

# Bewerbung DRV-Zertifikat Gesundheitssport Rudern



**Deutscher Ruderverband e. V.**  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Telefon 0511 980 94-0  
Fax 0511 980 94-25

info@rudern.de  
www.rudern.de

An  
Deutscher Ruderverband e. V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

## Wir bewerben uns für das DRV-Zertifikat Gesundheitssport Rudern

### Ruderorganisation

### Anschrift für Material im Falle der Zertifizierung

Straße

PLZ Ort

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

### Kursleiter

Vorname

Nachname

Qualifikation

Trainer C-Lizenz gültig bis

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

### Kursangebot

Konzeption ggf. auf weiterer Seite

### Zertifizierung

Erst-Zertifizierung

Wiederholungs-Zertifizierung:

Anzahl Kurse nach vorheriger Zertifizierung

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Anzahl Teilnehmer nach vorheriger Zertifizierung

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

### Internetseite mit Kursangebot

### Kursleitung bzw. Kurskoordination

Telefon

E-Mail

andere Qualifikation

Geplante Themen beim Input zum Gesundheitssport

- Gesundheitlicher Wert des Ruderns  
 Risikofaktoren kennen und Lebensstil ändern  
 Tipps zur Ernährung und Trinken beim Sport

mögliche Referenten

Gewässer

stehend  schwach fließend  stark fließend

Schiffsverkehr

ohne  wenig  stark

Boote

Einer  Mannschaftsboot  gemischt

Das Rahmenkonzept für Kurse Gesundheitssport Rudern des DRV haben wir zur Kenntnis genommen. Mit der Aufnahme in die Liste zertifizierter Ruderorganisationen auf der Internetseite unter [www.rudern.de](http://www.rudern.de) sind wir einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift BGB-Vorstand, Stempel

## Gesundheitssport Rudern Konzept

### Zertifikat für die ordentlichen Mitglieder des DRV

Rudervereine, Ruderabteilungen, Landes-, Schüler- und Jugendruderverbände, Regattavereine und -verbände, Hochschulinstitute – Im Folgenden Ruderorganisationen genannt



**Deutscher  
Ruderverband**

### Grundgedanke

Aktive Ruderinnen und Ruderer wissen es aus eigener Erfahrung: Rudern ist eine gesunde Sportart mit geringem Verletzungsrisiko, die in der freien Natur ausgeübt wird.

Allerdings setzen wir diese Erkenntnis kaum ein, um Mitglieder zu werben. Dabei sollte doch deutlich geworden sein, dass aufgrund der demografischen Entwicklung neue Ansätze in dieser Frage gewählt werden müssen. Mittelfristig wird die Zahl junger Menschen, die vorrangig mit leistungssportlichen Angeboten für unseren Sport interessiert werden, abnehmen. Einerseits ist die Werbung mit einem stimmigen Angebot für diese Zielgruppe zu intensivieren, andererseits werden neue Mitglieder in den älteren Jahrgängen nach der Ausbildung oder dem Studium und einer gewissen beruflichen Konsolidierung zu suchen sein. Rudern als lebenslang ausübbarer Sportart in der Natur ist in der Darstellung und der Mitgliederwerbung in den Vordergrund zu rücken.

Wie in kaum einer anderen Sportart wird beim Rudern die gesamte Muskulatur gestärkt und leistungsfähiger. Dabei ist von Vorteil, dass bei technisch korrekter Ausführung der Bewegung die Gelenke weitgehend geschont werden. Die Ausdauerbeanspruchung verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz- und Kreislaufsystems.

Regelmäßige Ruderbewegung verbessert die Sauerstoffversorgung im Körper durch Förderung der Durchblutung der Muskulatur. Hierzu werden kleinste Blutgefäße ausgebildet, die die Versorgung in allen Bereichen verbessern. Der Transport sowie Abtransport von Nährstoffen und des Sauerstoffs oder des Kohlendioxids im Gewebe wird optimiert. Gleiches gilt für die Ausnutzung des Angebotes vor Ort.

Diese Wirkungen schlagen sich in einer besseren Durchblutung des Herzens und in der Verringerung der Herzschlagfrequenz nieder. Wird Rudern regelmäßig ausgeübt, erweitern sich die Arterien, auch die Herzkranzgefäße und schränkt die Entstehung der Arteriosklerose ein. Deshalb ist das Rudern eine äußerst wirksame Möglichkeit, einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen.

Typische Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker und Blutfettspiegel, die meist Grundlage schwerwiegender Erkrankungen sind, lassen sich durch das Rudern verringern. Erfahrungsgemäß lässt durch die sportliche Aktivität auch das Interesse am Nikotingebrauch nach. Rudern ist eine gute Möglichkeit zur aktiven Erholung, sorgt die Belastung doch für Wohlempfinden und Entspannung in Geist und Seele. Dabei lässt sich die Belastung im Boot und auf dem Ergometer so dosieren, dass die individuelle Leistungsfähigkeit nicht überschritten wird.

All diese Effekte lassen sich erleben und vermitteln, ohne dass es formale Angebote beispielsweise nach den Vorgaben der Krankenversicherung geben muss. Wichtig ist vielmehr in der Ansprache interessierter Personen auf den positiven Wert des Rudersports hinzuweisen und für Neumitglieder erlebbar zu machen. Dies kann neben der Ausfahrt auf dem heimischen Gewässer auch die Wanderfahrt und – warum nicht – ein Wettkampf sein. Die Tatsache, dass die Vereine meist über Bootshäuser in schöner Lage verfügen, ist ein Pfund, mit dem wir wuchern können. Rudern ist mehr als Hochleistungssport auf den Olympischen Spielen! Wichtig ist, dass wir Ruderer mit unseren positiven Werten offen umgehen und diese transportieren.

Ungeachtet anderer Programme, die hohe formale Anforderungen an die Durchführung stellen, können sich Ruderorganisationen mit einem speziellen Angebot auf neue Zielgruppen einstellen. Allerdings kann damit keine Rückerstattung von Mitgliedsbeiträgen der gesetzlichen Krankenversicherungen erreicht werden. Dies setzt das Qualitätssiegel *Sport pro Gesundheit* voraus. Informationen dazu unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de).

## Rahmenkonzept für Kurse Gesundheitssport Rudern

Der DRV stellt seinen ordentlichen Mitgliedern das Rahmenkonzept Gesundheitssport Rudern vor. Vereine, die Kurse anbieten und die Anforderungen erfüllen, können sich kostenfrei beim DRV zertifizieren lassen.

### Modellhafter Ablauf eines Kurses Gesundheitssport Rudern

5 Kurstage mit jeweils etwa 2 Stunden oder 1 Wochenende mit folgenden Inhalten:

1

- | Menschen, Bootshaus und Verein kennenlernen
- | Sicherheitsrichtlinie beachten (z. B. Schwimmfähigkeit nachweisen, angemessene Ruderkleidung tragen)
- | Vertrautmachen mit Boot und Material
- | Balance sichern
- | Vorwärtsrudern (Sitz- und Handhaltung regelmäßig kontrollieren)

2

- | Vorwärtsrudern
- | Rückwärtsrudern
- | Einseitig vorwärts
- | Einseitig rückwärts
- | Beine einsetzen

3

- | Wende
- | Input und Austausch zum Gesundheitssport – etwa 30 Minuten:
  - Gesundheitlicher Wert des Ruderns,
  - Risikofaktoren kennen und Lebensstil ändern oder
  - Tipps zur Ernährung und Trinken beim Sport

4

- | Bewältigung von Situation
- | Steuern, Ruderbefehle und Steuerregeln

5

- | Ruderausfahrt mit allen Kursteilnehmern
- | Gemeinsames Abschlussessen
- | Ausblick zum weiteren Rudern im Verein geben
- | Rückmeldung durch die Kursteilnehmer erhalten

→ [www.rudern.de/sportart-rudern/rudern-lernen](http://www.rudern.de/sportart-rudern/rudern-lernen)

## **Kursziel**

Die Kursteilnehmer werden kompetent und freudvoll an den Rudersport herangeführt und ggf. als Mitglieder des Vereins gewonnen. Dabei wird ihnen der besondere gesundheitliche Wert des Ruderns vermittelt.

## **Kursleiter**

Die Ruderorganisation setzt geeignete Kursleiter ein. Der Kursleiter besitzt mindestens eine gültige Trainer C-Lizenz Rudern oder eine vergleichbare Qualifikation. Er kennt die gesetzlichen Bestimmungen für das Hausrevier, die Sicherheitsrichtlinie des DRV, die Ruderordnung sowie die Hinweise und Ratschläge der FISA zur Ausübung eines sicheren Rudersports in der vom DRV herausgegebenen redigierten Fassung.

→ [www.rudern.de/sicherheit](http://www.rudern.de/sicherheit)

## **Kursshelfer**

Je nach Gruppengröße unterstützen weitere geeignete Helfer den Kursleiter bei der Ausbildung, die ebenfalls im Sinne der Sicherheitsrichtlinie Boote steuern und führen können. Sie kennen grundlegende Methoden und Organisationsformen in der Anfängerausbildung und können diese anwenden.

## **Boote und Rahmenbedingungen**

Vom Einer bis zum Achter, von der Gig bis zum Rennboot sind alle Boote für einen Kurs denkbar. Im Einer bestimmen die Kursteilnehmer ihr individuelles Lerntempo, im Mannschaftsboot ist es für die Kursteilnehmer kommunikativer und kann evtl. mehr Sicherheit geben.

Dabei sind die jeweiligen Rahmenbedingungen der Ruderorganisation zu bedenken: Kursteilnehmer (Alter, Gruppengröße), Boote (Art, Anzahl), Gewässer (Strömung, Schiffsverkehr). Wir empfehlen, im Skullboot das Rudern zu erlernen. Im Einer (C-Einer, Trimmi, Skiff) ist zunächst mit einer Leine zu sichern.

Die Ruderorganisation informiert sich ggf. beim Versicherungsbüro ihres Landessportbunds über den Versicherungsschutz für Nicht-Mitglieder.

## **Kursteilnehmer**

Die Kurse sind gedacht für Erwachsene, die mindestens auf dem Niveau des Deutschen Schwimmabzeichens Bronze schwimmen können. Die Teilnehmer sind vorher durch die Ruderorganisation über den Kurs (Datum, Gebühr), Schwimmfähigkeit und Ruderbekleidung informiert worden und haben sich angemeldet.

Falls die Teilnehmer längere Zeit vor Beginn des Kurses sportlich nicht aktiv waren, empfehlen wir, sich vorher medizinisch untersuchen zu lassen.

Oder evtl. mit Fragebogen das Bewusstsein bei den Kursteilnehmern zu sensibilisieren:

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?
8. Fühlen Sie sich gesund?

*Fragen 1 bis 7 empfohlen vom American College of Sports Medicine. Frage 8 als Kontrollfrage, da hier erwartet wird, mit „Ja“ zu antworten – im Gegensatz zu den Fragen 1 bis 7.*

## **Kursgebühr**

Die Vereine erheben pro Kursteilnehmer eine Gebühr, die ggf. mit der Aufnahme in den Verein verrechnet wird oder eine Aufnahmegebühr entfällt.

### **Mindestanforderungen zur Vergabe des DRV-Zertifikats Gesundheitssport Rudern**

- | Die Ruderorganisation reicht die Bewerbung auf dem Formblatt beim DRV ein.
- | Die Ruderorganisation führt Kurse mindestens einmal pro Jahr durch, die sich am modellhaften Ablauf orientieren.
- | Der Kurs wird durch geeignete Kursleiter, die mindestens eine gültige Trainer C-Lizenz Rudern oder eine vergleichbare Qualifikation besitzen, durchgeführt. → Kursleiter.
- | Jedes Boot wird durch weitere geeignete Kurshelfer betreut. → Kurshelfer.
- | Der theoretische Input und Austausch zum Gesundheitssport mit den Themen
  1. Gesundheitlicher Wert des Ruderns,
  2. Risikofaktoren kennen und Lebensstil ändern oder
  3. Tipps zur Ernährung und Trinken beim Sportwird von qualifizierten Personen durchgeführt. Das können Personen sein wie Trainer mit DOSB-Lizenz, Angehörige eines Berufs im Gesundheitswesen; Sportwissenschaftler oder Studierende mit ausreichenden Kenntnissen zum Thema.
- | Der Verein bietet freizeitsportliche Angebote für die Kursteilnehmer nach dem Kurs an.

### **Service durch den DRV für die Ruderorganisation**

- | Das Zertifikat durch den DRV ist kostenfrei und wird für drei Jahre erteilt.
- | Eine Rezertifizierung erfolgt alle drei Jahre durch den DRV.
- | Die zertifizierten Ruderorganisationen werden auf der Seite [www.rudern.de/gesundheit](http://www.rudern.de/gesundheit) veröffentlicht. Hier werden bei Bedarf weitere Texte wie Studien, Best-Practice-Beispiele sowie Kursberichte und Bilder veröffentlicht.
- | Der DRV hält Material für die zertifizierten Ruderorganisationen beim Input zum Gesundheitssport vor zu den Themen: Gesundheitlicher Wert des Rudern, Risikofaktoren kennen und Lebensstil ändern sowie Tipps zur Ernährung und Trinken beim Sport.
- | Der DRV schickt den zertifizierten Ruderorganisationen ein Werbeschild (Querformat 30 x 20 cm) zum Aushang am Bootshaus zu.

### **Weitere Informationen finden Sie auf**

→ [www.rudern.de/gesundheit](http://www.rudern.de/gesundheit)

### **Ihre Ansprechpartner beim Deutschen Ruderverband**

Kerstin Rapp  
0511 98094-13  
[kerstin.rapp@rudern.de](mailto:kerstin.rapp@rudern.de)

Andreas König  
04541 8643-51  
[andreas.koenig@rudern.de](mailto:andreas.koenig@rudern.de)

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungen!**