

## III SICHERHEIT

Sicherheit im Rudern ist ein ernstes Thema, mit dem sich Athleten und Funktionäre aber auseinandersetzen sollten, um den Rudersport möglichst ungefährdet betreiben zu können. **Eberhard Nabel** stellt in seinem Artikel verschiedene **(Kurz-) Filme** vor, die Hilfestellungen geben.



# Sicherer Spaß im Ruderboot

Über Sicherheit beim Rudern vorzutragen, braucht Mittel, die beim Zuhörer gerade wegen des ernsten, dafür aber trockenen Themas mit einem gewissen Unterhaltungswert ankommen. Zwei diesem Anspruch gerecht werdende, vollwertige Unterrichtsfilme findet man in Nordamerika. Sie spannen einen großen Bogen vom „Anfang für Anfänger“ über das Verhalten auf dem Wasser bis zum Abschluss der Trainingseinheit.

An erster Stelle steht dabei der zweiteilige Sicherheitsfilm von USRowing (42 Minuten) in deutsch synchronisierter Fassung. Sein erstes Kapitel enthält eine Übersicht darüber, was den Anfänger erwartet, wenn er mit dem Rudern beginnen will. Die Terminologie des Ruderns und die Fahrordnung muss klar sein. Bevor man auf das Wasser geht, soll man

über das Wetter Bescheid wissen, seine Kleidung dem Wetter entsprechend anpassen und sich natürlich ins Fahrtenbuch eintragen.

### Achtung vor Stolperstellen

Ergänzt wird die Darstellung durch den Hinweis auf viele „Stolperstellen“ im Bootshaus, wie unvermittelt in die Gegend ragende Ausleger oder glatte Stellen auf den Rampen zum Steg. Ein Kapitel vermittelt die Bootsbehandlung an Land, die Notwendigkeit, den Zustand des Bootes und des einzelnen Bootsplatzes zu prüfen und welche Ausrüstungsgegenstände ins Boot gehören. Es geht weiter mit dem Verhalten auf dem Wasser, wie man Wetter, Wind und Wellen einschätzt.

Das Verhalten nach Unfällen auf dem Wasser wird ebenfalls ausführlich beschrieben. Zur Freude der Zuschauer fängt eine Kameradin zwischen-

durch einen massiven Krebs und geht dabei über Bord. Die Wichtigkeit von Rettungswesten und der Begleitung durch ein Sicherheitsboot wird hervorgehoben. Ein weiteres Kapitel beschäftigt sich ausführlich mit Problemen durch Kälte und Hitze und wie auf Hypo- oder Hyperthermie zu reagieren ist. Schließlich beschreibt der Film am Ende des ersten Teils, wie man eine Trainingseinheit beenden sollte und endet mit den Worten: „Es gibt keinen Grund, dass angemessene Sicherheitsvorkehrungen unseren Spaß am Rudern mindern sollten. In Wirklichkeit werden sie bewirken, dass wir so lange rudern, wie wir im Boot sitzen können.“ Dazu das Bild eines doch schon etwas reiferen Kameraden im Skiff, wie er aus dem Bild rudert.

### Trainer in der Pflicht

Teil zwei des Filmes wendet sich an



Trainer und Ruderwarte. Er vertieft einiges aus dem ersten Teil, spricht über Verantwortlichkeiten und die Schaffung von an den Standort des Vereins angepassten Sicherheitsprozeduren. In dem Zusammenhang ist natürlich der Zustand, der Betrieb und die Ausrüstung eines Trainerbootes von besonderer Bedeutung. Das Verhalten von Verantwortlichen bei Unfällen wird herausgearbeitet und mit folgenden Worten abgeschlossen: „Als Trainer oder Sportwart ist es Ihre Verantwortung, dass jeder auf dem Wasser die Sicherheitsregeln kennt. Schaffen eines Bewusstseins wird helfen, Schäden bei Ruderern und am Material zu verringern.“

Fazit: Ein Film mit guter Resonanz beim Publikum, wenn auch der eine oder andere Wanderruderer mäkeln mag, dass nur Rennboote gezeigt werden. Der Film ist herunterladbar gegen sehr gut angelegte 20 USD (circa 16 Euro) von der auf [www.usrowing.org/DomesticRowing/Coaches/CoachingVideosDVD.aspx](http://www.usrowing.org/DomesticRowing/Coaches/CoachingVideosDVD.aspx). Falls der Link nicht funktio-

**Es gibt einige Filme, die in Sachen „Sicherheit im Rudersport“ unterrichten, damit das Rudern ein ungefährlicher Spaß bleibt.**

niert, frage man beim Autor dieses Artikels nach.

### Kanadisches Power Point

Rowing Canada Aviron bietet unter [www.rowingcanada.org/safety/safety\\_video/](http://www.rowingcanada.org/safety/safety_video/) seine ebenfalls sehenswerte Sicherheits-DVD (43 Minuten) zum Preis von 55 CAD (circa 43 Euro) an. Der Film ist in vier Kapitel unterteilt: „Im Bootshaus“, „Sich vorbereiten“, „Auf dem Wasser“ und „Rückkehr an Land“. Ein fünftes Kapitel ist nur für Teilnehmer an dem kanadischen „National Coaching Certification Program“ verfügbar. Rowing Canada Aviron hat Sicherheitsleitlinien herausgegeben. Der Film stimmt mit diesen Leitlinien überein und soll Ruderer in Sicherheitsmaßnahmen unterweisen. Er ist grafisch ansprechend mit viel Schrift im Bild mehr wie eine schön animierte Powerpoint-Präsentation aufgebaut (nur in Englisch).

Sehr anschauliches Material über die Gefahren des kalten Wassers bietet der kanadische Professor Giesbrecht. Er arbeitet als Thermophysiologe über die Reaktionen des Menschen im kalten Wasser. Sehr empfehlenswert sind seine kurzen Videos auf [www.coldwaterbootcamp.com](http://www.coldwaterbootcamp.com). Neun Freiwillige demonstrieren die Einwirkung von sechs Grad kaltem Wasser auf die Atmung, auf die Fähigkeit zu greifen und eine Rettungsweste im Wasser anzulegen oder aus eigenen Kräften wieder ins Begleitboot zu kommen.

### Gefahr durch Berufsschiffe

„Sportkanal“ (16:30 Minuten) zu finden auf [www.rudern.de/sportart/sicherheit/video-sportkanal](http://www.rudern.de/sportart/sicherheit/video-sportkanal) ist ein Film von 1990 von der Wasserschutzpolizei NRW mit Unterstützung durch den RV Münster von 1882. Er zeigt etwas länglich die Gefahren durch die Berufsschiffahrt auf Binnenwasserstraßen. Gut dargestellt ist die Wellenwirkung durch Schiffe bis hin zum geradezu blitzartigen Vollschlagen eines Vierers. Dass gegen Ende ein Ruderer ohne Rettungsweste mit dem Skiff zwischen zwei sich begegnende Schiffe fährt, ist ein nicht nachahmenswerter Stunt.

Michael Stoffels vom RV Neuss hat sich mit Kameraden der Frage gestellt, wie die Mannschaft nach einer Kenterung auf dem Rhein wieder an Land kommt. Am schnellsten geht das mit dem „Neusser Verfahren“: Der Leichteste bleibt an Bord oder steigt wieder ein und rudert. Die Anderen schieben und steuern. Ansehbar im

zweiten Teil des Filmes „Sicher an Land kommen“ auf dem von [www.sicher-rudern.de](http://www.sicher-rudern.de) initiierten Kanal [www.youtube.com/SicherRudern](http://www.youtube.com/SicherRudern). Der youtube-Kanal zeigt auch Kenterversuche mit unterschiedlich notschwimmfähigen Booten sowie die Demo einer leichten Rettungsweste.

### Kentern schwer gemacht

Sehr geeignet ist „Kenterübungen“ (20 Minuten) von Bernd Stoeckel, gedreht bei der RU Arkona in Zusammenarbeit mit dem Spandauer RC Friesen und der DLRG [www.rudern-bw.de/tl\\_files/lrv/filme/kenteruebungen.mp4](http://www.rudern-bw.de/tl_files/lrv/filme/kenteruebungen.mp4). Der Film arbeitet sehr schön den Unterschied heraus zwischen einem Boot ohne Luftkästen – Rettungsdienste nennen so etwas Ertrinkungshilfe – und einem notschwimmfähigen Boot. Das notschwimmfähige Boot bleibt vollgeschlagen eingeschränkt ruderbar. Das Boot ohne Luftkästen versinkt total. Gezeigt wird auch die Schwierigkeit, eine hilflose Person von einem Ruderboot abzugeben. Die Benutzung von Kunststoffskulls als Schwimmhilfe kann allerdings kritisch sein. Manche neigen dazu, voll Wasser zu laufen und unterzugehen. Der Film endet mit der richtigen Anregung, das Verhalten in Notfällen zu üben.

Für ein Schmankerl zum Abschluss suche man bei youtube nach „Rowing Crash“ (28 Minuten). Man sieht, wie ein Achter wegen der mangelhaften Sichtbedingungen des hinten sitzenden Steuermanns gegen einen Dalben fährt.

**EBERHARD NABEL**

