Korttursstyrmandsmappen - Nyborg Roklub



Nyborg Roklub

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indhold

INDHOLDSFORTEGNELSE 1
STYRMANDENS ANSVAR OG FORPLIGTIGELSER 2
STYRETEKNIK 3
..... 3
FORTØJNING 5
KOMMANDOER 6
SØVEJSREGLER 8
FARVANDSAFMÆRKNINGER 10
LOKALT FARVAND 13
VIND & VEJR 15
LØFTE- & BÆRE TEKNIK 17
KNOB OG STIK 18
NØDHJÆLP 21
EKSEMPEL PÅ PRAKTISK PRØVE 22
BEVIS 22
KÆNTRING-/ENTRINGSØVELSE 22

Roklubbens hjemmeside: www.nyborg-roklub.dk

Klubbens love

Klubbens reglement

Betegnelse for en båd

STYRMANDENS ANSVAR OG FORPLIGTIGELSER

Enhver roer der får overdraget ansvaret, som styrmand må gøre sig det klart, at ved-kommende også påtager sig et stort ansvar og en del pligter. Dette skal ikke afskrække nogen, da der også er en del glæde ved at påtage sig styrmandsretten.

Ved uheld kan styrmanden drages til ansvar og blive retsforfulgt efter søloven og straf-feloven, som enhver anden skibsfører. Der findes flere sager, hvor roere er blevet dømt efter straffelov/sølov. Ansvaret er defineret i søfartslovene, DFfR´s love og klubbens love.

Styrmandens pligter:

At kontrollere og godkende materiellet inden turens påbegyndelse, og sikre sig at mandskabets kvalifikationer er i orden til den aftalte tur.

At indskrive turen i rokort, og derved overtage ansvaret for båd og mandskab, samt at sørge for, at roningen finder sted i henhold til de til enhver tid gældende regler.

At være orienteret om vind og vejrforhold, og være fortrolige med søvejsregler og styreteknik.

At sørge for at mandskabet opfører sig ordentligt på hele turen, også på land.

At materiellet bliver rengjort og lagt på plads efter turen. Dvs. rengøre båd, bådvogn, tørre årer af og hænge redningsveste på plads.

At udfylde rokort korrekt.

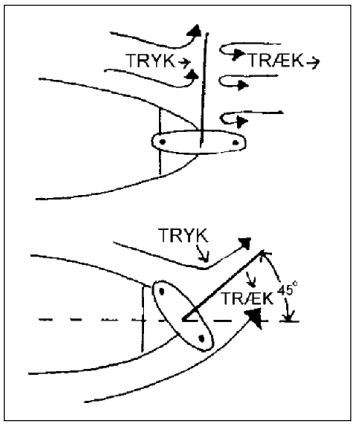
At meddele forsinket hjemkomst til klub og evt. pårørende.

At tage vare på, at en oplagt båd hjembringes hurtigst muligt.

Undervejs på turen må der ikke herske tvivl om hvem der er leder på turen (styrmand) da denne har det afgørende ord mht. turens afvikling. Denne skal til gengæld lede turen ud fra den svageste roers formåen.

Såfremt der har været forsømmelser fra mandskabets side på turen, som styrmanden ikke selv har kunnet klare, har styrmanden ret (pligt) til selv at indberette dette til bestyrelsen, som så må tage affære efter klubbens eller DFfR´s love.

STYRETEKNIK

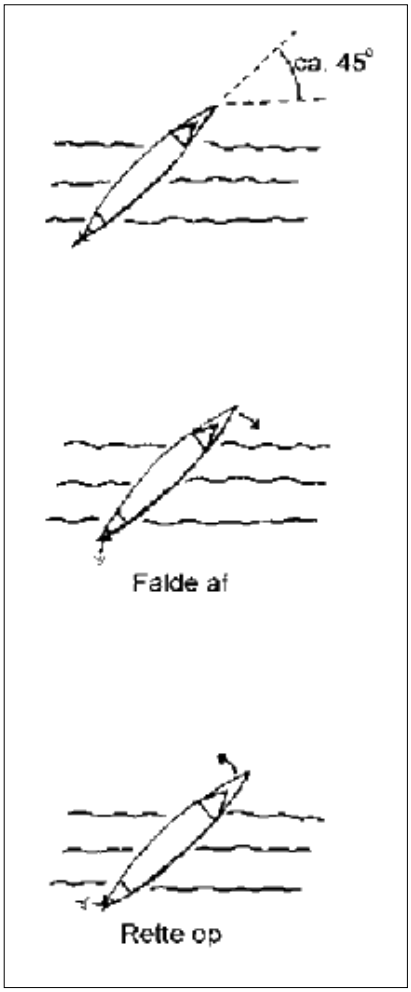


Roret kontra årerne
Både roret og årerne kan bruges til at ændre kursen på en robåd. For roerne er det bedre at bruge kommandoer og årerne, da det ikke nedsætter hastigheden væsentligt. Hvis man bruger roret nedsætter man samtidig bådens fart.

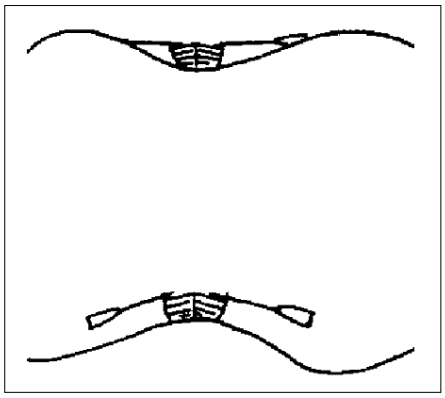
Hvis man skal bruge roret, skal man bruge det med så lille et træk som muligt.

Brug kommandoer først – herefter roret

Bølger
Når man skal ro i bølger, skal man for at få den bedste sejlads igennem vandet holde sig på en kurs, der er 45° igennem bølgerne.



Hvis man ror på tværs af bølger, vil båden enten være i bølgedalen eller på bølgetoppen. I bølgedalen, vil roerne have svært ved at få deres årer op af vandet.

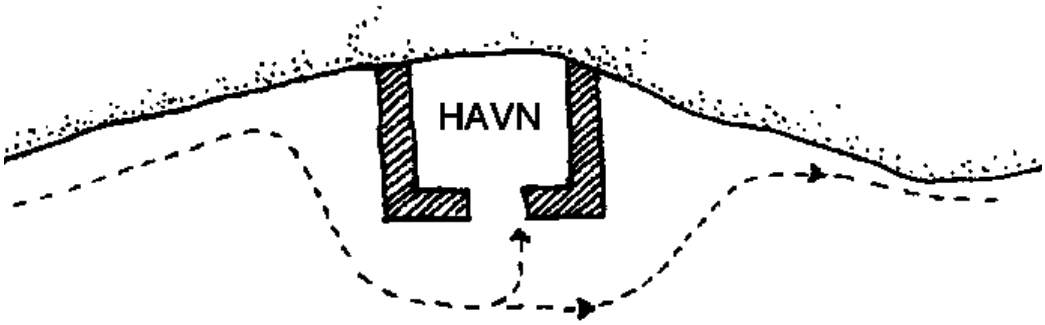


Når robåden er på bølgetoppen vil roerne have besvær med at få årerne ned i vandet.

Indsejling til havn
Når man skal ind i en havn skal man tage højde for, at ikke alle både kan se ud over bolværket, så man skal styre i en stor bue ud omkring bolværkshovedet. Robåde er sjældent højere end 1,5m over vandoverfladen, og de fleste bolværker er højere end 1,5m.

Når man skal ind i en havn skal man holde sig i styrbords side, selvom man bliver vinket over i bagbords side. Bliv i styrbords side.

Når man skal ud af havnen skal man igen holde sig i styrbords side.



Når man sidder som styrmand og skal give kommandoer ved tillægning, fralægning eller man skal ind eller ud af havnen er der en grundlæggende rutine, som man skal have indøvet:

Overvej hvad du vil gøre
Forklar dine roere det
Giv kommandoer
Ro langsomt ind / ud

ANKOMST Nyborg
Når du kommer til NR's bro skal du være opmærksom på, at kajakkerne samtidig kan gå ud og ind fra den lille bro ved siden af.
Når du kommer ind, skal du vide, hvor strømmen/vinden kommer fra og hvordan det vil påvirke din båd.

Nyborg Roklub
Roklubbens bro



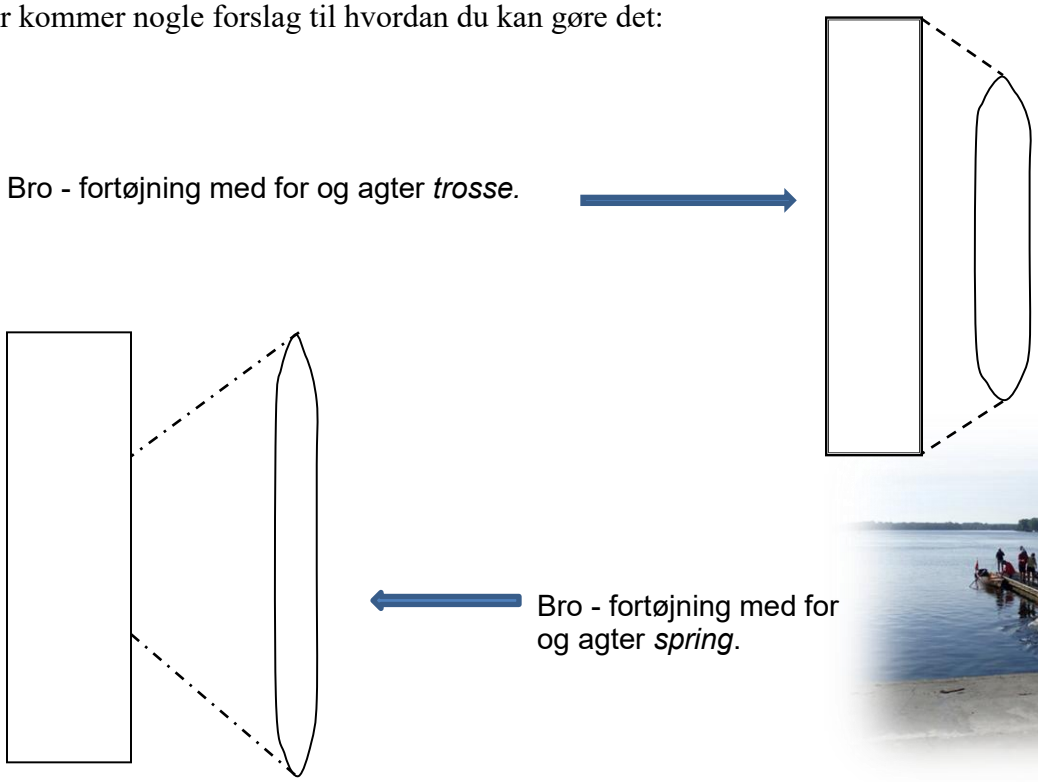
FORTØJNING

Når du skal fortøje din båd er der forskellige måder du kan gøre det på.

Der er ikke nogen fast regel om hvilke knob man skal bruge, når man skal fortøje sin båd. Det der er vigtigt er at overveje, hvor lang tid ens båd skal ligge ved broen. Fx er råbåndsknob sværere at få op, når det først er blevet vådt i forhold til "dobbelt halvstik".

Pælestik eller dobbelt halvstik er godt, hvis man skal bindes fast til en pæl.
Her kommer nogle forslag til hvordan du kan gøre det:

Bro - fortøjning med for og agter *trosse*.



Bro - fortøjning med for og agter *spring*.



Når der lægges til ved bolværk / piller ude i vandet skal man tænke på om der er ebbe eller flod (lav- eller højvande). Hvis der er flod må man ikke binde linerne for stramt, så vil båden komme til at hænge i linerne, når det bliver ebbe.

I Nyborg Fjord skal man altid have så meget fri line at båden kan bevæge sig ½ til 1 m frem og tilbage, så er der nok tov fri til evt. ebbe.

Der er ca. ½m mellem flod og ebbe i Nyborg Fjord.

Når du lægger til ved broer og bolværk skal du altid overveje hvilke dønninger (bølger) der kan komme, der kan påvirke din båd.



Derfor skal du altid have fendere med ud, hvis du skal på tur, som kan sættes mellem båden og broen/bolværket. Fenderne ligger i for- eller agterrum.



Næsten landgang med kaffe



KOMMANDOER

Her er de mest brugte kommandoer, hvad de betyder og hvad hensigten er med dem. Som styrmand skal man kunne dem.

Kommando	**Manøvrens udførelse**	**Hensigt**
S/B (styrbord/bagbord)	Styrbord er grøn side / bagbord er rød side ifht. Sejlretningen	
1 og 2 (3 og 4) om bord	Den fod der er nærmest båden sættes på midterlangremmen, en hånd på hver kant af båden, og den anden fod sættes ved siden af den første. Roerne sætter sig roligt på sædet og anbringer fødderne i spændholdet.	Roerne skal i båden samtidig
1 og 2 (3 og 4) fra borde	Roerne kører frem på sædet, anbringer fødderne på midterlangremmen eller kølsvinet, tager fat i kanten af båden, rejser sig op og sætter nærmeste fod på broen først.	Roerne skal op af båden samtidig.
Balance / Åren på rælingen	Roerne sidder i "vel roet" –stilling. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig på styrmandssædet.	Der skabes ligevægt i båden.
Til roning klar	Roerne kører frem på sædet og vender åren lodret, så den er klar til at blive sat i vandet.	Udgangsstilling
Ro væk	Roerne sætter åren i vandet og roningen påbegyndes. Roningen fortsætter indtil anden kommando afbryder den.	Udførelseskommando
Det er vel /vel roet	Roning eller den kommando der udføres stoppes. Roerne indtager "vel roet" –stilling, strakte arme og strakte ben.	Roning eller manøvre skal ophøre.
Småt roning	Åren føres let igennem vandet	Langsom fart
Lige træk	Alle roerne ror med almindelig styrke	

Hårdt træk i stb/bb side	De roere der får kommandoen hårdt træk, trækker hårdt igennem vandet.	At få mere fart på båden. Bruges tit i samarbejde med ”småt roning” til at dreje båden.
Kvart åren	Åren forbliver i åregangen og trækkes ind til roeren har fat på hver side af årelæderet. Roning i langsomt tempo.	Passe på ved forhindringer
Åren ud	Åren skubbes ud på plads	
Se til åren	Roerne ser til egen åre og er klar til ny kommando	Ved tillægning til broer og passage af snævre strækninger.
Åren langs	Åren slippes med den udvendige hånd og kroppen lænes så langt tilbage at åren kan føres hen over hovedet.	Når der fanges ugler, ved skift og igennem snævre passager.
Til skodning klar	Årehåndtaget trækkes op til brystet. Den hule side af årebladet vendes mod stævnen. Åren stikkes i vandet.	Båden skal ro baglæns
Skod væk	Armene strækkes og roeren kører frem på sædet	Udførelseskommando
Stb / Bb fald i	Den nævnte side falder i rytmen (roning/skodning)	
Bagbord til skodning klar, styrbord til roning klar.	Bagbordsroerne indtager ”til skodning klar” – stilling, styrbordsroerne kører med tilbage uden at starte skodtaget. Bagbord skodder og når ”vel roet” passeres kører styrbord med frem og tager et rotag (Når bagbord er helt færdig med skodtaget)	Båden skal vendes
Rejs åren	Åren skal fra velroet stilling svinges op i lodret stilling. Håndtaget stilles på bundbrættet tæt ved midterlangremmen. Den hule side vendes agterud.	Ved anløb af højt bolværk og ved hilsen med åren.
Lad falde	Åren svinges ned i åregaflen og roeren sidder derefter i ”vel roet” -stilling.	
Åren på vandet	Årebladet lægges på vandet	Hvilestilling
Sæt i (efter vel roet)	Roeren lægger årebladet ned på vandoverfladen med en vinkel på 30° til vandoverfladen.	Bremse bådens fart
Sæt hårdt i (efter sæt i)	Årebladets hule side vendes mod stævnen og sættes lodret i vandet.	Standse båden helt

SØVEJSREGLER

I pjecen "Lov og ret på vandet" kan du læse om de regler, som har betydning for roere, når de færdes på vandet. Herunder er nævnt de vigtigste regler i rækkefølge.

Regel 1 – Anvendelse

"Disse regler finder anvendelse på alle skibe i rum sø og i alle dermed i forbindelse stående farvande, der kan besejles af søgående skibe".
Dette er ikke en hindring for at nationale myndigheder kan lave særlove gældende for forskellige områder i Danmark. Det kan være specielle regler for åer eller søer, der umiddelbart ikke står i forbindelse med havet.

Regel 2 - Ansvar

(a) Intet i disse regler skal frigøre noget skib eller dets reder, fører eller mandskab for følgerne af nogen forsømmelse med at overholde disse regler eller for forsømmelse af nogen forsigtighedsregel, som almindeligt sømandskab eller tilfældets særegne omstændigheder måtte tilsige.

(b) Ved fortolkningen og overholdelsen af disse regler skal der tages behørigt hensyn til alle farer ved sejladsen og for sammenstød samt til enhver særlig omstændighed - herunder de pågældende skibes begrænsede manøvremuligheder - der måtte gøre en afvigelse fra disse regler nødvendig for at undgå overhængende fare.

(Reder = Bestyrelsen)
(Fører = Styrmanden)
(Mandskab = Roerne)

Regel 5 - Udkig
Man skal altid holde udkig med de forhåndenværende midler. Det vil sige, i en robåd skal man hold øje med sine øjne og ører.

Regel 9 – Snævre løb
Når man sidder i en robåd og skal passere et snævert løb, må man ikke genere skibe, der kun kan sejle i de snævre løb.
Dvs. når en robåd krydser en sejlrende, skal den sørge for, ikke at genere andre, der kun kan sejle i det snævre løb.

Regel 13 – Overhaling
Man er et overhalende skib, hvis man sejler hurtigere end det andet skib. Det skib der overhaler må selv bestemme hvilken side der overhales på, men bagefter må det overhalende skib ikke genere det overhalte skib, ved at krydse ind foran eller bremse op.

Regel 14 – Skibe på modsatte kurser
To skibe der sejler direkte mod hinanden, skal altid dreje til styrbord, så de passerer hinanden på bagbords side.

Regel 15 – Skibe på skærende kurser
Når to skibe fx robåde styrer hver sin kurs, således at der er fare for sammenstød, skal det skib der har det andet på sin styrbords side gå af vejen. Man skal samtidig undgå, at gå foran for det andet skib.

Regel 17 – Forholdsregler for det skib, der skal holde kurs og fart
Når man er det skib der bliver overhalet eller det andet skib skal vige for en selv, skal man holde sin kurs og fart. Dvs. at man ikke pludselig må begynde at ændre kurs eller sætte farten ned, mens man bliver overhalet.

Regel 18 – Skibes forpligtigelser overfor hinanden
Maskindrevne skibe viger for:
Sejlbåde
Skibe der beskæftiger sig med fiskeri
Skibe der er begrænset i sin evne til at manøvrere
Skibe der ikke er under kommando
Robåde

Sejlskibe skal vige for:
Skibe ikke under kommando
Skibe, der er begrænset i deres evne til at manøvrere
Skibe beskæftiget med fiskeri

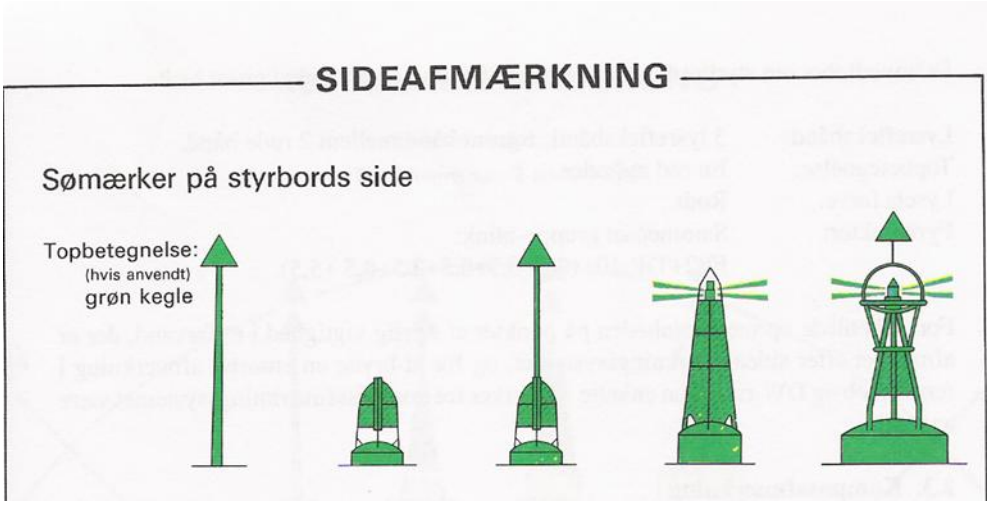
Robåde skal vige for:
sejlbåde

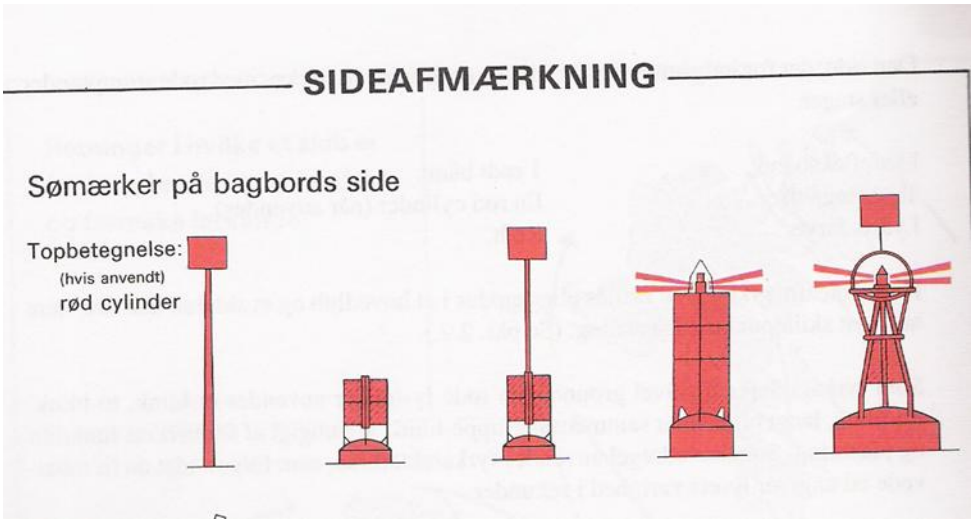
Skibe der er hæmmet af deres dybgang
Alle skibe skal så vidt muligt og efter godt sømandskab gå af vejen for skibe, der er hæmmet af deres dybgang.

FARVANDSAFMÆRKNINGER

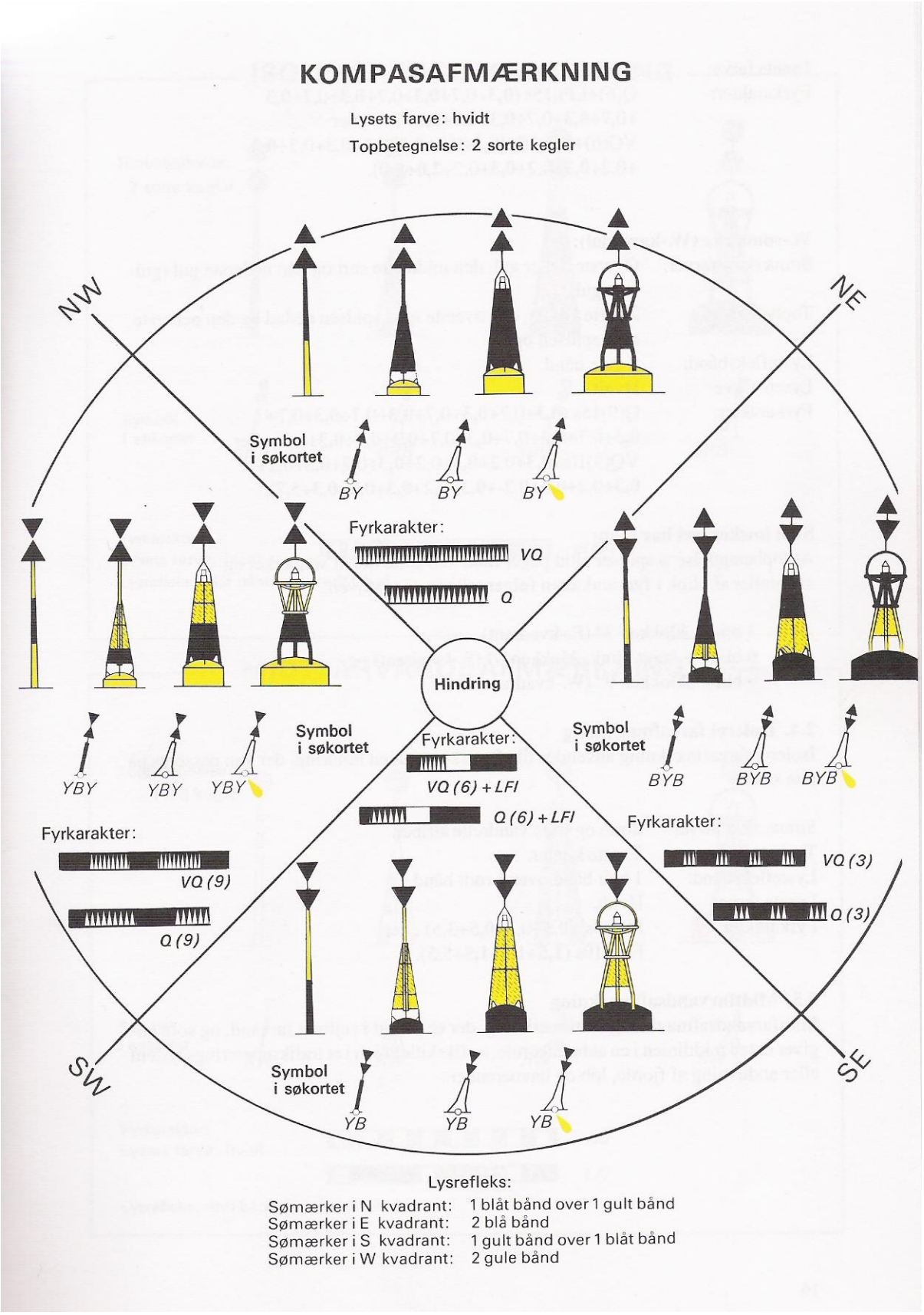
I Nyborg Fjord har vi fire forskellige former for bøjer, som er vigtige for os.
De to første der er vist herunder er sideafmærkningerne:
Styrbord = grøn
Bagbord = rød

De viser sejlrenden for større skibe.



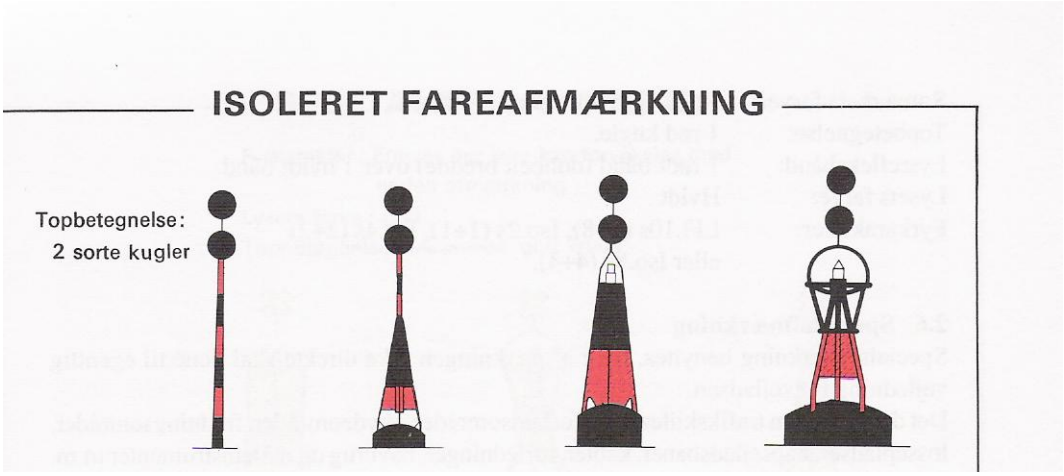


Den næste form for bøje er Kompasafmærkningen. Den findes der fire af og de har alle samme betydning: Man skal passere på den rigtige side af dem:
N = passere nord om bøjen
S = passere syd om bøjen
Ø = passere øst om bøjen
V = passere vest om bøjen


KOMPASAFMÆRKNING
Lysets farve: hvidt
Topbetegnelse: 2 sorte kegler
NW
NE
SW
SE
Symbol i søkortet
BY
BY
BY
Fyrkarakter:
VQ
Q
Hindring
YBY
YBY
YBY
Symbol i søkortet
Fyrkarakter:
VQ (6) + LFI
Q (6) + LFI
BYB
BYB
BYB
Symbol i søkortet
Fyrkarakter:
VQ (9)
Q (9)
Fyrkarakter:
VQ (3)
Q (3)
Symbol i søkortet
YB
YB
YB
Lysrefleks:
Sømærker i N kvadrant: 1 blåt bånd over 1 gult bånd
Sømærker i E kvadrant: 2 blå bånd
Sømærker i S kvadrant: 1 gult bånd over 1 blåt bånd
Sømærker i W kvadrant: 2 gule bånd

Den sidste af de bøjer, som vi har er ”Isoleret fareafmærkning”. Den markerer steder, hvor der er en fare forbundet ved at sejle henover stedet.

Fareafmærkningen står enten oven på faren eller i nærheden af den. Derfor skal man holde en afstand på ca. 25m til bøjen.



Isoleret fareafmærkning kan fx stå i nærheden af: betonklodser, skibsvrag, gamle træstammer der ligger under overfladen eller store sten.



Isoleret fareafmærkning

(betonklods under vandet)

LOKALT FARVAND

Mod øst - til broen
Mod syd - til Bøsøre Campingplads
Ingen roning under broen ind til åudløbet




Kort Luftfoto Hybrid Søkort Skråfoto Gadefoto 3D
Nyborg
Nyborg Havn F.R.4M
Nyborg Havn F.G.4M
Nyborg Havn Fyr Oc.WRG.5s 9-6M
Nyborg Fjord Bagfyr Iso.W.2s 9M
Nyborg Fjord Forfyr Iso.W.2s 9M
Dyhen Fl.R.3s 7M
Lindholm Havn Bagfyr Iso.R.4s 4.5M
Lindholm Havn Forfyr Iso.R.2s 4.5M
Q.W.1s
Q(6) LFl.W.15s
Fl.G.3s
Fl(2)R.5s
Fl(2)G.5s
306°
158.5°
Holckenhavn
Slipshavn Fl.G.3s 7M
− 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 +
Indsend rettelse/kommentar
Tips & tricks
Om cookie

VIND & VEJR

Formålet er at give et elementært kendskab til vind og vejr, samt hvad vind og vejr kan indebære for et rohold der er, eller skal på rotur.

Når man skal vurdere om man kan gå ud, skal man tage hensyn til vindstyrken og bølgerne. Hvilken vej skal man vælge og hvis man roer i medvind ud skal man også hjem, men dette foregår i modvind.

Hvis man er i tvivl om vejret de følgende dage er det en god ide at følge med i vejrudsigterne på tv, tekst-tv, radioen eller på internettet (dmi.dk, yr.no eller byvejr på app)

Solskin:

Når det er solskin skal man være opmærksom på om der kommer skyer ind og hvis det er cumulus nimbus skyer (armbolt skyer) vil det i løbet af dagen give regn.
Man skal være opmærksom på, at orientere roerne om, at de skal drikke mere vand for at holde deres væskebalance i orden.

Tordenvejr:

I tordenvejr skal man være meget opmærksom på de meget kraftige tordenbyger, som trækker voldsomme og uberegnelige faldvinde med sig ned fra skyerne. Disse vinde er kraftige, kommer med stor hastighed og springer temmelig uberegneligt når de rammer vandoverfladen.
De første varsler vil være, at vinden lægger sig helt, store skyer kommer hastigt nærmere, det tordner i det fjerne, regnen begynder og man kan se faldvinde ruske op i havets overflade. Så skal man straks søge læ eller land.

Vindstyrken:

Når vindstyrken er høj vil bølgerne være tilsvarende høje, og man skal så overveje om ens roere er stærke nok til at ro op i mod bølgerne/vinden.

Normalt er der mindre vind om morgenen, så hvis man skal ud på en længere tur kan det betale sig at tage af sted om morgenen. Vinden tager så til op ad formiddagen, men lægger sig hen under aften igen.

Strøm:

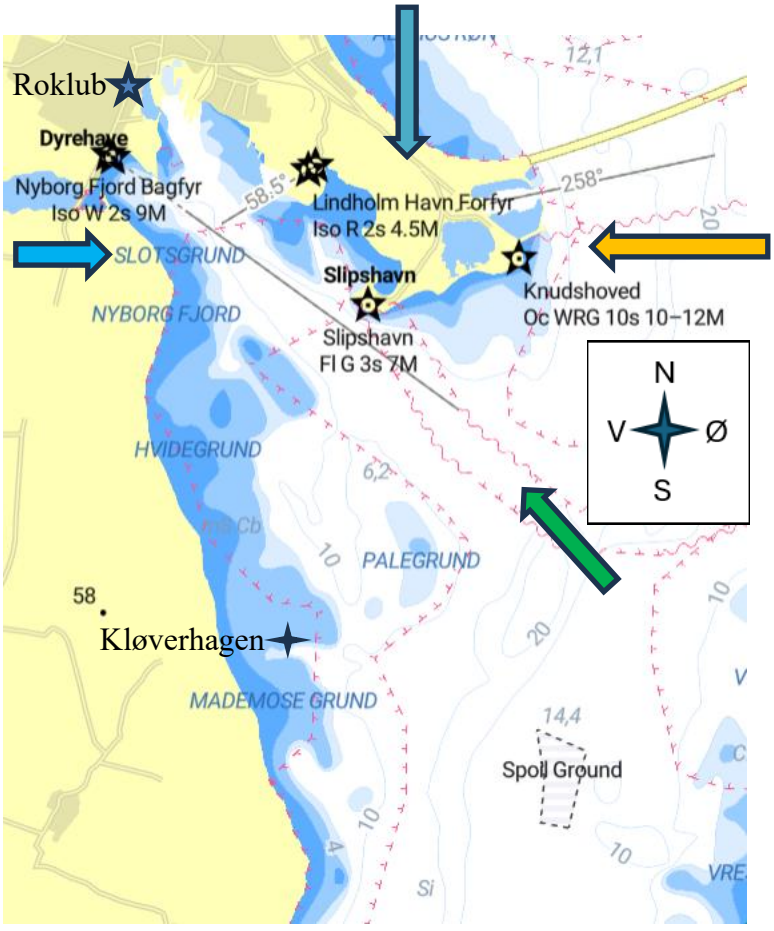
Når strøm og vind går i hver sin retning vil bølgerne blive mere krappe og de har en tendens til at knække mere end normalt.
Hvis vind og strøm kommer fra samme retning vil bølgerne blive større, men de krapper ikke så meget over.

I Nyborg Fjord er der op til ½m tidevand. Det skal der tages hensyn til hvis man lægger op på en strand og skal spise frokost eller blive der i længere tid. Hvis man lægger til når det er ebbe, skal båden være længere oppe end en halv meter i højden, for at undgå at den glider fri ved flod. I Nyborg er der 6 timer mellem flod og ebbe.

Natteroning:
Natteroning må man så vidt kun ro, hvis der er stille og når man har gennemgået ruten, som man skal sejle i et søkort – alle skal have gennemgået den.
Husk at sætte alle ind i lys, afmærkninger og ruser på ruten.
Det kan kun anbefales at ro natteroning med en meget erfaren styrmand.

Lokalfarvand: Sommer		**Vinter**
Syd på:	til Bøsøre	til Kløverhagen
Øst på	til 500m efter Storebæltsbroen	til Fyret på Knudshoved

Vind
Hvad gør jeg?



Hvis vinden kommer fra Vest?
Hvis vinden kommer fra vest og sydvest, er der læ langs østsiden af Fyn.
Man skal være opmærksom henover Noret, fordi vinden har fri passage og der derfor kommer bølger inde fra Noret.
Båden bliver presset udad.

Hvis vinden kommer fra øst?
Der er muligvis læ mellem molen og Slipshavn.
Der er ikke læ efter Slipshavn.

Hvis vinden kommer fra sydøst?
Hvis vinden kommer fra sydøst, kommer bølgerne også derfra.
Der er ikke læ i Nyborg Fjord.

Hvis vinden kommer fra nord?
Der er læ i Vesterhavnen og langs med nordsiden af fjorden hele vejen ud til Fyret på Knudshoved. Der kan komme sidevind mellem Lindholm og Slipshavn, så du skal styre ind mod Slipshavn hele tiden.
Der kan også være læ inde i Noret.

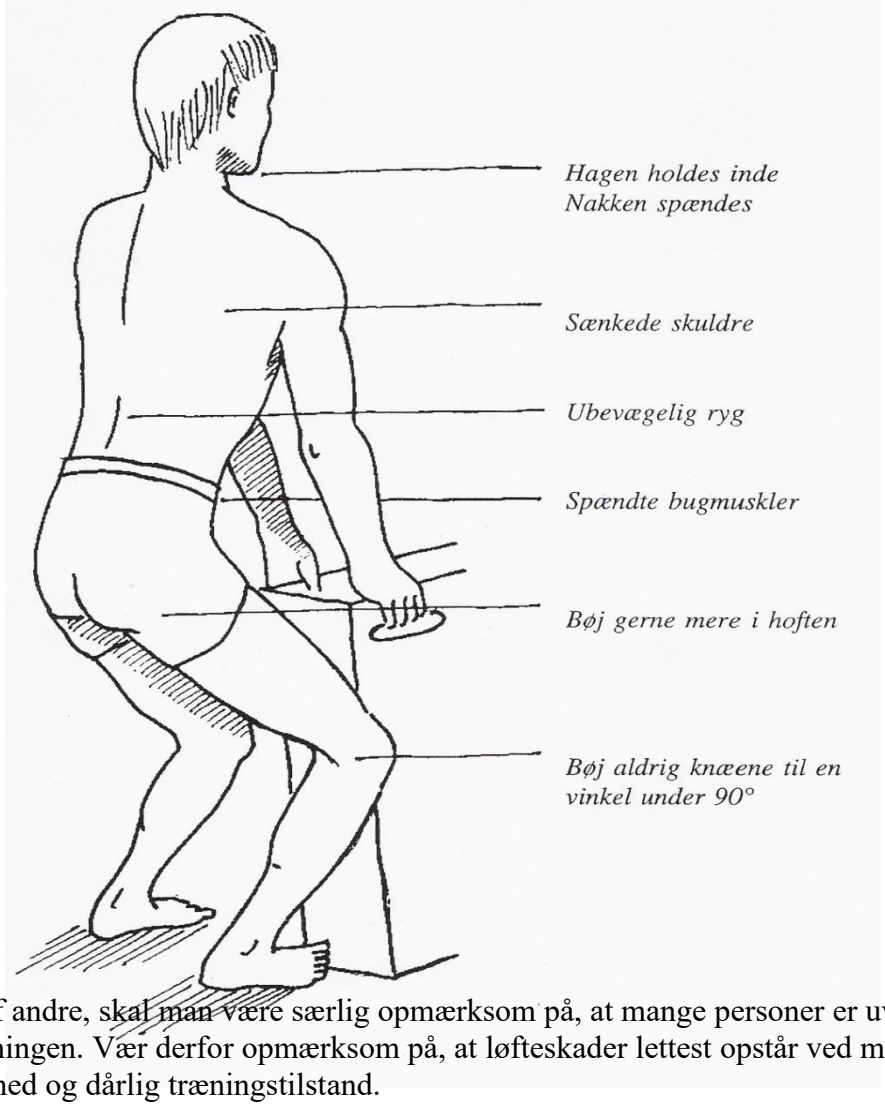
Selvom vinden er vendt, kan bølgerne stadigvæk komme fra fx øst/sydøst op til 6 timer efter.

LØFTE- & BÆRE TEKNIK

Formålet er at indlære korrekt løfte og bære teknik, da roning ofte indebærer tunge løft af både i ukendte omgivelser foruden almindelig håndtering af udstyr og bagage.

Som roer skal man være opmærksom på at løfte og bære rigtigt, da vi ofte bærer den tunge båd under – set fra ryggens synspunkt – uheldige forhold.

Det er hovedsageligt benene der skal udføre løftearbejdet. Benene kan tåle store belastninger fordi de består af tre solide led – hofteled, knæled og fodled – og kraftige muskelgrupper.

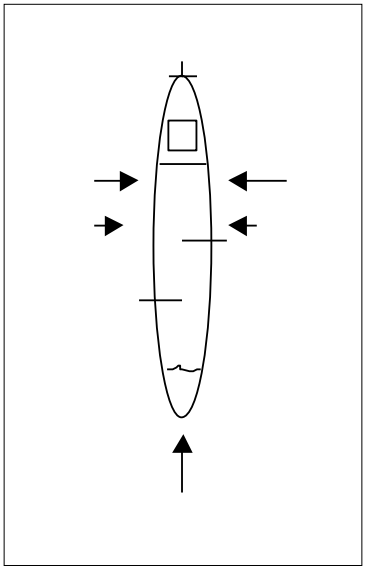


Ved instruktion af andre, skal man være særlig opmærksom på, at mange personer er uvante med at bruge hoftebøjningen. Vær derfor opmærksom på, at løfteskader lettest opstår ved mangelfuld opvarmning, træthed og dårlig træningstilstand.

Løft af båd

Hvordan skal man bære en båd rigtigt? Det er et af de svære spørgsmål, her kommer et forslag hvordan man kan gøre dette. Det er nødvendigvis ikke den måde der passer dig bedst, men det er et forslag.

Inrigger:
Styrmanden tager fat i spidsen, og roerne fordeler sig på begge sider, således at de højeste står bagerst i begge sider, derefter kommer de andre. Sørg altid for at de roere der står over for hinanden er lige høje så de får et lige løft.
Styrmanden/personen der står i spidsen har kommandoen over båden, hvornår den skal løftes, hvornår den skal sættes og hvis man skal gå, så hvorhen.



Roerne står, hvor der er markeret med pile.

Husk altid, at når man går med en båd skal den være tømt for bagage, årer og ror. Det skal den være for ikke, at belaste roernes rygge mere end nødvendigt.

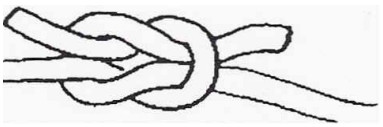
Hvis der er to både af sted kan det være en fordel, at hjælpe hinanden med at få bådene op og i vandet, så man er dobbelt så mange folk, til det samme arbejde.
Her er det vigtigt at huske på, at det stadigvæk er spidsen af båden, der har ansvaret for hvor båden skal hen og hvornår.

KNOB OG STIK

Råbåndsknobet bruges til at sammenføje to tovender af samme tykkelse og materiale. Det færdige knob skal være helt symmetrisk, eller er det blot en uduelig "kællingeknude" .

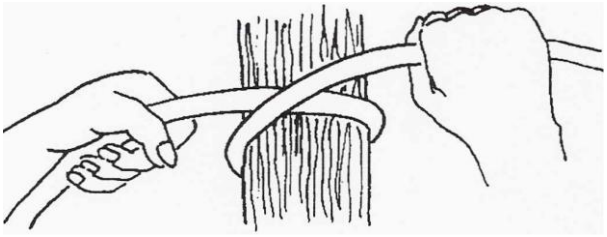
Råbåndsknob

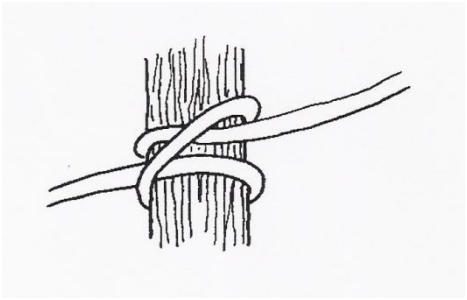




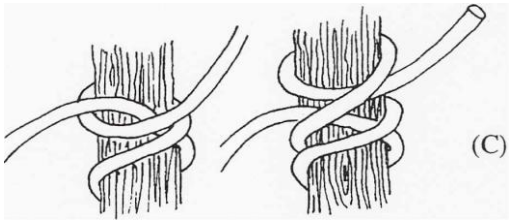
Dobbelt halvstik

Bruges ofte til fastgøring af båd ved bro eller bolværk.

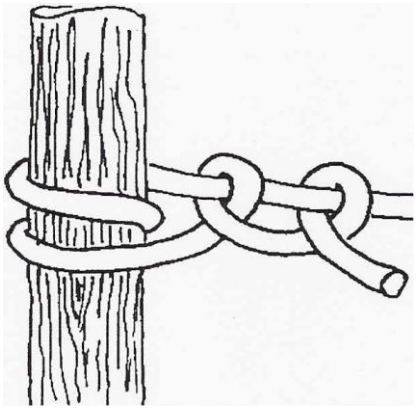




Dobbelt halvstik med rundtørn



Rundtørn med dobbelt halvstik om egen part

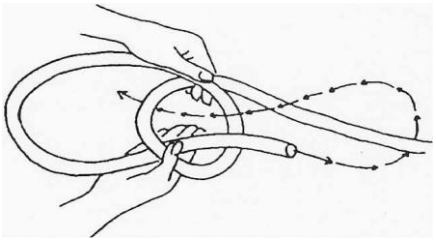


Pælestik

Pælestikket er det mest pålidelige knob til fastgørelse med fast øje. Det er ideelt til fortøjninger, men er noget svært at lære. Se fig. a-b-c.

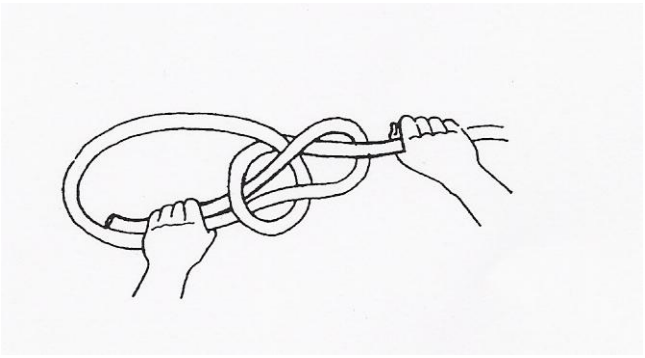


(a)



(b)

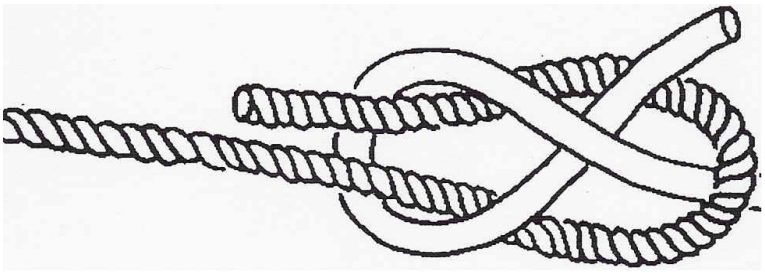
(c)



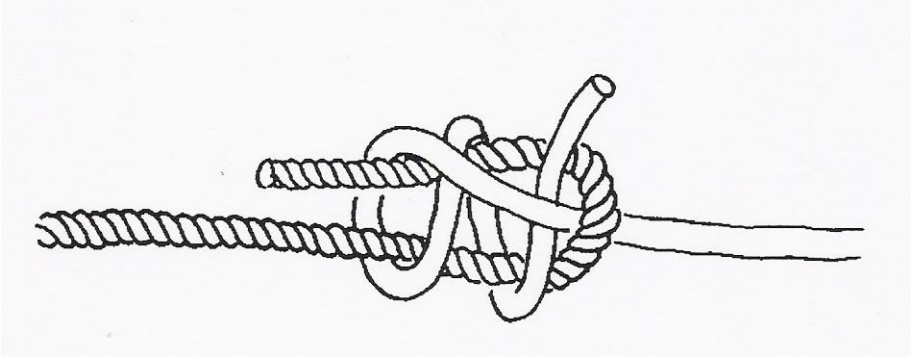
Flagknob

Flagknob bruges til sammenføjning af to tovværk af forskellig tykkelse eller materialer, eller hvis knobet udsættes for et stort træk. Det er et virkeligt stærkt knob, der er let at løsne. Dobbelt flagknob bruges ved stor forskel på tovværkets tykkelse eller ved meget stort træk.

(enkelt flagknob)



(dobbelt flagknob)



NØDHJÆLP

Formålet er at give et elementært kendskab til den nødvendige førstehjælp, som skønnes nødvendig for roere, samt at give forståelse for hvorledes mange skader kan forebygges.

Medbring altid tøj til enhver lejlighed dvs. til al slags vejr, noget varmt og vind/vandtæt, skader opstår nemmere når man er kold og våd. Sørg også for at informere dine medroere om faren ved at have for lidt tøj med.

Kroppen skal ånde – det er vigtigt at du har tøj på så kroppen kan ånde, dvs. at man kan svede og det tøj, som man har på kan opsuge sveden så kroppen hele tiden er tør.
Det er også vigtigt at man når solen skinner har noget tøj over sig der dækker skuldre, ryg og bryst, da det er de steder der bliver hurtigst forbrændt. Smør en solfaktor på der er tilstrækkelig høj, dvs. du skal op over 8 for, at den er tilstrækkelig når du sidder ude på vandet.
Hvis du har været i vandet eller det er et stykke tid siden du har smurt dig ind sidst, så husk at smøre dig ind igen, da solcremen løber af når du sveder.
Hvis skaden er sket kan du drysse talkum på eller smøre dig ind i "aloe vera".

En rohat er også en god ide at medbringe, den kan beskytte dit hoved mod solens stråler og kan gøres våd en gang imellem, så du kan køle dit hoved.

Hvis der er en roer der får det dårligt (solstik) kan det afhjælpes ved at køle personen, søge ind til land og lade personen sætte sig i vandet hvor der er skygge, eller holde personens håndled nede i vandet, så pulsårerne bliver kølet af.

Hvis det ikke bliver bedre så ring 112 og forklar:
Hvad der er sket
Hvor I er – område/position
Hvor mange der er kommet til skade – om der er nogen i livsfare og hvor mange der behøver ambulance
Hvorfra der ringes – opgiv tlf.

Afkøling

Mest almindelig for roere om foråret og efteråret er snigende afkøling, som er særlig farlig, da den ofte ikke rigtig mærkes og som skyldes utilstrækkelig påklædning eller stilstand i længere tid. Det kan ses ved at blodet trækker sig tilbage fra fødder og fingre så de bliver hvide. Det går også ud over reaktionsevne, handlekraft, muskelstyrke og koordinationsevne.

Stik og bid

Stik og bid kan være svære at undgå i sommerhalvåret. Styrmanden må derfor være klar over at nogle mennesker ikke tåler disse, men kan blive meget syge og derfor behøver lægehjælp. Stik i mund og hals kræver altid lægehjælp. Hvis du er i tvivl så ring 112 og spørg dem.

I vand kan man være så uheldig at træde på en fjæsing, hvis det sker så søg læge.
Det kan hæve meget kraftigt.

Det er også vigtigt at styrmanden ved, hvor førstehjælpskassen står i klubben.

Hvis en eller flere af mandskabet er afhængig af medicin, er styrmanden forpligtet til at være orienteret herom, og om hvad man skal gøre, hvis der opstår en nødsituation.

I Nyborg Roklub ligger der en førstehjælpstaske, i skuffen, under computeren i bådehallen.

EKSEMPEL PÅ PRAKTISK PRØVE

Uden brug af hjælpemidler skal kunne gennemføre:

give og gennemføre samtlige kommandoer
lægge til i havn og ved bolværk / broer
vurdere vind, vejr og strømforhold

BEVIS

Der bliver ikke udstedt noget bevis, men efter at du har gennemgået teorien på kursuset, skal du ud på en praktisk prøve (se ovenstående).

KÆNTRING-/ENTRINGSØVELSE

Har du aldrig prøvet at kæntre i en inrigger!!
Så kom og prøv næste gang der er kæntringsøvelse i Nyborg Roklub – det er bedre at vide, hvad man skal gøre før det sker for alvor, frem for ikke at vide, hvad DU skal gøre når du først ligger i vandet, sammen med 2 der ikke ved hvad De skal gøre, og det er DIG, der har ansvaret.

Forskellen på kæntring og entring, er at ved kæntring vender du båden på hovedet. Ved entring kravler/hopper du i vandet og kravler op i båden igen.