

RUND UMS RUDERN

Rudern hat einen hohen gesundheitlichen Wert: Es stärkt eine Vielzahl von Muskeln und fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination. Durch die gelenkschonende Bewegung und das geringe Verletzungsrisiko eignet sich Rudern für Menschen jedes Alters. Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern eine Wohltat für Körper und Seele.

Bekleidung

Ich empfehle Turnschuhe und eng anliegende, funktionelle Sportbekleidung. Je nach Wetter ist eine Windjacke (ohne Taschen), eine Kopfbedeckung gegen Sonne, Wind oder Kälte, sowie eine Sonnenbrille und Sonnenschutz sinnvoll. Da wir viel mit den Händen «arbeiten», lohnt es sich, die Hände mit dünnen Handschuhen zu schützen.

Bei Bedarf steht eine Garderobe zur Verfügung, so dass Sie sich umziehen können.

Im Boot

Da Rudern eine Outdoorwassersportart ist, sollten nur Gegenstände mit ins Boot genommen werden, die Feuchtigkeit vertragen, zum Beispiel eine Trinkflasche und Sonnencreme.

Sicherheit

Rudern findet generell im Boot statt. Doch es kann vorkommen, dass die Schwimmkünste der Teilnehmenden gefragt sind. Sie sollten daher gut über eine Strecke von etwa 300 Meter im freien Wasser schwimmen können.

Schwimmwesten werden von der Ruderschule zur Verfügung gestellt.

Versicherung

Die Ruderschule übernimmt keine Haftung bei Unfällen oder Bootsbeschädigungen während des Unterrichts.

Es lohnt sich, im Vorfeld zu prüfen, ob Schäden an Ruderbooten über Ihre Haftpflichtversicherung abgedeckt sind.