



## **Sicherheitsbelehrung für das Drachenboottraining**

- Jeder Teilnehmer muss schwimmen können
- Beim Training und bei Wettkämpfen wird das Herz-Kreislaufsystem regelmäßig im aneroben Bereich und bis an die max. Herzfrequenz beansprucht.  
Bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislaufsystems bzw. sonstigen Problemen sollte vor der Teilnahme ein Arzt konsultiert werden.
- Während des Trainings ist grundsätzlich, zur kalten Jahreszeit immer, eine Schwimmhilfe zu tragen.  
Bei Fahrt auf dem Rheinstrom ist immer eine Schwimmhilfe zutragen.
- Ein entsprechender, auch im Wasser funktionierender Wärmeschutz (Neopren, Trockenjacke, o.ä.), ist zu tragen.
- Der Trainer teilt die Mannschaft ein und führt das Training durch.
- Der Steuermann ist Bootsführer. Er ist für die nautischen Belange und für alle Personen an Bord verantwortlich. Seinen Anweisungen sind Folge zu leisten.
- Vor dem Anbordgehen zählen alle Besatzungsmitglieder der Reihe nach durch; jeder merkt sich die Gesamtzahl der Besatzung und sein Banknachbar. Hierdurch ist es möglich, nach einer Kenterung oder Wasserung sehr schnell die Vollzähligkeit festzustellen.
- Bei einer Kenterung oder Wasserung wird zuerst die Vollständigkeit festgestellt.  
Es bleiben alle am Boot. Je nach Situation wird mit oder ohne Boot gemeinsam in Richtung Ufer geschwommen.

## **Ausrüstung des Drachenbootes bei Fahrten in strömenden Gewässern ( Rhein )**

- Zur Ausrüstung gehören Bug -, Heckleine und mindestens eine Rettungsleine die am Boot eingehängt sein muss, sowie 3 – 4 Schöpfeimer.  
An Bord muss ein wasserdicht, verpacktes Handy sein.  
Rettungsfolien sind bei winterlichen Temperaturen für alle Paddler im Boot mitzuführen.  
Bei Fahrten auf dem Rhein oder vergleichbaren Flüssen ist das Boot mit höchstens 16 Paddlern plus Steuermann zu besetzen.

Belehrung zur Kenntnis und zur Beachtung

Erziehungsberechtigter

Unterschrift

Unterschrift