

Rutiner för roddare

Innan rodd

- Kom i tid
- Tajta kläder och alltid kläder efter väder. Keps är bra

Förberedelser

- Flytväst vid kallt vatten eller under 15 år
- Båtarna är spetsiga. Kontrollera därför alltid att gummibollen i fören sitter på plats
- Bekanta dig med båtens delar (skrov, rigg, svirvlar, skor, sits) så att du har möjlighet att avgöra om något är fel på båten
- Invänta varandra, vi ror iväg gemensamt från klubben

På vattnet med styrman

- Lyssna på coxen
- Följ takten hos stroke-roddaren

På vattnet utan styrman

- Håll uppsikt bakåt. Se till att du vet var stenar, bojar och andra båtar är
- Håll till höger i färdriktningen. Lär dig ta ut och hålla en rak kurs genom att använda ett riktmärke bakåt. På hemsidan finns ett antal enslinjer dokumenterade
- Om man blir ikapprodd måste man lämna plats för omkörning. Omkörning görs likaledes enligt högertrafik, på vänster sida i färdriktningen

Tillbaka vid bryggan

- Ro långsamt in mot bryggan. Vänta tills det finns plats
- Extra försiktighet krävs med pontoner för att inte skada båten. Plus att du behöver hjälp att lyfta upp ponten på bryggan

In med allt

- Hantera båtarna varsamt både på land och på vattnet. Båtarna läggs aldrig på gräsmattan utan på särskilt avsedda bockar
- Tänk på att båten har en fena som kan vara ömtålig
- Vädringsluckor ska öppnas
- Tvätta / torka av båten
- Överfallen på svirvlarna ska vara isatta innan båtarna läggs in i båthuset då dessa annars riskerar att skadas
- Hjälp varandra, gå först när alla är klara

För den gemensamma trivseln är det viktigt med ordning och reda och hänsynstagande till varandra. Den som sist lämnar klubbområdet ser till att alla båtar är intagna, dörrar är låsta och släckningsbara lampor är släckta.

Skador ska rapporteras!



Juniorläger via Svenska Roddförbundet på besök hos Lidingö RK