

Ablauf einer Rudereinheit

VOR DEM RUDERN:

- Skulls/Riemen/Steuer zum Steg bringen
- Böcke auf Bootsplatz stellen
- Boot in die Böcke legen
- Dollen öffnen, Stemmbrett einstellen, Schuhe öffnen, Tennisbälle entfernen
- Boot ins Wasser (Bug gegen die Strömung)
- Stegseitige Skulls in den Dollen befestigen + Steuer befestigen
- Wasserseitige Skulls eingezogen in die Dollen legen
- Einsteigen (nur über die dafür vorgesehenen Trittbretter)
- Wasserseitige Dollen schließen
- Schuhe festmachen
- Korrekt einstellen (auf dem Wasser)

NACH DEM RUDERN

- Gegen die Strömung anlegen
- Stegseitige Skulls vom Wasser heben und umgedreht auf den Steg legen
- Schuhe lösen
- Wasserseitige Dollen öffnen und Skulls beim Aussteigen aus den Dollen nehmen
- Skulls auf dem Steg ablegen, Boot aus dem Wasser heben
- Boot in die Böcke legen
- Boot mit Wasserschlauch reinigen, danach abtrocknen
- Tennisbälle auf die Dollen spannen
- Boot in die Bootshalle bringen und auf den vorgesehenen Platz legen
- Skulls/Riemen/Steuer an den richtigen Platz legen/hängen