



## Informationen für Eltern

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER UNS

In unserer Kindergruppe rudern Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren, in der Jugendgruppe Mädchen von 14 bis 18 Jahren. Wird ein Mädchen 14 Jahre, wechselt es bei Interesse nach den Herbstferien in die Jugendgruppe. Es werden je nach Nachfrage der Gruppenmitglieder 2-3 Trainingstermine pro Woche angeboten. Wie oft die Kinder an dem Training teilnehmen, dürfen sie selbst entscheiden. Es ist aber wichtig, dass die Betreuerinnen rechtzeitig benachrichtigt werden, wenn ein Mädchen nicht kommen kann.

### RUDERSAISON UND WINTERPROGRAMM

Für die Kindergruppe beginnt die Rudersaison nach den Frühjahrsferien und endet mit den Herbstferien. Im Winterhalbjahr wird gemeinsam gelaufen, geschwommen und in der Halle Sport getrieben. Die Jugendgruppe rudert das ganze Jahr, solange die Bedingungen (Helligkeit, Wetter, Eis) dies zulassen. Alternativ wird im Winter am Mittwoch in der Halle trainiert, um die Alster gelaufen, Krafttraining am Verein betrieben. Sonntags wird am Verein auf den Ruderergometern gerudert.

### MITGLIEDSCHAFT UND BEITRÄGE

Die Beitragshöhe wird auf unserer Jahreshauptversammlung durch die Mitglieder festgesetzt. Zzt. beträgt der Jahresbeitrag für Kinder und Jugendliche (bis 18 J.) 180 € und die Aufnahmegebühr 50 € (inkl. Club-T-Shirt).

Die Mitgliedschaft kann frühestens zum Ende des Folgejahres beendet werden. Kündigungen müssen bis zum 30. September des Jahres eingegangen sein. Einkommensschwache Familien können die Übernahme der Mitgliedsbeiträge bei »Kids in die Clubs« beantragen. Nähere Informationen gibt Ihnen die Jugendwartin unter [jugend@hamburger-ruderinnen.de](mailto:jugend@hamburger-ruderinnen.de).

### HRC RUDERKLEIDUNG

Unsere Clubkleidung (dunkelblau/weiß) kann bei den Ausbilderinnen gekauft werden.

### SCHRANKMIETE

Es steht im Umkleideraum eine begrenzte Anzahl von Schrankplätzen zur Verfügung. Ein halber Schrankplatz kann (sofern verfügbar) für € 10.- jährlich gemietet werden. Bei Interesse wendet Euch an Susanne unter [clubschrank@hamburger-ruderinnen.de](mailto:clubschrank@hamburger-ruderinnen.de).

Zur Unterbringung von Wertsachen befinden sich Schließfächer im kleinen Umkleideraum

## VERSICHERUNG

Alle Mitglieder im HRC sind über die Versicherung des Hamburger Sportbundes gegen Unfall- und Haftpflichtschäden im Ruderbetrieb versichert.

## SICHERHEIT

Die Wasserqualität im Isebekkanal wird im Gegensatz zur Alster nicht behördlich geprüft. Zur Ausbildung gehört die Freiruderprüfung, diese beinhaltet, dass die Mädchen die »Offiziellen Ruderkommandos des DRV« kennenlernen und anwenden. Zusätzlich wird dem Mädchen das selbstständige ins Boot steigen, nach unfreiwilligem Kentern, erlernt.

Rudern ist ein Sport, der auf der einen Seite sehr verletzungsarm ist, als Wassersport jedoch andererseits nicht ganz ungefährlich. Die Vorsitzenden der Hamburger Rudervereine haben einvernehmlich zum Thema Sicherheit Regeln und Empfehlungen ausgesprochen, die von uns umzusetzen sind. Hierzu gilt auch, dass wir jedem Mädchen bzw. ihren Eltern verpflichten die Sicherheitsleitlinien zu unterschreiben.

Die nachfolgenden Punkte beschreiben die wichtigsten Regeln für das Rudern insbesondere mit Kindern und Jugendlichen in unserem Revier. Sie richten sich an die Trainerinnen, die ihrerseits die Verhaltensregeln den Mädchen zu erklären und mit ihnen auch praktisch zu trainieren haben.

- Alle Mädchen müssen mindestens das Freischwimmer-Abzeichen vorweisen können.
- Kinder, die sich noch nicht freigerudert haben, dürfen im Einer nur vor dem Steg rudern. Eine Trainerin muss dann am Steg bleiben.
- Die Trainerinnen haben vor Beginn einer Fahrt die Witterungsbedingungen zu prüfen und zu entscheiden, ob und wo gerudert werden kann. Bei Dunkelheit und ungünstigen Witterungsbedingungen (Nebel, Gewitter, Sturm) darf nicht gerudert werden.
- Grundsätzlich dürfen bei Wassertemperaturen unter 15 °C keine lagelabilen Boote (Skiffs und Rennzweier) gerudert werden. Eine Ausnahme gilt für die Kinder und Jugendlichen, die sich auf Regatten vorbereiten. Sie müssen dann eine Rettungsweste tragen und von einem Motorboot begleitet werden.
- Auch die Besatzung des Motorbootes muss bei Wassertemperaturen unter 15 °C eine Rettungsweste tragen.
- Da wir nur ein Motorboot besitzen und deshalb nicht immer alle Ruderinnen gleichzeitig beobachtet werden können, sollen die Kinder und Jugendlichen in Gruppen rudern, damit niemand ohne Aufsicht bleibt. Alle Mädchen sollen in vorher abgesprochenen Abständen aufeinander warten, damit die Trainerinnen den Überblick über die gesamte Gruppe behalten.
- Sollte ein Kind oder eine Jugendliche kentern, kann sie in den Sommermonaten zunächst versuchen, allein wieder ins Boot zu kommen. Wenn es sie das nicht schafft, wartet sie beim Boot auf Hilfe. Schwimmen sollte das Kind oder die Jugendliche nur in Ausnahmefällen, z.B. wenn es sie im Isebekkanal in unmittelbarer Nähe zu einer Leiter oder einem Steg gekentert ist.

- Bei Wassertemperaturen unter 15 °C (also mit Weste!) soll nicht versucht werden wieder einzusteigen (kritischer Wärmeverlust). Das gekenterte Kind oder die gekenterte Jugendliche soll den Oberkörper möglichst weit aus dem Wasser bringen, sich über das Boot legen und auf Hilfe warten.
- Wenn ein Mädchen einem gekenterten Mädchen begegnet, sollte es bei dem gekenterten Boot, bleiben, bis Hilfe kommt. Das nichtgekenterte Mädchen sollte aber nicht selbst ins Wasser springen, um dem anderen Mädchen zu helfen.
- Die Trainerinnen haben die Verantwortung für die Kinder und Jugendlichen. Deshalb entscheiden sie im Rahmen der o.g. Grundsätze über das Vorgehen im Einzelfall.
- Wir haben unsere Trainer und Trainerinnen zur Prävention sexualisierter Gewalt geschult und stehen als Club hinter den PSG Grundsätzen. Alexandra ist unsere Ansprechpartnerin und kann unter [vertrauen@hamburger-ruderinnen.de](mailto:vertrauen@hamburger-ruderinnen.de) erreicht werden.

## AUSBILDUNG

Unsere Trainer:innen sind ausgebildete und erfahrene Ruder:innen. Unser – und damit auch das Ziel unserer Ausbilder:innen – ist es, den Kindern eine gute Rudertechnik zu vermitteln. Weiterhin vermitteln wir ihnen Kenntnisse über die Verkehrsregeln auf der Alster. Dies ist sowohl für das Steuern von Booten als auch für das Fahren in ungesteuerten Booten wichtig. Das Ziel der Kindergruppe ist die Ruderbasis zu vermitteln, dazu gehört die Rudertechnik und allgemeine Bootslehre. In der Jugendgruppe wird dies weiter vertieft und wird eine leistungsorientierte Rudertechnik vermittelt, sowie die Selbstständigkeit im Umgang mit Booten, aufs Wasser gehen und Verladen für Regatten.

## FREIRUDERPRÜFUNG

Die Grundausbildung ist mit der Freiruderprüfung, zu der ein praktischer und ein theoretischer Teil gehören, beendet. Im Skiff (Renneiner) soll nachgewiesen werden, ob das eigenständige Rudern in diesem Boot beherrscht wird. Der theoretische Teil soll überprüfen, ob die Kinder und Jugendlichen ausreichende Kenntnis über die allgemeinen Regeln, die auf der Alster und in und um unser Bootshaus zu beachten sind, haben. Diese Prüfung kann mehrmals jährlich durchgeführt.

## TEILNAHME AN WETTKÄMPFEN

Die Teilnahme an Regatten oder an anderen Wettkämpfen ist erwünscht, aber keine Pflicht. Aus Erfahrung ist eine solche Teilnahme für die Gruppe, aber auch für Ihr Kind persönlich eine große Bereicherung. Bei Wettkampforten außerhalb von Hamburg wird für eine Übernachtung gesorgt, wobei die Kosten die Mädchen selber tragen müssen. Es kann auch vorkommen, dass die Gruppen in Schulen oder Turnhallen übernachten. Für die Meldung bei einer Regatta ist jedes Jahr eine ärztliche Bestätigung (Hausarzt reicht aus) erforderlich. Die Daten Ihres Kindes werden beim Deutschen Ruderverband elektronisch gespeichert und im Zusammenhang mit der Organisation der Regatta genutzt.

## KOMMUNIKATION IN DER GRUPPE

Für eine erleichterte Terminabsprache rund um das Training und zwischendurch anfallende Wettkämpfe nutzen die Kinder- und Jugendgruppen WhatsApp. Bitte teilen Sie uns auf der vorläufigen Anmeldung mit, ob Sie der Nutzung zustimmen, bzw. vermerken Sie bitte, wenn Ihr Kind kein Smartphone besitzt.

## ZUSAMMENARBEIT MIT DEN ELTERN

Um unseren Trainer:innen die Arbeit zu erleichtern, möchten wir die Eltern um Mitarbeit bitten. Das bedeutet zum einen, dass wir Sie bitten möchten, Ihre Kinder regelmäßig zu fragen, ob sie Informationen (z.B. Zettel) mitbekommen haben, und Ihren Kindern dann die Antwort möglichst schnell mitzugeben. Nur die Kinder, von denen wir eine schriftliche Zusage erhalten haben, können an Regatten, Freizeiten u. Ä. teilnehmen. Schön wäre es auch, wenn Eltern Mitfahrmöglichkeiten bei Veranstaltungen anbieten können.