

# Roregler for JSK Kajakafdeling

Rev. September 2011

## Generelt

- Roreglerne gælder for alle klubbens medlemmer, der sejler ud fra Kignæs havn i egne- eller klubkajakker, samt for alle øvrige ture i klubregi.
- Al roning sker på eget ansvar.

## Alder

- Aktive roere skal være fyldt 12 år.
- Man kan blive fuldt frigivet som 16-årig under forudsætning af forældrenes skriftlige godkendelse.
- Roere under 16 år skal altid være i følge med en voksen fuldt frigiven roer.

## Svømning

- Alle roere skal kunne svømme mindst 600 meter i svømmehal uden hvil. Ved indmeldelse skal fremvises bevis for bestået svømmeprøve, som højst må være 6 mdr. gammel.
- Svømmeprøven bør fornys hvert år.
- Det anbefales, at man deltager i klubbens årlige svømmetur i fjorden, hvor der udmåles en distance på 600m.

## Brug af svømmevest

- Der skal altid bæres svømmevest, som passer til den pågældendes vægt.

## Afstand til kysten

- Ror man alene, er den maksimalt anbefalede afstand fra land 500 m.
- Sejlrender og havnebassiner passeres med forsigtighed.

## Sygdomme

- Medlemmer må ikke deltage i roaktiviteterne, hvis de lider af sygdomme, der kan have betydning for sikkerheden. Er du i tvivl, så kontakt din læge.

## Uddannelse

- EURO PADDLE PASS (EPP) er uddannelsessystemet udarbejdet af Dansk Kano og Kajak Forbund (DKF). Klubben følger EPP og tilstræber, at så mange som muligt opnår EPP2 niveau, som er DKF's anbefalede frigivelsesniveau.

## Regler for frigivne roere

Man er frigivet i klubben, når man har bestået EPP2, og det indebærer:

- at man må ro alene fra klubben,
- at man må tage 2 ikke frigivne roere med på tur uden for "bassinet",
- at man kan deltage i vinterroning, se nedenfor.

## Regler for ikke frigivne roere

- Ikke frigivne roere må ro 2 og 2 sammen indenfor markeringen kaldet "bassinet".
- Ikke frigivne roere må ikke ro vinterroning.

## Vinterreregler

Udover de generelle roregler gælder følgende særlige regler i perioden fra 1. november til 31. marts.

- Kun frigivne roere må deltage i vinterroning.
- Det er kun tilladt at ro mellem solopgang og solnedgang.
- Alle der ror i klubregi skal være passende påklædt. Dvs. være iført tørdragt, våddragt eller lignende, der beskytter i tilfælde af en kæntring.
- For at sikre at beklædningen er tilstrækkelig skal alle roere, der deltager i vinterroning, demonstrere, at de kan komme helt ud af kajakken med efterfølgende entring i form af makkerredning eller selvredning. Dette skal demonstreres mindst en gang i hver vintersæson inden vintersejladens påbegyndelse. □□Prøven skal overværes af klubbens instruktør eller to frigivne roere.
- Al roning skal foregå kystnært. Dog er det tilladt at krydse Roskilde Fjord ved Kronprins Frederiks Bro.
- Det anbefales ikke at ro, når der er en middelvind på 8 m/s eller derover.
- □Inden turens start aftales det, hvem der ror forrest, og hvem der danner bagtrop. Ved større grupper skal turen organiseres i par, der ror med maksimum to kajaklængders afstand.