

## „Obleute / Steuerleute im Rudern“ Ausbildungskurs

Hallo liebe Vereinsmitglieder,

auch in diesem Frühjahr wollen wir wieder einen Obleute-/ Steuerleute-Kurs anbieten. Die Teilnahme an unserem Kurs ist Voraussetzung der Ruderklasse 2 zugeordnet zu werden. Damit dürft ihr auf unserem See selbständig Boote **mit Steuermann** nutzen (§§ 3 und 6 Abs.2 der Ruderordnung). Die Teilnahme ist kostenlos.

**Termin:** jeweils mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr

**Beginn:** 17. Januar 2018 bis voraussichtlich 21. Februar 2018

Der Kurs besteht aus 6 Abenden mit theoretischen und praktischen Inhalten zu den Themen:

Handhabung der Ruderboote, An- und Ablegen, Ruderkommandos, Verantwortung im Ruderboot, Einrichtung des Stemmbrettes und der Ruderposition.

Regeln auf dem Wasser / Schifffahrtsregeln, Sicherheit auf dem Wasser – Strömung, Sog, Wind, Wellen, Dunkelheit, Steuern von Ruderbooten.

Gesundheitlicher Wert des Ruderns, Tipps zur Ernährung und zur körperlichen Fitness.

Wanderfahrten, Ausrüstung bei Wanderfahrten, Verkehrszeichen, Hindernisse, Schleusen, Wasserstände.

Verhalten bei Unfällen auf dem Wasser – Erste Hilfe

Arbeiten am Boot, kleine Reparaturen und grundlegende technische Einstellungen an der Ruderanlage.

Der Kurs entspricht den Vorgaben des Deutschen Ruderverbandes.

Bitte meldet Euch bis zum **14.01.2018** bei Reinhard an:  
mit What'sApp 01782310736 oder reinhardfahl@gmail.com.

Wenn ihr weitere Fragen habt, sprecht Reinhard, Margret, Thorsten, Marc oder andere erfahrene Ruderer gerne an.



Die Ruderordnung ist als Anlage beigefügt.