



# Herzlich Willkommen im Seeclub Luzern

# Agenda

*Zeiten: 08:00 Uhr - 12:00 Uhr*

## Theorie Block 1 - 08:00

- Kurze Vorstellungsrunde
- Bootskunde
- Ruderpositionen und Ruderkommandos

## Ausfahrt - spät. 8:45

- Bootshandling / Ruderhandlung
- Ruderplatzeinstellung
- Einwassern / Auswassern
- Wiederholen der Ruderpositionen und Ruderkommandos
- Individuelle Tipps für eine gute Rudertechnik
- Bootshalle - Logbuch, Fundsachen, Aushang (Schwarzes Brett)

## Frühstück (gegen 10:30)

## Theorie Block 2 - ca. 11:15

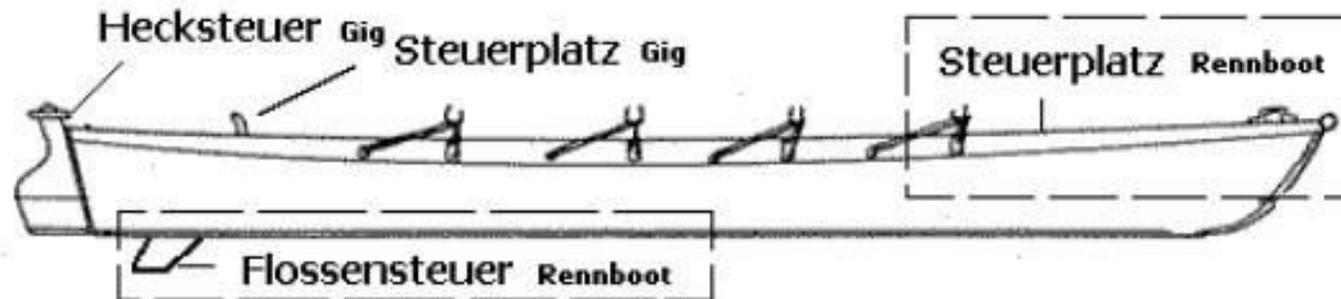
- Sicherheit auf dem See
- Der Seeclub Luzern
- Breitensport und Mitgliedschaft

### Rennboote

- Eher schmal, lang und leicht
- Innenkiel (kein Aussenkiel)
- Luftkästen im Bug und Heck
- Schwert (Flosse)
- Flossensteuer

### Gig

- Breiter, kürzer und schwerer
- Aussen- und Innenkiel
- Hecksteuer
- meist offener Bootsraum



# Bootskunde

## *Boote allgemein*

### Preisbeispiele

1x Filippi 10.000 CHF

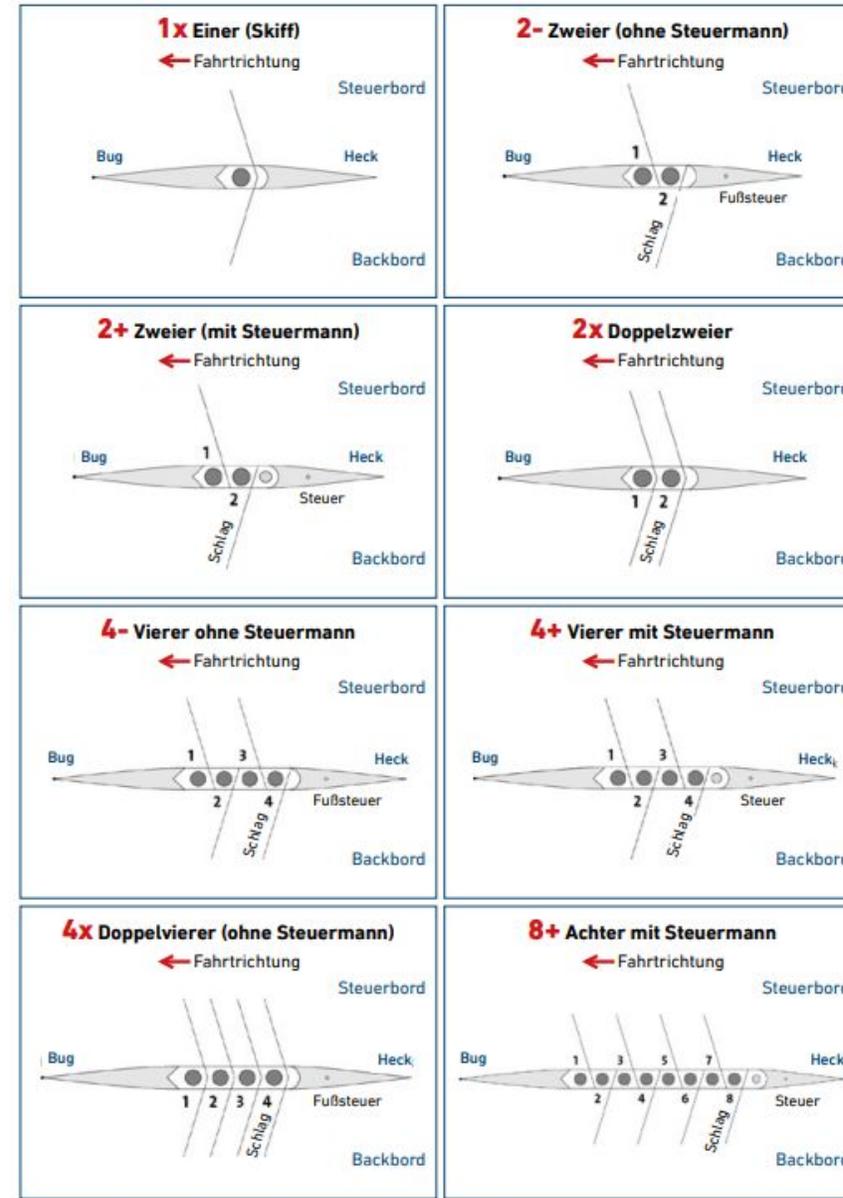
2x Filippi 13.000 CHF

C-Gig 3x Schellenbacher 19.000 CHF (Eau-la-la)

C-Gig 4x+/5x Schellenbacher 25.000 CHF

4x Filippi 27.000 CHF

C-Gig 8x+ Baumgarten 37.000 CHF



# Bootskunde

## *Ruderplätze*



# Bootskunde

## Boot



Waschbord

Stemmbrett

Trittbrett

Rollsitz

Rollschiene

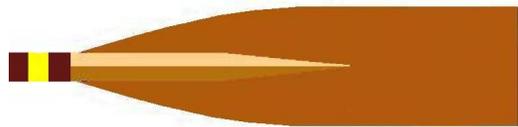
Ausleger

Dolle

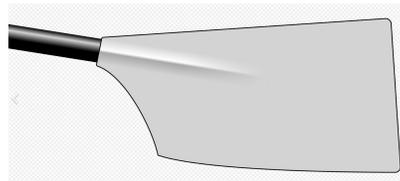


# Bootskunde

## Ruder



Macon Blatt



Big Blade

### Preisbeispiel:

1 Paar Skulls Concept2 Bantam 500 CHF

- **Sicherheitspositon**

Beine gestreckt, aufrechter Sitz, Arme locker gestreckt; linke Hand über der rechten Hand, **Hände berühren sich** und die Ruder sind fest in der Hand, **Blätter liegen flach auf dem Wasser**

- **Startposition** (Breitensport) (“Bereit...”)

Beine gestreckt, Oberkörper leicht in Rücklage, Arme gestreckt; Blätter senkrecht im Wasser

- **Einsatzposition / Auslage**

Schienbeine senkrecht, Schultern locker, Arme gestreckt, Blätter gesetzt/senkrecht im Wasser

- **Endzugposition / Finish**

Beine gestreckt, Oberkörper leicht in Rücklage, Hände auf gleicher Höhe am Körper, Blätter senkrecht im Wasser



# Rudertechnik

## *Handstellung*



Bildnachweis: [https://rowing.ch/wp-content/uploads/2019/05/Rudertechnik\\_von\\_HP\\_Glauser\\_2017.pdf](https://rowing.ch/wp-content/uploads/2019/05/Rudertechnik_von_HP_Glauser_2017.pdf)

- Linke Hand über rechter Hand
- Rechte Hand näher am Körper
- Hände beisammen / gleiche Höhe

# Ruderkommandos

## *Die wichtigsten Kommandos auf einen Blick*

### Bootshandling

- Mannschaft ans Boot-und auf!
- Bootdrehen: Kiel Richtung Reuss / Kiel Richtung Kanu - bereit jetzt!

### Einsteigen / Starten

- Bereit zum Einsteigen - und ein!
- Bereit zum Aussteigen - und raus!
- Bereitschaftsmeldung!
- 1 bereit, 2 bereit, ...
- Nur Arme / Arme Oberkörper (Hüfte) / Halbe Rollbahn / Ganze Rollbahn
- Bereit... und weg!

### Manöver

- Ruder ab
- Stop!
- Rückwärts mit den Armen (ganze Rollbahn) - bereit..und weg!
- Kleine Wende über Backbord (Steuerbord) - bereit.. und weg!
- Grosse Wende über Backbord (Steuerbord)- bereit...und weg!
- Backbord (Steuerbord) - Ruder lang!
- Backbord (Steuerbord) überziehen!
- Halbe (ohne) Kraft!
- und normal!

## Ausfahrt bis ca. 10:30

- Bootshandling / Ruderhandling
- Ruderplatzeinstellung
- Boot Einwassern / Auswassern
- Ein- / Aussteigen
- Wiederholen der Ruderpositionen und Ruderkommandos
- Individuelle Tipps für eine gute Rudertechnik
- Sonstige - Stegreinigung, Logbuch, Fundsachen, Aushang

## Frühstück ca. 10:30/spät. 10:45 - 11:15

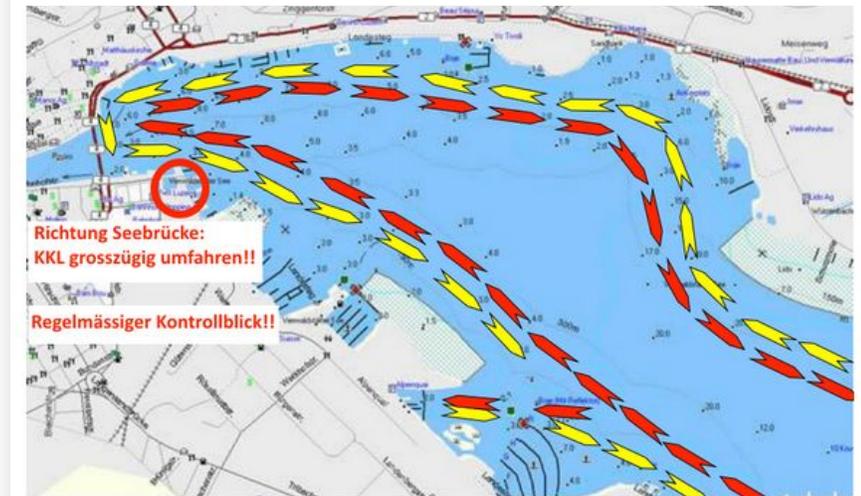


# Sicherheit auf dem See

## *Fahrordnung und Ausweichpflicht*

- **Rechtsverkehr:** Kreuzen auf Backbord, d.h. nach Steuerbord ausweichen
- **Ausweichpflicht**
  - Seepolizei und Boote mit Blaulicht
  - Kursschiffe und andere Fahrgastschiffe mit **grünem** Ball
  - Güterschiffe
  - Berufsfischer beim Setzen und Einholen der Netze (**gelber** Ball)
  - Segelboote unter Segel
  - **Ruderboote**
  - alle anderen Schiffe mit Maschinenantrieb
  - Segelbretter (Windsurfer) und Drachensegelbretter (Kitesurfer)

“Grün (Gras/Ufer) zu Grün (Steuerbord)”.



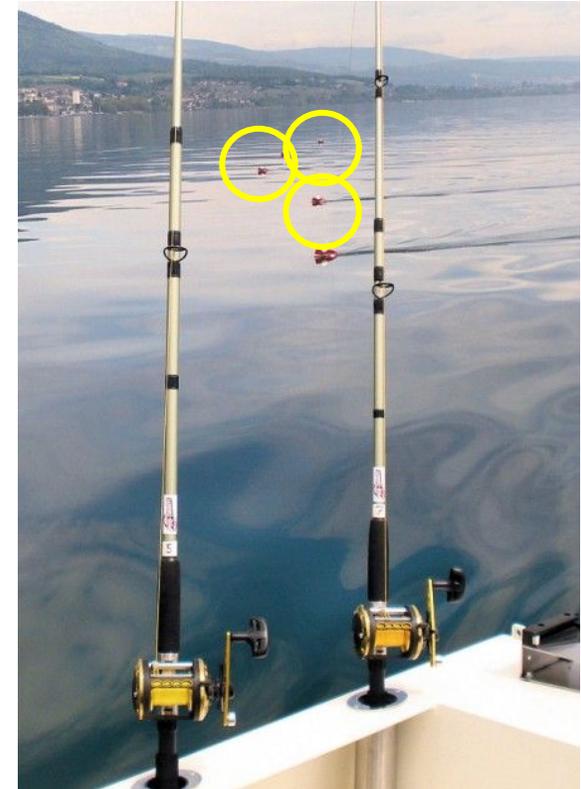
Vorsicht bei Fischerbooten mit weissem Ball!!! Schleppfischer mit Seehunden. Genügend Abstand halten!!!

# Sicherheit auf dem See

## *Schleppfischer mit Seehund*



Bildquelle: <https://www.petri-heil.ch/de/schleppfischen-mit-ruten--teil-1--1016>

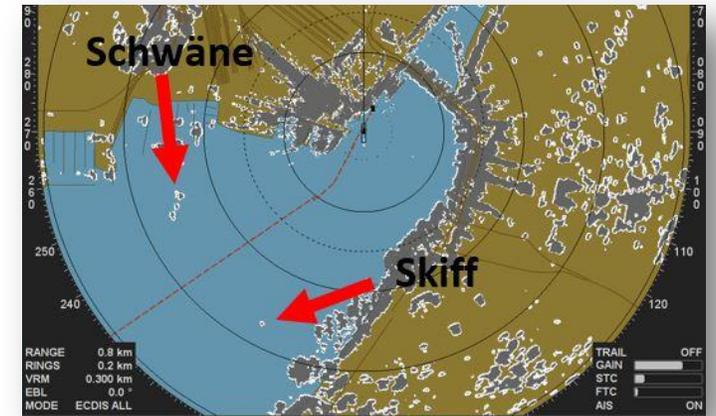


Bildquelle: <https://glardon-stucki.com/erfolgreich-schleppen-mit-rute-und-rolle-2/>

# Sicherheit auf dem See

## *Kursschiffe*

- **Radar:** Kleinboote sind auf dem Radar nur sehr schlecht erkennbar. Bei Schneefall und Regen sind sämtliche Ruderboote auf dem Radar nicht sichtbar!
- **Schallzeichen** der Kursschiffe - Die wichtigsten sind:
  - 1 x lang: Achtung ODER Ich halte meinen Kurs bei
  - 3 x kurz: Maschine geht rückwärts



# Sicherheit auf dem See

## *Sonstiges*

- **Buchtausfahrt**

Die Ein- und Ausfahrt zum/vom Seeclub sollte möglichst zwischen den gelben Bojen auf der Uffschötti-Seite und der grünen Boje (Kegel) des Segelhafens erfolgen.

- **KKL und Bootswerft**

Die Ecke KKL gilt es mit genügend Abstand zu umfahren. Das An- und Ablegen von Kursschiffen kann sehr gefährlich sein!

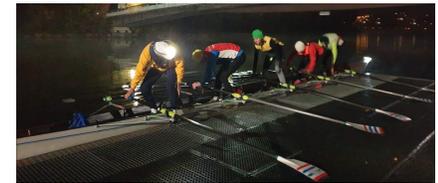
- Fahrten unter der **Seebrücke** sind verboten, wie auch innerhalb **gelber Bojen** (Sperrbereich).



# Sicherheit auf dem See

## *Wetter - Dunkelheit, Nebel, Kälte*

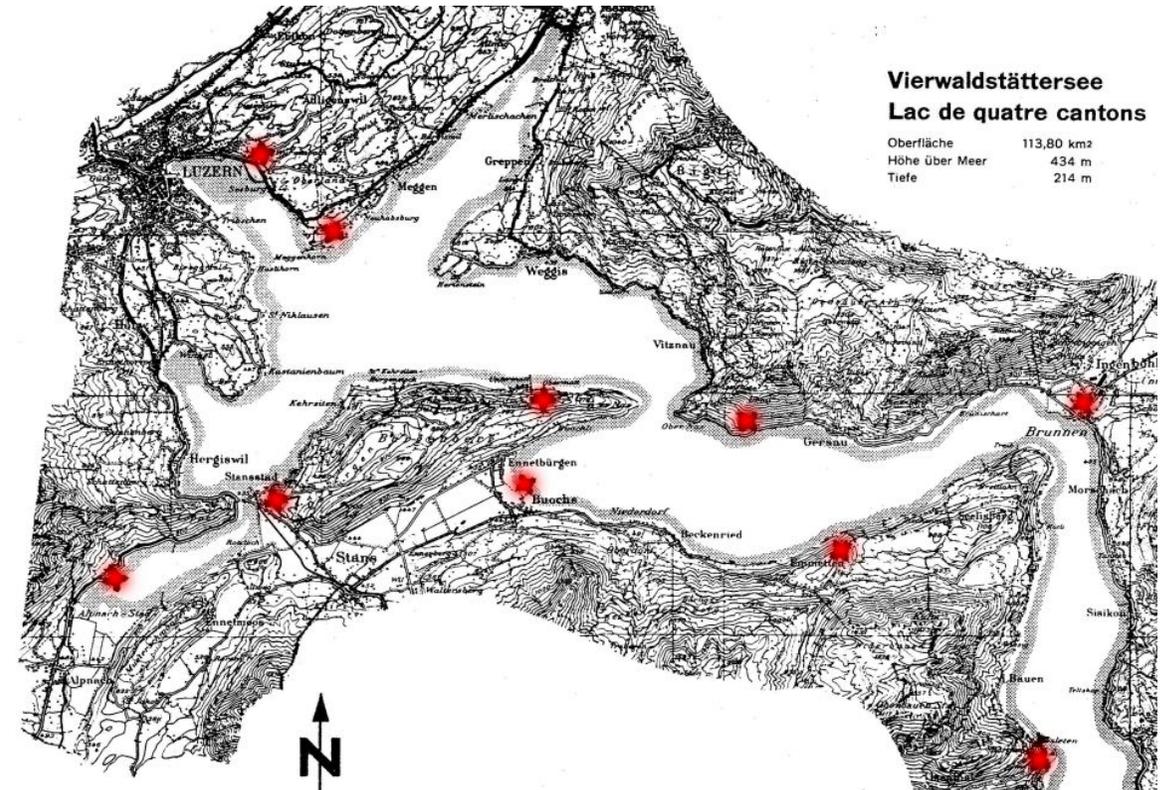
- **Dunkelheit:** Bei Fahrten in der Dämmerung oder in Dunkelheit sind immer Beleuchtungskörper mitzuführen oder je eine Stirnlampe bei Bug- und Schlagperson.
- **Nebel:** Nur in Sichtweise zum Ufer rudern
- **Kälte**
  - In den Monaten November bis März sind Ausfahrten der Kategorien 1x, 2x und 2- ohne Motorboot-Begleitung nur **mit Schwimmwesten** gestattet. Während dieser Monate dürfen Skiff-Fahrten **nur durch erfahrene Ruderer** unternommen werden.
  - Bei Lufttemperatur unter 0°C sind Ausfahrten nur in der Uferzone zu unternehmen.



# Sicherheit auf dem See

## *Wetter - Wind und Gewitter*

- **Starkwindwarnung** (40-mal pro Min.):  
Ruderausfahrt möglich zwischen  
Seebrücke und Haslihorn
- **Sturmwarnung** (90-mal pro Min.): Sofort  
zurückkehren bzw. keine Ausfahrten  
machen.
- **Gewitter**: Bei Gewittern oder  
bevorstehendem Gewitter darf keine  
Ausfahrt vorgenommen werden.



# Sicherheit auf dem See

## *Wetter - Gewitter*

- **Grundsatz: Bei aufziehendem Gewitter geht kein:e Ruder:in auf's Wasser!**
- Wird man auf dem See von einem Gewitter überrascht sind folgende Hinweise zu befolgen:
  - Ist man bereits auf dem Wasser und steht genügend Zeit zur Verfügung, SOFORT an den Ausgangspunkt zurückkehren
  - falls das nicht möglich, vor dem Eintreffen des Gewitters umgehend eine Landestelle am nächsten Ufer aufsuchen
  - Wird der Ruderer vom Gewitter überrascht, NICHT in die Nähe eines Steilufers oder eines Baumbestandenen Ufers begeben
  - Auf dem freien Gewässer, in angemessenem Abstand vom Ufer (ca. 40-60 m), ist die Gefährdung wesentlich geringer
  - Inmitten eines Gewitters ist das Anlegen am Steg oder am Naturufer zu meiden. Da an diesen Stellen oft Bäume stehen, ist die Gefährdung wesentlich grösser als auf dem Wasser.
  - Wenn möglich soll im Zentrum des Gewitters (Abstand zwischen Blitz und Donner weniger als 3– 5 Sekunden) NICHT gerudert werden

Quelle: [https://www.swissrowing.ch/sites/default/files/entity/media/mb\\_documents/documents/Schlechtwetter-Gewitterisiko-Sturmwarnung.pdf](https://www.swissrowing.ch/sites/default/files/entity/media/mb_documents/documents/Schlechtwetter-Gewitterisiko-Sturmwarnung.pdf)

# Sicherheit auf dem See

## *Notlanden*

Macht euch bei euren  
Ausfahrten mit möglichen  
Notlandestellen vertraut!



# Sicherheit auf dem See

## *Bekleidung*

- **Schwimmweste:** Das Mitführen einer Schwimmweste ausserhalb der äusseren Uferzone (>300 m Abstand zum Ufer) ist Pflicht, auch in Begleitung eines Motorbootes!
- **Bekleidung:** Insbesondere bei Dämmerung, Nebel oder schlechten Sichtverhältnissen wird helle oder leuchtende Kleidung empfohlen



# Im Falle eines Falles

- Notfallnummer: **112**
- Beim Kentern auf dem See: unbedingt beim Boot bleiben und dort auf Hilfe warten!
- Bootsschäden ehrlich im Logbuch eintragen
- Grössere Bootsschäden sowie gravierendere Unfälle sind unverzüglich dem Vorstand zu melden.
- Jedes Mitglied bestätigt mit seinem Mitgliedschaftsantrag entsprechend haftpflichtversichert zu sein.

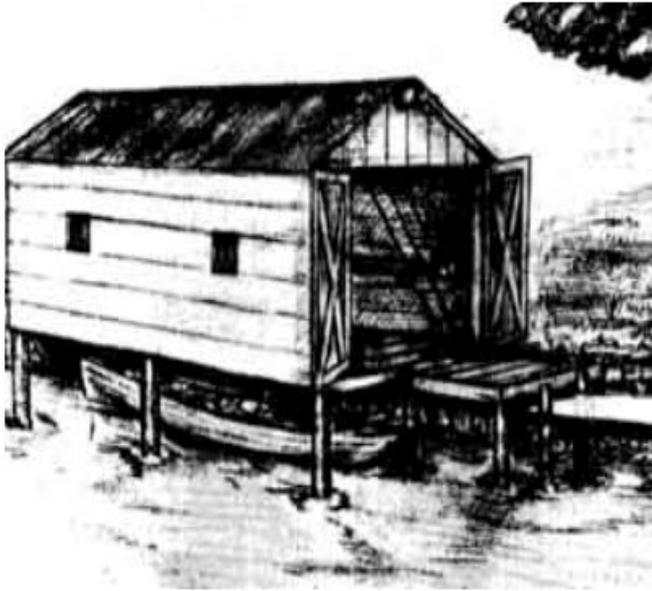
- Gegründet **21. Mai 1881** als erster Ruderclub am Vierwaldstättersee
- Mit über **600 Mitgliedern** der grösste Ruderclub der Schweiz
- Einer der erfolgreichsten Ruderclubs der Schweiz
- **Clubfarben**



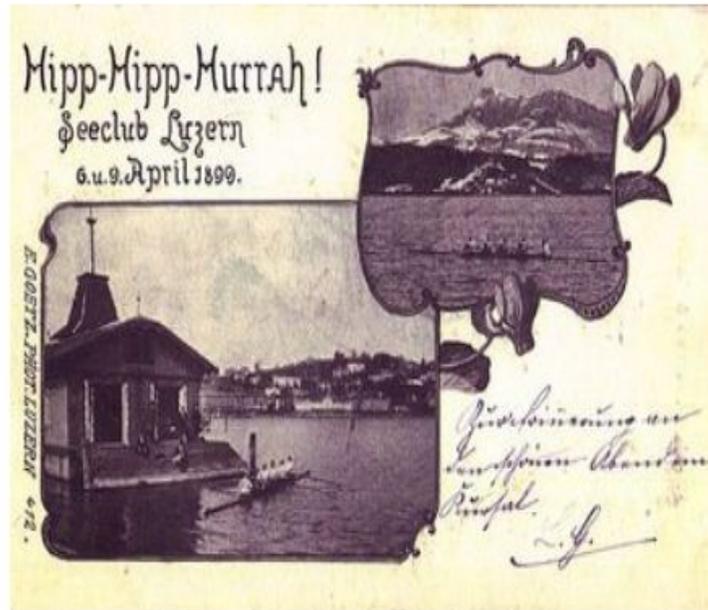
# Der Seeclub Luzern

## *Bootshäuser - Damals und Heute*

### Die Bootshäuser



1882: Die erste Bootshütte bei der Schweizerhofmatte.



1896: Das erste Bootshaus beim Inseli.



1930: Das zweite Bootshaus beim Inseli, vor dem heutigen KKL.

# Der Seeclub Luzern

## *Bootshäuser - Damals und Heute*



- **Bootshaus SCL AG:** Besitzerin des Bootshauses und der Steganlage.
- **Bootshaus Infrastruktur:** Ergometer Raum / Kraft Raum / Club Restaurant

# Der Seeclub Luzern

## *Seeclub Webseite für weitere Infos*



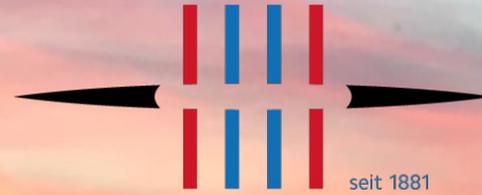
- **Vorstandsmitglieder** (<https://www.seeclub-luzern.ch/seeclub-luzern/organisation/>)
- **Fronddienst** für aktive Mitglieder ab dem zweiten Jahr der Mitgliedschaft verpflichten (<https://www.seeclub-luzern.ch/club-mitglieder/fronddienst/>)
- **Breitensport** (<https://www.seeclub-luzern.ch/rudersport/breitensport/>)
  - Unser gut aufgestelltes Team kümmert sich im Seeclub um ein attraktives Breitensport Programm (Ausfahrten, Kurswesen, Wanderfahrten, Wintertraining).
  - Wer gern dazu stossen möchte, um selbst aktiv zu werden, darf sich bei der Leitung Breitensport melden.
- **Nützliche Infos:** Statuten, Fahrordnung (<https://www.seeclub-luzern.ch/club-mitglieder/downloads/>)
- **Nützliche Info extern:** Binnenschiffsfahrtsverordnung BSV

# Ankommen im Club

- Eigeninitiative zeigen und Kontakte knüpfen
- Breitensport- und Club Angebote nutzen
- Dran bleiben, auch im Winter kann man rudern!
- Rudertechnik verbessern im Ruderbecken
- Steuern lernen / Schlag lernen
- Mitmachen und Engagieren

<b>Kilometer Statistik Club 2022 Personen</b>				
Auswertung erstellt am:		22.01.2023		
Art der Auswertung:		Kilometerliste Personen		
Zeitraum für Auswertung:		01.01.2022 - 31.12.2022		
Position	Name	Kilometer	Fahrten	km/Fahrt
1	B.	2884 km	137	21,0 km
2	vi	2708 km	134	20,2 km
3	Li	2643 km	132	20,0 km
4	M	2475 km	158	15,6 km
5	Bi	2352 km	55	42,7 km
6	B.	2208 km	119	18,5 km
7	Pi	2190 km	154	14,2 km
8	Li	2138 km	135	15,8 km
9	M	2052 km	156	13,1 km
10	G	1741 km	105	16,5 km
11	M	1735 km	137	12,6 km
12	R	1713 km	122	14,0 km
13	K	1610 km	112	14,3 km
14	G	1556 km	101	15,4 km
15	R	1530 km	108	14,1 km
16	Is	1505 km	117	12,8 km
17	M	1459 km	122	11,9 km
18	Bi	1404 km	117	12,0 km
19	Li	1399 km	117	11,9 km
20	Bi	1383 km	70	19,7 km
21	P	1369 km	91	15,0 km

*Es ist möglich, 500 Kilometer innerhalb eines Jahres zu rudern*



SEECLUB LUZERN

**Bis bald im Seeclub Luzern!**