



## **Ruderausfahrten im Winter..... Empfehlungen zu deiner Sicherheit!**

Das Rudern im Winter hat einen besonderen Reiz: Ruhe auf dem Wasser, schöne Stimmung, kaum Motorboote etc.

Aufgrund der kalten Witterung sind aber besondere Verhaltensmassnahmen zu beachten, denn ein Kentern kann bei kaltem Wasser tödlich ausgehen.

**Gemäss SLRG kühlt der Körper bei einer Wassertemperatur von +8 Grad in 12 Minuten aus. Schon nach wenigen Minuten führt ein Winterbad zu Krampferscheinungen, Schwimmunfähigkeit oder Herzstillstand!**

Das heisst für uns Ruderer:

- möglichst in Grossbooten rudern
- nur geübte Ruderer gehen im Winter im Skiff aufs Wasser
- in Kleinbooten (Skiff, Zweier) Schwimmwesten tragen
- in Kleinbooten möglichst in Gruppen und mit Motorbootbegleitung trainieren,
- immer in Ufernähe bleiben
- genügend Kleidung anziehen (verschiedene Schichten), spezielle Ruderhandschuhe
- Wetter beobachten, nur bei ganz sicherer Wetterlage aufs Wasser
- vor der Ausfahrt Ausrüstung kontrollieren: Dollenschrauben, Schuh-Schnellverschluss, Fixationsband der Schuhe etc.
- ev. Handy (Seerettungs-Nr. programmieren) oder Notsignale in wasserdichtem Beutel mitnehmen
- **bei Kentern: - auf keinen Fall vom Boot wegschwimmen**
- - sofort versuchen einzusteigen und direkt ans Ufer zu rudern
  - Boot deponieren, ins nächste Haus zum Aufwärmen
  - Club informieren, Hilfe organisieren
  - falls einsteigen nicht möglich: unbedingt beim Boot bleiben, sich auf die Schale legen, um Hilfe rufen, Richtung Ufer paddeln

**Zusätzlich sind selbstverständlich die clubinternen Weisungen und Vorschriften zu beachten!**

**Schweizerischer Ruderverband**



## **Sorties sur l'eau en hiver..... Quelques recommandations pour ta sécurité !**

Ramer en hiver a un cachet tout particulier. Eau calme, ambiance feutrée, aucun canot à moteur ou presque, etc...

En raison de la température de l'air comme de l'eau, des mesures de prudence doivent cependant être appliquées, car chavirer dans une eau glacée peut avoir des conséquences mortelles.

**Selon la Société Suisse de Sauvetage, le corps plongé dans une eau à +8 degrés se refroidit en 12 minutes. Une baignade en hiver amène en peu de minutes déjà des crampes musculaires, une diminution de la capacité de nager voire un arrêt cardiaque.**

Pour nous rameurs, cela signifie :

- ramer si possible dans des bateaux d'équipe (4-/x - 8+)
- seuls les rameurs exercés s'aventurent en hiver sur l'eau en skiff
- porter un gilet de sauvetage en cas de sortie sur petits bateaux (1x – 2-/x)
- sorties sur petits bateaux seulement en groupe et accompagnement par un bateau à moteur
- ne pas trop s'éloigner du rivage
- porter assez d'habits (en diverses couches), gants spéciaux pour ramer, etc
- ne sortir sur l'eau que si les conditions atmosphériques sont favorables et sûres pour toute la durée de l'entraînement
- contrôler l'équipement du bateau avant la sortie (en particulier les tolets, dames de nage et les souliers (avec la courroie de sécurité), etc.
- prendre avec soi dans un sac étanche un portable (avec le numéro d'appel du sauvetage lacustre programmé) Handy (Seerettungs-Nr. programmieren) et/ou une fusée d'alarme.
- **En cas de chavirage : - ne s'éloigner en aucun cas du bateau**
  - o Essayer immédiatement de remonter sur le bateau et ramer ensuite en direction de la rive
  - o Laisser le bateau sur la rive et courir vers la maison la plus proche pour se réchauffer
  - o Informer le club et organiser l'assistance
  - o Au cas où remonter sur le bateau est impossible, s'accrocher à la coque, appeler à l'aide et pousser le bateau en direction de la rive.

**Les prescriptions et/ou directives internes des clubs doivent bien sûr être également respectées.**