

## Vorsichtsmassnahmen für das Rudern im Winter

**Gehe ich bei den gegebenen Verhältnissen aufs Wasser?  
Dieser Grundsatzentscheid hat jede Ruderin / jeder  
Ruderer in Eigenverantwortung zu fällen**

### Hinweise zur Sicherheit

- Wenn möglich nicht alleine rudern gehen;
- Nur aufs Wasser, wenn Du Dich 100% fit fühlst;
- Wetter- und Wasserverhältnisse laufend beobachten und rechtzeitig umkehren;
- Bei Wellen nur im Aarebecken rudern;
- Keine Ausfahrten bei Nebel;
- Warme Kleidung inkl Mütze, evtl. Neoprenshorty unter die Ruderkleider anziehen;
- Schwimmweste anziehen, nicht nur mitführen. Sich damit vertraut machen, wie sie aufgeblasen wird;
- Bei Tag: Ufernah Buchten ausfahren. Wer links fährt muss sehr gut auf Ruderer in der Gegenrichtung achten;
- Bei Dunkelheit: Richtung Oberhofen rudern; seeaufwärts mindestens 200 m vom Ufer, bei der Rückkehr höchstens 100 m vom Ufer.
- Mitnehmen:
  - Mobiltelefon: wasserdicht eingepackt, Notrufnummer 112 voreingestellt;
  - Trillerpfeife (Schwimmweste unter der Abdeckung);
- Die eigene Rettung vor der Ausfahrt planen und darauf vorbereitet sein.

### Bei Kenterung

1. Rettungsweste aufblasen;
  2. Am Boot bleiben;
  3. Wenn möglich wieder einsteigen, ansonsten aufs Boot klettern;
  4. Kopf und Rumpf so weit wie möglich aus dem Wasser halten;
  5. Alarmieren mit Mobiltelefon und Trillerpfeife;
  6. Still halten, nicht wegschwimmen, Rücken zu den Wellen halten.
-