

## Saxkjøbing Roklub Kajak reglement

### § 1 Roeren.

Stk. 1 Alle medlemmer skal ved underskrift oplyse, hvis de lider af sygdom, i kraft af hvilke de kan få lammelser eller miste bevidstheden.

Stk. 2 Inden frigivelse kan foretages, skal der forevises svømmebevis på mindst 600 m for aktive kajakroer.

### § 2 Generelt.

Stk. 1 Roning foregår mellem standerhejsning og standerstrygning, dog skal vandtemperaturen være mindst 14 grader.

Ved vandtemperatur under 14 grader C. **1. Der skal bæres minimum redningsvest og Gælder for frigivne kajakroere** **2. At personer skal være iklædt minimum Våddragt (heldragt)** **3. Eller der skal være mindst 2 både sammen Våddragt.(heldragt)** **4. Eller følge båd**

Stk.2 Svømme- eller redningsveste skal medbringes på samtlige ture. Endvidere skal unge under 18 år altid bære svømme- eller redningsvest

Stk. 3 Før hver turs påbegyndelse er det roerens pligt at følgende bliver indført i rojournalen

- a. Dato
- b. Personens nummer
- c. Bådens navn
- d. Klokkelæt for afgang
- e. Klokkelæt for forventede hjemkomst
- f. Turens mål/formål

Stk. 4 Efter hjemkomsten er det roerens pligt, at følgende bliver indført i rojournalen

- a antal km
- b Klokkelæt for hjemkomst

Stk.5 Ved hjemkomsten har roeren ansvaret for at kajakken rengøres grundigt, og bringer materiellet rigtigt på plads. Kajakken og pagajerne skal spules, og derefter aftørres og svampes fri for vand. Luger og plastdæksler skal åbnes.

Stk. 6 Skader på materiellet skal omgående efter hjemkomsten udbedres. Er dette ikke muligt, da anføres skaderne i ankeprotokollen, hvorefter skaderne udbedres af roeren i samråd med materialeforvalteren.

Stk. 7 Skadede både må ikke benyttes.

Stk. 8 Roer på en tur sammen har pligt til altid at rette sig efter den mest erfarne roer. Hvis blot en af roerne nærer betænkelighed ved vejræssige forhold, skal man snarest søge land.

Stk. 9 Roningen foregår i Dagligt rofarvand

### § 3 Kajak.

Stk. 5 Rettigheder

Medlemmer af Saxkjøbing Roklub kan efter instruktion, og med paddelbevis opnå følgende rettigheder til

5.1 **Kajakret** : Sikre et brugerniveau, som sætter roeren i stand til at færdes fortroligt og sikkert i kajak på ture i dagligt rofarvand i sommerhalvåret. De første 100 km skal dog ske sammen med en makker.

Teknik

1. Kajakken skal holde sig indenfor en afstand af maksimalt 300 m. fra kysten
2. Ud- og indstigning i kajak ved bro og kyst
3. Roteknik: almindelig rotekning, lavt støttetag, styretag, sideforflytning, våd udstigning
4. Tømning af vandfyldt kajak på lavt vand
5. Svømning med kajak
6. Selvredning med entring efter kæntring (tilladt at bruge pagajflyder)
7. Makkerredning
8. Bugsering af anden kajak

Teori - kendskab til nedenstående temaer:

9. Udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)
10. Vejvalg og grundlæggende navigation
11. Vind og vejr, bølger m.m.
12. Risikomomenter ved havkajakroning
13. Færdselsregler på vandet
14. Søsportens sikkerhedsråds relevante foldere

Bestyrelsen for Saxkjøbing Roklub

