



Domizil beim Rest. Strozzi's Seehaus
Seestrasse 144, Herrliberg

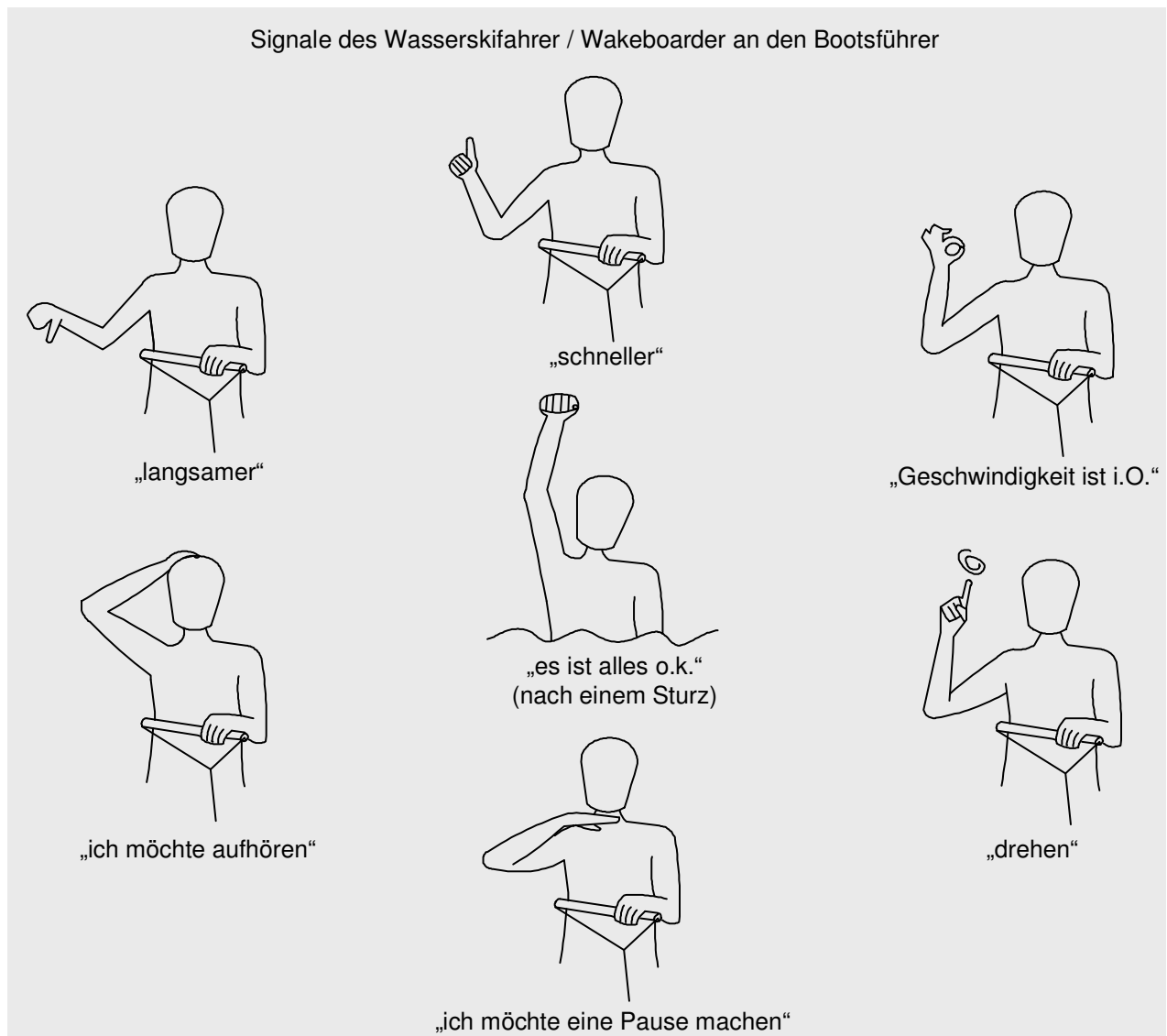
Postanschrift: Wasserski Club Zürichsee
Postfach 205, 8704 Herrliberg
Tel.: 076 544 44 83 www.z-wake.ch

Mitglied des Schweizerischen
Wasserski & Wakeboardverbandes
www.waterski.ch

Sicherheitsregeln für den Läufer

1. Akzeptieren sie als Wasserski-/Wakeboardläufer nur eine Person, die über einen gültigen Bootsführerausweis und die notwendige Erfahrung verfügt.
2. Fahren sie nur Wasserski/Wakeboard, wenn im Zugboot auch eine (geeignete) Person als Beobachter vorhanden ist.
3. Benutzen sie stets eine ausreichend tragfähige und schützende Schwimmweste.
4. Überprüfen sie regelmässig ihre gesamte Ausrüstung (Schwimmweste, Ski/Wakeboard, Leine, Trockenanzug, etc.) und beseitigen sie Schadstellen vorher.
5. Geben sie niemals das Startsignal, bevor die Wasserski-/Wakeboardleine vom Boot straff gezogen wurde und sie wirklich startklar sind.
6. Greifen sie weder beim Start, noch während der Fahrt, noch bei Beendigung des Laufs in das Hanteldreieck oder die durchhängende Leine.
7. Sprechen sie vor dem Start in unbekanntem Gewässern die Fahrtroute mit dem Fahrer ab und fahren sie nicht in flachem Wasser mit Untiefen.
8. Fahren sie auf keinen Fall Wasserski/Wakeboard in der Nähe von Stegen, Pontons, Pfeilern, Fahrwassermarkierungen, ankernden oder manövrierunfähigen Fahrzeugen und verzichten sie vor allem darauf, Personen, schwimmende Tiere oder Objekte mit einer Wasserfontäne zu bespritzen. Die Mehrzahl von Unfällen ist auf Übermut zurückzuführen.
9. Ist ein Sturz unvermeidlich, versuchen sie sich rückwärts oder seitlich fallen zu lassen. Der Aufprall auf dem Wasser ist so erheblich weicher als bei einem Sturz nach vorn. Ausserdem ist die Gefahr geringer, dass sie mit ihrem Ski/Wakeboard in Berührung kommen.
10. Geben sie sofort nach einem Sturz dem Bootfahrer ein Handzeichen, wenn sie und ihre Ausrüstung „OK“ sind. Unnötig schnelles Wenden des Bootes mit störender Wellenbildung etc. wird so vermieden.
11. Fahren sie niemals Wasserski/Wakeboard vor einem ihnen folgenden anderen Fahrzeug.
12. Halten sie sich im Begegnungsverkehr grundsätzlich im Kielwasser des Zugbootes auf.
13. Fahren sie nicht Wasserski/Wakeboard bis zur völligen Ermüdung oder gar Erschöpfung. Mit übermässig starker körperlicher Beanspruchung nimmt das Konzentrationsvermögen ab und die Unfallgefahr zu.
14. Im Wasserski-/Wakeboardsport findet eine relativ starke kurzzeitige neutromuskuläre Beanspruchung (Zusammenwirken von Muskeln und Nervensystem) statt. Um Verletzungsgefahren vorzubeugen und ihre organische Leistungsbereitschaft zu verbessern, sollten sie sich daran gewöhnen, vor jedem Start ein ca. 15-minütiges Aufwärmprogramm zu absolvieren.
15. Zur Vorbereitung ihrer Wasserski-/Wakeboardstarts gehört u.a. auch das für die Praxis erforderliche Erlernen der international üblichen Signale und Kommandos für die Verständigung zwischen Bootfahrer und Läufer und gegebenenfalls zwischen Trainer und Läufer (siehe Seite 2+3).

Signale des Läufers an den Bootsfahrer:

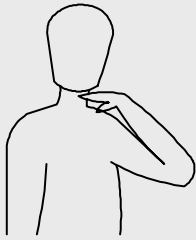


Diese gut merkfähigen Signale sind um das akustische Kommando für die Startfreigabe zu ergänzen. Der Bootsfahrer kann meist nicht genau erkennen, ob der im Wasser befindliche Läufer startbereit ist oder gar die Leine noch um eine Hand oder einen Fuss geschlungen ist. Da die Hände beim Start beide die Hantel fest umschliessen, hat sich international das laut und deutlich vom Läufer gerufene „OK“ durchgesetzt. Kommandos wie z.B. „Stopp“ und „GO“ lassen sich dagegen draussen in der Natur eher verwechseln.

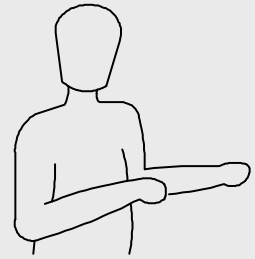
Zu diesen ebenfalls leicht verständlichen Signalen, die im Freizeit- und Breitensport üblich sind, gesellen sich eine Reihe weiterer optischer und akustischer Zeichen und Kommandos, die bei schwierigen Übungen speziell im Leistungssport verwendet werden.

Instruktions-Signale des Bootsfahrer an den Wasserski-/Wakeboardfahrer

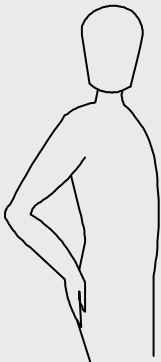
Instruktions-Signale an den Wasserskifahrer



„Kopf hoch!“



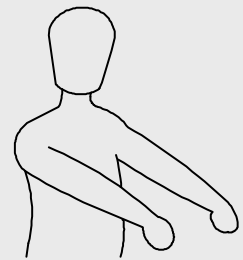
„Arme anwinkeln!“



„Hüfte nach vorn!“



„Knie anwinkeln!“



„Arme ausstrecken!“