

## Allgemeiner Sportwettbewerb

### Wissensfragen - Thema: Sicherheit auf dem Wasser und Gesundheit des Sportlers

*Für jede richtige Antwort erhältst du einen Punkt. Kreuzt du eine richtige Antwort nicht an, gibt es dafür keinen Punkt. Beim Ankreuzen einer Antwort, die nicht richtig ist, wird dir ein Punkt abgezogen. Du kannst keine Frage mit Minuspunkten beenden, sondern minimal 0 Punkte erhalten.*

1. Du legst an einem Steg ab, der an einem Fluss mit Strömung liegt. In welche Richtung musst du das Boot einsetzen und an den Steg legen?

- a) Der Bug zeigt stromaufwärts.
- b) Der Bug zeigt stromabwärts.
- c) Egal. Ich lege so ab, wie ich es gewohnt bin.

2. Womit muss man auf einem unbekanntem Fluss rechnen?

- a) Mit stärkerer Strömung in den Innenkurven.
- b) Mit stärkerer Strömung in den Außenkurven.

3. Wie fährt man bei Schiffsverkehr auf Schifffahrtsstraßen, wenn man die Wahl hat?

- a) Am besten zwischen dem Schiff und einem durch eine Mauer befestigten Ufer.
- b) Am besten zwischen dem Schiff und einem flachem Ufer.

4. Warum hält man von fahrenden Motorschiffen Abstand?

- a) Wegen des Sogs der Schiffsschraube, auch wenn man keinen Sog sieht. Er kann mich unter das Schiff ziehen.
- b) Wegen der Wellen, auch wenn man keine Wellen sieht. Sie können mich zum Kentern bringen.
- c) Weil man dem Kapitän besser winken kann.
- d) Es ist kein Abstand notwendig, weil Motorschiffe immer aufpassen müssen.

5. Was ist bei hohen Wellen, die durch ein Schiff entstehen, zu tun?

- a) Ich muss die Wellen senkrecht ansteuern, anhalten und die Wellen abwarten.
- b) Ich muss die Wellen senkrecht ansteuern und kann langsam weiterrudern.
- c) Ich muss die Wellen spitz ansteuern und kann langsam weiterrudern.
- d) Ich muss das Boot parallel zu den Wellen legen, anhalten und die Wellen abreiten.
- e) Ich muss das Boot parallel zum Schiff legen, anhalten und die Wellen abwarten.

6. Wir sind in einem Rennboot unterwegs. Was müssen wir bei starkem Wind und hohen Wellen beachten?

- a) Ich lege am nächsten Ufer an, wenn die Wellen sich an den Auslegern brechen und dabei ins Boot schlagen können.
- b) Ich gehe die Wellen so an, dass sie nicht an den Ruderplätzen, sondern nur am Steuersitz ins Boot schwappen können.
- c) Das Boot ist, nachdem Wasser ins Boot geschwappt ist und es deshalb tiefer liegt, weniger gefährdet.
- d) Ich lege am nächsten Ufer an, wenn die Wellen Schaumkronen zeigen.

7. Wie befahre ich Seen bei starkem Wind? Die Wellen gestatten ein Weiterrudern.

- a) Ich überquere den See auf dem geradesten und kürzesten Weg.
- b) Ich fahre im Bogen an dem Ufer entlang, von dem der Wind kommt.
- c) Ich fahre im Bogen an dem Ufer entlang, auf das der Wind bläst.

8. Ich befinde mich auf einem Kanal / Fluss. Um mich herum befinden sich keine Schiffe. Wann darf ich in eine Schleuse einfahren? (Ampelanlage vorhanden)

- a) Ich darf einfahren, sobald das Schleusentor aufgeht.
- b) Ich darf einfahren, sobald das Schleusentor ganz geöffnet ist.
- c) Ich darf einfahren, sobald die Schleusenampel auf Grün springt.

9. Was kann beim Abwärtsschleusen für Ruderboote gefährlich werden?

- a) Das aus den Schleusenwänden spritzende Wasser.
- b) Das Verhaken von Dollenstiften in Leitern der Schleusenwand.
- c) Ein Absatz, der aus dem fallenden Wasser am Obertor auftaucht.
- d) Der Wassersog, der das Boot gegen die Schleusenmauer drückt.

10. Einem Ruderboot kommt ein großes Schiff (Berufsschiffahrt) entgegen. Welche Regeln sind gültig?

- a) Ruderboote machen der Berufsschiffahrt immer Platz.
- b) Ruderboote fahren immer rechts an großen Schiffen vorbei.
- c) Ruderboote haben gegenüber großen Schiffen nur Vorfahrt, wenn diese von links kommen.
- d) Ruderboote haben gegenüber großen Schiffen nur Vorfahrt, wenn diese aus einer Einmündung von links kommen.

11. Wie verhält sich die Berufsschiffahrt gegenüber Ruderbooten?

- a) Die Berufsschiffahrt weicht Ruderbooten nach Backbord aus.
- b) Die Berufsschiffahrt weicht Ruderbooten nach Steuerbord aus.
- c) Die Berufsschiffahrt ändert ihren Kurs nicht wegen Ruderbooten. Sie hat Vorfahrt.

12. Wo musst du mit deinem Ruderboot fahren, wenn dir auf einem Kanal ein Berufsschiff entgegen kommt?

- a) Ich muss unbedingt auf Steuerbord fahren.
- b) Ich muss unbedingt in der Mitte fahren.
- c) Ich muss unbedingt auf Backbord fahren.
- d) Ich muss auf Steuerbord fahren, wenn mir das Schiff nicht genau dort entgegenkommt.

13. Wir rudern im Vierer flussabwärts auf einem unbekanntem Gewässer. Unsere Steuerperson sieht vor uns eine rote Boje. Was muss sie tun?

- a) Die Steuerperson muss rechts an der Boje vorbeifahren. Bei Schiffsverkehr eventuell knapp links davon.
- b) Die Steuerperson muss links an der Boje vorbeifahren. Bei Schiffsverkehr eventuell knapp rechts davon.
- c) Die Steuerperson muss das Kommando „Ruder halt“ geben. Die Weiterfahrt ist verboten.

14. Das folgende Verkehrszeichen sagt dem Ruderer oder der Steuerperson:



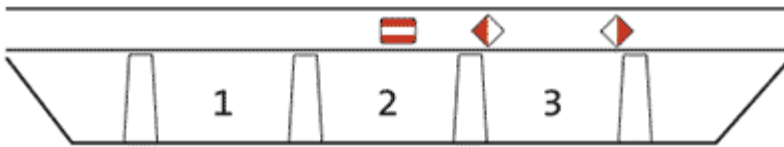
- a) Nicht weiterfahren.
- b) Nur weiterfahren, wenn Gewässer dahinter bekannt.
- c) Da für alle Fahrzeuge gesperrt, die mit Motor betrieben werden, dürfen Ruderboote weiterfahren.

15. Das folgende Verkehrszeichen sagt dem Ruderer oder der Steuerperson:



- a) Nicht weiterfahren.
- b) Weiterfahren; wenn Gewässer dahinter nicht bekannt, mit erhöhter Aufmerksamkeit.
- c) Nur Fahrzeuge mit Motor dürfen nicht weiterfahren.

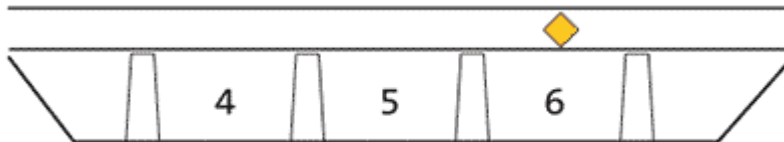
16. Wir rudern auf einem Fluss und fahren auf die folgende Brücke zu. Welche der Brückenbögen dürfen wir durchfahren?



Zeichen in Rot und Weiß

- a) 1
- b) 2
- c) 3

17. Wir rudern auf einem Fluss und fahren auf die folgende Brücke zu. Welche der Brückenbögen dürfen wir durchfahren?



- a) 4
- b) 5
- c) 6

18. Womit muss ich bei diesem Schild rechnen?



- a) Ich muss mit einer nicht frei fahrenden Fähre rechnen.
- b) Ich muss mit einer frei fahrenden Fähre rechnen.
- c) Ich muss mit einem Seil, das unter der Wasseroberfläche verläuft, rechnen.
- d) Ich muss mit vielen Touristen rechnen, die ein Foto von mir machen möchten.

19. Was muss ich beachten, wenn ich mit einem Ruderboot an diesem Schild vorbeifahren möchte?

- a) Nichts.
- b) Ich muss sehr langsam fahren.
- c) Vorbeifahren ist nicht erlaubt.
- d) Wenden und den Bereich verlassen.



20. Wo halte ich mich an einem warmen Regattatag bevorzugt auf?

- a) Ich halte mich im Schatten auf.
- b) Ich halte mich in der Sonne auf.
- c) Ich halte mich im Wasser auf.
- d) Ich halte mich im geschlossenen Auto auf.

21. Welche der folgenden Mahlzeiten ist einem Leistungssportler zu empfehlen?

- a) Pizza mit viel Käse und doppelt Belag.
- b) Burger mit Pommes und Ketchup.
- c) Nudeln mit einer reichhaltigen Soße.
- d) Salat, am besten ohne Dressing und Brot.

22. Was mache ich, nachdem ich gerade mein Rennen absolviert habe?

- a) Ich lege direkt an und lege mich hin.
- b) Ich rudere mich aus und lege dann an.
- c) Ich lege mich ins Boot und ruhe mich dort aus, bevor ich anlege.
- d) Ich fahre direkt wieder zum Start und frage, ob ich nochmal starten kann.

23. Welche Getränke nehme ich vorzugsweise an Renntagen zu mir?

- a) Wasser
- b) Saft
- c) Zuckerfreie Energydrinks
- d) Kohlensäurehaltige Limonade

24. In der kalten Jahreszeit sollte ich beim Rudern eine Rettungsweste tragen. Warum?

- a) Weil mich die Rettungsweste beim Rudern zusätzlich wärmt.
- b) Weil die Rettungsweste meinen Kopf und meinen Körper über Wasser hält, wenn ich kentere und ich so nicht untergehe, wenn ich mich wegen der Kälte des Wassers nach einiger Zeit nicht mehr richtig bewegen kann.

25. Wir gehen in der kalten Jahreszeit im gesteuerten Vierer aufs Wasser. Wir können alle sicher rudern. Warum sollten wir trotzdem eine Rettungsweste tragen?

- a) Weil wir auch kentern können, wenn wir alles richtig machen. Zum Beispiel, wenn ein anderes Boot in einer Kurve in uns hineinfährt, weil es auf der falschen Seite fährt.
- b) Wir brauchen keine Rettungswesten, weil gute Ruderer nicht mehr kentern.

26. Ich rudere bei sehr kaltem Wasser im Einer und kentere. Mein Trainer im Motorboot ist nicht weit entfernt. Wie verhalte ich mich?

- a) Ich versuche möglichst langsam im Wasser zu gleiten und kontrolliert zu atmen. Ich halte mich am Boot fest und löse die Rettungsweste aus, wenn sie nicht von selbst auslöst. Dann ziehe ich meinen Oberkörper soweit wie möglich aufs Boot und warte auf die Hilfe meines Trainers.
- b) Ich lasse mich ins Wasser fallen und löse dabei die Rettungsweste aus, wenn sie nicht von selbst auslöst. Dann schwimme ich schnell zum Motorboot oder an Land, je nach dem, was näher dran ist.

27. Ich kentere bei kaltem Wasser im Einer. Neben mir rudert ein Doppelvierer und hält an, um mir zu helfen. Was mache ich mit meinem Boot?

- a) Ich lasse mich in den Vierer ziehen. Gemeinsam machen wir den Einer wieder ruderfertig und dann steige ich vom Vierer wieder in den Einer und rudere zum Anleger / Steg.
- b) Ich lasse mich in den Vierer ziehen und von der Vierermannschaft so schnell wie möglich zum Anleger / Steg bringen. Das Boot können sie hinterher holen. Wichtig ist erst einmal, dass ich schnell an Land und unter die warme Dusche komme.
- c) Ich mache den Einer aus dem Wasser heraus ruderfertig. Die Vierermannschaft hält den Einer fest und ich versuche solange wieder einzusteigen, bis ich es geschafft habe. Dann rudere ich zum Anleger / Steg.

28. Wir gehen kurz vor Sonnenuntergang auf einem Gewässer mit Sport- oder Berufsschiffahrt rudern. Woran müssen wir denken?

- a) Wir müssen alle eine Sonnenbrille aufsetzen, weil die Sonne so tief steht und blendet.
- b) Wir müssen an nichts Besonderes denken und machen alles wie immer.
- c) Wir müssen eine weiße rundum sichtbare Lampe an unser Boot bauen und einschalten, wenn es dunkel wird, damit wir von anderen gesehen werden.
- d) Wir müssen eine starke Taschenlampe oder ähnliches mitnehmen, damit wir im Dunkeln den Anleger/Steg wiederfinden.

29. Wir rudern im Dunkeln. Worauf müssen wir besonders achten?

- a) Wenn wir das Gewässer kennen, auf nichts Besonderes.
- b) Auch auf bekannten Gewässern müssen wir auf Bojen / Tonnen / Stellnetze / Buhnen / Sandbänke etc. aufpassen, die man im Dunkeln nur schlecht sehen kann.
- c) Wir müssen auf andere Boote oder vielleicht sogar Schwimmer achten.
- d) Im Dunkeln haben wir den See / Fluss / Kanal für uns allein und können mal so fahren, wie wir wollen.