

10 Gode råd ved vinter-roning

- 1) Tag udgangspunkt i dig selv og det farvand, du vil ro i:
 - Hvilken form er du i og hvornår har du sidst roet?
 - Hvordan er det aktuelle vejr, vindstyrke/vindretning og sø/bølger?
 - Husk: Selv om du har megen ro-erfaring har du måske ikke megen kæntringserfaring...!
- 2) Tag passende beklædning på, så du også kan klare en tur i vandet.
- 3) Tag en effektiv svømme - eller redningsvest på.
- 4) Vælg en passende kajak til DIG: én, der er velegnet til vejr og vind i dag – inkl. mulige fæргеbølger.
- 5) Ro gerne sammen med andre og tæt på kysten (max 50 meter fra kysten).
- 6) Overvej nøje din ro-distance: måske skal du ro frem og tilbage fremfor en længere udtur!
- 7) Hav nøglen til klubhuset på dig og gerne også en mobiltelefon på dig.
- 8) Hvis/når du kæntrer, så red først og fremmest dig selv – og først derefter kajak & pagaj.
- 9) Svøm en tur med al tøj og vest på, så du får trænet det at svømme i koldt vand med udstyret på.
Gør det gerne lige ved klubhuset og når der er mulige hjælpere til stede.
- 10) Hav passende grej med, så du kan hjælpe dig selv og andre i nød: fløjte, fastgjort i vesten/4 meter line med karabinhage i begge ender/pose med tørt tøj/ redningstæppe-Nasa tæppe.

Kæntrer du, vil vi i bestyrelsen gerne have en beretning om hændelsen, så vi kan lære af den.

Bestyrelsen, januar 2019.