



INDHOLD

Regler for roning	2
Langtursreglement	6
Vinterroningsreglement for robåd	7
Vinterroningsreglement for kajak	8
Materiel	9

Frederiksværk Ro- og Kajakklub

Havnelinien 14

Postboks 71

3300 Frederiksværk

Tlf.: 47 77 25 67

E-mail: info@frv-roklub.dk



Regler for roning

- §1. Formålet med klubbens roreglement er at fremme sikker roning. Roreglementet gælder for al roning i klubregi.
- Alle roere er underlagt hhv. DFFR's og/eller DKF's roreglementer, da klubben er medlem af disse foreninger
 - Alle roere skal overholde de gældende love og forskrifter fra myndighederne, herunder søfartsreglerne
 - Klubbens lokaler og materiel må kun benyttes til aktiviteter, som hører rosporten til. Al anden aktivitet, som foregår i klubregi, i klubbens lokaler og med klubbens materiel, må kun finde sted med bestyrelsens godkendelse eller en repræsentant fra denne
- §2. Alle aktive medlemmer skal ved underskrift oplyse, hvis de lider af sygdomme, i kraft af hvilke de risikerer lammelser eller tab af bevidstheden. Ligeledes har roeren pligt til over for ro- eller kajakchefen at oplyse om senere opstået sygdom jf. ovenstående.
- §3. Utilsigtede hændelser rapporteres snarest muligt efter hændelsen til bestyrelsen eller en repræsentant fra denne.
- §4. **Svømmeprøve**
For at kunne deltage i roning kræves det, at vedkommende godtgør at være i besiddelse af svømmefærdighed, dvs. kan svømme mindst 350 m (600 m for kajakroere) uden at hvile, flyde og træde vande. I forbindelse med frigivelse kan der aflægges en svømmeprøve.
Ungdomsroere skal være i stand til at svømme mindst 350 m.
- §5. **Redningsveste/svømmeveste**
Kajakroere skal ALTID bære svømmevest. Det gælder hele året og ved al færden på vandet. Der kan i særlige tilfælde dispenseres herfor af kajakchefen i forbindelse med kaproning og deslige.
Robådsroere: Hvis man vælger at benytte de selvoppustelige veste, SKAL de bæres af roeren under hele turen.
Roere i outriggede både skal bruge redningsvest ved vandtemperaturer under 10° C. Ved vandtemperaturer herover er en svømmevest tilstrækkelig (skal som minimum være fastgjort i båden).
Roere i inriggede både skal medbringe en redningsvest pr. person i båden. Redningsvestene skal som minimum være fastgjort i båden.
- §6. **Dagligt roområde**
Klubbens daglige roområde er afgrænset af Dyrnæs-tangen og Kulhuse/Lynæs havn og omfatter Arresø samt kanalen herimellem jf. gældende regler fra Naturstyrelsen.



§7. Medlemskab og frigivelse

Ethvert medlem, som ikke tidligere har lært at ro, skal gennemgå den af bestyrelsen fastlagte instruktionsplan for den pågældende bådtype. Efter fuldført instruktion kan vedkommende indstilles til frigivelse af en af rochefen/kajakchefen bemyndiget instruktør.

Nye medlemmer med erfaring og/eller bevis skal over for rochefen/kajakchefen dokumentere egne færdigheder på vandet og godkendes herefter.

For at blive frigivet som roer kræves det, at man:

a. For robåde

- i. kan rotaget
- ii. kan iføre sig redningsvest
- iii. kender betydningen af de forskellige kommandoer
- iv. har kendskab til robåden, dens udstyr samt daglige vedligeholdelse

b. For outriggere

- i. kan rotaget
- ii. kan iføre sig redningsvest
- iii. udviser sikker roning
- iv. har bestået en kæntringsprøve
- v. kan behandle materialet korrekt, herunder den daglige vedligeholdelse

Frigivelse varetages af de instruktører, som er godkendt dertil af bestyrelsen.

c. For kajakroere

For kajakroere findes der forskellige frihedsgrader:

- i. **Kajakret 1:** Opnår roere, som er påbegyndt instruktion i kajak. Roning kun under instruktion
- ii. **Kajakret 2:** Opnår roere, som kan foretage ind- og udstigning i båden fra strand og bro og kan tømme båden for vand på steder, hvor kajakroeren kan bunde
- iii. Kun roning på klubaftener på maks. 1 m vanddybde og aldrig alene. Roning er derfor kun tilladt i retning af campingpladsen og ikke forbi havn og stålalseværket
- iv. Hvis man er i følgeskab med en ansvarshavende instruktør, gælder kajakret 3
- v. **Kajakret 3:** Fuld frigivelse! Kajakroeren må ro alene
Her skal kajakroeren i forhold til kajakret 2 desuden:
 1. udvise sikker roning i kajak og have roet mindst 50 km i samme sæson
 2. kunne foretage makkerredning
 3. kunne foretage 2 selvredninger på dybt vand i min. 6 m/sek. med tilsvarende bølgehøjde
 4. kunne ro 100 m med vand i båden
 5. kunne svømme 25 m med bordfyldt båd

Hvis der benyttes en kajak, som roeren ikke kender/mestrer til fulde, gælder kajakret 2.



§8. Styrmandsret for robåd

- a. Styrmandsret tildeles af bestyrelsen i to klasser efter indstilling til bestyrelsen fra rochefen:
 - Korttursstyrmand
 - Langtursstyrmand

- b. **For at opnå korttursstyrmandsret skal roeren:**
 - i. have roet minimum 100 km i samme sæson
 - ii. have gennemgået klubbens korttursstyrmandskursus
 - iii. gennemgå en kæntringsøvelse (kan af hensyn til vandtemperaturen finde sted senere i løbet af indeværende sæson, og efter at korttursstyrmandsretten er tildelt)

- c. **For at opnå langtursstyrmandsret skal roeren:**
 - i. minimum være i gang med tredje rosæson
 - ii. have deltaget i overnatningsture
 - iii. have ansvarsfølelse og være i besiddelse af sund fornuft og dømmekraft
 - iv. have gennemgået DFfR's langtursstyrmandskursus
 - v. have gennemgået en kæntringsøvelse

§9. Restance

Bestyrelsen, repræsenteret af den vagthavende rovagter, instruktører og trænere, er berettiget til at forlange fyldestgørende kontingentkvittering forevist af enhver, som ønsker at deltage i roning. Såfremt vedkommende står i restance, kan adgang til bådene nægtes.

§10. Rosæson

Rosæsonen løber fra standerhejsning til standerstrygning. I perioden mellem standerstrygning og standerhejsning kan vinterroning finde sted efter de af bestyrelsen, DFfR og DKF fastsatte regler og betingelser.

Se vinterroningsreglement for henholdsvis robåde og kajaker.

§11. Roforbud

Medlemmerne skal rette sig efter enhver bestemmelse, som bestyrelsen, den vagthavende rovagter, eventuelle instruktører eller trænere måtte træffe m.h.t. roningen og materiellets benyttelse. Vagthavende kan nedlægge roforbud, hvis vedkommende vurderer, at det ikke er hensigtsmæssigt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt at ro i kajak, inrigger eller outrigger på grund af dårlige vejrforhold.

§12. Mandskab

Enhver båd, der går på vandet, skal være fuldt bemannet og have en uddannet styrmand om bord.

§13. Badning og landgang

Badning fra bådene er forbudt. Landgang for in-/outriggere på roaftener må kun ske efter aftale med rovagten.

Reglement gældende fra 10/3 2015.

§14. Tidsrum for roning

Frigivne roere må ro fra en ½ time før solopgang til en ½ time efter solnedgang.

Ikke frigivne roere må ro fra solopgang til solnedgang.

Roning efter mørkets frembrud er kun tilladt med rochefens/kajakchefens godkendelse. Ved roning i mørke skal ethvert fartøj medføre en klart lysende lygte klar til brug. Under roning i havne og trafikeret farvand skal der altid føres lys fra mørkets frembrud til daggry.

§15. Styrmandens/roerens pligter

Styrmanden, kajak- eller outriggerroeren har pligt til at gøre sig bekendt med de opslag vedrørende roning, der måtte findes i klubhuset.

Styrmanden, kajak- eller outriggerroeren skal altid føre rojournal/rokort på klubbens pc (medmindre andet er gældende) inden start og ved hjemkomst.

Styrmanden, kajak- eller outriggerroeren er i øvrigt ansvarlig for, at der ved ud- og indbæring af bådene udvises størst mulig forsigtighed, samt at holdet renser og aftørrer båden efter endt roning.

Skader, som overgår materiellet, skal af styrmanden, kajak- eller outriggerroeren straks rapporteres til den materielansvarlige. Større skader skal omgående meddeles bestyrelsen. Styrmanden har pligt til at sørge for, at roningen finder sted i henhold til gældende regler. Skader, som bevisligt skyldes grov uagtsomhed fra styrmændenes, kajak- eller outriggerroernes side, skal erstattes af disse.

§16. Udstyr i både

Det til en båd hørende materiel må ikke uden rovagtens tilladelse benyttes til en anden båd og skal efter endt brug bringes tilbage til den oprindelige båd. De inriggede både skal føre klubbens stander, medbringe øsekar, bådshage samt en redningsvest pr. person.

§17. Tobaksrygning

Tobaksrygning må kun finde sted udendørs, og de opstillede askebægre SKAL benyttes.

§18. Aflukning af klubhus

De medlemmer, som sidst forlader klubhuset, har pligt til at lukke alle porte, døre og vinduer samt slukke lys og efterse, om vandhanerne i bådhallen er lukkede og saunaen slukket.

§19. Overtrædelse af roreglementet

Overtrædelse af roreglementet kan medføre karantæne eller ekskludering fra roklubben efter bestyrelsens skøn.



Langtursreglement

Langtursreglementet er en skærpelse af det ordinære roreglement. Dette er altså stadig gældende.

En langtur er enhver tur, der går ud over klubbens daglige roområde.

Kajakker

- a. Kun frivillige roere må deltage i langture. Herfra kan dispenseres af kajakchefen
- b. Ture med overnatning og transport af klubbens kajakker skal godkendes af kajakchefen
- c. Roeren skal orientere sig om reglerne/forholdene på det aktuelle rovand
- d. Alle kajakker skal medføre spraydeck.

Robåde:

- a. Langture skal godkendes af rochefen. Senest 14 dage inden turens begyndelse skal der til rochefens mail (rochef@frv-roklub.dk) fremsendes en plan over forventet rute og en liste over bådens besætning på turen, herunder hvem der er den ansvarlige langtursstyrmand. Godkendelse af turen sendes til ansøgeren med kopi til formanden

Roere på langtur skal følge DFfR's langtursreglement, som findes på DFfR's hjemmeside www.roning.dk.



Vinterroningsreglement for robåde

§1. Vinterroningsreglementet er en skærpelse af det ordinære roreglement. Dette er altså stadig gældende.

§2. Periode

Vinterroning er roning efter standerstrygning og før standerhejsning.

§3. Godkendelse

Vinterroningstilladelse gives skriftligt til det enkelte medlem, som skal være frigivet roer, og gælder kun for den pågældende sæson.

Roere, som ønsker at deltage i vinterroning, skal registreres af klubben og mindst en gang om året, inden vinterroningsperiodens påbegyndelse, modtage instruktion om sikkerhedsforhold ved vinterroning samt gennemgang af gældende regler herfor.

§4. Tidsrum

Vinterroning må kun finde sted i det daglige tidsrum fra en halv time efter solopgang til en halv time før solnedgang.

§5. Roområde

Området for vinterroning er det daglige roområde mellem Kulhuse/Sølager og Dyrnæs-tangen. Herfor kan dispenseres af rochefen.

For vinterroning på Arresø gælder særligt skærpede regler, som bekendtgøres af bestyrelsen via opslag på hjemmesiden og i klubben, samt under instruktionen forud for vinterroningsperioden. Vinterroning fra anden klub skal ske i henhold til de af denne klub fastsatte regler.

§6. Vejr- og vandforhold

Det skal tilstræbes, at al udøvelse af vinterroning sker under hensyntagen til de hermed forbundne risici, vandtemperatur, sigtbarhed, lufttemperatur, vindhastighed m.v., således at der kun bliver roet, når vejrforholdene gør dette forsvarligt.

Under roning skal det tilstræbes, at båden holder så tæt afstand til land, som det efter kyst- og farvandsforholdene er muligt.

Al roning skal foregå nær grundt vand og maksimalt 50 meter fra en vanddybde på 1 meter.

§7. Bådtyper

Vinterroning må kun finde sted i godkendte langtursbåde, dvs. Coastal 4+ og inriggere, dog kan rochefen dispensere herfor i særlige tilfælde.

§8. Påklædning og redningsvest

Under udøvelse af vinterroning skal samtlige roere hver for sig være iført en af DFfR godkendt redningsvest eller en anden af Dansk Varedeklarationsnævn godkendt redningsvest.

Roerne skal bære påklædning egnet til udøvelse af vinterroning.

Der skal medbringes et sæt skiftetøj pr. person.



Vinterroningsreglement for kajakker

§1. Vinterroningsreglementet er en skærpelse af det ordinære roreglement. Dette er altså stadig gældende.

§2. **Periode**

Vinterroning er roning efter standerstrygning og før standerhejsning.

§3. **Godkendelse**

Vinterroningstilladelse gives skriftligt til det enkelte medlem, som skal være frigivet roer, og gælder kun for den pågældende sæson.

Roere, som ønsker at deltage i vinterroning, skal registreres af klubben og mindst en gang om året, inden vinterroningsperiodens påbegyndelse, modtage instruktion om sikkerhedsforhold ved vinterroning samt gennemgang af gældende regler herfor.

§4. **Betingelser**

Medlemmer, der ønsker at ro i vintersæsonen

- a. skal være fyldt 18 år
- b. skal være frigivet
- c. skal have udvist god roerfaring i den forløbne sommersæson
- d. skal have kendskab til sikkerhedsforhold ved vinterroning samt de gældende regler herfor
- e. bør inden for de sidste 2 år have gennemgået et kursus i vinterroning, bl.a. omfattende lære om hypotermi samt redningsøvelser på vandet
- f. førsteårs-roere med kajakret 3 kan blive vinterfrigivet til roning med instruktør efter gennemført vinterkursus
- g. Unge under 18 år kan kun opnå dispensation med forældrenes skriftlige tilladelse

§5. **Påklædning**

Roeren skal bære påklædning egnet til udøvelse af vinterroning. En godkendt tør- eller våddragt opfylder dette krav.

Kajakchefen kan i særlige tilfælde skriftligt dispensere herfor.

§6. **Roområde**

Området for vinterroning er det daglige roområde mellem Kulhuse/Sølager/Lynæs og Dyrnæs-tangen. Herfor kan dispenseres af kajakchefen.

For vinterroning på Arresø gælder særligt skærpede regler, som bekendtgøres af bestyrelsen via opslag på hjemmesiden og i klubben, samt under instruktionen forud for vinterroningsperioden.

Vinterroning fra anden klub skal ske i henhold til de af denne klub fastsatte regler.

§7. **Vejr- og vandforhold**

Al roning i turkajak og for EPP2-godkendte eller tilsvarende niveau skal foregå nær grundt vand og maksimalt 50 meter fra en vanddybde på 1 meter.

Roning på åbent vand i havkajak må kun foretages af roere med EPP3-niveau eller derover. Disse roere skal have en særlig skriftlig godkendelse af kajakchefen.



Materiel

Størstedelen af materiellet er kostbart og sart, så derfor bedes alle læse denne vejledning og følge den, så vi på den måde kan sikre materiellet en længere levealder.

Skader, som overgår materiellet, skal straks rapporteres til den materielansvarlige. Større skader skal omgående meddeles bestyrelsen. Skader, som bevisligt skyldes grov uagtsomhed, kan kræves erstattet af skadevolderen. Det samme gør sig gældende for bortkomne effekter.

HUSK, at du har det fulde ansvar for materiellet fra det øjeblik du tager det, eller overtager det fra en anden, til det ligger på sin plads igen, eller en anden har overtaget det!

Regler for kajakker:

- Klubbens kajakker har fortrinsret til pladserne i kajakstativet. Medlemmer kan efter tilladelse fra bestyrelsen mod gældende gebyr lægge egne kajakker i klubbens kajakstativ efter kajakchefens anvisninger.
- Klubben har intet forsikringsmæssigt ansvar over for de af medlemmernes kajakker, som til enhver tid måtte befinde sig i klubben eller på klubbens område.
- På instruktionsaftener har instruktørerne fortrinsret til klubbens kajakker. Opslag herom skal findes ved booking-pulten
- Efter endt roning skal kajakken skylles og aftørres. Lugerne tages af og placeres i det tilhørende tørre bagagerum eller i cockpithullet. Sæderne i turkajakker afmonteres, aftørres og lægges i kajakken med bagsiden opad. Vest, pagaj og andet udstyr skylles i ferskvand.
- Kajakken samt udrustning lægges på plads, såfremt det ikke umiddelbart skal benyttes af en anden.
- Dele, som hører den enkelte kajak til, må ikke fjernes fra kajakken.
- Alle kajakker og tilhørende materiel skal være godkendt af klubbens bestyrelse, samt være mærket med klubbens navn, stander eller kendingsmærke, således at en båd til enhver tid kan identificeres.

Når man ror en kajak, må man erindre, at den skal behandles med varsomhed trods det måske solide udseende, derfor:

- Vær opmærksom på, hvilke kajakker der må benyttes til øvelser.
- Ro ALDRIG direkte op på stranden - få hellere våde fødder end et ødelagt ror/finne og en ridset båd. Vær især ved roning på lavt vand meget opmærksom på sten, som kan ligge lige under overfladen.
- Påsejlinger ødelægger kajakken og kan forårsage kæntringer.
- Er du i tvivl, om du selv kan bære kajakken, så bed en anden hjælpe dig, eller brug kajakvognene.
- Ved frisk vind kan kajak, pagaj og andet blæse i vandet, hvis det ligger på broen; efterlad derfor intet udstyr uden opsyn.
- Pagajen må ikke bruges til at stage med eller til at sætte fra med på bunden eller broer.
- Lægges kajakken på land, må den ikke hvile på ror eller sænket finne.
- Sæt dig ALDRIG op i en turkajak på land - sæt dig ved siden af den, eller læg den i en kajakvugge, når du tjekker fodstøtte osv. En havkajak må dog gerne ligge på græsset eller i en kajakvugge.
- Efterlad aldrig en kajak på broen eller andre steder, hvor den kan ligge i vejen for andre.



Regler for robåde:

- Inriggerårer bæres én ad gangen med årebladet fremad og årebladets hulning opad. Årerne lægges vandret med årebladets hulning nedad.
- Scullerårer kan bæres to ad gangen, men kun under stor agtpågivenhed. Årerne bæres med årebladet fremad og årebladets hulning opad. Årerne lægges vandret med årebladets hulning nedad.
- Kulfiberårer tåler ikke stød på skaftet. Skader kan ikke umiddelbart ses, så disse årer skal behandles med stor varsomhed.
- Årer må ikke bruges til at stage med, måle vanddybden med eller sætte fra ved broer og deslige. Til dette formål skal man benytte bådshagen. I tilfælde, hvor dette ikke er muligt, anvendes håndtaget på åren, men aldrig bladet.
- Når der lægges til ved broen, må man ikke læne sig ind mod broen, for at gribe fat i den, så man kan trække sig ind. Man skal benytte bådshagen til dette, da der ellers nemt opstår skader på båd, årer og svirvler.
- Veste må ikke placeres i bunden af båden under roning. Hvis de ikke bæres af roerne, skal de ligge på tværremmene og fastgøres, så de ikke blæser over bord eller flyder væk ved kæntring. Hvis de er blevet våde af saltvand under turen, skal de skylles med koldt ferskvand og hænges op, så de kan tørre igen.
- Flag, stander og ror sættes først på båden, når den er sat i vandet, og tages af, inden båden tages op. Efter endt roning skal de hænge, så de kan tørre. Flag må således ikke rulles om flagstangen.
- Træbådene er MEGET sarte, og der må KUN trædes midt i båden, altså direkte over kølen. Dette gælder for såvel træbåde som glasfiberbåde.
- Ved landgang på strand står alle ud, FØR båden rammer bunden. Herefter afmonteres roret, og båden trækkes så langt ind som muligt og bæres det sidste stykke op på stranden og lægges, så den hviler på kølen minimum under hvert skot.
- Efter HVER rotur skal båden skylles og tørres udvendigt og indvendigt. Sand og andet skidt skal spules ud, bundbrædder tages op og luger åbnes, så der kan komme luft ned i båden. Det er styrmandens pligt, at disse ting bliver gjort, men vi har ALLE et ansvar for, at det bliver gjort!

Dette reglement er i sin helhed gældende, indtil det måtte erstattes af et nyt.

Bestyrelsen for Frederiksværk Ro- & Kajakklub

d. 10. marts 2015