



Vor dem Ablegen



1. Das Boot aus der Halle holen

- Die Ausfahrt (Training) beginnt mit dem Anheben des Bootes aus den Bootslagern. Also volle Konzentration.
- Beim Herausheben die Boote nur leicht anheben um Dollenschäden durch andere Boote zu vermeiden
- Niemals das Boot über das Lager ziehen, immer Anheben zum Bewegen
- Das Boot am Waschbord tragen (**NIE** mit dem Rumpf auf der Schulter tragen)
- Nicht an den Auslegerstreben tragen (Aluminium gibt schnell nach)
- Riemen und Skulls niemals auf die Griffe stellen
- Keine Stegberührung beim Einsetzen der Boote ins Wasser

2. Check:

- Vor dem Training das Boot auf die lockeren Rollbahnen prüfen
- Ist der Bugball intakt?
- Haben die Schuhe eine Fersenfixierung
 - ➔ Fehlt eines dieser Elemente oder ist beschädigt, darf das Boot **NICHT AUFS WASSER!**
 - ➔ Auf keinen Fall dürfen fehlende Teile (Rollsitze, Dollen usw.) aus anderen Booten entnommen werden!
- Kleinere Mängel wie lose Verschraubungen oder fehlende Ausstattung sind von der Mannschaft sofort selbst zu beheben

3. Ablegen:

- Beim Ein und Aussteigen **NICHT** auf die Rollschienen, nur auf extra verstärkte Teile treten
- Nicht auf den Sitz fallen lassen, sondern kontrolliertes Absinken, um Aluschiene und Rollsitze zu schonen!

- Ruderblätter dürfen nur geschlossen auf dem Steg liegen (Blattkante kann repariert werden, die Blattunterseite nur bedingt)