

Informationsblatt Grundausbildung Rudern Ruderschule Ursel Romer

Ausbildungsstruktur	Grundausbildung Rudern: Basiskurs, Aufbaukurs 1 und Aufbaukurs 2
Basiskurs	Basiswissen zur Rudertechnik und zum Bootshandling. Einwassern/ auswassern der Boote, ablegen und anlegen am Steg. Kommandos und Verhalten an Land sowie auf dem Wasser. Basiswissen zum Rudermaterial und zur Bootspflege. (8 Doppellektionen à 100min.)
Aufbaukurs 1	Vertiefung der Rudertechnik, das Boot zum Gleiten bringen. Vertiefung Bootshandling und Kommandos sowie Steuern und Manöver. (8 Doppellektionen à 100min.)
Aufbaukurs 2	Verantwortung im Boot übernehmen, sichere Ausfahrten planen und durchführen, Wetterkunde. Das Rudermaterial kennen und sachgerecht nutzen. (8 Doppellektionen à 100min.)
Ausfahrten	Der Kursinhalt wird vorzugsweise im Gig-Boot (breites Rennruderboot) mit 5 Plätzen vermittelt und geübt. Im Boot rudern 4 Kursteilnehmer:innen und die Kursleiterin
Kursleitung	Ursel Romer
Ort	Ruderclub Zürich, Mythenquai 87, 8002 Zürich
Kursdaten	nach Absprache
Kleidung	Der Witterung angepasst. Enge Kleidung ist vorteilhaft (T-Shirt, Sporthose, Turnschuhe, ev. Windschutz, Kopfbedeckung und Sonnenbrille). Handtuch und Kleider zum Wechseln für nach dem Training.
Witterung	Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Sind Ausfahrten nicht möglich wird an Land geübt (Rudermaschine, Theorie, Wetterkunde, Bootshandling)
Material	Bootmaterial sowie Schwimmwesten werden vom Ruderclub Zürich zur Verfügung gestellt. Über die Bootswahl entscheidet die Kursleiterin.
Teilnahmebedingungen	<ul style="list-style-type: none">- Fähigkeit min. 300m im freien Wasser schwimmen zu können- koordinative und physische Grundfähigkeit den Rudersport auszuüben- abgeschlossene Haftpflichtversicherung die Personenschäden und Sachschäden deckt (inklusive Obhutsschäden an Rennruderbooten)- abgeschlossene Nichtbetriebsunfallversicherung- freier Kursplatz- bezahltes Kursgeld
Kosten	Basiskurs: 576.- pro Person zahlbar vor Kursbeginn Aufbaukurs 1 und 2: je Kurs 576.- pro Person zahlbar vor Kursbeginn
Annulation	bis 14 Tage vor Kursbeginn: Rückerstattung 50% der Kurskosten. Danach ist der volle Betrag geschuldet. Einzelne Lektionen werden nicht erstattet.
Haftung	Die Ruderschule Ursel Romer haftet ausschliesslich gemäss der gesetzlichen Haftung. Weiterführende Haftungsansprüche können nicht geltend gemacht werden.