



MÖLLNER RUDER-CLUB e.V.

vormals MÖLLNER TURNERSCHAFT v. 1884

Ruderausbildung und Training

A. Anforderungen für Trainer und Betreuer

1. Die Teilnahme an Trainerausbildungen und Fortbildungen des DRV oder der Landesruderverbände sind wesentliche und unverzichtbare Bausteine im Sicherheitskonzept des DRV.
2. Nach jeder Ausbildung oder Fortbildung eines Trainers findet ein Informationsaustausch unter den Trainern statt.
3. Die Betreuer werden von den Trainern eingewiesen.
In Abstimmung mit dem Trainer können eingewiesene Betreuer Trainingseinheiten selbständig leiten.

B. Kindertraining (10 - 14 Jahre)

Das Kindertraining erfolgt grundsätzlich nur unter Aufsicht eines Trainers oder Betreuers.

1. Anfängerausbildung im Skiff oder Rennzweier **in Stegnähe** (Kinder ohne Freirudern)
 - a. Ausbildung nur wenn die Wassertemperatur ≥ 15 °C ist.
 - b. Ausbildung in kleiner Gruppe (möglichst nicht mehr als 5 Kinder pro Trainer/Betreuer).
 - c. Rettungswesten tragen oder einsatzbereites Rettungsboot (Motorboot oder mindestens ein Gigboot Zweier mit Steuermann, Mindestalter aller Personen im Rettungsboot 15 Jahre).
2. Anfängerausbildung im Skiff oder Rennzweier **auf dem See** (Kinder ohne Freirudern)
 - a. Ausbildung nur wenn die Wassertemperatur ≥ 15 °C ist.
 - b. Ausbildung nicht bei starkem Wind.
 - c. Ausbildung in kleiner Gruppe (max. 5 Kinder pro Trainer/Betreuer).
 - d. Rettungswesten tragen **und** Begleitboot (Motorboot oder mindestens ein Gigboot Zweier mit Steuermann, Mindestalter aller Personen im Begleitboot 15 Jahre).
3. **Keine** Anfängerausbildung im Skiff oder Rennbooten auf dem Kanal (Kinder ohne Freirudern).
 - a. Bei Begegnungen mit Binnenschiffen muss mit starken Wellen gerechnet werden, die ungeübte Ruderer im Rennboot zum Kentern bringen können.
4. **Kenterübungen**
 - a. Ausbildung nur, wenn die Wassertemperatur ≥ 18 °C beträgt.
 - b. Kenterübungen nur mit einem Kind zur Zeit.
 - c. Ausbildung in unmittelbarer Stegnähe.
 - d. Mindestens 1 Rettungsschwimmer beaufsichtigt die Kenterübung, ggf. Begleitung der Übung durch die DLRG.
 - e. Der Trainer führt eine Liste, wer erfolgreich an einer Kenterübung teilgenommen hat.

5. Freirudern

- a. Mindestens 10 Ausbildungseinheiten im Skiff sind absolviert.
- b. Eine Kenterübung wurde erfolgreich absolviert.
- c. Rettungsweste tragen.
- d. Abfrage Verhalten auf dem Wasser.
- e. Abfrage Ruderbefehle, -regeln, Hausrevier.
- f. Die Wassertemperatur beträgt ≥ 15 °C.
- g. Nur ein Kind zur Zeit.
- h. Ein Rettungsboot ist einsatzbereit.
- i. Ein Parcours mit Ablegen, Vorwärtsrudern, Rückwärtsrudern, Wenden und Anlegen ist zu absolvieren.
- j. Bootspflege
- k. Der Trainer meldet das erfolgreiche Freirudern an den Vorstand.
- l. Der Vorstand führt eine Liste der Freiruderer.

6. Ausbildung im Skiff oder Rennzweier oder Rennvierer (Kinder mit Freirudern).

- a. Maximal 10 Kinder pro Trainer/Betreuer.
- b. Rettungswesten tragen oder Begleitboot.
- c. Der Trainer/Ausbilder entscheidet über Ausnahmen bzgl. Tragen von Rettungswesten, dann nur ufernah über den See fahren.

7. Ausbildung im Gigboot.

- a. Der Steuermann hat mindestens eine Steuermannausbildung oder ein Bootsobmann ist Teil der Mannschaft.

C. Juniorenttraining (15 - 18 Jahre)

Das Juniorenttraining erfolgt grundsätzlich unter Aufsicht eines Trainers oder Betreuers. Es wird vorausgesetzt, dass Jugendliche, die zuvor regelmäßig am Kindertraining teilgenommen haben, mindestens auf dem Niveau des Kinderfreiruderns rudern können. Jugendliche Anfänger haben das Freirudern (siehe Kindertraining) nachzuholen.

1. Bei Wassertemperaturen ≤ 10 °C tragen Junioren im Skiff eine Rettungsweste.
2. Bei Wassertemperaturen ≤ 10 °C sollten Junioren im Rennzweier Rettungswesten tragen. Der Trainer entscheidet, ob darauf verzichtet werden kann/soll.
3. Nur wenn mindestens ein Junior im Boot die Anforderungen an Bootsobleute erfüllt, darf ein solches Boot ohne Aufsicht durch einen Trainer/Betreuer fahren.

Der Trainer/Betreuer bestimmt, wer ohne Aufsicht trainieren kann/soll.

...

D. Schulrudern

1. Die Ruderordnung des MRC gilt auch für das Schulrudern. Durch die Schule bzw. das Bildungsministerium können ergänzende Vorgaben gemacht werden.
2. Es gilt der aktuelle Erlass für Schulsport des Bildungsministeriums Schleswig-Holstein.
3. Für das Schulrudern gilt ein Maximum von 15 Schülern pro Betreuer.
4. Die Schule bzw. die Schulleitung trägt die grundsätzliche Verantwortung für die sichere Durchführung des Schülerruderns.

E. Erwachsenen-Ausbildung

Freirudern:

1. Abfrage Verhalten auf dem Wasser.
2. Abfrage Ruderbefehle, -regeln, Hausrevier.
3. Ein Parcours mit Ablegen, Vorwärtsrudern, Rückwärtsrudern, Anfahren von Hindernissen, Wenden und Anlegen ist zu absolvieren.
4. Bootspflege.
5. Bootscentern – nur wer möchte, Erwachsene sind für ihre Entscheidungen selbst verantwortlich.
6. Der Ausbilder meldet das erfolgreiche Freirudern an den Vorstand.
7. Der Vorstand führt eine Liste der Freiruderer.

F. Schlussbestimmungen/Inkrafttreten

1. Beschluss
Diese Bestimmungen wurden vom Vorstand des Möllner Ruder-Club am 11.03.2021 beschlossen .
2. Inkrafttreten
Diese Bestimmungen treten am 01.05.2021 in Kraft.

G. Änderungshistorie

1. V1.00 Ersterstellung