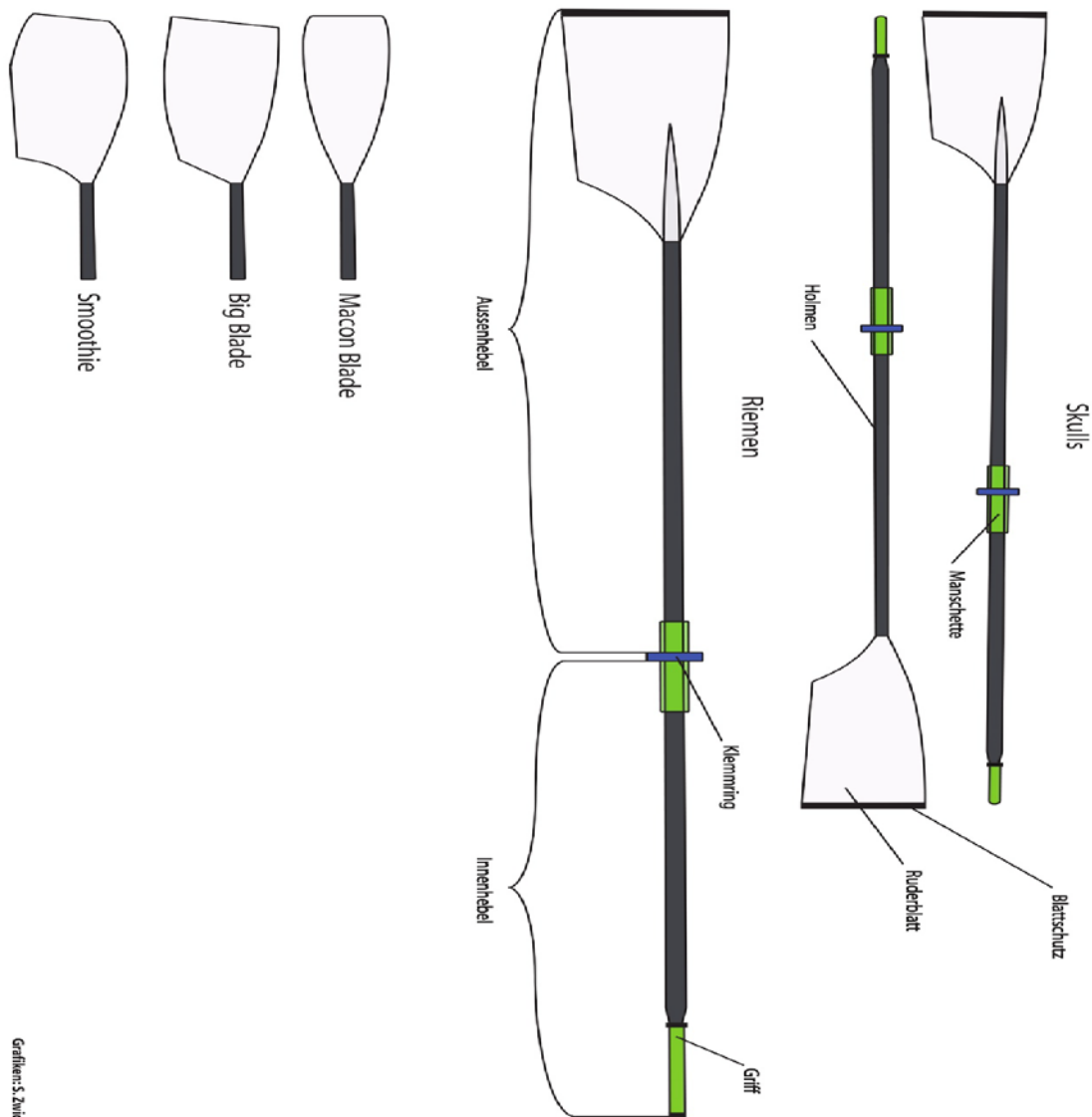
Grafikern: S. Zwicky

Gesamtansicht Mannschaftsboot



Griffkens, Zürich

### 10.3 Die Ruder



Griffiers: Zuckly



# 11. Bootsbestand und Bootseinteilung

## 11.1 Anforderungen an den Bootspark

Der Ruderclub Uster hat das Ziel, mit einem ausgeglichenen Konzept den Bootspark zu bewirtschaften und seinen Mitgliedern ihrem Können entsprechende Boote zur Verfügung zu stellen. Es werden folgende Ziele miteinander optimiert:

- Wettbewerbsfähige Rennruderboote für die Regattierenden, wobei nach Leistungsfähigkeit der Athleten unterschieden wird
- Breite Bootspalette, damit möglichst viele Bootskategorien trainiert werden können, vom Skiff bis zum 8+, Riemenboote und Skulls
- C-Gigs für Lern- und Wanderfahrten
- Robuste, wartungsarme, langlebige, platzsparende Ausführung und Konstruktion

Der Bootsbestand kann dem Logbuch und der Bootsdatenbank entnommen werden.

## 11.2 Regelungen für die Bootsbenutzung

Die Boote sind alle mit einem farbigen Punkt markiert, welcher die Bootskategorie anzeigt, die auch im Logbuch eingetragen ist.

Der Materialwart macht jeweils den Vorschlag zur Bootskategorieneinteilung. Dieser wird vom Vorstand abgesegnet. Ebenfalls im Logbuch eingegeben ist, wer welche Bootskategorie(n) benutzen darf. Die Chefs Jugend- & Leistungssport und Fitnessrudern machen jährlich eine Überprüfung und nehmen die Anpassungen vor.

Bei geleiteten Trainings hat der Trainingsleiter die Kompetenz Ausnahmen zu bewilligen. Diese gelten aber nur für das anstehende Training und geben keine Berechtigung für nachfolgende Trainings.

Ehemals Regattierende verlieren ihre Berechtigung, Regattaboote zu benutzen, wenn sie nicht mehr regattieren.

<b>Kategorie grün</b>	Anfänger, diese Boote dürfen von allen benutzt werden
<b>Kategorie blau</b>	Fitnessruderer und Junioren, Boote für alle, welche den Rudergrundkurs erfolgreich absolviert haben
<b>Kategorie gelb</b>	Fortgeschrittene Fitnessruderer und Junioren, Boote für alle, welche den Fortgeschrittenenkurs 1 oder eine gleichwertige Ausbildung erfolgreich absolviert haben
<b>Kategorie gelb-orange</b>	Erfolgreiche Regattierende, welche die Chance haben, in den A Final zu kommen.

# 12. Handhabung Boote und Ruder

Wir wollen unsere wertvollen Boote, Ruder und unser Material in einem guten Zustand und stets einsatzfähig halten. Dazu ist es wichtig, die Handhabung und Wartungsregeln zu kennen und pflichtbewusst anzuwenden!

## 12.1 Boots- und Materialhandling

Der Ruderclub Uster hat spezielle Verhältnisse mit der Bootslagerung im 1. Stock, die Boote müssen mit einem Kran transportiert werden und die Ruder, welche vom 1. Stock durch eine Türe mit grösster Vorsicht herunter gestellt und wieder hinaufgenommen werden müssen.

Daher werden alle Bootshauschlüssel-Inhaber aufgefordert, einen Bootshandling-Test zu absolvieren. Alle neuen Mitglieder, welche einen Bootshauschlüssel beantragen, müssen zuerst einen Bootshandling- und Wartungskurs absolvieren, bevor sie beim Materialwart den Test absolvieren können.

Die detaillierte Bootshandling-Instruktion im Anhang erklärt pro Boots-Typ mit Wort und Bild dessen Handhabung und Wartung. Wichtig ist, dass jeweils eine Person klare Kommandos gemäss Ablauf-Instruktion erteilt und die Bootshandling-Instruktion eingehalten wird!

## 12.2 Boots- und Materialwartung

Die Wartung pro Ausfahrt geht aus dem Kapitel 7, Ablauf einer Ruderfahrt hervor. Sollte ein Materialschaden entdeckt werden, muss das Formular Schadenmeldung ausgefüllt und an den Materialwart gesendet werden. Leere Formulare liegen neben dem Logbuch-PC zum Notizen machen auf. Das Formular ist auf der RCU-Homepage/Rudern/... auszufüllen und an [materialwart@rcuster.ch](mailto:materialwart@rcuster.ch) zu senden.

Der Materialwart stellt den Unterhalt (Vorführen, Autobahnvignette, Reparaturen usw.) des Bootsanhängers sicher. Jeder Benützer des Anhängers (Fahrer des Zugfahrzeugs gemäss Strassenverkehrsgesetz) stellt sicher, dass die Ladung vorschriftsgemäss gesichert ist, die Beleuchtung funktioniert und der Reifendruck in Ordnung ist.

## 13.3 Bootseinstellungen, Bootsdatenbank

Der Vorstand legt auf Antrag des Materialwarts die Bootseinstellungen fest, welche als Vorgabe in der Bootsdatenbank aufgeführt sind. Der Materialwart lässt durch sein Bootseinstellteam die Boote periodisch ausmessen und einstellen. Die eingestellten Werte werden jeweils in der Bootsdatenbank durch das Bootseinstellteam nachgeführt. Ein Auszug der Bootsdaten ist in einem Ordner im Bootshaus abgelegt.



## C Boote und Material

---

Die RCU-Mitglieder dürfen die Dollen nur mit den farbigen Clips einstellen, die Stemmbretter und die Rollschienen können individuell eingestellt werden. Alle weiteren Einstellungen (z.B. Dollenwinkel, Hebellänge der Ruder, Fushöhe usw.) dürfen nur nach Einholen eines OK beim Materialwart erfolgen.

Anhang

[Bootshandling-Instruktion](#)

[Formular Schadenmeldung](#)



Aktuelles Foto

## Gesuch um Aufnahme in den Ruderclub Uster

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als aktives Mitglied:

### 1. Angaben zur bewerbenden Person

Name:	_____	Vorname:	_____
Strasse Nr.:	_____		
PLZ:	_____	Ort:	_____
Telefon:	_____	Mobil:	_____
E-Mail:	_____	Beruf:	_____
Geburtsdatum:	_____	Nationalität:	_____

Eventuell andere Angaben wie bisherige/frühere Mitgliedschaften in einem Ruderclub:

Die Aufnahme wird unterstützt durch:

### 2. Bestätigungen

Mit dem Einreichen der Anmeldung bestätigt der/die Gesuchsteller/in, dass er/sie:

- die Statuten gelesen und verstanden hat
- das RCU-Handbuch gelesen und verstanden hat
- die Haftpflichtversicherung gemäss Versicherungs-Merkblatt überprüft und seine/ihre Versicherung Rennruderboote miteingeschlossen hat
- unfallversichert ist
- mindestens 300 m am Stück schwimmen kann
- sämtliche Angaben auf diesem Formular korrekt sind

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### 3. Für unter 18-jährige: Angaben und Unterschrift des gesetzlichen Vertreters

Name:	_____	Vorname:	_____
Mobil:	_____	E-Mail:	_____
Ort, Datum:	_____	Unterschrift:	_____



Bitte dieses Formular mit einem Foto, ausgefüllt und unterschrieben an das Sekretariat des Ruderclubs Uster senden (Kontaktangaben siehe unter [www.rcuster.ch](http://www.rcuster.ch)).





## Antrag für Bootshausschlüssel

### Antragssteller

Name, Vorname: .....

Mitglied seit: .....

Bestätigung des bestandenen Bootshandlingtests

Datum, Unterschrift des Testers: .....

Bestätigung des Vorstandsmitglieds über erfüllte Bedingungen, respektive allfällige

Einschränkungen: .....

Datum, Unterschrift: .....

Mit der Unterschrift bestätigt der Antragssteller, dass er

- die jeweils gültigen Regeln und Vorschriften des RCU einhält
- sich bewusst ist, ausserhalb geleiteter Trainings in eigener Verantwortung zu handeln

Unterschrift des Antragsstellers: .....

Unterschrift gesetzlicher Vertreter/Eltern: .....

---

## Quittung zu Bootshausschlüssel-Übergabe

Das unterzeichnende Vorstandmitglied bestätigt, das Schlüsseldepot von CHF ..... erhalten zu haben, die Erfüllung der Bedingungen überprüft und einen Bootshausschlüssel dem Antragsteller übergeben zu haben:

Datum, Unterschrift: .....

Der Antragssteller bestätigt, den Bootshausschlüssel erhalten zu haben

Datum, Unterschrift: .....

Diese Quittung wird im Doppel ausgestellt

1 x Clubakten Sekretariat

1 x Antragssteller

---

## Quittung zu Bootshausschlüssel-Rückgabe

Das unterzeichnende Vorstandmitglied bestätigt, den Bootshausschlüssel zurückbekommen zu haben.

Datum, Unterschrift: .....

Der Antragssteller bestätigt, das Schlüsseldepot zurückbekommen zu haben.

Datum, Unterschrift: .....

Fällanden

Schwerzenbach

# Fahrordnung und Notfallkarte

Masstab: 1:25'000  
Erstellt: RCU, 27.9.2014



## Legende



Lage Ruderclubs vom Greifensee



Öffentliche Seebäder



Beliebte Badestellen



Lage Seerettung Uster



Sturmwarnleuchte



Schiffahrtsroute Maur - Uster



Greifenseerundkurs



Fahrordnung Gegenuhrzeigersinn  
Fahrspur 0-150m vom Ufer



Fahrordnung Uhrzeigersinn  
Fahrspur 150-300m vom Ufer



Hafenanlagen



Freistehende Objekte  
Kollisionsgefahr!



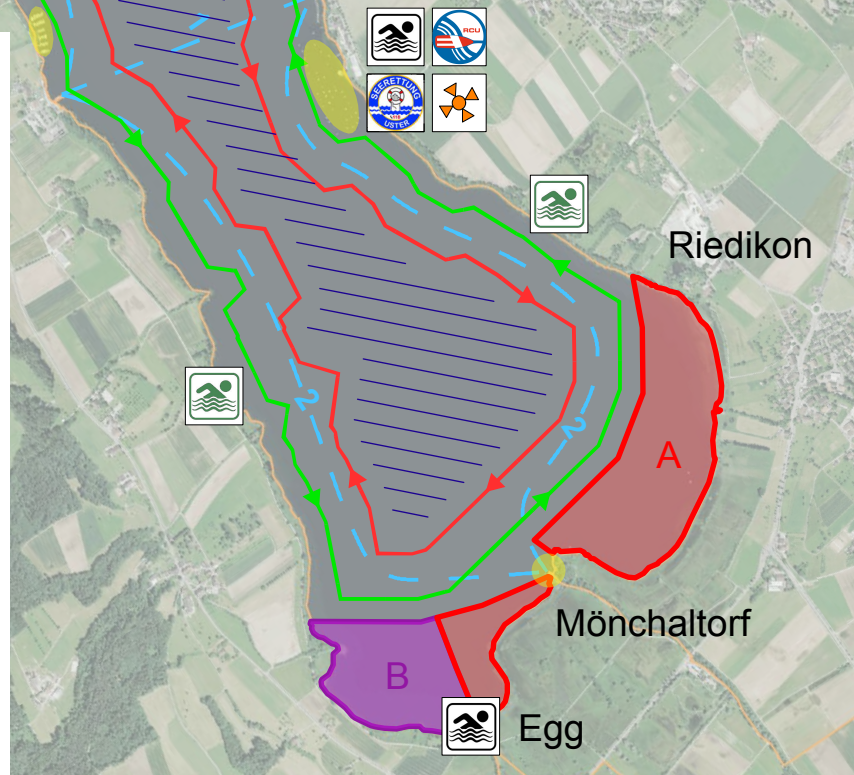
Schwimmwestenpflicht  
in dieser Zone



Gewässerschutzzone A  
Befahren ganzjährig verboten!



Gewässerschutzzone B  
Befahren erlaubt vom 1.5. bis 30.9.



## Notfallnummern

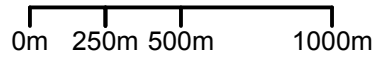
Seerettung: 118  
Polizei: 117  
Feuerwehr: 118  
Ambulanz: 144

## Angaben

Wer? Name des Melders  
Was? Art des Unfalles  
Wo? Genauer Ort des Unfalles  
Wann? Zeit des Unfalles  
Wie viele? Anzahl Verletzte / Vermisste  
Weiteres? Besondere Gefahren

# Kilometrierung und Distanzangaben

Massstab: 1:25'000  
Erstellt: RCU, 27.9.2014



Seetour ohne Sperrzonen (Winter):	13 km
Seetour mit Sperrzonen (Sommer)	14.5 km
Untere Seetour:	9 km
Obere Seetour:	6 km
Club - Greifensee retour:	5 km
Club - Riedikon retour:	3 km
Segelboote - Riedikon retour:	2 km
Club - Maur retour	1.5 km