

Norsk rosports grunnsyn på **SIKKERHET**

Vedtatt av
Norges Roforbunds Ting
17. november 1996



Norges Roforbund

BALTIC®

Vi fører Baltic sportsrednings- vester

- Godt utvalg i redningsvester av beste kvalitet.
- Alt i seilbekledning og regntøy.
- Stort utvalg i sportsbager og fritidsklær



Besøk vår
forretning midt i
Oslo sentrum.



Oslo Flaggfabrikk

Butikk:
Stortingsgt. 6, Oslo
Tlf.: 22 42 77 42

RING OSS FOR PRISER OG TILBUD!

INNHold

- 3** Forord
- 4** Grunnsyn på sikkerhet
- 6** Norges Roforbunds Sikkerhetsreglement
- 8** Generelle forhold
- 9** Trafikkregler o.l.
- 10** Om første-hjelp og hvordan unngå skader
- 12** Behandling av materiellet
- 14** Vinterroing
- 16** Langturer

Sikkerhetsutvalget har bestått av Per Bønsnæs, NSR, Tone Pahle Devor, OKR, Bernt Haugen, Halden Roklubb, Sverre Løken, NSR og Ane Møkleby, NSR

Grafisk formgivning:
Ellen Marie Hansen, Oslo
Kvinnelige Roklubb
Forsidefoto: Rolf Arne Odin
Trykk: Arne S. Mørk
Trykkeri – papirindustri A/S

FORORD

Norsk Rosport har heldigvis vært forskånet for alvorlige ulykker. Vi har imidlertid opplevd flere «nære på» situasjoner, og erfaringene fra våre naboland tyder på at vi har vært heldige. Derfor ønsker Norges Roforbund å rette oppmerksomheten mot sikkerhet.

Roforholdene varierer veldig mellom de forskjellige roklubbene. Noen har is som forhindrer roing nesten halve året, mens andre har åpent vann vinteren igjennom. Noen driver konkurranseroing på høyt nivå, med krav om roing i båt store deler av året, mens andre klubber driver stort sett med mosjonsroing. Og mens f.eks. Osloklubbene ror i et område som sommerstid er fullt av motorbåter med mere eller mindre kyndige og edruelige førere, ror andre på beskyttede innsjøer uten en eneste motorbåt.

Alt dette er forhold man må ta hensyn til når man arbeider med sikkerhet i rosporten. I Norges Roforbunds Sikkerhetsreglement er det derfor lagt til grunn at hver enkelt klubb selv må lage sine egne sikkerhetsregler *tilpasset sine lokale forhold*. Det er imidlertid satt opp en del temaer som må omtales i et slikt lokalt reglement, enten fordi de følger av lov eller forskrift eller fordi man mener de er av særlig viktighet.

Til hjelp i det lokale sikkerhetsarbeidet er det også utarbeidet en del praktiske veiledninger innenfor aktuelle områder. Disse er ikke ment å dekke «alt» – det er det ikke plass til i dette lille heftet. Mange av Norges Roforbunds kurs inneholder informasjon som er viktig for sikkerheten. Dette gjelder både trenerkurs, langtursstyrmannskurs, dommerkurs o.s.v. Det er viktig at klubbene bruker all den kompetansen og informasjonen som finnes i klubben i det interne sikkerhetsarbeidet.

Det viktigste i alt sikkerhetsarbeide er holdninger. Før enhver rotur må man bevisst vurdere risikoen, og velge farvann og utstyr etter denne vurderingen. Roing er en trygg sport, så lenge alle er bevisst de farene som finnes og tar ansvar. Enhver roer er ansvarlig for – ikke bare sin egen, men – alle sine medroeres sikkerhet.

Oslo, 18. juni 1997

Norges Roforbund



NORSK RØYSPORTS

GRUNNNSYN PÅ SIKKERHET

(Vedtatt av Norges Røysforbunds Ting 17. november 1996)



Roing skal være en trygg sport, preget av allsidig kroppsbruk, innsats i fellesskap og nærhet til naturen.



Roerne sitter nær vannet i spinkle båter. Dette gjør oss spesielt utsatt for skader og drukning. Faren er størst ved lav temperatur og sterk vind. Roerne er klar over dette og vurderer alltid risikoen ved hver enkelt rotur.



Vi er vannets «myke trafikanter». Derfor følger vi sjøens trafikkregler, og viser hensyn overfor andre.



Utriggede båter er ikke bygget for å tåle bølger, og det sportslige utbyttet forsvinner i høy sjø. Derfor foregår all utrigger-roing i skjermet farvann nær land. I innriggere vurderer vi alltid forholdene og egne ferdigheter før vi ror ut i mere utsatt farvann, og tar våre forholdsregler.



Vi er selv ansvarlige for at båten er i forsvarlig stand under roturen.





Foto: Rolf Arne Odin

SIKKERHETSREGLEMENT

§ 1

INNLEDNING

1. Alle roklubber skal utarbeide et sikkerhetsreglement. Det skal som minimum inneholde dette reglements bestemmelser. I den utstrekning krets eller forbund organiserer roaktiviteter, skal disse utarbeide et tilsvarende reglement.
2. Klubb eller krets skal på forlangende fremlegge sitt reglement for Norges Roforbund. Norges Roforbund kan kreve endringer i klubbens eller kretsens reglementet.
3. Klubb, krets og forbund skal aktivt bidra til å utbre kjennskap til reglementet blant sine roere.

§ 2

REGLEMENTETS INNHOLD

Følgende punkter skal som minimum være omtalt i et sikkerhetsreglement: Farvann, trafikkregler, materiellets bruk og vedlikehold, opplæring av roere, bruk av flyteutstyr, særlige regler for den kalde årstid.

§ 3

FARVANN

1. Enhver klubb skal fastsette et daglig roområde, under hensyntagen til lokal geografi, klimatiske forhold og annen vannbasert aktivitet. Leder for næringstrafikk skal såvidt mulig ligge utenfor det daglige roområdet.
2. Enhver rotur som går utenfor det daglige roområdet er en langtur.

§ 4

STYRINGSREGLER

1. I trange farvann skal alle båter holde seg på farvannets høyre side i fartsretningen (styrbord side).
2. Robåter skal vike for næringstrafikk.
3. Hvis to båter med motsatt, eller nesten motsatt kurs møter hverandre, slik at det kan være fare for kollisjon, skal begge vike til høyre i fartsretningen (styrbord).
4. En robåt som blir innhentet av en annen robåt skal vike, fortrinnsvis til høyre side (styrbord).
5. Robåter bør ikke brukes efter mørkets frembrudd. For roing i mørket kreves lanterne med hvitt lys.

§ 5

MATERIELL

1. Den enkelte roer er selv ansvarlig for at båten er i sikkerhetsmessig forsvarlig tilstand før roing.
2. En robåt skal være bemannet med det antall roere den er konstruert for. Båten må ikke overbelastes.

§ 6

ROERE

1. Enhver roer skal være svømmedyktig. Om nødvendig skal klubben gjennom praktisk prøve overbevise seg herom.
2. Før en roer kan benytte båtene på egenhånd, skal klubben forsikre seg om at vedkommende har de nødvendige kunnskaper og ferdigheter for trygg ferdsel på vannet.
3. Enhver roer er selv ansvarlig for sin egen helse og sikkerhet under utøvelse av roporten.

§ 7

FLYTEUTSTYR

1. Alle robåter skal som hovedregel medbringe egnet flyteutstyr for alle personer ombord. Unntak er gitt i de følgende punkter.
2. Bestemmelsen kan fravikes ved organisert trening. Klubb, krets eller forbund som organiserer treningen skal gi utfyllende bestemmelser.
3. Bestemmelsen kan fravikes ved roing i daglig roområde. Klubb (krets/forbund) skal gi nærmere bestemmelser for å ivareta sikkerheten under hensyntagen til lokale forhold. Lokale bestemmelser skal alltid spesielt berøre roing i den kalde årstid.
4. Bestemmelsen kan fravikes under konkurranser og organiserte roturer hvor sikkerhet er dekket av regattareglementet eller andre spesielle reglementer eller bestemmelser.

§ 8

LANGTUR

1. Klubb skal fastsette egne bestemmelser for langtur.
2. Klubb skal stille særskilte krav til hvilke båter som kan brukes til langtur.
3. Klubb skal stille særskilte krav til kunnskaper og ferdigheter for roere som tillates å ro langtur.

§ 9

VINTERROING

Klubb (krets/forbund) skal fastsette særskilte bestemmelser for roing i den kalde årstid, under hensyntagen til lokale forhold. Dette skal bl.a. omhandle valg av farvann, båter, påkledning, følgebåter m.m.

§10

OPPLÆRING

Klubb (krets/forbund) skal alltid tilstrebe å heve kompetansen blant sine medlemmer innen alle forhold som angår sikkerhet. Dette inkluderer bl.a. opplæring i livreddende førstehjelp, riktig løfteteknikk m.m.

§11

AVSLUTTENDE BESTEMMELSER

1. Endringer i dette reglement kan kun foretas på Norges Roforbunds Ting.
2. Norges Roforbunds Styre kan gi dispensasjon fra dette reglement i særskilte tilfeller.
3. Norges Roforbunds Styre kan til enhver tid supplere dette reglement med forklaringer og fortolkninger.

GENERELLE FORHOLD



Sikkerhet har mange sider

Det er ikke bare når man er ute i båt at man må tenke sikkerhet. Også på land er det mange forhold klubben bør tenke gjennom. Eksempler kan være:

- Båtene må slipes og lakkes med jevne mellomrom - men støv og lakk i et innelukket verksted eller båthall kan være skadelig.
- Båtene er tunge å bære. Har alle roerne lært riktig løfteteknikk?
- Konkurranseroerne løfter tunge vekter om vinteren. Har de lært riktig teknikk og sikringsrutiner?
- Hjemturen kan være lang etter en regatta eller et turløp. Slitne roere og ledere kan sovne bak rattet!

Hvis man blir overrasket av uvær

Regler om bruk av redningsvest

Redningsvesten må være lett tilgjengelig fra hver plass, og tas på når man ser at det trekker opp til dårlig vær. Dersom det blåser opp og tegner til å bli dårlig vær, bør en snarest mulig ta sikreste og korteste vei opp under land og finne et egnet ilandstigningssted. Unngå diskusjon i vanskelige situasjoner, lederen har kommandoen. Hvis intet annet er avtalt er stroken alltid leder. Kryss på skrå av bølgene (45°) unna været, da har coxen best oversikt og roret er i vannet hele tiden. Båten må ikke ligge parallelt med sjøene, da en sjø kan være nok til å fylle båten. Behold taket ytterst på årelommen, så man har kontroll over åren og dermed over båten. Pass din egen åre, og la coxen greie styringen.

Gode råd hvis ulykken skulle være ute

Bli om mulig i båten, selv om den fylles med så mye vann at det ikke er mulig å ro. Tvinges man ut av båten, må man binde årene med rorlinen e.l. så de ikke driver av. Man bør holde seg ved båten der man lettere kan bli sett fra andre båter eller fra land. Viser det seg umulig å holde seg ved båten, tar man årene og holder seg flytende på disse mens man svømmer mot land. Hold for all del sammen, og vær parat til å hjelpe dine kamerater.



TRAFIKKREGLER O.L.

- Vi roere er sjøens «myke trafikanter». Vi sitter med ryggen i fartsretningen i små spinkle båter, og er helt avhengige av at andre som bruker vannet tar hensyn til oss. Roere er hensynsfulle, og gjør sitt beste for å manøvrere båten slik at vi ikke skaper fare eller genanse for andre.
- I alle trange farvann, som f.eks. bukter, vik, sund o.s.v. gjelder regelen om *høyrekjøring*, d.v.s. at man holder seg så nær som mulig den siden av farvannet man har på styrbord side (coxens høyre side).
- En robåt som blir innhentet av en annen robåt skal vike, fortrinnsvis til *høyre* (styrbord) side.
- Hvis man må endre kursen, så gjør det slik at det er helt tydelig for andre båter. Det er bedre å stoppe, bruke årene for å snu båten, og så begynne å ro igjen, enn mange småendringer. Usikkerhet og misforståelser om hvilken kurs du ror, kan føre til mange farlige situasjoner.
- I robåter uten cox er det vanlig å ta seg ut siktemerker på land som man styrer etter. Roerne skal likevel snu hodet med jevne mellomrom for å kontrollere kursen, hvis de ikke ror i en bane som er merket med bøyer.
- Siden vi ferdes med ryggen i fartsretningen, har alle andre fritidsbåter vikeplikt for oss - også seilbåter. I det minste kan vi kreve at de roper og varsler oss i god tid hvis de ikke kan manøvrere. Men husk: Det er vi roere som sitter i de minste og spinkleste båtene. I en kollisjon vil det gå ut over roerne. Derfor gjør vi alltid vårt ytterste for å unngå andre fartøyer, og sørger for å endre kursen i god tid før en farlig situasjon kan oppstå.
- Som alle andre fritidsbåter har også vi vikeplikt for nyttetraffikk. Dette betyr i praksis at vi holder oss borte fra skipsleden der de større fartøyer går. Hvis vi må krysse leden, er det viktig at vi holder spesiell utkikk etter næringsfartøyer, og sørger for å holde god avstand. Alle roere holder seg langt borte fra landingsområder for sjøfly.
- Robåter bør *ikke* brukes etter mørkets frembrudd. Selv med en hvit lanterne er båtene vanskelige å se. Vær oppmerksomme på tussmørket - roerne har ofte inntrykk av at det er lysere enn det faktisk er.
- Roere skal holde god avstand til land ved badestrender. Årebladene er tynne og skarpe, og vi kan lett komme til å skade folk som er ute og svømmer. Dersom det er lagt ut gule bøyer for å markere det beskyttede området rundt badestranden, må vi sørge for å holde oss godt på utsiden av bøyene.

«Sjøens myke trafikanter»

Regler i trange farvann, bukter, vik, sund osv.

Vikeplikt for andre robåter

Endring av kurs

Robåter uten cox

Vikeplikt, andre fartøyer

Vikeplikt for nyttetraffikk

Bruk av robåter etter mørkets frembrudd

Roing og badestrender

OM FØRSTEHJELP

og hvordan unngå skader

Førstehjelp. Hjerte-lunge- redning (HLR)

Livreddende førstehjelp

Aller roere, trener, dommere og andre som er involvert i vår idrett må beherske livreddende førstehjelp. Dette betyr at man må kunne få en roer som ligger i vannet på land eller opp i båt. Man må kunne yte hjerte-lunge-redning (HLR). Det henvises til egen litteratur og kurs om dette, men her er noen korte huskereglene:

Hvis pasienten ikke puster og puls mangler:

1. Sørg for frie luftveier
2. Kunstig ventilasjon med innblåsningsmetoden (munn mot munn metoden)
3. Hjerterekompresjon - frekvens 80-100 pr minutt. (avvekslende 2 innblåsing og 15 kompresjoner)
4. Få tak i hjelp - men ikke avbryt HLR mer enn 30 sek

Førstehjelp ved akutte idrettsskader:

I roing er slike skader heldigvis sjeldne, men roere trener også på andre måter. Vrikket ankel er et typisk eksempel. For å redusere omfanget av skaden gis førstehjelp etter det såkalte ICE-prinsippet: (I=ice; dvs nedkjøling, C=compression; dvs trykktaske, E=elevasjon; dvs holde det skadede området høyt)

Generelt om forebygging av skader:

Forebygging av skader

Det viktigste vi kan gjøre for å unngå skader er å varme grundig opp før all form for trening og konkurranse. Dette beskytter både mot akutte skader og mot belastningsskader. Muskulatur, sener og bindevev tåler mye mer ved høyere temperatur. Mange roere trener tidlig om morgenen for å utnytte de gode forholdene på denne tiden av døgnet. Man er da spesielt utsatt for skader, spesielt er ryggen sårbar. Begynn derfor ekstra rolig tidlig om morgenen og ro minst en halv time før du tar noen harde tak!

Tøyninger virker også skadeforebyggende. Tøyninger av et tidligere skadet område (f.eks hvis man har hatt en «strekk» i lår eller legg) kan redusere sjansen for å få samme skade påny. Tøy bare når du er skikkelig varm.

Belastningsskader i roing:

Ryggskader

Roing har tradisjonelt vært en idrett med lite skader. De siste 10-20 år har man begynt å se flere skader. Dette gjelder spesielt skader i nedre del av ryggen. Problemene dukker som regel opp i perioder med mye rotrening, men kan også komme i forbindelse med vekttrening. Smertene kan komme

fra: muskulatur, mellomvirvelskive, evt med trykk på nerverøtter (isjas), små ledd i ryggen og fra skjelettet.

Dersom smertene vedvarer til tross for avlastning og hvile er det sannsynlig at det har skjedd en skade av en mellomvirvelskive. Dette gjelder spesielt hvis ryggen blir skjev eller man får smerter, nummenhet eller lammelser i bena.

Mange vil føle seg slitne i ryggen etter en lang rotur. dersom disse plagene forsvinner til neste dag er det neppe alvorlig og skyldes at musklene i ryggen er overbelastet.

Dersom man har vondt i ryggen før man går ut og ror, eller man får plager etter kort tids roing må man avstå fra roing noen dager. Søk lege dersom smertene ikke gir seg etter noen dager med hvile eller alternativ trening. Hvis du får problemer med blære eller tarmfunksjon må du kontakte lege umiddelbart.

Ryggproblemer kan forebygges ved trening av rygg- og magemuskler som bidrar til å stabilisere ryggen. Tøyning av lårenes bakside og rundt hoftedene vil kunne øke bevegeligheten i hofteleddet og dermed redusere krumningen av ryggen. Vekttrening må gjennomføres med korrekt teknikk. Skikkelig påkledning med vind- og vannavstøtende materiale ytterst vil hindre nedkjøling av ryggen. Man bør tilstrebe en teknikk som skåner ryggen mest mulig. Husk selvsagt oppvarming (se over).

Seneskjebetennelse omkring fingrenes strekkesener:

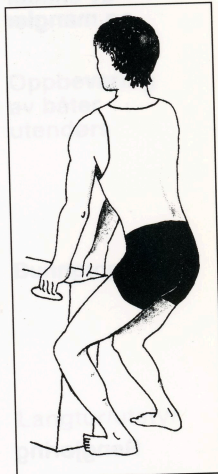
Dette oppstår ved overgangen til vanntrening om våren. Symptomene er smerter på oversiden av håndleddet. Etter en tid kan man få følelsen av å ta på kram snø når man trykker på senene og beveger disse. Slik skade forebygges ved å gjøre overgangen til roing om våren så gradvis som mulig. F.eks ved å ro i basseng eller på roergometer om vinteren. Du bør også holde så løst som mulig i årene mellom takene. Vri med ytre hånd i av slutningen. Tøyning etter trening. Hvis man merker symptomer er det viktig å kutte ut roing med det samme. Kroniske plager trenger lang tid for å leges. Gjentatte nedkjølinger og medisiner mot betennelse kan hjelpe.

Tretthetsbrudd av ribbein:

Kommer gradvis. Øker gradvis på og man har som regel kjent en lett smerte i lengre tid før det blir umulig å ro. Oftest lokalisert på siden baktil. Diagnosen bekreftes ved skjelettscintigrafi. Behandlingen er alternativ trening i 6 uker.

De mest vanlige skadene i roidretten

Forebygging av ryggproblemer



Korrekt løftestilling

Arne Hasle AS

1800 Askim

Tlf. 69 88 23 66

Fax. 69 88 54 58

Regatta AS

Borgundfjordvn. 80,

6017 Ålesund

Tlf. 70 17 69 00 • Fax 70 17 69 01

Generelt

Kontroll av skader og mangler

Før hver rotur må man kontrollere at båten er tett, og at det ikke er noen skader og mangler. Revner i dekket må tapes, slik at ikke rommene foran eller bak kan bli fylt med vann. Rens og smør sleidene, og se etter at ingen av sleidehjulene er slitt. Kontroller swivler, rør og rorliner, og skru til alle løse muttere og bolter. Årene undersøkes, og belastes for å se om det skulle være skjulte feil; brudd under læret f.eks.

Klubbens materiellansvarlige må med jevne mellomrom kontrollere at det ikke er blitt råte langs kjølen i trebåtene. Huller i dekk og mindre huller i skroget kan midlertidig repareres med vannfast tape fra utsiden, etter avfetting av området der det skal tapes. Revner i skroget bør snarest limes med vannfast lim.

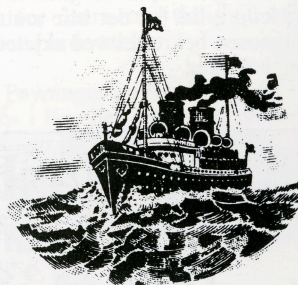
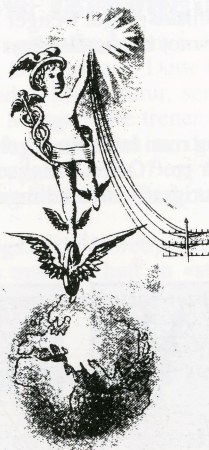
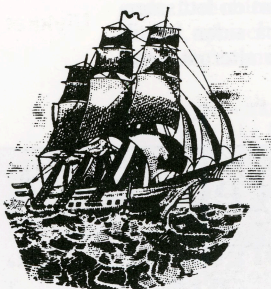
De fleste skader på båtene skjer ved bryggen! Det må derfor utvises stor forsiktighet både når båten settes på vannet og når den skal bæres opp igjen. Dersom det er mye vann i båten etter roturen bør en tømme ut det meste før en løfter opp båten. En robåt må aldri dras opp på land som en stokk, den må alltid løftes ordentlig opp og bæres.

Rengjøring

Efter hver tur bør båten vaskes eller spyles grundig for saltvann, sand eller annet smuss. Saltvann tærer på metalleder og lakken. Smuss - især sand -



INTERTRADE SHIPPING A/S



POSTBOKS 55

1344 HASLUM

AV MATERIELLET

sliter på alle deler av båten, og kan bevirke forråtnelse av treverket. Bruk aldri en kraftig vannstråle rett mot båten, lakken kan flærres av. Det må ikke være vann i båten når den legges tilbake i båthallen, da det lett kan oppstå råte. La luftelukene være åpne, slik at det ikke samler seg kondens inne i skottene.

Hvis båtene må ligge utendørs på bukker eller stativer (f.eks. under en regatta), må de alltid surres godt fast til underlaget. Båtene er lette, og vinden får godt tak i skroget. Under transport på båthenger bør båtene ligge på gummilister, ogurringene må kontrolleres med jevne mellomrom.

**Oppbevaring
av båter
utendørs**

Innriggere og langtursbåter

Man må alltid kontrollere at bunnproppen på innriggerne er skrudd skikkelig i før man setter båten på vannet. Kontroller at sikkerhetsutstyret (bl.a. livvester og øsekar) er på plass.

Bunnpropp

En båt som drar på langtur skal være forsynt med:

- En redningsvest til hver deltager.
- Solide fangliner som er forsvarlig fastgjort for og akter.
- Øsekar og båtshake.
- Kart og kompass.

Langtur/utstyr

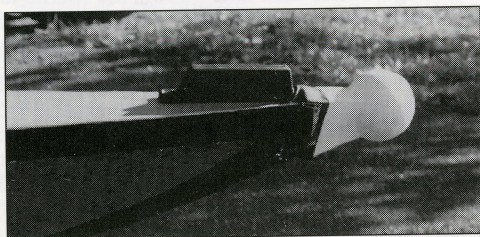
I tillegg bør man ha med: Verktøy - reservedeler (swivler, swivelbolter, klamp, sleidehjul, sleidehjulsaksler, muttere, bolter, ståltråd, hurtigtørrende lim) - reserve årer - vannfast tape - årefett - flagg - vimpel. Under turen skal lederen hver dag før start etterse at alt er i orden.

Utriggere

For å unngå ulykker forårsaket av kantring, må alle båter være utstyrt med fotbrett eller sko som gjør det mulig for roerne å komme klar av båten uten å bruke hendene og med minst mulig forsinkelse. Dette betyr bl.a. at det skal være en solid snor eller rem fra hælen på skoen og ned til bunn av fotbrettet.

Ulykker

Alle utriggede båter skal ha en massiv gummiball i bauen, for å unngå skader ved en evt. kollisjon med andre roere. Festet for gummiballen skal være helt, slik at ballen ikke blir bøyd til siden ved et evt. sammenstøt.



Bauball

VINTERROING

Roernes holdninger

Klubbenes ansvar

Risikoen ved roing øker betydelig i den kalde årstid. Derfor bør klubben påvirke sine medlemmer til å følge reglene for vinterroing. Trenende mannskaper har en viktig signaleffekt innad i klubben, og når de følger sikkerhetsreglene har dette stor innflydelse på de øvrige medlemmene.

Lokale forhold

Klubbene skal definere et daglig roområde. I dette området må man avklare alle spesielle forhold som har betydning for roernes sikkerhet. Vær og vind har stor betydning, og vinden kan ofte ha et regelmessig lokalt mønster som roerne må vite om. Andre forhold kan f.eks. være skipsleia, strømforhold o.s.v. Spesielt i den kalde årstid har slike lokale forhold stor betydning for roernes sikkerhet.

Roerne bør vanligvis ro langs land. Dette er spesielt viktig om vinteren.

Båter

Klubbene må bestemme hvilke båter som kan brukes til vinterroing. Det er viktig at dette er båter som tåler sjø (bølger), og tåler kontakt med rekved og is.

Mannskap

Roklubben (tilsvarende) må ikke tillate at noen ror alene i en single-sculler eller en toer om vinteren. Hvis man ror i slike båter må det alltid være en motorbåt i nærheten. Også roing i en singel-trimmy (tilsvarende) bør unngås hvis det ikke er andre roere ute i det samme roområdet. Klubben bør vurdere å pålegge roerne å ro med flytevest også i større båter hvis ikke flere båter ror i følge eller de er fulgt av en motorbåt.

Flyteutstyr

Klubbene bør sørge for at flyteutstyr som er egnet for roing er tilgjengelig i båthallen. Klubben må også ha gjort det helt klart for sine medlemmer i hvilke tilfeller det er et krav at man bruker dette utstyret for å få lov til å ro. Klubben kan evt. pålegge roerne å kjøpe slik utstyr selv. Har man flytevest med seg i båten, men ikke på seg, må roerne ta det på når de ser at værforholdene endrer seg. Man bør ha trent på å ta på seg flytevesten i båt under rolige forhold - før det er nødvendig å bruke den!

Følgebåt

Klubbene må sørge for at en egnet motorbåt alltid er tilgjengelig som følgebåt. Denne skal ha dødmannsknapp (som brukes), livline og flytevest til båtfører og andre passasjerer. Båten bør være så stabil at roere som har gått rundt lett kan klatre opp i motorbåten uten fare for at også denne velter.

Annen form for hjelp

Klubbene bør ha en protokoll hvor alle roturer føres inn før man ror ut fra brygga. Her skal det stå hvor man har tenkt å ro, særlig hvis man skal ro utenfor daglig roområde. Livsviktig tid spares i nødsituasjoner når man vet hvor man skal begynne å lete.

**Klubbenes
ansvar**

Påkledning

Klubbene har ansvar for å lære roerne om hvor viktig det er med god og riktig påkledning om vinteren. Kroppen er mykere og tåler mye større belastninger når den er varm enn når den er kald. Under hardt arbeide kan temperaturen midt inne i kroppen komme opp i 39-40 grader. Men er det kaldt, og har vi for lite klær på oss, kan likevel deler av kroppen ha mye lavere temperatur. Derfor må vi kle på oss slik at vi holder varmen over hele kroppen.

Mulighetene for ryggskader øker hvis ryggen blir nedkjølt under roing, fordi ryggen utsettes for langvarig og hard belastning. Dette skyldes at muskler, sener og leddbånd som er kalde fungerer dårligere, og lettere vil påføres strekk- og belastningsskader.

For å holde ryggen varm under roing må vi stille følgende krav til påkledningen:

Den må isolere mot vind og trekk, altså hindre varmetap fra kroppen til kald forbistrømmende luft.

Den må være vannavstøtende, altså hindre varmetap til kald vannsprut.

Den må sikre transport av svetten bort fra huden før svetten fordampes, altså hindre varmetap ved fordampning av egen svette.

I praksis betyr dette:

Det må **ALDRI** forekomme åpning i korsryggen. Enten må ytter- og innertrøyene være så lange at de går under baken og ikke glipper opp under roing, eller så må man bruke heldrakt (trøye og bukse i ett stykke). Det er viktig at både ytter- og innerplaggene dekker over hele korsryggen og baken.

Ytterplaggene må ha vannavstøtende og vindtett lag på hele ryggen og godt ned på baken. For å sikre god bevegelighet i armene og skuldrene kan armene på ytterplagget evt. klippes av. Det innerste laget må transportere svetten bort fra huden. Her kan supertrøye, netting supertrøye eller ull nettingtrøye brukes. Husk at supertøy må vaskes ofte for at den transporterende virkningen skal beholdes. Bomull er ikke brukbart.

Som mellomlag bør du bruke en tynn ulltrøye. Husk at mellomlaget er nødvendig for å ta opp fuktigheten som transporteres gjennom det innerste laget. Ull er det beste fordi det isolerer godt selv om det blir fuktig. Bomull er ikke brukbart fordi det isolerer svært dårlig når det blir vått.

Til slutt: Ikke la deg lure av varmen fra solstrålene. Husk at vannet ofte er kaldt og avgir kulde hele tiden. Vi sitter med ryggen mot fartsretningen og dermed blir ryggen nedkjølt hele tiden.

LANGTUR

Godkjennings- ordning for langtursroing

Enhver rotur som går utenfor det daglige roområdet er en langtur. Klubbene skal fastsette egne bestemmelser for slike turer. Her må det bl.a. stå hvilke krav som stilles til båtene, og hvilke roere som har tillatelse til å ro langtur. Urutinerte roere bør bare få lov til å ro langtur i følge med erfarne roere. Ved alle former for langturer må en av roerne være oppnevnt som ansvarlig leder - enten av klubben eller av laget. Klubben bør ha en eller annen form for formell godkjenningsordning før medlemmer får lov til å ha ansvaret på langturer. Helst bør roeren ha deltatt på NRs Langtursstyrmannskurs.

Klubben bør skille mellom dagsturer og lengre turer som krever overnatting. Det følgende gjelder først og fremst for turer som krever overnatting, men er også relevant for dagsturer.

Regler for dags- og over- nattingsturer

En langtur bør planlegges godt hvis den skal bli vellykket. Diskuter på forhånd utstyret så dette ikke blir for vidløftig. Båten skal lastes når den ligger på vannet, slik at den kan trimmes ordentlig. Ta med førstehjelpssaker og reiseradio (i vanntett pakning), og hør på værmeldingen minst en gang i døgnet.

Båtene må nøye ettersees før turen. Vurder om båten egner seg for det farvannet man skal ro i. Det må undersøkes om den er helt tett. Under turen skal lederen hver dag før start etterse at alt er i orden.

Det må ikke roes i ugunstig vær, med fare for at man blir overrasket av uvær. Ved fare for uvær skal laget snarest søke opp under land og mest mulig holde unna været. Ligg og vent på været i hård vind. Den stilner som re-



gel av utpå aftenen. Skal man hurtig frem er det ofte fordelaktig å ro om kvelden - især over lange åpne strekninger. Tilsvarende er det fordelaktig å ro tidlig om morgenen, da vinden som regel tiltar utover dagen.

Regler for dags- og overnattingsturer

En båt som er på langtur skal mest mulig følge land, og vanligvis ikke gå lenger fra land enn mannskapet kan svømme. Hold godt klar av utsatte øder.

Bytt plass og side i båten med jevne mellomrom. Roøkker på $\frac{1}{2}$ - 1 time er erfaringsmessig passende mellom hvert plassbytte. Hver roer bør ha med drikke til bruk underveis. Et lite væskeinntak ca. hver halvtime er bedre enn å drikke mye og sjelden.

Ved enhver landing må det utvises den største forsiktighet. Vær særlig oppmerksom på skjær og stener. Søk et landingssted i le. Ved landing i bølger skal baugen rettes mot land, og alle hoppe tidlig ut; og om det er dypt svømme inn med båten de siste metrene.

Ta alltid hensyn til følgende ved planlegging av en langtur:

Hvordan er din egen fysiske form og romessige erfaring. Velg alltid tur etter evne, aldri over evne. Dine egne forutsetninger må alltid overstige de krav som turen stiller, slik at du har noe «å gå på» om uforutsette ting skulle hende.

Klimatiske forhold (vær og vind) og miljømessige forhold (strøm, bunnforhold, landingsmuligheter og åpne havstykker) i det området hvor turen skal gå.

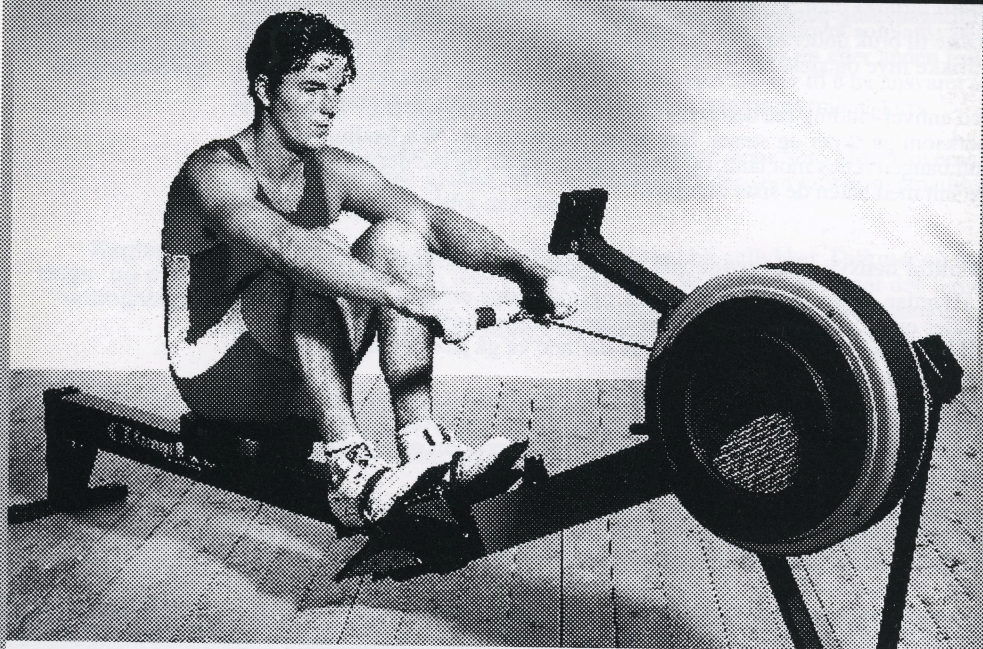
Materiellets begrensninger.

Husk: Det er alltid mulig å avbryte en tur underveis hvis noe går galt.



Concept II Indoor Rower

Sannsynligvis verdens beste fettforbrenner!



Concept II Indoor Rower er en effektiv kaloriforbrenner, som gir styrke og er utrolig kondisjonsgivende. På Concept II trener du flere muskler enn på noe annet treningsapparat.

Concept II Indoor Rower er konstruert av roere og brukes av alle norske landslagsroere. Desuten er det maskinen, som brukes til innendørs regatta.

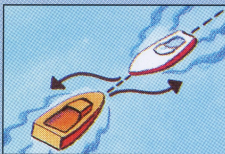
Ta kontakt for flere opplysninger.

**Concept II Norge, Svein Nielsen, Smestadkroken 69,
1314 Skui. Tlf/Fax: 67 13 40 15**

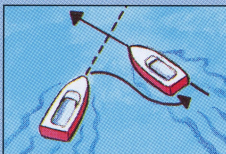
Styringsregler

Som på land finnes det trafikkregler til sjøs. De heter sjøveisreglene. Hovedmålet er å hindre sammenstøt. Hefte «Sjøveisreglene» kan kjøpes i bokhandlene.

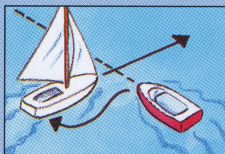
Vikeregler for motorbåter



Hold til styrbord for møtende båt



Vik for båter fra styrbord

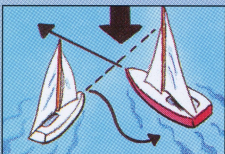


Motorbåt viker for seilbåt

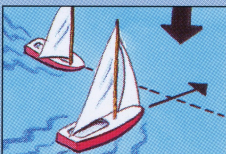
Hold god avstand til nyttetraffikk

Fritidsbåter skal alltid holde av veien for større fartøyer og nyttetraffikk

Vikeregler mellom seilbåter

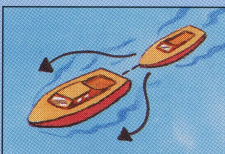


Seilbåt med vinden inn fra babord viker for seilbåt med vinden inn fra styrbord



Lobåt viker for leibåt. Ta ikke vinden fra andre seilere

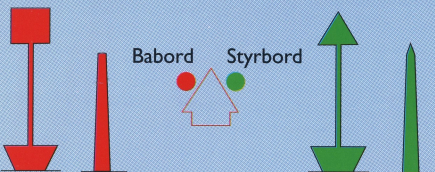
Innhentende båt viker



Innhentende båt viker (motorbåt eller seilbåt). Er du i tvil: gå ut i fra at du er innhentende

Sjømerkesystemet

Sidemerking (lateralmerker)

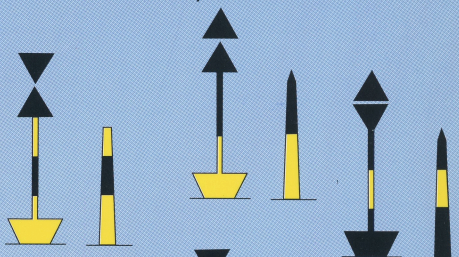


Merkingens hovedretning går fra «havet» til havn. Seiler vi i ledens hovedretning, får vi grønne merker om styrbord og røde om babord.



Kompassmerking (kardinalmerker)

Størst dybde **nord** for merket



Størst dybde
vest
for merket

Størst dybde
øst
for merket

Størst dybde **syd** for merket

Ta båtførerprøven!

Her kan du ta båtførerprøven:

Friundervisningen
AOF-foreninger
Folkeuniversitetet

Aftenskolen
NKS-brevskolen
KNMF-båtskolen

Foreningen Norske Båtskoler
lokale båtførere
andre lokale kursarrangører

