



# Handbuch

## Inhaltsverzeichnis

A. Unser Club.....	3
1. Einleitung .....	3
1.1. Vorbemerkungen .....	3
1.2. Geschichte und Clubfarben .....	4
1.3. Clubleben und Mitglieder .....	4
1.4. Bootshaus, Infrastruktur .....	4
1.5. Bootspark, Material .....	5
2. Haus- und Platzordnung .....	5
2.1. Platz vor Bootshaus inkl. Bootsgestelle .....	5
2.2. Seeplatz inkl. Steg .....	6
2.3. Bootshalle, Bootshaus 1. Stock .....	6
2.4. Garderobe und Duschen .....	6
2.5. Ergometerraum Bootshaus 1. Stock bzw. PC-Ablage .....	6
2.6. Fundgrube .....	6
2.7. Frottee-Tücher .....	7
2.8. Kraft- und Ergometerraum Zeughausareal .....	7
2.9. Privatboote .....	7
B. Ruderbetrieb und Schlüsselreglement.....	8
3. Ruderbetrieb und Schlüsselreglement .....	8
3.1. Ruderbetrieb .....	8
3.2. Schlüsselreglement.....	8
3.3. Rechte und Pflichten des Schlüsselinhabers .....	8
3.5. Rückgabe des Schlüssels .....	9
C. Organisation und Ausbildung .....	10
4. Versicherung und Haftung .....	10
4.1. Clubversicherungen .....	10
4.2. Persönliche Versicherungen .....	10
4.3. Haftung und Versicherung .....	10
5. Ausbildungskonzept.....	12
5.1. Ausbildung für Junior/-innen .....	12
5.2. Ausbildung für Erwachsene .....	12
5.3. Wettkampfsport .....	13
5.4. Trainingslager für Junior/-innen .....	13
5.5. Ausbildung Instruktor/-innen und J+S-Leiter/-innen .....	13
D. Rudern im RCU .....	14
6. Fahrordnung-Notfallkarte für den Greifensee .....	14
7. Ablauf einer Ruderfahrt.....	24
8. Mannschaftsrudern und Kommandos .....	26
8.1. Aufgabenverteilungen im Boot.....	26
8.2. Kommandos bei Rennruderbooten.....	27
8.3. Kommandos bei C-Gig-Booten .....	29
E. Sicherheit beim Rudern.....	30
9. Sicherheit .....	30
9.1. Checklisten, Ausrüstung und Logbuch .....	30
9.2. Vortrittsregeln auf dem Greifensee .....	30



9.3. Schwimmhilfe und Rettungsweste .....	31
9.4. Wetter .....	31
9.5. Rudern in den verschiedenen Jahreszeiten .....	32
F. Boote und Material .....	33
10. Ruderboot und Technische Begriffe .....	33
10.1. Bootsklassen .....	33
10.2. Das Ruderboot .....	35
10.3. Die Ruder .....	40
11. Bootsbestand und Bootseinteilung .....	41
11.1. Anforderungen an den Bootspark .....	41
11.2. Regelungen für die Bootsbenutzung .....	41
12. Handhabung Boote und Ruder .....	42
12.1. Boots- und Materialhandling .....	42
12.2. Boots- und Materialwartung .....	42
12.3. Materialwartung Bootsanhänger .....	42
12.4. Bootseinstellungen, Bootsdatenbank .....	42
G. Formulare siehe Website <a href="http://www.rcuster.ch">www.rcuster.ch</a> .....	43



## A. Unser Club

### 1. Einleitung

#### 1.1. Vorbemerkungen

Das Handbuch des Ruderclub Uster, Version 1, Stand 2014, wurde von den folgenden Clubmitgliedern erstellt (alphabetische Reihenfolge):

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

Als Grundlagen für das Handbuch dienen die Bestimmungen der Schweizerischen Binnenschiffahrtsverordnung (BSV), clubinterne Regeln des RCU sowie Empfehlungen und Vorschriften des Schweizerischen Ruderverbandes (SRV). Bei Überschneidungen zwischen Handbuch und der schweizerischen Binnenschiffahrtsverordnung (BSV) gilt die BSV uneingeschränkt. Bei Überschneidungen zwischen Handbuch und Statuten gelten die Statuten des Ruderclub Uster.

Das Handbuch ist in elektronischer Form auf der Clubwebseite [www.rcuster.ch](http://www.rcuster.ch) verfügbar.

Die Aktualisierung erfolgt nach Bedarf und maximal einmal jährlich durch den Vorstand und allfällige Delegierte.

Die aktuelle Version ist 1.4 Stand 20. März 2026.

Der Präsident

Der Vizepräsident

Urs Kapalle

Silvan Zwicky

Genehmigt durch die Generalversammlung am 20. März 2015 und in Kraft getreten per 20. März 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/-innen gegründet. Noch im selben Jahr trat der Ruderclub Uster, welcher damals noch Ruderclub Zellweger Uster (RCZU) hiess, dem Schweizerischen Ruderverband bei. Mit den Jahren ist der Ruderclub Uster stetig gewachsen und umfasst heute rund 200 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. Clubleben und Mitglieder

Der Ruderclub Uster pflegt eine Clubkultur, in welcher die gemeinsame Zielerreichung und gegenseitige Unterstützung von Jung bis Alt und von Anfänger bis Profi gelebt wird. Durch ein hohes Mass an Eigenleistungen durch alle Mitglieder entsprechend ihrer persönlichen Fähigkeiten wird ein aktives, kameradschaftliches Clubleben gefördert.

Aus Organisations- und Sicherheitsgründen werden nur Personen mit einem minimalen rudertechnischen Können als Aktiv-Mitglieder in den Club aufgenommen. Nicht-Ruderer/-innen können als Passiv-Mitglied dem allgemeinen Clubleben beiwohnen.

## 1.4. Bootshaus, Infrastruktur

Unser Bootshaus liegt neben der „Seebadi“ Niederuster am Uferweg 5 in Uster. Das Gebäude gehört der Stadt Uster. Als Mieter teilen wir das Gebäude mit den Fischern, Seglern, Tauchern und Surfern. Im oberen Stock ist eine Vielzahl von clubeigenen und auch privaten Booten gelagert, welche entweder von Hand (Skiff und Doppelzweier) oder mit Hilfe eines Krans nach unten transportiert werden können. Durch den Platzmangel bedingt werden vor dem Bootshaus, im abgesperrten Areal auf Gestellen weitere Boote gelagert.



### Anfahrt mit dem ÖV:

Der Bus 817 fährt regelmässig vom Bahnhof Uster nach Uster See. Von dort sind es 2 Minuten zu Fuss zum Bootshaus.

### Anfahrt mit dem Auto:

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

### Parkordnung:

Beim Seeweg befindet sich ein grosser, gebührenpflichtiger Parkplatz. Von dort sind es 5 Minuten zu Fuss zum Bootshaus. Beim Bootshaus darf nur für Güterumschlag / Abladen / Aufladen parkiert werden.

Neben dem Bootshaus benutzt der RCU für seine Trainings weitere Räume wie den Kraft- und Ergometerraum auf dem Zeughausareal (siehe Lageplan nachfolgend), oder die Turnhalle Niederuster.



## 1.5. Bootspark, Material

Der RCU ist bestrebt, einen gepflegten Bootspark zu unterhalten. Er erneuert diesen mit den zur Verfügung stehenden Mitteln rollend, um den Regattierenden wettbewerbsfähige Boote und den Fitnessrunderern/-innen und Kursteilnehmenden 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. Die Boots- und Anhängerreservierungen sind von den Verantwortlichen im Clubdesk-Kalender unter dem Typ 'Bootsanhänger-Reservation' einzutragen. Der Kalender ist auf der Webseite des RCU für alle Mitglieder einsehbar.

Im Weiteren hat der Club eine Vielzahl von Materialien, wie z.B. Geräte für den Krafraum, Ergometer, Schwimmwesten, Grill mit Zubehör, PC für Logbuch, Regattazelte, Böckli usw., welche durch die Clubmitglieder genutzt werden und unterhalten werden müssen.

## 2. Haus- und Platzordnung

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

### 2.1. Platz vor Bootshaus inkl. Bootsgestelle

- Generell gilt: wir sind nicht allein auf dem Platz. Bitte Rücksicht nehmen auf Mitglieder vom Segelclub, die ebenfalls ihre Boote ins Wasser bringen wollen und den weiteren Arealnutzern wie Fischer, Surfer und Taucher. Nur so viel Platz einnehmen wie nötig, oder zuvorkommend Platz schaffen, soweit möglich Boote auf dem Seeplatz bereitstellen.



- Sämtliches Bootsmaterial sowie Böcke, Frotteetücher, Lappen und Eimer/Spritzkannen sind sauber zu versorgen.
- Liegegebliebene Gegenstände siehe Kap. 2.6. Fundgrube
- Bootsgestelle aussen: sämtliche Boote müssen korrekt angebunden sein.
- Papier und andere Abfälle bitte im Abfalleimer/Container entsorgen. Für leere PET-Flaschen steht ein separater Container zur Verfügung.

## 2.2. Seeplatz inkl. Steg

- Generell gilt: wer am frühesten vor Ort ist, spritzt den Bootssteg ab oder reinigt in den Wintermonaten den Steg mit dem bereitgestellten Besen.
- Wir verlassen den Platz am See und den Steg aufgeräumt.
- Sämtliches Bootsmaterial sowie Böcke, Frotteetücher, Lappen und Eimer/Spritzkannen sind sauber zu versorgen.
- Liegegebliebene Gegenstände siehe Kap. 2.6. Fundgrube

## 2.3. Bootshalle, Bootshaus 1. Stock

- Generell gilt: Jedes Boot, die Ausleger und die Ruder haben ihren angeschriebenen Lagerplatz.
- Die gebrauchten Boote sind ordnungsgemäss im Gestell zu versorgen.
- Bitte darauf achten, dass die Ruderholmen nebeneinander liegen und die Ruder mit aufgestellten Blättern versorgt werden.
- Alle Handtücher und Lappen sind sauber aufzuhängen. Eimer/Spritzkannen sind leer zu versorgen und gebrauchtes Werkzeug ist an den korrekten Ort zurückzulegen.
- Die letzte Person schliesst das Tor im 1. Stock und löscht das Licht. Wenn keine anderen Clubs mehr das Bootshaus nutzen, muss auch das Tor im Parterre geschlossen werden.

## 2.4. Garderobe und Duschen

- Generell gilt: wir nehmen alles wieder mit nach Hause, was wir mitgebracht haben.
- Liegegebliebene Kleider, Schuhe, Frotteetücher oder andere Gegenstände werden in die Fundkiste gebracht.
- Vor dem nach Hause gehen, Fenster schliessen.

## 2.5. Ergometerraum Bootshaus 1. Stock bzw. PC-Ablage

- Generell gilt: Ordnung halten und Fenster schliessen :-)
- Die letzte Person prüft, ob alle Boote im PC ausgetragen sind (befindet sich niemand mehr auf dem Wasser?).
- Bitte Ordnung auf der PC-Ablage bewahren. Für Abfall gibt es auch hier einen Eimer.
- Nach jedem Training sind die Ergometer zu reinigen (alle berührten Teile, die Schiene und die Rollsitzenrollen) und an ihren Platz zu versorgen. Die Kette des Ergometers muss entspannt sein.
- Mindestens einmal pro Jahr überprüft und wartet der/die Ergometer-Verantwortliche alle Ergometer. Allfällige Schäden werden der/dem Ergometer-Verantwortlichen direkt per E-Mail gemeldet.
- WICHTIG: Die letzte Person schliesst vor dem nach Hause gehen die Fenster. Bei Regen entsteht sonst Schaden.

## 2.6. Fundgrube

Für unsere Fundgrube wird eine Kiste zur Verfügung gestellt. Liegegebliebene Gegenstände wie Schuhe/Badelatschen, Socken, Handschuhe, Trinkflaschen u.ä. werden in die Fundkiste gebracht. In dieser Kiste werden die aktuellen Fundsachen nach Möglichkeit bis zur nächsten Sommer- oder Winterordnung – bei zu viel Material allenfalls kurzfristiger – deponiert.



## 2.7. Frottee-Tücher

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 im Kästchen unter dem PC bereit. Jemand vom Club übernimmt das Waschen und Auswechseln der Frottee-Tücher.

## 2.8. Kraft- und Ergometerraum Zeughausareal

- Nach der Krafraumbenutzung sind die Gewichte und benutztes Material ordentlich zu versorgen.
- Nach jedem Training sind die Ergometer zu reinigen (alle berührten Teile, die Schiene und die Rollsitzenrollen) und an ihren Platz zu versorgen. Die Kette des Ergometers muss entspannt sein.
- Bei Verlassen des Ergometer- und Krafraumes sind alle Lichter zu löschen, alle Fenster zu schliessen, die Musikboxen auszustellen und auszustecken und die Türe im 1. Stock sowie die Eingangstüre abzuschliessen.
- Mindestens einmal pro Jahr überprüft und wartet der Ergometer-Verantwortliche alle Ergometer. Allfällige Schäden werden dem Ergometer-Verantwortlichen direkt per E-Mail gemeldet. Nach Verlassen des Raums sind alle Lichter zu löschen und die Fenster zu schliessen.

## 2.9. Privatboote

Sofern es die Platzverhältnisse erlauben, wird den Clubmitgliedern für ihr Privatboot ein Bootslagerplatz/Ruderplatz/Auslegerplatz vermietet. Der Platz wird auf Antrag durch den Vorstand zugeteilt. Das Boot kann ganzjährig im Bootshaus gelagert werden, wobei die Privatboote im Winter evtl. abgerigert im Dachstuhl hängen und nicht genutzt werden können. Weitere Informationen sind im Formular Antrag auf einen ganzjährig vermieteten Bootsplatz im Anhang zu finden.



## B. Ruderbetrieb und Schlüsselreglement

### 3. Ruderbetrieb und Schlüsselreglement

Bootshaus und Bootshausareal werden 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 anderen Nutzern.

#### 3.1. Ruderbetrieb

Der Ruderbetrieb wird mittels Sommer- und Wintertrainingsplan 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.
- Ausserhalb der auf dem Trainingsplan festgelegten Trainingsblocks kann frei und individuell trainiert werden.
- Zu Beginn des Fitnesstrainingsblocks haben nach Möglichkeit alle für den Fitnessbereich eingeteilten Boote zur Verfügung zu stehen. Dasselbe gilt für die Trainings des Jugend- und Leistungssports. Ausnahmen sind mit den trainingsleitenden Personen abzusprechen.
- Findet ein Training ausserordentlich und gleichzeitig mit einem im Wochenplan bereits bestehenden Training statt, so muss die Bootswahl vorher abgesprochen werden.

#### 3.2. Schlüsselreglement

Wer einen Antrag auf einen Bootshaussschlüssel stellen möchte, muss die folgenden Bedingungen erfüllen.

##### Erwachsene

- Sicherheitskurs absolviert und bestanden
- Bootshandlungskurs absolviert und bestanden
- Skiffhandlungskurs absolviert und bestanden

##### Junioren

- Auf Empfehlung der Trainingsleitenden

Die Leiter/-innen Fitnesssport respektive Jugend- und Leistungssport bestätigen die erfüllten Bedingungen.

Der Vorstand entscheidet über den Schlüsselantrag und berücksichtigt dabei, dass die Person im Club integriert sein muss, zum Material Sorge tragen muss und fähig ist, selbständige Ausfahrten auf dem Wasser vorzunehmen.

Das Aktuariat verwaltet die Bootshaussschlüssel und gibt diese gegen eine beidseitig unterzeichnete Quittung ab. Antragsteller/-innen haben bei Erhalt des Schlüssels ein Schlüsseldepot zu hinterlegen, welches bei Rückgabe des Schlüssels wieder zurückerstattet wird.

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 Bootshaus geht und RCU-Material nutzt, handelt in eigener Verantwortung. Der RCU lehnt jegliche Haftung für Unfälle und Schäden ab.



- Lässt ein Ruderer oder eine Ruderin mit Schlüssel ausserhalb der geleiteten Trainings einen Ruderer oder eine Ruderin ohne Schlüssel ins Areal und ins Bootshaus, trägt der/die Schlüsselinhaber/-in die Gesamtverantwortung.
- Es dürfen nur diejenigen Boote gerudert werden, die sowohl dem rudertechnischen Können als auch den Fähigkeiten und dem Können beim Materialhandling entsprechen. Bei Junior/-innen legen die Trainer/-innen die Bootszuteilung fest, im Fitnesssport die entsprechenden Trainingsleiter/-innen.
- Selbständiges Winter-Rudern auf dem See ist ab 18 Jahren erlaubt.
- Erwachsene Ruderer/-innen 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.
- Personen, welche diese Regeln missachten, wird der Schlüssel entzogen.

### **3.5. Rückgabe des Schlüssels**

- Mit der Rückgabe des Schlüssels erlöschen sämtliche Rechte und Pflichten in diesem Zusammenhang.
- Die Schlüsselrückgabe wird vom Aktuariat quittiert und das bezahlte Depot wird dem Mitglied vergütet.
- Der Vorstand behält sich vor, Schlüssel wieder einzuziehen, wenn die Vorschriften zur Führung des Logbuches oder im Umgang mit dem Material in schwerer Weise, oder wiederholt verletzt werden.



## C. Organisation und Ausbildung

### 4. Versicherung und Haftung

Da wir für unser Handeln verantwortlich und haftbar sind, müssen rund ums Rudern einige rechtliche und organisatorische Punkte beachtet werden. Unsere Rennruderboote/Sportruderboote sind nicht immatrikuliert und haben daher von Gesetzes wegen kein Kennzeichen und auch keine Haftpflichtversicherung. Umso wichtiger ist es zu wissen, welche Versicherungsbereiche durch den Club abgedeckt sind und welche Absicherung von den Mitgliedern selbst übernommen werden muss.

#### 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 «Mobiliar» versichert. In dieser sind Privatboote, welche beim RCU mit einem Mietvertrag gelagert sind, miteingeschlossen.
- Die Haftpflichtversicherung des RCU bei der «Mobiliar», deckt die allgemeinen Haftungsansprüche des RCU und im speziellen die der Ruderregatta als Veranstalterhaftpflichtversicherung ab.
- Die Transportversicherung bei der «Mobiliar» deckt grundsätzlich das Transportieren der Boote durch Clubmitglieder vom Verlad aufs gesetzlich zugelassene Transportmittel bis zum Ablad im Inn- und Ausland (EU) ab.
- Der RCU verfügt über eine Rechtsschutzversicherung bei der «Mobiliar» für Anspruch gegenüber dem Club oder seinen Organen.

#### 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 Nichtbetriebsunfall-Versicherung abgedeckt. Achtung Nicht-Erwerbstätige sind ohne eigene Versicherung nicht Unfallversichert.
- **Privathaftpflichtversicherung:** Nicht alle Versicherungsgesellschaften haben in ihrer „normalen“ Versicherungspolice die Rennruderboote miteingeschlossen, bei diesen braucht es eine Zusatzversicherung oder den Wechsel zu einer Versicherung, welche diese einschliesst. Zur Anfrage und Abklärung bei der Versicherung bitte das nachfolgenden Informationen Haftung und Versicherung benutzen.

#### 4.3. Haftung und Versicherung

Diese Information 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 verlangt, dass jedermann vor dem Stellen des Clubaufnahmegesuchs seine Haftpflichtdeckung überprüft.**



## Grundsätze der Haftung als Ruder/-in

- Gemäss unseren Statuten haftet jedes Mitglied für seine Handlungen im Ruderbetrieb, sowie beim Transportieren von Booten und Material. alle sind verpflichtet, während der Dauer ihrer 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. Steuerperson, Bugperson usw. Entstandene Kosten aus Schäden werden vom Verantwortlichen Mitglied respektive dessen Versicherung übernommen. Schäden sind unaufgefordert an [material-wart@rcuster.ch](mailto:material-wart@rcuster.ch) zu melden. Allfällige ungedeckte Kosten und Selbstbehalte werden von der Mannschaft solidarisch getragen.

## Schadensszenarien

Schaden	Deckung
Schaden am selbstbenützten Clubboot oder weiterem Clubmaterial, wie Ergometer oder Geräten im Krafraum	<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 Boottransport mit dem clubeigenen Bootsanhänger (bzw. durch den Club) in der Schweiz und der EU	Gedeckt durch die Transportversicherung des Clubs; auch fremde Boot sind gedeckt
Schaden während einem Boottransport 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 oder im Trainingsraum im Zeughausareal	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 des Clubs beim Handling, Ein-/Auswassern, Ein-/Aussteigen
- Beschädigung eines Bootes des Clubs 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 jährlich 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 chronischen 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

### **Sehr wichtig:**

- Bereitschaft den Club durch Mithilfe (an Anlässen, Clubarbeiten usw.) zu unterstützen

### 5.1. Ausbildung für Junior/-innen

Beim Ruderclub Uster kann man ab einem Alter von etwa 11 Jahren mit dem Rudern beginnen. Dies aufgrund der beschränkten Einstellmöglichkeiten der Boote sowie der Belastungen auf den Körper. Für die Ausbildung der Junior/-innen sind unsere erfahrenen J+S Trainer/-innen zuständig, welche den Zielen des Vereins VERSA (Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport) unterstehen.

Einmal pro Jahr wird nach Möglichkeit ein Anfängerkurs durchgeführt. 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.

Wer dem Rudersport treu bleiben will, wird Mitglied des Ruderclub Uster und trainiert mit der Abteilung Jugend- und Leistungssport. Dort besteht die Möglichkeit durch regelmässige Teilnahme an den Trainings und bei entsprechendem technischen und physischen Leistungsfortschritt, an Regatten zu starten.

Rudern ist ein Sport, der das ganze Jahr ausgeübt wird. Im Winter wird weniger auf dem See gerudert, dafür bietet der Ruderclub Uster einmal wöchentlich ein Hallentraining an und es besteht die Möglichkeit von Kraft- und Ergometertrainings 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 Rennrudersport wird als „Erwachsen“ bezeichnet, wer das 18. Lebensjahr vollendet hat. Als Ausbilder/-innen für diese Alterskategorie stehen ausgebildete Instruktor/-innen und/oder sehr erfahrene Clubmitglieder zur Verfügung.

Der RCU bietet nach Möglichkeit jedes Jahr einen Grundkurs für Erwachsene an. Dabei werden Grundbegriffe und Techniken des Ruderns erlernt, der Bewegungsablauf auf dem Wasser und an Land (Ergometer) eingeübt.

Wer den Grundkurs erfolgreich absolviert hat und dem Rudersport treu bleiben will, kann Aktivmitglied werden.

Der Fitnesssport trifft sich zu den geleiteten Trainings am See. Dazu finden unter dem Jahr nach Möglichkeit Wanderfahrten, Mondscheinausfahrten oder andere Ruderanlässe statt.



Der RCU bietet sofern möglich Kurse an, z.B. Bootshandling, Skiffhandling, Skiffmanövrierkurs, Sicherheit, Techniktage, etc.

### **5.3. Wettkampfsport**

Die Teilnahme an Ruderwettkämpfen wird durch den RCU gefördert. Im Jugend- und Leistungssport wird durch gezieltes Training auf die Teilnahme an Regatten hingearbeitet. Ruderinnen und Ruderer können bei Eignung bereits ab dem 13. Altersjahr an Regatten in der Schweiz teilnehmen.

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 für Junior/-innen**

Der RCU organisiert nach Bedarf und Möglichkeiten (personell und finanziell) ein Trainingslager. Im Trainingslager haben Junior/-innen und Wettkampfsportler/-innen die Möglichkeit, unter Anleitung von Trainer/-innen an ihrer Technik zu arbeiten und diese zu verbessern.

### **5.5. Ausbildung Instruktor/-innen und J+S-Leiter/-innen**

Der RCU ist bestrebt einen Pool von Instruktor/-innen zu haben, welche auch im "normalen" Fitnessrudern das Wissen/Ruderniveau hochhalten und weitere Tipps geben können. Die Abteilung Jugend- und Leistungssport meldet erfahrene Jugendliche aus den eigenen Reihen bei Eignung und in gegenseitiger Absprache für J+S-Leiterkurse an.



## D. Rudern im RCU

### 6. Fahrordnung-Notfallkarte für den Greifensee

Der Ruderer oder die Ruderin fährt bekanntlich mit dem Rücken voraus und muss den Kopf im Boot markant drehen, um in die Fahrtrichtung zu sehen. Um Unfälle zwischen Rennruderbooten möglichst zu vermeiden, gilt nachfolgende Fahrordnung als Gebot.

#### Geltungsbereich

Alle Ruderer/-innen 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 oder die Steuerfrau respektive der Schlagmann oder die Schlagfrau steuert das Boot bei guten Sicht- und Windverhältnissen in den jeweiligen Fahrspuren. Die Person am Bug sieht sich regelmässig nach Hindernissen (stehende Boote, Schwimmern usw.) um, um rechtzeitig die Steuer-/Schlagperson zu informieren/warnen.

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

Im Anhang H befindet sich der Plan mit Fahrordnung und Notfallkarte. 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)





## RUDERCLUB USTER

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





## RUDERCLUB USTER

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
- Wasserstand via Homepage kontrollieren (min. 435,15m ü.M.)
- Angemessene Kleidung wählen
- Getränk in Kunststoff Flasche füllen

### Beim Bootshaus

- Wettercheck 2
- Wasserstand kontrollieren
- Boot wählen (nur Boote, welche für die entsprechende Mannschaft freigegeben sind)
- Mannschaftseinteilung vornehmen
- Fahrziel grob ausmachen
- Eintrag ins Logbuch
- Rettungsweste bei Bedarf (siehe Kapitel 9.5) fassen und kontrollieren
- Zum Boot gehörende Ruder zum Steg bringen und sortiert nach Nummern auf die Ruderablage legen
- Gemäss Bootshandling-Instruktion Boot herausnehmen
- Für den Kranvorgang Bereitstellung der Böcke vor dem Bootshaus
- Rollwägeli und Gurten im Bootshaus bereitstellen
- Kran Hauptschalter auf Ein
- Boot mit Kran auf die Böcke vor dem Bootshaus senken
- Kranbalken ins Bootshaus zurückschieben und auf Boden absenken
- Gurten fürs nächste Boot hoch geben oder rechts neben der Türe deponieren
- Boot drehen
- Dollen öffnen
- Boot auf Schäden kontrollieren (Schäden dem Materialwart melden, Schadenmeldung)
- Einstellungen am Boot vornehmen: Stemmbretter, Schienen und Höhe Dollen einstellen (nur rote Clips)
- Luftkästen schliessen
- 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 Trittläche 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 Trittläche auf Boot nutzen



## **Ablegen**

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

## **Anlegen**

- In geeignetem Winkel zum Steg langsam anfahren, Windrichtung berücksichtigen. Bei tiefem Wasserstand ist das Anlegen am Steg uferseitig nicht möglich.
- Kurz vor dem Steg die stegseitigen Ruder heben und flach drehen
- 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 die Ruderablage legen (Blätter landwärts über Wasser)

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

- Restliche Dollen öffnen und Ruder auf die Ruderablage 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 Frotteetüchern abtrocknen
- Luftkästen öffnen
- Boot auf Schäden kontrollieren
- Dollen schliessen
- Boot drehen
- Boot versorgen und bei Lagerung im Aussenbereich die Luftkastendeckel wieder verschliessen
- Ruder, Böcke und Eimer / Spritzkannen versorgen, Tücher und Lumpen aufhängen
- Bootsbeleuchtung und Rettungswesten versorgen
- Schäden im Logbuch eintragen und dem Materialwart melden
- Eintrag im Logbuch abschliessen

## **Vor Heimreise**

- Kranbalken ins Bootshaus zurückschieben und auf Boden absenken
- Kran Hauptschalter auf Aus
- Nichts in Garderobe, vor dem Bootshaus und auf dem Steg liegen lassen
- Abfall selber entsorgen
- Tore im Obergeschoss schliessen und verriegeln
- Licht löschen und Tor abschliessen, wenn man als Letzter das Bootshaus 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 oder die Bugfrau sitzt immer auf Platz eins, der Schlagmann oder die Schlagfrau auf dem Platz mit der höchsten Nummer. Alle Ruderer/-innen im Boot haben ihre eigene, spezielle Aufgabe, damit das Rudern als Mannschaft funktioniert und die Sicherheit gewährleistet ist. Die Aufgabenverteilung muss - bevor das Boot in die Hand genommen wird - klar sein und gilt, bis das Boot wieder ordnungsgemäss versorgt ist.

Alle Ruderer/-innen im Boot haben ihre eigene, spezielle Aufgabe, damit das Rudern als Mannschaft funktioniert und die Sicherheit gewährleistet ist. Die Aufgabenverteilung muss - bevor das Boot in die Hand genommen wird - klar sein und gilt, bis das Boot wieder ordnungsgemäss versorgt ist.

Im **Doppelvierer** mit eingespielter Mannschaft (bei Übungs-/Trainingsfahrten können andere Aufgabenverteilungen vereinbart werden) lautet die Aufgabenverteilung:

Platz 4:

- Die Person am Schlag gibt den Rhythmus (Schlagfrequenz und Bewegungsablauf) vor und hält diesen möglichst konstant
- Häufig besitzt sie ein Fusssteuer, mit welchem sie auf Kommando der Person am Bug das Boot steuert

Platz 3:

- Die „Abnahme“ muss den Rhythmus der Person am Schlag korrekt übernehmen
- Sie unterstützt die Person am Schlag 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:

- Die Person am Bug ist verantwortlich für die freie Fahrt
- Sie erteilt Kommandos zur Richtungsänderung während der Fahrt und bei Anlegemanövern an die Person am Schlag und bei Bedarf an das ganze Boot
- Sie nimmt den Rhythmus ab und bringt vom Bug her Ruhe in den Bewegungsablauf

Im **Doppelzweier** bedeutet das:

Platz 2: Die Person am Schlag gibt die Schlagfrequenz vor und hält diese möglichst konstant

Platz 1:

- Die Person am Bug ist verantwortlich für die freie Fahrt
- Sie erteilt alle Kommandos an Land und auf dem Wasser
- Sie nimmt den Rhythmus ab und unterstützt die Person am Schlag bei Rhythmuswechseln und Änderungen der Schlagfrequenz



In einem Ruderboot mit Steuerperson („Cox“) erteilt diese die Kommandos. Die Person am Bug 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 Rennrunderbooten

Die wichtigsten Kommandos, welche für das Rudern in Rennrunderbooten 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 Mitte Luftkasten haltend 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/-innen 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 Ruderer/-innen 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 Einwasserungssteg 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 fest. Alle Ruderer/-innen haben den seeseitigen Fuss auf dem Trittbrett 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 fest. Alle Ruderer/-innen haben den seeseitigen Fuss auf dem Trittbrett 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/-innen sobald sie ruderbereit sind.

## Kommandos während der Ausfahrt

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

Bei Ankündigung („ganzer Schlag“) müssen alle Ruderer/-innen 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/-innen 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 von der Person am Bug, 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 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 (hektwärts). 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 Steuerperson (Cox) steigt dieser vorher aus und hält das Boot in der Mitte an den Auslegern fest. Bei „bereit“ wird der seeseitige Fuss auf dem Einstiegsbrett/-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. austreten. 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/-innen soll um 180 Grad geändert werden. Nacheinander drehen sich die Ruderer/-innen 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/-innen 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.



## E. Sicherheit beim Rudern

### 9. Sicherheit

#### 9.1. Checklisten, Ausrüstung und Logbuch

##### Checklisten

- RCU-Merkblatt Sicherheit und «Verhalten im Notfall»: [www.rcuster.ch](http://www.rcuster.ch) (Rudern -> Sicherheit)
- SRV-Checkliste für sicheres Rudern und zu «Gefahren durch Wind»: [www.swissrowing.ch](http://www.swissrowing.ch)

##### Allgemeine Sicherheitsregeln

Jede Person die rudert...

- ist gesund und kann mindestens 300 m schwimmen
- vergewissert sich, dass das Boot funktionsfähig ist
- benützt das Logbuch (siehe weiter unten)
- 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 (siehe Kapitel 6)

##### Mindestausrüstung

- Gemäss BSV ab 300m vom Ufer: Schwimmhilfe / Rettungsweste
- Angemessene Kleidung und Verpflegung
- Empfohlen: Mobiltelefon 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
- Geplantes Ziel, z.B. Seetour,

Nach der Ausfahrt wird der Eintrag ergänzt mit:

- Effektivem Ziel und km

#### 9.2. Vortrittsregeln auf dem Greifensee

Folgende Wasserfahrzeuge haben Vortritt (Sicherheitsabstand 50m)

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

Folgende Wasserfahrzeuge haben keinen Vortritt

- Windsurfer

Folgende Wasserfahrzeuge sind gleichberechtigt

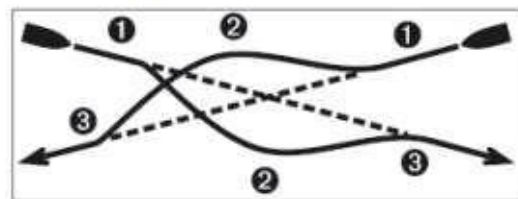
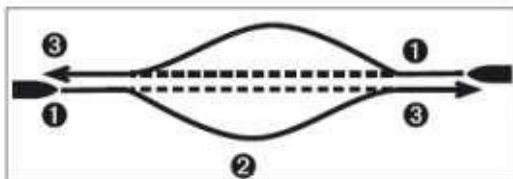
- Kanu, Kajak
- Standup Paddler
- Andere Ruderboote

## Ausweichen / Kreuzen

Beide Boote weichen nach Steuerbord aus

Beide Boote kreuzen sich auf der Backbordseite

① Ausweichen nach Steuerbord. ② Kreuzen. ③ Auf ursprünglichen Kurs zurückkehren



## Überholen

Das langsamere Boot lässt das schnellere auf der Backbordseite passieren.

## Verantwortlichkeit für freie Fahrt

Die Person am Bug ist für die freie Fahrt verantwortlich und schaut sich regelmässig um. Wird das Boot von einer Steuerperson (Cox) gesteuert, ist diese und auch die Person am Bug für die freie Fahrt verantwortlich.

## 9.3. Schwimmhilfe und Rettungsweste

Ab einer Entfernung von 300m vom Ufer muss ganzjährig 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. Im RCU gilt im Winter ab 1. November bis 30. April, dass generell eine Schwimmhilfe getragen wird. Ausnahmen können die Trainer bei speziellen Bedingungen machen, dann muss aber die Schwimmhilfe im Boot griffbereit mitgeführt werden.

Jeder Ruderer und jede Ruderin 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, die Funktionsfähigkeit wiederhergestellt werden kann.

## 9.4. Wetter

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

### Wettercheck 1, zu Hause

Information über die allgemeine Lage, Prognosen, Sturm- und Unwetterwarnungen über ein geeignetes Medium z.B. [www.rcuster.ch](http://www.rcuster.ch) oder [www.greifenseewetter.ch](http://www.greifenseewetter.ch)

### Wettercheck 2, am See

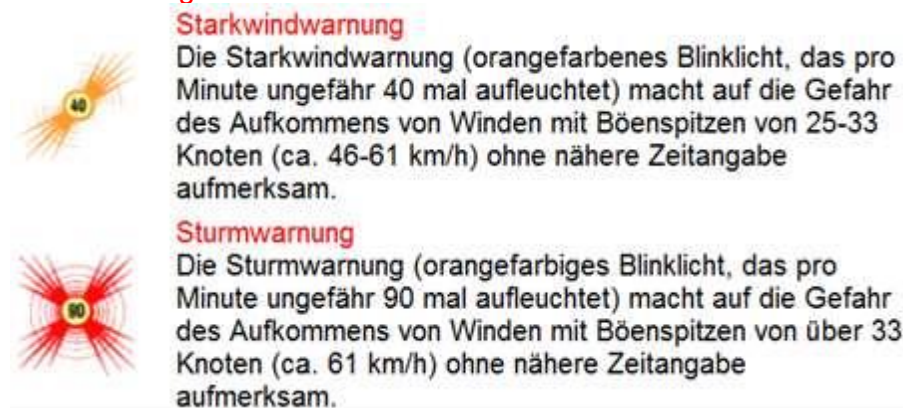
Vor Ort die Situation einschätzen aufgrund folgender Merkmale:



- 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 oder bei Starkwind- oder Sturmwarnung darf man nicht mehr aufs Wasser!



## 9.5. 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

- Beginnende Hypothermie bei Wassertemperaturen unter 15°C
- Ein Hypothermiekurs sollte absolviert werden
- Unsichere Ruderer/-innen 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 Junior/-innen 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.

## F. Boote und Material

### 10. Ruderboot und Technische Begriffe

#### 10.1. Bootsklassen

##### Anmerkungen zu den Bootsklassen

x	Doppel, zwei Sculls / Ruderer/-innen
-	Riemen, ein Riemen / Ruderer/-in
+	Boot mit Steuerperson
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
Kategorien an den Olympischen Spielen:	W1x, M1x



##### Doppelzweier (Engl. Double Sculls)

Kurzbezeichnung:	2x
Durchschnittliche Länge:	10.4 m
Mindestgewicht:	27 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	W2x, M2x, LW2x, LM2x
Kategorien an den Olympischen Spielen:	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
Kategorien an den Olympischen Spielen:	W4x, M4x

## Riemen-Boote



### Riemenzweier oder Zweier (Engl. Pair)

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



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

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



### Riemenvierer oder Vierer (Engl. Four)

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



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

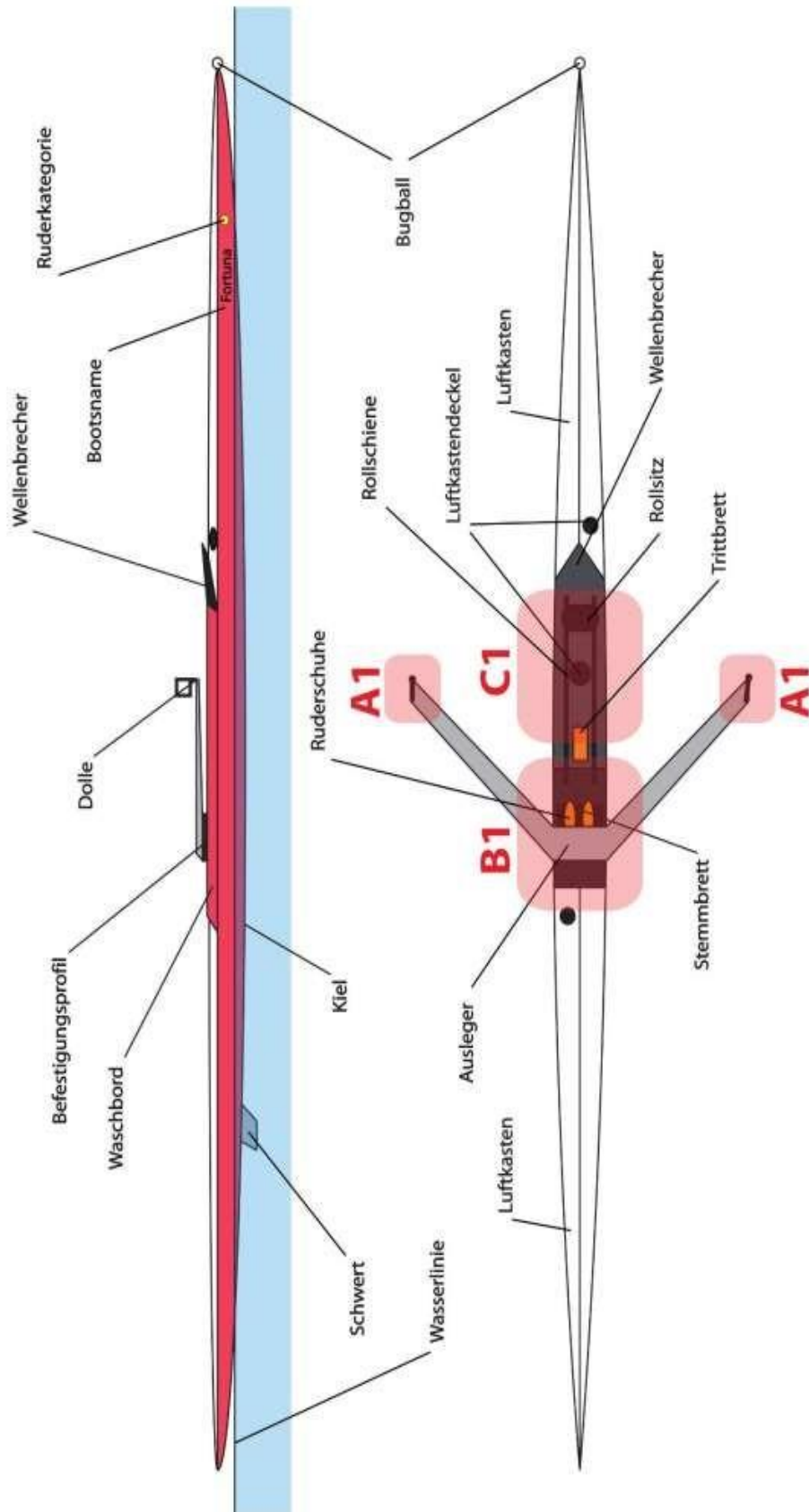
Kurzbezeichnung:	4+
Durchschnittliche Länge:	13.7 m
Mindestgewicht:	51 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	-
Kategorien an den Olympischen Spielen:	-



### Achter (Engl. Eight)

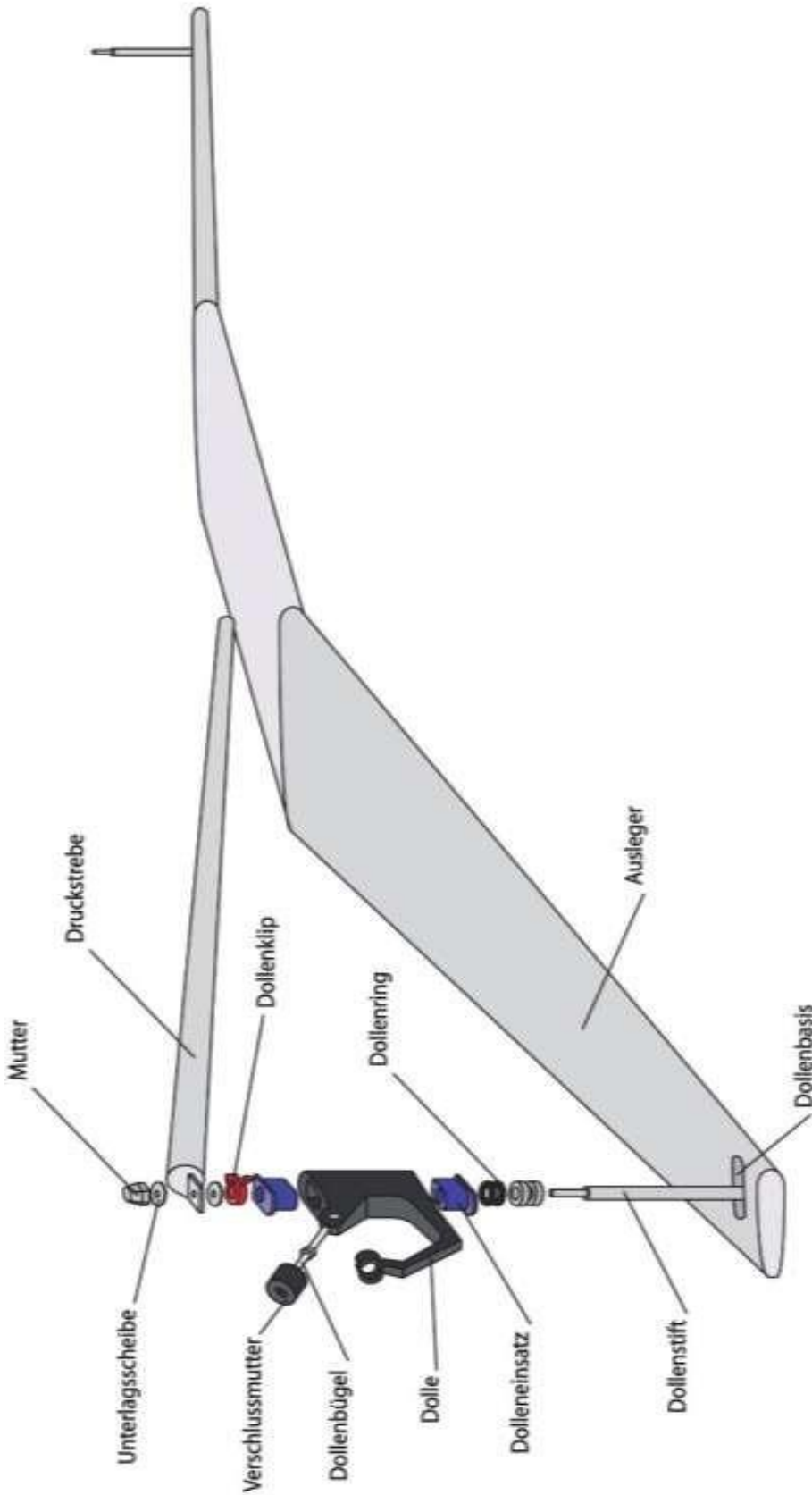
Kurzbezeichnung:	8+
Durchschnittliche Länge:	19.9 m
Mindestgewicht:	96 kg
Kategorien an den Weltmeisterschaften:	W8+, M8+, LM8+
Kategorien an den Olympischen Spielen:	W8+, M8+

## 10.2. Das Ruderboot



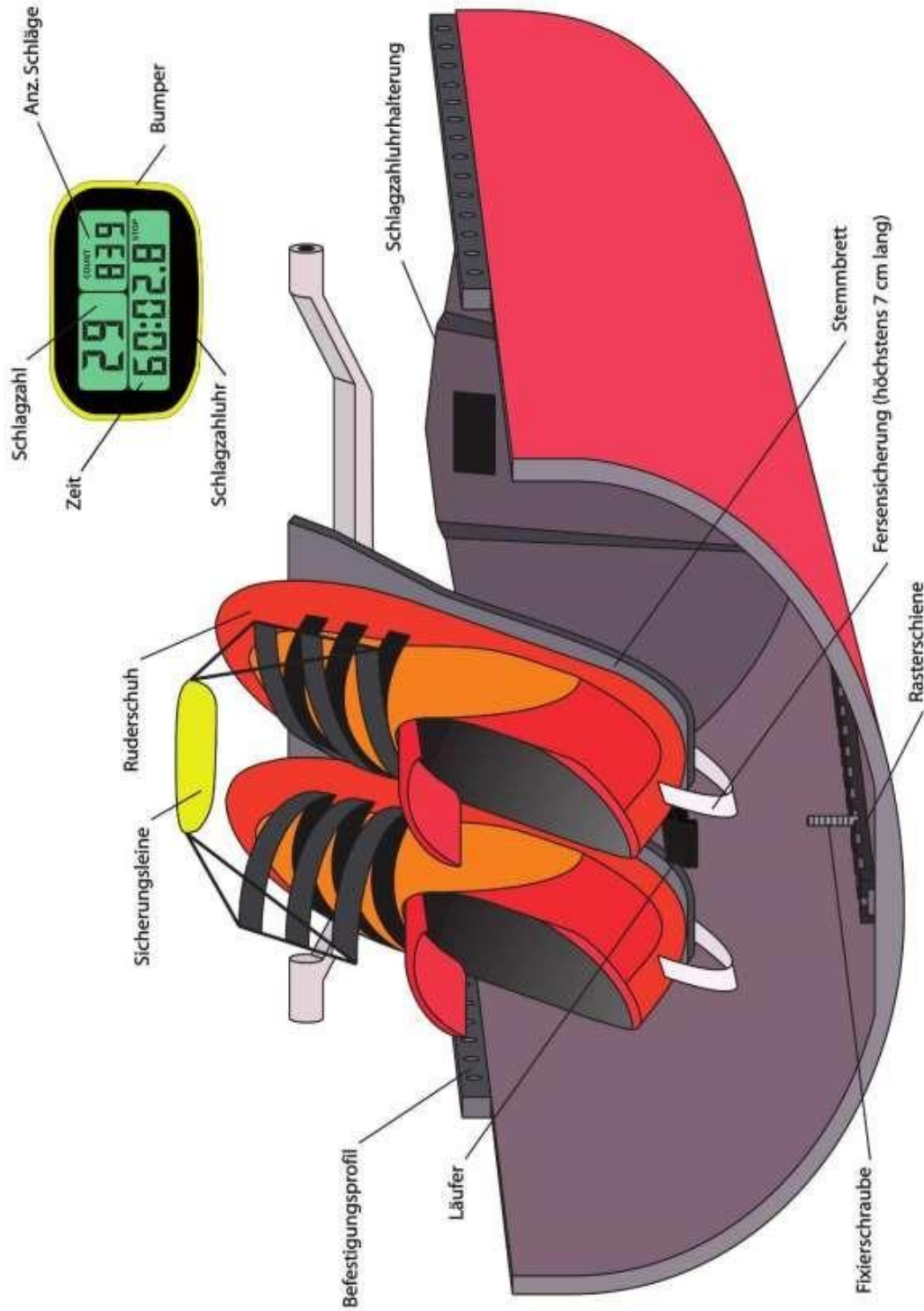
Grafiken: S. Zwicky

## Detailansicht A1 Ausleger und Dolle



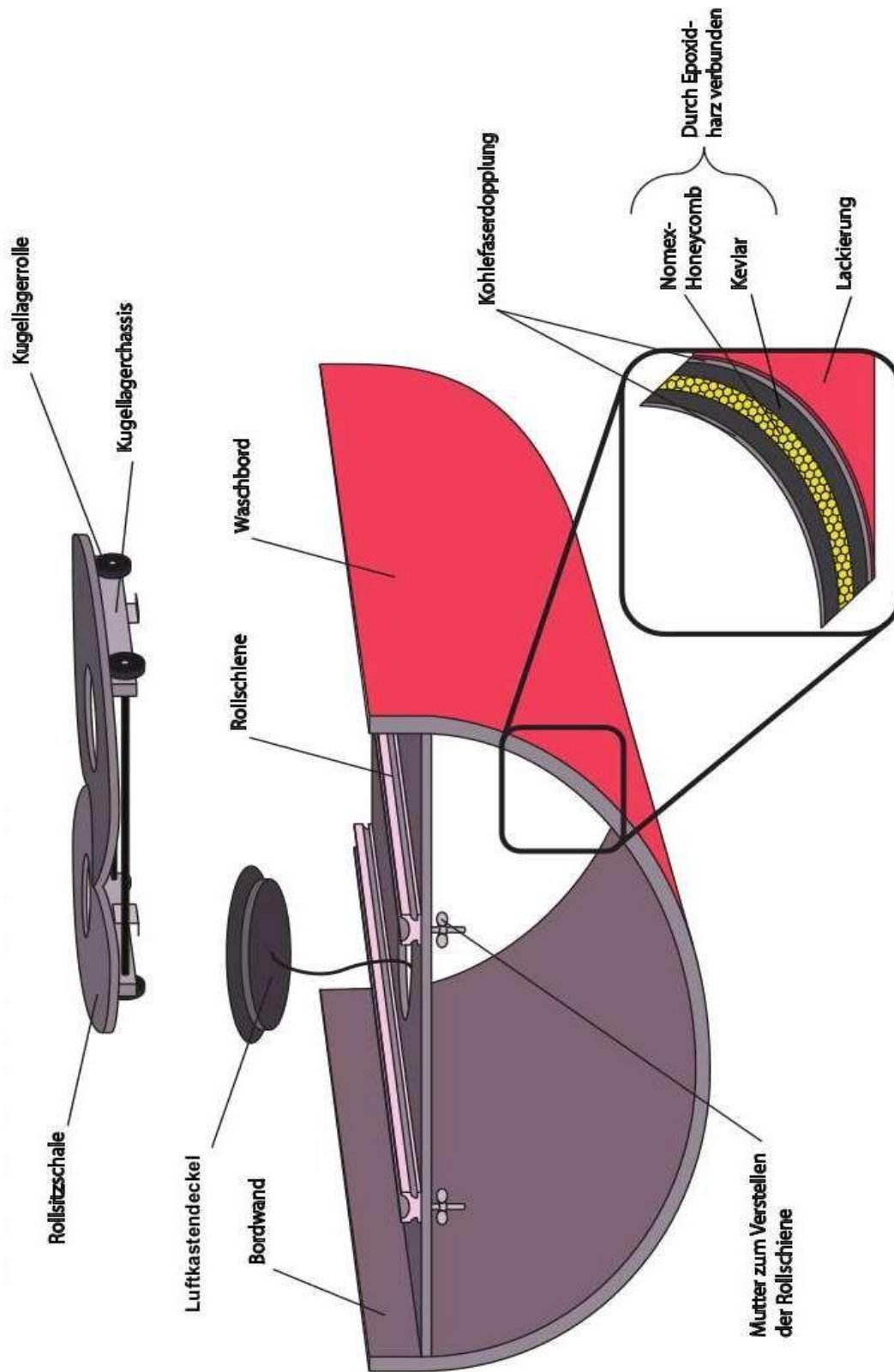
Grafikern: S. Zwicky

## Detailansicht B1 Ruderboot



Grafiken: S. Zwicky

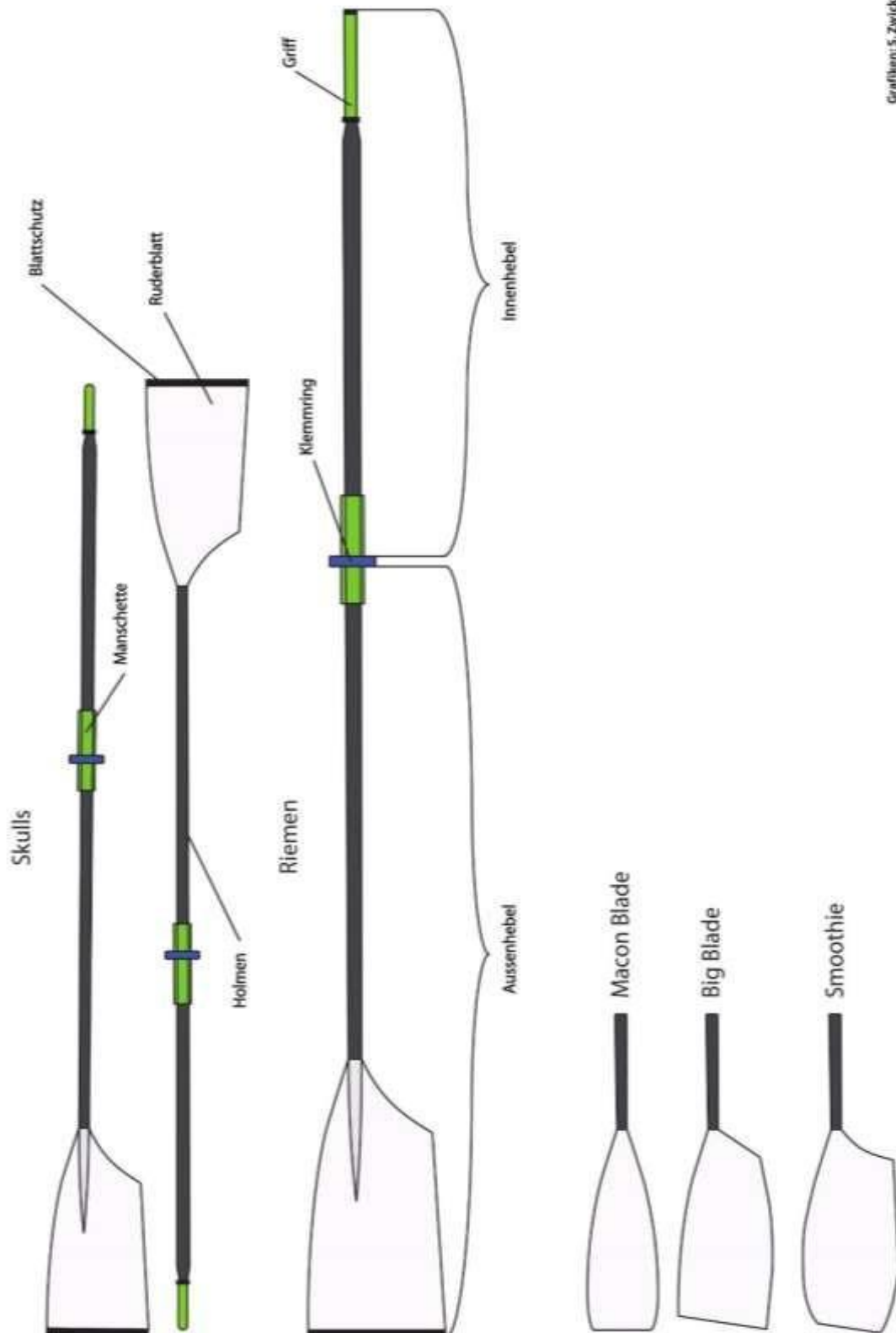
## Detailansicht C1 Ruderboot



Grafiken: S. Zwicky



10.3. Die Ruder



Grafikern: S. Zwicky



## 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 Rennrunderboote 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 dem Dokument «Gewichtsklasse Boote RCU» auf der Webseite (Mitgliederebereich) entnommen werden.

### 11.2. Regelungen für die Bootsbenutzung

Die Clubboote stehen im Grundsatz allen Mitgliedern des RCU zur Verfügung. Bei geleiteten Trainings im Fitnesssport und Jugend- und Leistungssport werden die Rudernenden von der Trainingsleitung angewiesen, welche Boote zu benützen sind. Bei der Zuteilung und Nutzung der Clubboote muss zwingend die Erfahrung, das rudertechnische Können als auch das Können betreffend Bootshandling berücksichtigt werden.

Die Regattaboote werden mit einem orangen Punkt markiert. Die Bootskommission überprüft die Kennzeichnung der Regattaboote. Der Vorstand bestätigt die Zuordnung.

Bei Trainings des Jugend- und Leistungssports müssen alle Regattaboote im Bootshaus zur Verfügung stehen.

Ausserhalb der Trainings des Jugend- und Leistungssports dürfen für geleitete als auch für individuellen Trainings von Schlüsselbesitzer/innen die Regattaboote benützt werden. Es dürfen jedoch keine Regattaboote für Kenter- und Anfängerkurse und für Ausfahrten von wenig geübten oder unerfahrenen Clubmitgliedern genutzt werden. Für die Nutzung der Regattaboote gelten die unten aufgeführten Anforderungen. Schlüsselbesitzer/innen, welche die unten aufgeführten Anforderungen erfüllen und sich die Benützung von Regattabooten zutrauen, müssen die entsprechende Erfahrung, das rudertechnische Können als auch das Können bezüglich Bootshandling mitbringen und regelmässig rudern. Zudem gilt bei allen Trainings, den Anweisungen von Trainingsleitenden Folge zu leisten (Fremdeinschätzung) als auch die persönliche Eigeneinschätzung bezüglich Erfahrung, Rudertechnik und Bootshandling.

Im Zweifelsfall ist ein stabileres und etwas breiteres Boot einem instabileren Regattaboot immer vorzuziehen. Breitere Boote sind deutlich kippstabiler und verzeihen mehr Fehler (gerade bei unsicheren Bedingungen ein hoher Sicherheitsgewinn), man kann sich auf die Technik statt auf das Gleichgewicht fokussieren und zudem sind breite Boote meist robuster. Ein breiteres Boot ist die bessere Wahl, wenn **Sicherheit, Techniklernen, Vielseitigkeit und Alltagstauglichkeit** im Vordergrund stehen. Ein schmales Regattaboot ist ideal, wenn **Performance und Wettkampf** im Fokus stehen und für jemanden, der eine hohe technische Sicherheit hat.



## **Anforderungen:**

- Bootshandlingkurs absolviert
- Skiff Handlingskurs absolviert
- Skiff Manövrierkurs absolviert
- Sicherheitskurs absolviert; kann nach einer Kenterung wieder einsteigen
- Kann sich die optimale persönliche Position im Boot korrekt einstellen und kennt die Begründung dafür. (Stemmbrettdistanz, Stemmbretthöhe, Schienenposition und Dollenhöhe)
- Hat schon insgesamt 2000 km gerudert. Ruderkilometer in einem anderen Verein haben auch Gültigkeit.

## **Teamboote:**

Bei individuellen Ausfahrten übernimmt eine Person die Verantwortung. Sie muss die obenstehenden Anforderungen erfüllen, damit das Boot mit weniger erfahrenen Personen benützt werden darf. Die Ruderpartner/-innen müssen korrekt angewiesen werden können.

## **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/-innen aufgefordert, einen Bootshandling-Test zu absolvieren.

Die detaillierte Bootshandling-Instruktion im Anhang H 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 eine Meldung an [materialwart@rcuster.ch](mailto:materialwart@rcuster.ch) erfolgen.

### **12.3 Materialwartung Bootsanhänger**

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

### **12.4. Bootseinstellungen, Bootsdatenbank**

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, Fusshöhe usw.) dürfen nur nach Einholen eines OK beim Materialwart oder der Materialwartin erfolgen und müssen ausgemessen und dokumentiert werden.



## **G. Formulare siehe Website [www.rcuster.ch](http://www.rcuster.ch)**

- Aufnahmegeesuch
- Schlüsselantrag
- Antrag Bootsplatzmiete unbefristet