

# Saxkjøbing Roklub

## Kajak reglement

### § 1 Roerne

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

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

### §2 Generelt.

Stk. 1 Roningen foregår mellem standerhejsning og standerstrygning, dog skal vandtemperaturen være mindst 14 °C

Ved vandtemperatur under 14°C

#### Gælder for frigivne Kajakroer

1. **Der skal bæres redningsvest**
2. **Personen skal være iklædt minimum våddragt (heldragt)**
3. **Eller der skal være mindst 2 både sammen**
4. **Eller følgebåd.**

Stk. 2 Svømme- eller redningsvest 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 ro journalen

- a. Dato
- b. Personens nummer/navn
- c. Bådens navn
- d. Turens mål

Stk. 4 Efter hjemkomst er det roers pligt, at indføre i ro journalen

- e. Antal km

Stk. 5 Ved ankomst har roeren ansvaret for at kajakken og pagaj rengøres grundigt, Kajak, pagaj, redningsvest og div siddepuder bringes på plads.

Stk. 6 Skader på materiellet skal omgående eller efter hjemkomst udbedres. Er dette ikke muligt, anføres skaderne i ro journalen, hvorefter skaderne udbedres af roeren i samråd med materielforvalteren.

Stk. 7 Skadede både må ikke benyttes

Stk. 8 Roer på en tur sammen har pligt til altid at rette sig efter den mest erfarende 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 rettigheder**

Stk. 1 Medlemmer af Saxkjøbing Roklub kan efter instruktion, og med paddelbevis opnå følgende rettigheder til

Stk. 2 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 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 støtte tag, styretag, sideforskydning, våd udstigning
4. Tømning af vandfyldt kajak på lavt vand
5. Svømning med kajak
6. Selvredning med entring efter kæntning (tilladt at bruge pagajflyder)
7. Makker-redning
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 folder.

Bestyrelsen for Saxkjøbing Roklub