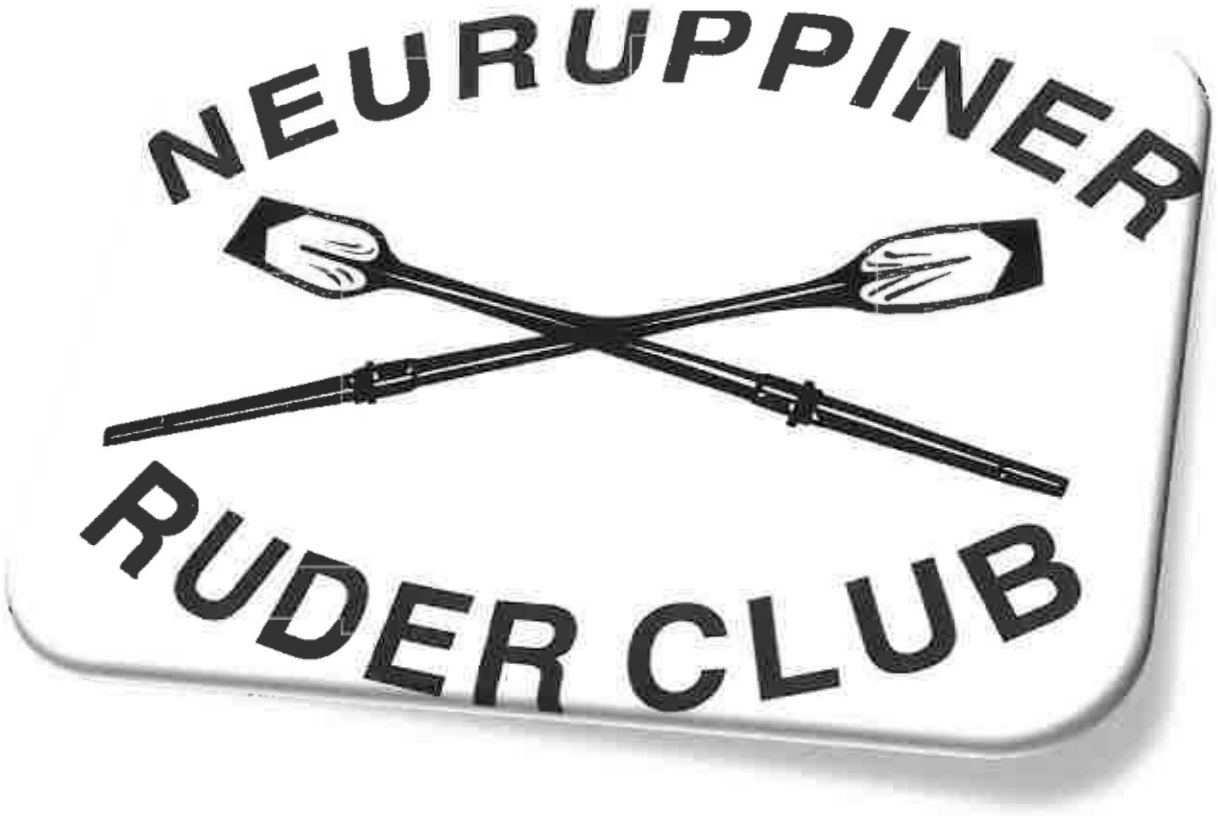
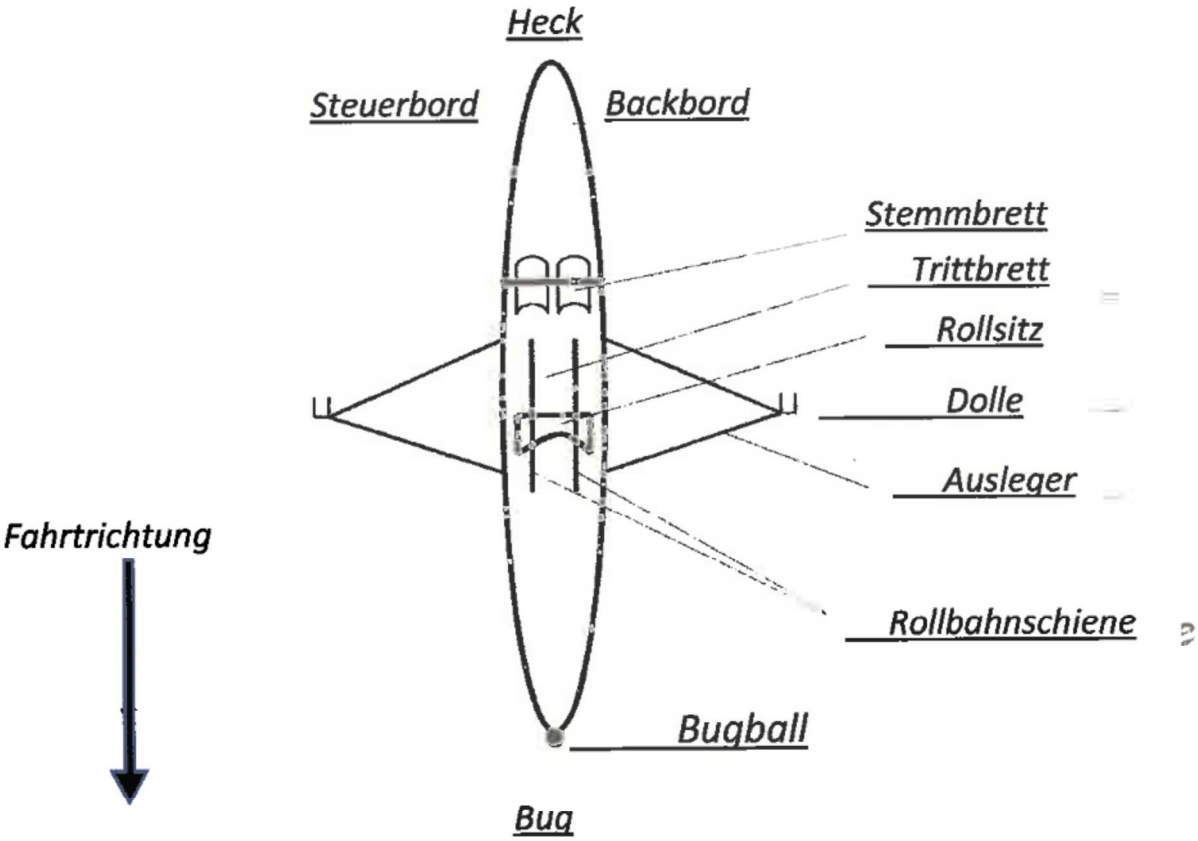


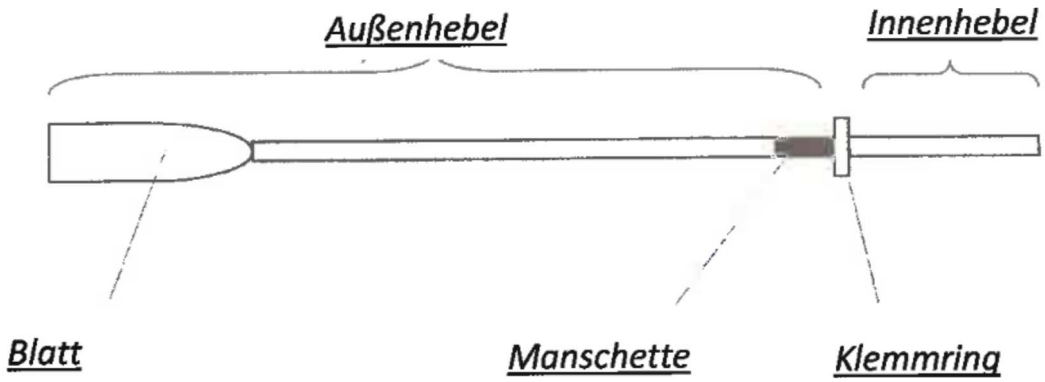
Handreichung zur Vorbereitung
auf die allgemeine Prüfung
``FREIRUDERN´´

1. Materialkunde

Teile des Ruderbootes



Teile des Skulls



Auswertung : ..... Punkte von 16 Punkten erreicht

2. Schifffahrtszeichen

Schifffahrtszeichen	Bedeutung	Frage	Antwort
	Verbot der Durchfahrt und Sperrung der Schifffahrt	Welche Wasserfahrzeuge dürfen an diesem Schild vorbei fahren?	Gar keine
	Stillliegeverbot auf der Seite der Wasserstraße, auf der das Tafelzeichen steht.	Was musst du beachten, wenn du hinter diesem Schild eine Pause machen möchtest?	Für die Seite, auf der das Schild steht, gilt ein Stillliegeverbot. Die Pause muss auf der anderen Seite gemacht werden.
	Ankerverbot und Verbot des Schleifenlassens von Ankern	Warum darf man auf der gegenüberliegenden Uferseite dieses Schildes Ankern?	Das Schild gilt nur für die Uferseite auf der es steht.
	Vermeidung von Wellenschlag und Sogwirkung	Warum findet man dieses Schild häufig in der Nähe von Schilfgürteln?	Durch die Wellen werden die in dem Schilfgürtel lebenden Tiere gestört.
	Fahrverbot für Sportboote	Was musst du beachten, wenn du an diesem Schild vorbei fahren möchtest?	Vorbeifahren ist dir nicht erlaubt. Wenden und den Bereich verlassen!
	Badeverbot	Auf welche Art von Behinderungen musst du dich in diesem Bereich einstellen?	Auf alle, die du auch bei der normalen Fahrt hast, allerdings handelt es sich um eine Badeverbotszone und deshalb ist nicht mit Schwimmern zu rechnen
	Gebot unter bestimmten Bedingungen anzuhalten z.B. an einer Schleuse	Warum muss man bei diesem Schild nicht immer anhalten?	Das Anhalten ist nur unter bestimmten Bedingungen nötig bzw. bei einer geschlossenen Schleuse
	Gebot Schallzeichen zu geben	Was könntest du bei diesem Schild hören?	Das Signalhorn eines Dampfers

2. Schifffahrtszeichen

Schifffahrtszeichen	Bedeutung	Frage	Antwort
	Hinweis auf ein Wehr	Worauf musst du in der Nähe dieses Schildes achten?	Vorauskommendes Wehr, dadurch möglicherweise Sog auf das Boot. Das Durchfahren eines Wehrs ist mit einem Ruderboot nicht möglich.
	Erlaubnis zum Ankern auf dieser Seite der Wasserstraße	Was bedeutet dieses Schild, wenn es auf der linken Seite der Wasser- straße steht?	Ankern auf der linken Seite erlaubt.
	Empfehlung in Richtung des Pfeils zu fahren	Warum musst du dem Pfeil nicht zwingend folgen?	Es handelt sich nur um eine Empfehlung. Folgen des Pfeils ist trotzdem ratsam.
	Nicht frei fahrende Fähre	Womit musst du bei diesem Schild rechnen?	Mit einer nicht frei fahrenden Fähre (Seilfähre) und damit verbunden ggf. ein nah unter der Wasseroberfläche verlaufendes Stahlseil, dass das Boot beschädigen kann. FÄHRBETRIEB VOR DURCHFAHRT BEACHTEN
	Wasserskistrecke	Warum musst du in der Nähe dieses Schildes mit hohen Wellen rechnen?	Das Schild markiert eine Wasserskistrecke und die sehr schnell fahrenden Zugboote verursachen hohe Wellen.
	Fahrerlaubnis für Sportboote	Was musst du hinter diesem Schild beachten?	Der Bereich ist für Sportboote freigegeben. Das heißt u.a. für Motor- und Segelboote bis 15m Länge. Es kann zu höheren Wellen kommen und es ist auf die Umgebung zu achten durch ggf. erhöhten Verkehr
	Fahrerlaubnis für Segelfahrzeuge	Warum musst du hinter dem Schild besonders aufmerksam sein?	Der Verkehr ist für Segelboote freigegeben. Solange sie unter Segel fahren, haben sie Vorfahrt vor Ruderbooten.
	Kreuzung einer Hochspannungs-leitung	Was ist hinter diesem Schild nicht erlaubt?	Das Anlegen und anhalten

3. Kommandosprache

	Kommando	Ausführung durch die Mannschaft
Bootstransport zum Wasser	"Mannschaft ans Boot"	Die eingeteilte Mannschaft verteilt sich auf den zugeordneten Plätzen am Boot
	"Boot geht aus Lager - raus" bzw. "Boot geht aus Böcke - raus "	Die Mannschaft nimmt das Boot aus der Lage / Böcke in die Hände
	"Boot geht auf Schulter - hoch"	Die Mannschaft nimmt das Boot gemeinsam auf die Schulter
	"Boot geht über Kopf - hoch"	Die Mannschaft nimmt das Boot gemeinsam mit gestreckten Armen über Kopf
	"Boot geht auf Oberschenkel - ab"	Die Mannschaft senkt das Boot gemeinsam zur Wasserseite auf die Oberschenkel ab
	" Rantreten - Boot setzt - ein"	Die Mannschaft legt das Boot gemeinsam in das Wasser (auf Flüssen gegen die Fließrichtung, um ein sofortiges manövrieren zu ermöglichen)
Einsteigen ins Boot	"Mannschaft fertig machen zum Einsteigen "	Die Ruderer schieben die Skulls oder Riemen auf der Wasserseite bis zum Klemmring in die Dolle und treten mit dem Fuß der Wasserseite auf das Trittbrett. Beide Skullgriffe werden mit der wasserseitigen Hand gehalten. Die landseitige Hand greift an den entsprechenden Ausleger
	"Mannschaft steigt - ein "	In der vorher beschriebenen Position schieben sich die Ruderer mit dem landseitigem Bein kräftig ab und führen den Fuß dieses Beines anschließende in einer Bewegung zum Stemmbrett durch. Dabei setzt sich der Ruderer auf den Rollsitz. Der Fuß auf dem Trittbrett wird danach ebenfalls zum Stemmbrett geführt.
Rudern und manövrieren	"Fertigmeldung von vorn"	Vom Bug beginnend mit Platz 1 kommt eine Fertigmeldung der Ruderer ("Eins fertig"), eine Ruderbereitschaft dessen ist hergestellt. Die Ruderplätze sind vom Bug zum Heck von 1 bis max. 8 durchnummeriert.
	"Mannschaft fertig - und ab"	Die Mannschaft begibt sich in die Ausgangsposition und beginnt mit der festgelegten Ruderbewegung.
	"Ruder - halt"	Das Kommando wird mit dem Eintauchen der Blätter gesprochen. Die Mannschaft führt danach einen kompletten Bewegungsablauf durch und beendet den Schlag mit dem Hände weg. Die Arme und Beine der Ruderer sind gestreckt und die Blätter sind abgedreht in der Luft.
	" Blätter - ab"	Die Ruderblätter werden flach auf das Wasser gelegt.
	" Stoppen"	Die Blätter werden senkrecht gedreht und in das Wasser gedrückt und das Boot bis zum Stillstand abgestoppt.
	"Ruder halt - Backbord stoppen"	Gleicher Ablauf wie bei "Ruder- halt", danach wie bei "Stoppen" aber der Ablauf wird nur mit der Backbordseite ausgeführt .

3. Kommandosprache

	Kommando	Ausführung durch die Mannschaft
Rudern und manövrieren	"Ruder halt - Steuerbord stoppen"	Gleicher Ablauf wie vor, jedoch mit der Steuerbordseite
	" Alles gegen"	Beginnend in der Rückenlage werden die Blätter vom Körper weg durch das Wasser gedrückt. Dabei werden die Ruderblätter vorher mir der Blattwölbung zum Heck gedreht.
	"Backbord über"	Der Bewegungsvollzug bleibt erhalten. Auf der Backbordseite wird der Druck deutlich erhöht, auf der Steuerbordseite werden die Blätter nur locker durchgezogen.
	"Steuerbord über"	Der Bewegungsvollzug bleibt erhalten. Auf der Steuerbordseite wird der Druck deutlich erhöht, auf der Backbordseite werden die Blätter nur locker durchgezogen.
	" Halbe Kraft"	Der Krafteinsatz beim Durchzug wird nur noch halb so stark durchgeführt
	"Skull - lang"	In der Rückenlage werden die Skulls pararell zum Boot geführt.
	"Frei - weg"	Es wird wieder normal weiter gerudert
Wenden	"Wende über Backbord - Wende los "	Beginnend in der Rückenlage, wird das Backbordblatt mit der Wölbung zum Heck gedreht und beim Vorrollen bis in die Vorlage durch das Wasser gedrückt. Das Steuerbordblatt wird leicht angekantet, flach auf dem Wasser mit in die Vorlage geführt. In der Vorlage wird das Backbordblatt flach auf das Wasser gedreht, das Steuerbordblatt senkrecht ins Wasser gesetzt. Das Steuerbordblatt wird bis in die Rückenlage durch das Wasser gezogen, das Backbordblatt wird leicht angekantet, flach auf dem Wasser mit in die Rückenlage geführt.
	"Wende über Steuerbord - Wende los"	Beginnend in der Rückenlage, wird das Steuerbordblatt mit der Wölbung zum Heck gedreht und beim Vorrollen bis in die Vorlage durch das Wasser gedrückt. Das Backbordblatt wird leicht angekantet, flach auf dem Wasser mit in die Vorlage geführt. In der Vorlage wird das Steuerbordblatt flach auf das Wasser gedreht, das Backbordblatt senkrecht ins Wasser gesetzt. Das Backbordblatt wird bis in die Rückenlage durch das Wasser gezogen, das Steuerbordblatt wird leicht angekantet, flach auf dem Wasser mit in die Rückenlage geführt.

3. Kommandosprache

	Kommando	Ausführung durch die Mannschaft
Aussteigen aus dem Boot	"Mannschaft fertig machen zum Aussteigen"	Die Stemmbrettschuhe bzw. -laschen werden geöffnet. Ebenso die Dolle auf der Wasserseite. Beide Skullgriffe werden mit der wasserseitigen Hand gehalten. Der Fuß auf der Wasserseite wird auf das Trittbrett gestellt. Die landseitige Hand greift den Ausleger dieser Seite.
	"Mannschaft steigt - aus"	Das wasserseitige Bein wird durchgedrückt und der Fuß auf der Landseite vom Stemmbrett auf den Steg geführt. Das Standbein auf dem Trittbrett wird nachgezogen und gleichzeitig der Skull auf der Wasserseite mitgenommen.
Bootstransport vom Wasser in die Böcke	"Mannschaft ans Boot"	Die Mannschaft verteilt sich am Boot, wobei jeder Ruderer der Bugmannschaft bugwärts seines Ausleger und jeder Ruderer der Heckmannschaft heckwärts seines Auslegers steht
	"Eingreifen - Boot geht auf Oberschenkel hoch"	Die Mannschaft greift mit den Händen das Waschbord bzw. die Querstreben im Boot, hebt das Boot aus dem Wasser und legt es auf den Oberschenkel ab.
	"Über Kopf - hoch"	Das Boot wird mit Schwung über den Kopf gehoben. Die Arme sind durchgedrückt.
	"Auf rechte Schulter - ab "	Aus der "Überkopf" Position wird der rechte Arm eingeknickt und das Boot auf die rechte Schulter gelegt.
	"Auf linke Schulter - ab"	Aus der "Überkopf" Position wird der linke Arm eingeknickt und das Boot auf die linke Schulter gelegt.
	"Rechts und links raustreten"	In der "Überkopf" Position tritt in Laufrichtung der erste Ruderer nach rechts raus, der nächste nach links usw.
	"Links und rechts raustreten"	In der "Überkopf" Position tritt in Laufrichtung der erste Ruderer nach links raus, der nächste nach rechts usw.
	"Auf Schulter - ab"	Das Boot wird aus der "Überkopf" Position auf die Schultern abgelegt
	"In Hände - ab"	Das Boot wird aus der vorhergehenden Position in die Hände runter genommen
	"In Böcke - ab"	Das Boot wird in die Böcke gelegt.

4. Verhalten vor und am Start sowie während des Rennens

	Fragen	Antworten
1. Rennkleidung Ruderer und Steuerleute haben in einheitlicher, vom Verein bestimmter Sportkleidung zu starten. Die Kopfbedeckung hat ebenfalls einheitlich zu sein, es gilt: entweder alle tragen die gleichen Basecaps bzw. die Basecaps, die getragen werden, müssen einheitlich sein. Es ist auch möglich, dass nur ein Ruderer der Mannschaft ein Basecap trägt und die anderen keins tragen.	Darf in einem Zweier der Schlagmann ein blaues und der Bugmann ein gelbes Basecap tragen?	Nein.
2. Boote An der Bugspitze aller Boote muss ein weißer Vollgummiball von mindestens 4 cm Durchmesser (Bugball) angebracht sein. Die Schuhe müssen so an den Stemmbrettern mit entsprechend langen Kenterlaschen befestigt sein, dass sich der Ruderer beim Kentern problemlos aus den Schuhen lösen kann.	Wozu sind die Kenterlaschen an den Schuhen angebracht?	Um beim Kentern leichter mit den Füßen aus dem Boot zu kommen
	Darf man ohne Bugball an einer Regatta teilnehmen ?	Nein. Wer ohne Bugball am Boot zur Regatta anreist, hat vor dem ersten Rennen bzw. Training einen Bugball am Boot zu befestigen.
3. Fahrordnung In der unmittelbaren Rennvorbereitung haben sich Sportler und Trainer gemeinsam die Fahrordnung der Regattastrecke anzusehen. Die Fahrordnung ist unbedingt einzuhalten; bei Verstößen werden Verwarnungen durch die Wettkampfrichter ausgesprochen.	Wann sehe ich mir die Fahrordnung auf der Regattastrecke an und warum?	Vor dem ersten Rennen bzw. Training, um die Fahrordnung währenddessen befolgen zu können, keine Verwarnung zu erhalten und um Unfälle zu vermeiden.
4. Vor dem Start Die Ruderer haben spätestens 5 Minuten vor der festgelegten Startzeit ihres Rennens beim Starter bzw. Vorstarter mit der richtigen Bugnummer zu erscheinen und sich sodann in deren Nähe aufzuhalten, um auf die Anweisungen reagieren zu können. Der Starter bzw. Vorstarter ruft dann das Rennen und die Abteilung, die Startnummer sowie den Verein der an dem Rennen/der Abteilung beteiligten Ruderer auf, worauf sich die Ruderer mit Handzeichen zu melden haben.	Wann muss ein Ruderer am Start erscheinen?	Spätestens 5 Minuten vor der für das Rennen festgelegten Startzeit.
	Warum soll ich mich immer in der Nähe des Starters bzw. Vorstarters aufhalten?	Damit ich höre, wann ich zu meinem Rennen aufgerufen werde.

4. Verhalten vor und am Start sowie während des Rennens

	Fragen	Antworten
5. Einschwimmen der Boote / Start Nach nochmaligem Aufruf durch den Starter haben die Ruderer mit ihren Booten auf der ihnen zugewiesenen Bahn einzuschwimmen und sich sofort zur Startvorrichtung bzw. auf die Startlinie zu begeben. Sodann gibt der Starter den Hinweis 2 Minuten. Danach muss er keine Rücksicht mehr auf Korrekturen und Handzeichen der Ruderer nehmen. Der Start erfolgt innerhalb von den 2 Minuten und kann bei schlechten Bedingungen auch als Sofortstart ohne nochmalige Abfrage der teilnehmenden Mannschaften durchgeführt werden. Das Startkommando lautet sodann ***Achtung*** Heben der roten Fahne/Schalten der Ampel auf Rot (2-3 Sekunden) - ***Los*** gleichzeitiges Senken der roten Fahne/Umschalten der Ampel auf Grün mit Hupton.	Wann finde ich mich an der Startvorrichtung in meiner Bahn ein?	Gleich, nachdem mich der Starter aufgerufen hat.
	Was ist der Unterschied vom normalen Start zum Sofortstart?	Der Sofortstart erfolgt ohne vorheriges Abfragen der Mannschaften.
	Wie wird ein Start durchgeführt?	***Achtung*** Heben der roten Fahne/Schalten der Ampel auf Rot ***Los*** gleichzeitiges Senken der roten Fahne/Umschalten der Ampel auf Grün mit Hupton.
6. Fehlstart / Verwarnung Bei einem Fehlstart läutet der Starter die Glocke (bzw. Betätigen einer Hupe) und schwenkt die rote Fahne. Gleichzeitig werden die Boote zum Start zurückgerufen. Wer den Fehlstart verursacht, erhält eine Verwarnung. Bei einer nochmaligen Verwarnung wird dieser Ruderer von dem Rennen ausgeschlossen. Auch bei einer zuvor erhaltenen Verwarnung (z. B. durch Verstoß gegen die Fahrordnung bzw. durch verspätetes Erscheinen am Start) wird der Ruderer nach einem verursachten Fehlstart ausgeschlossen. Der Ausschluss erstreckt sich bei einem Vorlauf auch auf das Finale	Was macht der Starter bei einem Fehlstart?	Er läutet die Glocke bzw. betätigt eine Hupe und schwenkt dazu die rote Fahne.
	Was passiert, wenn ein Ruderer bzw. eine Mannschaft bereits zwei Verwarnungen erhalten hat?	Der Ruderer bzw. die Mannschaft wird von dem Rennen ausgeschlossen.
7. Schiedsrichter Die Rennen werden von jeweils einem Schiedsrichter begleitet, der für einen fairen Wettkampf zu sorgen hat. Daher hat jede Mannschaft auf die Signale des Schiedsrichters zu achten und diese zu befolgen. Der Schiedsrichter spricht bei erforderlichen Richtungskorrekturen die Boote mit Verein bzw. Startnummer an und schwenkt sodann die erhobene weiße Fahne in die Richtung, in welche sich das angesprochene Boot zu bewegen hat, um wieder in das eigene Fahrwasser/die eigene Bahn zu gelangen und so keinen anderen Ruderer zu behindern.	Was macht der Schiedsrichter, wenn sich ein Boot aus seiner Bahn bewegt und damit ein anderes Boot behindern könnte?	Er spricht den/die Ruderer in dem Boot mit Verein oder Startnummer an und weist mit der weißen Fahne in die Richtung, in die das Boot fahren soll.

Allgemeine Hinweise zur Bootspflege

Unser Bootsmaterial stellt einen hohen materiellen aber auch ideellen Wert dar. Es ist Teil des Vereinseigentums, und somit sollte sich jedes Mitglied der Mitverantwortung bei der Werterhaltung bewußt sein. Die sportliche Fairness eines jeden Ruderers der NRC zeigt sich u.a. auch durch den verantwortungsvollen Umgang mit unseren Booten, nicht nur bei der Nutzung auf dem Wasser, sondern auch bei der Pflege und Lagerung an Land.

Jedes Boot ist nach der Nutzung mit einem sauberen Lappen außen und innen trocken zu wischen. Sollten auf der Bootshaut Verunreinigungen vorhanden sein, so sind diese ggf. durch vorheriges Waschen und Spülen zu beseitigen. Dabei bitte keine aggressiven Reinigungsmittel verwenden.

Besonderes Augenmerk ist auf die Säuberung des Innenraumes der Wanderruderboote nach stattgehabter Wanderfahrt zu legen, da es hier zu stärkerer Verunreinigung kommen kann. Mitunter müssen Schmutzpartikel mittels Ausspritzen entfernt werden. Bei den alten Booten sind zu deren Reinigung selbstverständlich die Bodenbretter zu entfernen.

Besonders wichtig ist bei den kielunten gelagerten Booten, daß keine Wasserreste am Boden verbleiben. Die Luftkastenverschüsse sind an Land stets offen zu halten.

Die Rollschienen und Räder sind nach jeder Ruderfahrt gewissenhaft zu reinigen. Das erhöht die Lebensdauer der Schienen und der Rollsitzräder ganz erheblich. Die Kugellagerrollsitze sind nicht zwingend dabei von der Rollbahn zu nehmen, da dies oft nur mit einer gewissen Gewalt möglich ist und dabei Dellen an den Rädern entstehen . Auch zum Transport der Rennboote müssen diese Rollsitze nicht zwingend entfernt werden, wenn diese durch intakte Haken an den Schienen hängen. In diesem Fall reicht eine Sicherung mittels Gummiband.

Beim Bootstransport ist auf eine korrekte Auflage der Boote (möglichst auf einem Spant) auf dem Trailer zu achten . Nötigenfalls müssen Holzleisten untergelegt werden, um ein Durchhägen des Bootskörpers zu verhindern. Da die Renneiner an einer Stelle mit dem Luftkasten aufliegen, ist hier eine Schaumstoffunterlage zu nutzen.

Die Befestigung der Boote erfolgt mit Hilfe von Spanngurten, wobei die Schlösser auf keinen Fall auf der Bootshaut liegen dürfen.

Die Ausleger sind vorsichtig und verbiegungsfrei zu lagern. Wichtig ist, daß die Druckstreben demontiert werden, um ein Verbiegen des Dollenstiftes zu verhindern.

Beim Aufriggern sind die Muttern nicht mit Gewalt festzuziehen, da dies schwere Schäden an den Spanten hervorrufen kann.

Notizen