



Brevet «Selbstständig Rudern»

Das Brevet «Selbstständig Rudern» berechtigt Neumitglieder die selbstständige Benützung der C-Boote ausserhalb des offenen Ruderns.

Voraussetzung zur Teilnahme am Brevet:

- mindestens **100 km** auf dem Wasser **nach** Einstiegskurs
- Steuererfahrung: mindestens 2x ein Mannschaftsboot gesteuert

Inhalt des Brevets:

- korrektes Bootshandling: Booteinstellung, rückenschonendes Tragen, Ein- & Auswassern
- Einstellen des Stemmbrettes im Boot auf dem Wasser
- Kenntnisse der Manöver: STOPP, Ruder lang, Rollwende, Rückwärtsrudern
- Kenntnisse der RCW Ruder- und Fahrordnung
- Sicherheit: Mensch – Meteo – Material
- Ergometer- Test:
 - Korrekte Rudertechnik
 - Grundfitness: 2000m in max. 10 Min. (Mann) resp. 12 Min. (Frau)

➔ Details zum Ablauf einer Brevet-Ausfahrt auf den Seiten 2 und 3

Termine:

- Trainingsfahrten resp. Brevet-Test können im offenen Rudern absolvierte werden

Vorschlag zum Ablauf der Brevet-Fahrt im C-Gig (2x, 3x, 4x oder 5x)

Der/die Brevet-Kandidat*in leitet das Boots-Handling und die Ausfahrt. Die wichtigsten Ziele sind:

1. Sicherheit der Mannschaft
 2. Sicherheit und Respekt gegenüber anderen Booten, Schwimmern etc.
 3. Sorgfältiger Umgang mit unseren Booten und dem Material
 4. Klare Kommandos - die Mannschaft ist jederzeit informiert
 5. Gute Stimmung an Bord, dann macht lernen Spass!
- **Vorbereitung und Boot Einwassern - Anleitung durch Brevet-Kandidat**
 - Ziel der Ausfahrt bestimmen unter Berücksichtigung von Wetter, Strömung und Mannschaft
 - Bootswahl; Brevet-Kandidat am Steuer; Zuteilung der weiteren Plätze im Boot
 - Ausfahrt im EFA eintragen
 - Ruder zum Steg bringen
 - Boot auf Böcke vor Bootshaus legen und drehen (klare Kommandos)
 - Brevet-Kandidat*in am Steuer; Stembrett vor-einstellen; Dollenhöhe prüfen/einstellen; Steuerfunktion prüfen/einstellen
 - Bootshaus Tore schliessen
 - Boot auf Wagen legen und zur Rampe fahren
 - Einwassern (Wagen bis zur Wasserlinie fahren, um Steuer nicht zu gefährden)
 - Boot parallel zum Steg ziehen (Rumpf soll Stegkante nicht berühren)
 - Ruder korrekt einlegen und einsteigen
 - **Fahrt zur Wohleibrücke - Brevet-Kandidat*in am Steuer**
 - Abstossen vom Steg
 - Einstellungen kontrollieren
 - Boot wenden zur linken Aare-Seite
 - Option: Gleichgewichtsübung, Schlagaufbau
 - Fahrt Aare-abwärts unter Einhaltung der Fahrordnung
 - Passieren des grossen Bogens der Wohleibrücke
 - Nach Wohleibrücke (genügend Abstand!) „**STOPP**“ Manöver
 - **Rollwende** über Steuer- und Backbord; **rückwärts rudern**
 - Option: Tennisball werfen und wieder bergen, je einmal via Bug und Heck (gute Kommunikation mit Schlagperson)
 - Retourfahrt zum RCW-Steg unter Einhaltung der Fahrordnung
 - Je nach Strömung und Wind kleinen Bogen der Wohleibrücke passieren
 - Bei Sandbanktafel **Backbord Ruder-Lang** Manöver
 - Bei grün/weisser Tafel **Steuerbord Ruder-Lang** Manöver
 - Anlegen an den Steg in spitzem Winkel; langsam und möglichst ohne Stegberührung
 - Aussteigen



- **Fahrt zum Stegmattsteg - Brevet-Kandidat*in am Schlag**
 - Platzwechsel Brevet-Kandidat*in vom Steuer zum Schlag
 - Abstossen vom Steg
 - Einstellungen kontrollieren
 - Option: Gleichgewichtsübung, Schlagaufbau
 - Fahrt Aare-aufwärts unter Einhaltung der Fahrordnung
 - Kappelenbrücke unter kleinem Bogen passieren
 - Oberhalb vom Stegmattsteg (nach den Fischerhütten) Rollwende nach Backbord (in die Strömung)
 - Kurze Fahrt Flussabwärts bis zur Gefahrentafel (rotes Dreieck)
 - Bei der Gefahrentafel Rollwende nach Steuerbord (aus der Strömung)
 - Mit dem Bug die Gefahrentafel ansteuern auf < 1 Meter (gute Kommunikation mit Steuerperson)
 - Rollwende nach Steuerbord (in die Strömung)
 - Rückwärts rudern und mit dem Heck die Gefahrentafel ansteuern auf < 1 Meter (gute Kommunikation mit Steuerperson)
 - Flussabwärts rudern unter Einhaltung der Fahrordnung, Kappelenbrücke unter den grossen Bogen passieren
 - Grün/weisse Tafel nach dem RCW-Steg mit grosser Kurve nach Steuerbord umrunden
 - Anlegen an den Steg in spitzem Winkel; langsam und möglichst ohne Stegberührung
 - Aussteigen; Dollen schliessen

- **Boot auswassern und Ausfahrt abschliessen**
 - Ruder aus den Dollen nehmen und auf den Steg deponieren
 - Bootswagen oberhalb der Rampe bereitstellen
 - Boot vom Steg zur Rampe drehen (wenn nötig mit Rudergriff); der Rumpf soll die Stegkante nicht berühren
 - Mannschaft gleichmässig am Boot verteilen
 - Boot über die Rampe auf den Bootswagen heben (klare Kommandos)
 - Boot vor das Bootshaus fahren und auf die Böcke legen
 - Rollschienen reinigen; dann Boot drehen (klare Kommandos)
 - Rumpf reinigen und trocknen; allfällige Defekte melden
 - Boot in der Bootshalle versorgen; Böcke versorgen
 - Ruder vom Steg holen und versorgen
 - Bootshaus Tore schliessen
 - Fahrt im EFA abschliessen
 - Schlussbesprechung der Ausfahrt mit der ganzen Mannschaft

