

jede Sekunde zählt

WIEDEREINSTIEG INS SKIFF



An das Boot heranschwimmen, linke Hand greift das naheliegenden Skull (hier: Steuerbord).



Rechter Unterarm stützt sich auf den Bereich der Rollbahn, unterstützende Schwimmbewegung der Beine. Oberkörper/Rumpf ist schon weitgehend aus dem Wasser heraus



Abdrücken mit beiden Armen, unterstützende Schwimmbewegung hält Beine nahe der Wasseroberfläche.

....



4. Abstützen auf die Arme und Gesäß mit Schwung hochbringen....



5. ...anschließend mit leichter Drehung hinsetzen.



6. Der Ruderer sitzt, Gleichgewicht mit Oberkörper und Skull in der linken Hand (hier: Steuerbord) herstellen/sichern.



7. Rechte Hand greift nach dem gegenüberliegenden Skull (hier: Backbord).



8. Sicherheit durch gewohnte Balance mit beiden Skulls, jetzt Beine nacheinander zwischen Ausleger und Innenhebel der Skulls nach vorne bewegen.



9. Geschafft! Jetzt schnell an Land rudern!



Selbstrettung auf dem Luftkasten des eigenen Skiffs liegend. Mit Schwimmbewegungen der Arme und Beine ist schnelle Fortbewegung möglich. Ein Großteil des Körpers ist nicht mehr im Wasser.



Auch der umgeschlagene Renneiner dient als Auftriebskörper und verhindert die schnelle Auskühlung im Wasser. Allerdings ist der Bremsseffekt der Ausleger und Skulls hoch und die Fortbewegung deutlich mühsamer als bei aufrechter Position des Skiffs.



„Abschleppen“ einer gekenterten Ruderin mit dem Skiff. Sichere Rettung möglich, solange die Havaristin sich auf dem Rettungsskiff festhalten kann.



Sogar drei Ruderer können geborgen werden: Die Ausleger sind über Wasser, das Boot damit noch immer ruder- und manövrierfähig. Die Geretteten müssen aber selbst zu Balance und Festhalten in der Lage sein.

....