



Policy och säkerhetsbestämmelser för juniorer/skolverksamhet

Ordinarie träningsvatten

- Från klubben till Djurgårdsbron.
- Från klubben till *Lilla Sjötullsbron*.
- Högertrafik enligt färdriktningen.
- Vid hårt väder bör träningen bedrivas på land.
- Rodd utanför dessa platser ska godkännas av föreningens styrelse.

Vad innebär "hårt väder"?

- Vid åska och blixn får man ej vara på vattnet.
- Roddare på vattnet bör ta sig till närmsta brygga om det börjar åska.
- Avvakta ca *30minuter* efter sista tecken på åska.
- Ledare bedömer aktuell vindstyrka, om den anses vara för hård får träning ske på land istället för vatten.
- Juniorer och skolelever får ej ro i dimma.

Ledare

- Ledare ska alltid ha flytväst på sig i följebåten.
- Ev. medföljande personer (t.ex. fotograf) ska ha flytväst på sig i följebåten.
- SRF rekommenderar att ledare har mobiltelefon med sig i följebåten.
- Bör i möjligaste mån bära föreningens kläder.
- Bör genomgå intern och extern utbildning:
 - o Första hjälpen.
 - o Roddteknik och pedagogik.
 - o Följebåt.
- Ledare ska känna till antalet roddare på sjön samt ha uppsikt över samtliga roddare i sin grupp.
- Trafikregler och hinder på vattnet ska informeras till alla nya roddare.
- Ordna med SRs märkestagning.
- Ledare i följebåt ska veta hur man förklarar för en roddare som har fallit ur sin båt hur man tar sig tillbaka upp i båten.
- Ledare ansvarar för kontroll av båtar som används av ungdomar i åldern Junior C och D. Dvs. att båten är hel och korrekt monterad för att undvika olycka ute på vattnet.
- För Junior A och B ansvarar roddaren själv men ledaren ska kunna svara frågor och hjälpa till vid behov.



Bryggan

- Bad från bryggan får *endast* ske då roddare ej är i närheten, samt under förutsättning att respekt visas för båtar som passerar i farleden.

Följebåt

- Innan första roddbåt sätts ner i vattnet ska följevåten vara startklar.
- Livboj med säkerhetslina och åror/paddel ska alltid finnas i medföljande följevåten.
- SRF rekommenderar att ledare ej lämnar bryggan om bensinnivån i tanken är under en fjärdedel.
- Ledare som kör följevåten ska ha uppvisat för någon i styrelsen, eller av styrelsen utsedd person, att man behärskar följevåten.
- Nycklar och bensen till följevåten förvaras endast på angiven plats.
- När följevåten lämnas utan uppsyn ska den vara fastlåst vid bryggan.
- Ledare som kör följevåten ska följa angivna hastighetsbestämmelser, om inte nöden kräver annat.
- Antalet båtar som en och samma följevåten får ansvara för, får uppgå till *max 6 båtar/följevåten*.

Skolrodd

- Flytväst är ett krav för alla deltagare som går i grundskolan genom skolverksamhet.
- Flytväst rekommenderas för alla deltagare genom skolverksamhet och går i gymnasie eller på högskola.
- Skolverksamhet bör ej ske på vattnet när vattentemperaturen är lägre än 10 grader.

Nybörjartillfällen/Roddskola

- Flytväst är ett krav för alla deltagare , 10-18år, vid rodd i 1x, 2- och 2x.
- Flytväst är ett krav för alla deltagare , 10-14år, vid rodd i 4x, 4x+ samt inriggare.
- Nybörjarverksamhet bör ej ske på vattnet när vattentemperaturen är lägre än 10 grader.

**Övergripande regler för att ro på vattnet (Junior A-D)**

- Alla ska kunna simma 200 meter.
- När vattentemperaturen är under 10grader ska rodd ske i större båtar (ej 1x eller 2-) och endast om medföljande ledare kan vara med i båten, alternativt i följebåt inom ca 100m hela passet. Om det är flera båtar ute, måste de ro tillsammans eller ha varsin följebåt.
- Flytväst är ett krav när vattentemperaturen är lägre än 12 grader vid rodd i 1x och 2-.
- Önskvärt är att minst en person finns tillgänglig som bryggvakt vid varje träningspass.
- Junior D- och C-roddare får bara ro på vattnet när ledare är närvarande.

Junior D (10-12år)

- Antal 1x & 2x får uppgå till *max 3 båtar/följebåt* eller *5 båtar/följebåt* om båtarna ror tillsammans i grupp.
- Antal 4x & 4x+ & 4- & 8+ får uppgå till *max 3 båtar/följebåt*.
- Totalt antal båtar/ följebåt får uppgå till *max 4 båtar/följebåt* eller *6 båtar/följebåt* om båtarna ror tillsammans i grupp.
- Flytväst är obligatoriskt för nybörjare, även vid rodd i inriggare. Som nybörjare räknas t.ex. en person som inte behärskar skevring av åra och då riskerar att falla ur båten.

Junior C (13-14år)

- Antal 1x & 2x får uppgå till *max 4 båtar/följebåt* eller *6 båtar/följebåt* om båtarna ror tillsammans i grupp.
- Antal 4x & 4x+ & 4- & 8+ får uppgå till *max 4 båtar/följebåt*
- Totalt antal båtar/ följebåt får uppgå till *max 4 båtar/följebåt* eller *6 båtar/följebåt* om båtarna ror tillsammans i grupp.
- Flytväst är obligatoriskt för nybörjare, även vid rodd i inriggare. Som nybörjare räknas t.ex. en person som inte behärskar skevring av åra och då riskerar att falla ur båten.

Junior B - A (15-18år)

- Antal 1x & 2x får uppgå till *max 6 båtar/följebåt*.
- Antal 4x & 4x+ & 4- & 8+ får uppgå till *max 6 båtar/följebåt*.
- Totalt antal båtar/ följebåt får uppgå till *max 6 båtar/följebåt*.
- Flytväst rekommenderas för nybörjare, även vid rodd i inriggare. Som nybörjare räknas t.ex. en person som inte behärskar skevring av åra och då riskerar att falla ur båten.