



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Sicher Rudern Ruderschulen

Ausgabe 10.1 / 2023



Grundkurs Ruderschule

Peter Roller

DOSB Lizenzen: Trainer-C Leistungssport, Übungsleiter B, Sport in der Prävention (Rudern),

Autor der Serie „Sicherheit im Rudersport“ im „Magazin Rudersport“ 2022-23

Lehr- und Ausbildungsunterlage für Ruderer und Wassersportler

www.rudern-in-stuttgart.de/sicherheit



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Grundlagen





LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Sicherheit

Regeln

Beim Rudern sind folgenden Bestimmungen in der aufgeführten Reihenfolge zu beachten.

- BinSchStrO (bzw. BSO Bodenseeschifffahrtsordnung)

Auf allen Ruderrevieren:

- Gewässerspezifische Ordnungen.
- Bootsnutzungsordnung des Vereins.
- Ruderordnung des Vereins.
- Fahrtordnung des Vereins.
- In gemeinsam mit anderen Wassersportlern genutzten Revieren gehört es zur Sorgfaltspflicht des Vereinsvorstands, Fahrtordnungen mit anderen Vereinen abzustimmen und gegenseitig auszutauschen.

Die Wetter- und der Gewässerzustand müssen beachtet werden.



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Grundkurs Ruderschule

Kursinhalte und Lernziele

6 Ausbildungseinheit (AE) ca. 2 Stunden

1. Ausbildungseinheit

1. Allgemeines

1. Begrüßung
2. Klärung der Ziele und Vorstellungen
3. Klärung Gesundheit und Schwimmfähigkeit
4. Organisation der Ruderschultage
5. Vorstellung Bootshaus und seine Einrichtung
6. Vorstellung Bootsarten, Skulls und Riemen

1. Theorie

1. Ruderbefehle zum Auslagern eines Bootes
2. Tragen des Bootes
3. Erklärung des Bootes und seiner Teile an Land
4. Notfallregeln, Rettungseinrichtungen am Neckar

1. Boot zu Wasser bringen

1. Einstellen des Stemmbretts
2. Grundlegende rudertechnische Elemente
3. Übungen am Steg
4. Ablegen und vorwärts rudern
5. Einseitiges Wenden
6. Anlegen
7. Boot aus Wasser nehmen
8. Bootspflege und -lagerung



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Grundkurs Ruderschule

2. Ausbildungseinheit

1. Theorie
2. Wiederholung der letzten AE
3. Weitere Ruderbefehle
4. Fahrtenbuch
5. Schifffahrtsordnung
6. Ruderordnung
7. Weitere Ruderbefehle

Praxis

1. Wiederholung letzten AE
2. Boot individuell einstellen Stemmbrett, Rollbahnschiene
3. Handhaltung
4. Blattführung am und im Wasser
5. Boot anhalten
6. Aufdrehen und Setzen des Ruders
7. Wende mit einem und zwei Skulls
8. Anfahrt zum Bootssteg

Bootspflege und -lagerung



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Grundkurs Ruderschule

3. Ausbildungseinheit

1. Theorie

1. Wiederholung letzten AE
2. Weitere Ruderbefehle
3. Sicherheitsregeln
4. Fahrtordnung der StRG
5. Verkehrsregeln Vorfahrtsregel, Brücken durchfahren,

1. Praxis

1. Wiederholung letzten AE
2. Warm rudern
3. Übungen zum Ruderrhythmus
4. Rudern mit verschiedenen Rollbahnlängen
5. Balanceübungen
6. Not Stopp
7. Wende mit beiden Skulls

Bootspflege und -lagerung



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Grundkurs Ruderschule

4. Ausbildungseinheit

Theorie

1. Wiederholung letzten AE
2. Verhalten in Notsituationen
3. Verkehrszeichen
4. Verkehrsregeln
5. Grundlagen der Bootsabstimmung

Praxis

1. Wiederholung letzten AE
2. Rudern in Wellen
3. Rudern ohne Arme oder Beine
4. Rückwärts rudern
5. Notmanöver
6. Anlegen an einer Wand und am Ufer

Bootspflege und -lagerung



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Ruderschule Grundkurs

5. Ausbildungseinheit

Theorie

1. Wiederholung letzten AE
2. Fahrregeln für Ruderboote bei Begegnungen
3. Ruderordnung des Vereins
4. Bootsnutzungsordnung des Vereins

Praxis

1. Wiederholung letzten AE
2. Blind rudern
3. Rudern ohne Steuer
4. Setzen und Ausheben optimieren
5. Orientierung auf dem Gewässer
6. Antizipationsübungen (Ziele ansteuern)

Bootpflege und -lagerung



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Ruderschule Grundkurs

6. Ausbildungseinheit

Theorie

1. Wiederholung letzten AE
2. Wichtige Regeln der BinSchStrO
3. Sicherheit beim Rudern
4. Gestaltung einer Ausfahrt

Praxis

1. Rudern mit stehendem Blatt
2. Schlagzahl Variationen
3. Selbstständiges Rudern im 2x oder 3x GIG
4. Selbstständiges An- und Ablegen an Stegen
5. Bootslauf verbessern

Bootspflege und -lagerung







LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

BinSchStrO

Wichtige Verbotsszeichen

Gebots und Verbotsszeichen










	Verbot der Durchfahrt und Sperrung der Schifffahrt
	Werden zwei Lichter oder zwei Flaggen übereinander gezeigt, bedeutet dies ein länger andauerndes Verbot.
	Verbot der Durchfahrt auf der angezeigten Seite
	Gesperrte Wasserfläche, für Kleinfahrzeuge ohne Antrieb aber befahrbar



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

BinSchStrO

Wichtige Verbotszeichen

	Fahrverbot für Sportboote
	Fahrverbot für muskelbetriebene Fahrzeuge
	Gebot die angezeigte Fahrtrichtung einzu- schlagen
	Gebot die Fahrseite auf die angegebene Weise zu ändern
	Gebot unter bestimmten Bedingungen zu hal- ten
	Gebot zur besonderen Vorsicht
	Begrenzte Fahrwassertiefe. Eine zusätzliche Zahl gibt die Tiefe in Meter an
	Breite der Durchfahrt oder des Fahrwassers ist begrenzt. Eine zusätzliche Zahl gibt die Breite in Meter an
	Die Geschwindigkeit gegenüber dem Ufer (in km/h) nicht überschreiten



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

BinSchStrO

Wichtige Gebotszeichen

	Wehr
	Nicht frei fahrende Fähre
	Frei fahrende Fähre
	Wendestelle
	Ende eines Ge- oder Verbots
	Fahrerlaubnis für Sportboote
	Fahrerlaubnis für ein muskelbetriebenes Boot











LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

BinSchStrO

Signale der
Binnenschifffahrt

Schallsignale

	Achtung
	Ich richte meinen Kurs nach Steuerbord
	Ich richte meinen Kurs nach Backbord
	Maschine geht rückwärts
	Bin manövrierunfähig
	Gefahr des Zusammenstoßes
	Notsignal
	Bleib weg Signal (z.B. bei Explosionsgefahr, auslaufender Flüssigkeit etc.)



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Sicherheit

Gewässerkunde

Revierkenntnisse

- Vorhandene Rettungseinrichtungen am Ufer
- Zugangsmöglichkeiten zum Wasser
- Orientierung auf dem Wasser
 - Flachwasserbereiche
 - Strömungen
 - Buhnen - Strudel - Wirbel
 - Durchfahrt und Fahrregeln
 - Anlegestellen
 - Steile und glatte Ufer
 - Sichtbehinderungen
- Fahrverhalten von Schiffen



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Sicherheit

Ruderbefehle

An Land	Auf dem Wasser
Mannschaft ans Boot	In die Auslage - Los
Boot aus Lager raus	Ruder Halt
Boot in Hände ab	Blätter AB
Boot auf Schulter Hoch	Achtung - Abstoppen - Jetzt
Boot über Kopf	Alles Gegen - Los
Wasser oder Landseite hoch	Wende über Back- Steuerbord - Los
Fertig zum Ein- Aussteigen	Wende Halt
Steigt Ein (Aus)	Back- Steuerbord überzieht
Dollen Zu (Auf)	Skull/Riemen lang
Stemmbrett einstellen	Hoch abscheren
Klarmeldung	Frei Weg



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Sicherheit

Ein- und Aussteigen

Richtiges Ein- und Aussteigen

- Boot mit dem Bug gegen die Strömung / Wind zu Wasser bringen.
- Zuerst stegseitige Ruder seitenrichtig einlegen und fest verschließen (Dollen zeigen zum Heck, Backbord und Steuerbord sind nicht vertauscht).
- Den Rollsitze für das Einsteigen positionieren.
- Beim Einsteigen hält man sich mit der stegseitigen Hand am Bootssteg fest. Die andere Hand hält die/das Ruder. Der wasserseitige Fuß wird auf das Trittbrett gestellt.
- Der stegseitige Fuß geht ins Stemmbrett, das Gesäß auf den Rollsitze.
- Stemmbrettriemen oder Schuhe schließen (nicht zu fest).
- An- und Ablegen nur gegen die Strömung oder den Wind.



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Quellen

➤ <https://www.rudern-in-stuttgart.de/sicherheit>

Informationen zur Sicherheit im Rudersport



➤ www.rudern.de/sicherheit DRV Informationen



➤ Zeitschrift Rudersport Ausgaben:

✓ 08-10 2022, 01 2023, Sicherheit beim Rudersport (Serie)

✓ 11, November 2019, Seiten 31-37, (Kaltes Wasser)

✓ 07, Juli 2019, Seiten 27-30, (Sicherheitsrichtlinie)

✓ 10, Oktober 2017, Seiten 20 – 27,

➤ www.sicher-rudern.de Markus Weber (Bonn)

➤ [www.krg1891.de/kaltes Wasser.pdf](http://www.krg1891.de/kaltes_Wasser.pdf)

➤ www.rish.de/rudern/bootsohleute/kaltes-wasser/

➤ http://vor2013.rudern-in-berlin.de/info/winterrudern_web.pdf

➤ [Ordnungen für Schifffahrtsstraßen](#)

➤ [Videos zur Sicherheit beim Rudern](#)



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Weiter Kursangebote

Meine weiteren Kursangebote

- Verhalten in kritischen Situationen auf dem Wasser
- Grundkurs Ruderschule
- Notsituationen im Ruderboot
- Medizinische Notfälle im Ruderboot

Diese Kurse biete ich auch vor Ort für Vereine an.

Meine Kontaktdaten:

Peter Roller

peter.roller@rudern-in-stuttgart.de

+49 (0)171 / 218 7594

+49 (0)7145 / 923 956





LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

ENDE

Danke für Eure Aufmerksamkeit

Diese Folien, Videos und weitere Informationen
stehen als PDF zum Download auf:



www.rudern-in-stuttgart.de/sicherheit

www.lrvbw.de

(Menü: Verband/Sicherheit/Links)