

Vinterroning i Nivå Roklub



Vinterroning handler om 3 ting: Sikkerhed, sikkerhed og sikkerhed

Før turen:

- Kun i absolut klart og stille vejr
- Fra 1 time efter solopgang til 1 time før solnedgang
- **BÆR ALTID REDNINGSVEST!**
- Fornuftig beklædning, også hue og handsker. 3-lagsprincippet
- Lav aftale med én på land.
- Giv besked når I går ud og forventet hjemkomst. Aftal om 1 SMS'er ved skift. Giv besked om ruten.
- Vandtæt mobiltelefon med i båden.
- Anbefaling: Neoprentøj, 1-3 mm, minimum på torso.

Vil du vinterro?

Hvis du gerne vil vinterro er der en række krav, der skal være opfyldt.

Vi ror efter vores reglement for vinterroning, som er en del skarpere end sommerreglementet.



Her er kravene:

- Du skal have deltaget i kursus om at ro i koldt vand
- Du skal kende klubbens regler omkring vinterroning
- Din 300 m svømmeprøve er under 1 år gammel
- Du skal have roet minimum 1 fuld sæson og minimum 300 km på sæsonen.
- Du skal informere bestyrelsen om at du ror vinterroning – og bestyrelsen skal godkende dig ved at skrive dig på vinterroningslisten.



Troldanden,
Chancen
og
Gråanden

er de både, vi kan vinterro i

Rofarvand

Fra Nivå havn i syd til
Humlebæk havn i nord



Under turen:



- Vær særlig opmærksom ved skift
- Ro så tæt ved land som muligt, max 100 m.

Efter turen:

- SMS eller ring til din kontakt når I er kommet hjem til klubben

Hvis du falder over bord

- Undgå at sluge vand ved første gisp
- Undgå at svømme før vejtrækningen er under rimelig kontrol (husk 1-10-1)
- Bliv ved båden eller kravl op i eller på den
- Kan du ikke komme op af vandet, så lig stille og luk alle tøjets åbninger så tæt som muligt. Tag hætte eller hue på hovedet
- Ring 112, "søulykke"

- 
- Ved eftersøgning til søs anvendes varmesøgende, infrarødt udstyr. Hvis man som eftersøgt observerer eftersøgningskibe eller -helikopter, er det nødvendigt at tage hue eller hætte midlertidigt af, så deres udstyr kan "se" det varme hoved.
 - Svøm kun hvis der er meget kort afstand til land eller en genstand, der kan bruges til at holde dig flydende.
- 



Er du kontaktperson på land?

- Melder båden ikke tilbage som aftalt: Undersøg ruten fra land og tag kontakt til båden.
- Er der mand over bord, så iværksæt redningsaktion. Ring 112, fortæl det er en "søulykke".

