



## **Ro-reglement for motionsroning i inriggere**

### **Udgave M2, 2023**

#### **§1 Reglementet**

- 1.1 Dette reglement gælder for al motionsroning i Lyngby Roklub (LR) i inriggere i dagligt ro-farvand såvel som på Langtur.
- 1.2 Reglementet vedligeholdes af en person udpeget af bestyrelsen og opdateres, når ændringer er vedtaget i bestyrelsen.
- 1.3 Opdateringer træder i kraft, når de er vedtaget i bestyrelsen og offentliggjort ved opslag i klubben samt på klubbens hjemmeside.
- 1.4 Nummer og vedtagelsesdato for den gældende version fremgår af ajourført historik i §12 i det offentliggjorte reglement.

#### **§2 Dagligt ro-farvand**

- 2.1 Lyngby Roklubs daglige ro-farvand er opdelt i tre områder: K-farvand, F-farvand og T-farvand.
- 2.2 K-farvand omfatter Lyngby Sø, Bagsværd Sø, Kanalen mellem de to søer og Kanalen fra Lyngby Sø op til Frederiksdal sluse. Fæstningskanalen og mølledammen ved Lyngby Mølle hører til K-farvandet.
- 2.3 F-farvand omfatter Furesøen med kanalen ovenfor slusen ved Frederiksdal, Vejlesø med kanalen fra Furesø, samt – på særlige vilkår som angivet i §7 – Farum Sø via Fiskebækken fra Furesø.
- 2.4 T-farvand omfatter det kystnære farvand fra LRs bådhus i Taarbæk:
  - a. mod nord til Rungsted Roklub syd for Rungsted Havn
  - b. mod syd til Svanemøllebugten inkl. Svanemøllehavnen

#### **§3 Ro-sæson**

- 3.1 Den almindelige ro-sæson varer fra forårets standerhejsning (normalt ved overgang til sommertid) til efterårets standerstrygning (normalt ved overgang til vintertid).
- 3.2 Uden for den almindelige ro-sæson kan roning i K-farvand ske efter individuel tilladelse i overensstemmelse med de særlige bestemmelser for vinterroning, se §10.

## §4 Styrmandsrettigheder og -ansvar

- 4.1 LRs ro-reglement omfatter fire slags styrmænd: K, F, T og L, hvor K, F og T svarer til opdelingen af det daglige ro-farvand jfr. §2, og L står for langtur jfr. §9.
- 4.2 I K-farvandet skal styrmand have K-styrmandsret. K-styrmandsret kan opnås af rutinerede roere ved at gennemføre LRs interne korttursstyrmandskursus og bestå den tilhørende K-styrmandsprøve.
- 4.3 I F-farvand skal styrmand have F-styrmandsret. F-styrmandsret kan opnås af erfarne K-styrmænd, som indenfor de seneste par år har roet mindst fem gange rundt i F-farvandet og herunder har gennemgået målrettet sidemandsoplæring af en erfaren F-styrmand og derefter bestået LRs interne F-styrmandsprøve.
- 4.4 I T-farvandet skal styrmand have T-styrmandsret. T-styrmandsret kan opnås af erfarne K-styrmænd, som indenfor de seneste par år har roet mindst fem gange rundt i hele T-farvandet og herunder har gennemgået målrettet sidemandsoplæring af en erfaren T-styrmand og derefter er godkendt af bestyrelsen ved en individuel vurdering efter at være erklæret egnet af denne erfarne T-styrmand.
- 4.5 Uden for dagligt ro-farvand skal styrmanden have L-styrmandsret. L-styrmænd er styrmænd, som har gennemgået DFfRs teoretiske langtursstyrmandsuddannelse og derefter har erhvervet L-styrmandsret i den klub, hvor de hører til.
- 4.6 LR-roere kan indstilles til DFfRs teoretiske langtursstyrmandsuddannelse under forudsætning af, at de forinden har opnået K-, F- og T-ret og efter bestyrelsens vurdering har erhvervet den nødvendige praktiske erfaring i et betryggende omfang. Den nødvendige praktiske erfaring omfatter regelmæssig aktiv udøvelse af styrmandsretten i hele det daglige ro-farvand gennem mindst et par sæsoner samt deltagelse i mindst én længere langtur (for eksempel en DFfR ferielangtur).
- 4.7 L-styrmandsretten er erhvervet, når uddannelsens teoretiske del er bestået, og roeren senest et år derefter på en efter bestyrelsens mening tilfredsstillende måde selvstændigt har planlagt og gennemført en langtur med overnatning.
- 4.8 L-styrmandsretten følger roeren ved klubsifte.
- 4.9 Roere, der har erhvervet L-styrmandsretten i anden klub, har automatisk K- F- og T-styrmandsret efter introduktion til K-, F, og T- farvandene fra en instruktør eller en kyndig sidemand med tilsvarende erfaring.
- 4.10 Styrmand ("cox") for enhver tur er den, der anføres som sådan ved oprettelse af turens Rokort. Denne styrmand skal være i besiddelse af den krævede styrmandsret for farvandet og har som turens leder det fulde ansvar for turens forløb, mandskabets sikkerhed og materiellets behandling, uanset hvor i båden han/hun sidder. Styrmanden skal forvisse sig om bådens sødygtighed og sikkerhedsudstyr og om mandskabets kvalifikationer inden turen påbegyndes. Styrmanden skal ligeledes sørge for, at båden afleveres rengjort og i orden ved turens afslutning.
- 4.11 Styrmandens administrative ansvar omfatter korrekt oprettelse og afslutning af turen på Rokort, herunder rapportering af skader eller mangler ved båden.

- 4.12 Styrmanden kan gå ud fra, at medlemmer, som står anført i Rokort, er aktive medlemmer af LR og opfylder kravene til svømmefærdighed jfr. stk. 5.2. Ved langture skal styrmanden forvisse sig om, at alle deltagere opfylder gældende krav, inkl. vesteprøve.
- 4.13 Uanset stk. 4.12 har styrmanden - som ansvarlig for mandskabets sikkerhed og materiellets behandling - ret til at fravælge roere, hvis evner eller fysik efter styrmandens personlige skøn ikke er tilstrækkelige til den forestående tur. Styrmanden skal begrunde sådanne fravalg, f.eks. med henvisning til ro-statistikken eller andre konkrete forhold, men kan ikke pålægges at omgøre sit fravalg.
- 4.14 Styrmanden er efter søloven og straffeloven ansvarlig for skade forvoldt på anden person eller andet fartøj, ligesom styrmanden vil kunne holdes økonomisk ansvarlig for skade forvoldt på klubbens materiel, dersom en sådan skade efter bestyrelsens skøn er forvoldt forsætligt eller ved grov uagtsomhed. Lyngby Roklubs medlemmer er generelt dækket af Dansk Forening for Rosports kollektive ansvarsforsikring for tingskade på andres både og materiel forvoldt under roning i Lyngby Roklubs både. Se [www.roning.dk](http://www.roning.dk) for nærmere detaljer og begrænsninger i denne dækning. Den nævnte forsikring dækker ikke ansvaret for skade på anden person, herunder det objektive ansvar, loven jfr. ovennævnte pålægger en styrmand som bådens fører. LR anbefaler derfor sine medlemmer, og i særlig grad alle medlemmer med styrmandsret, at sørge for at have en personlig ansvarsforsikring.
- 4.15 LRs bestyrelse kan tilbagekalde styrmandsrettigheder, hvis et flertal i bestyrelsen skønner, at den pågældende ikke længere kan varetage styrmandsansvaret på forsvarlig vis.

## §5 Generelle sikkerhedskrav

- 5.1 LR fører en Medlemsliste over aktive medlemmer og deres status jfr. stk. 5.2, 5.3. og 5.4. Listen findes på indskrivnings-pc'en, Rokort/Memberlink.
- 5.2 Alle aktive medlemmer af LR skal indenfor de seneste 2 år have bevist at kunne svømme mindst 300 m i en svømmehal, uden pause. "Uden pause" betyder, at bassinkanten må berøres under vending, men der gøres ikke stop ved vending, og der må heller ikke trædes vande eller gås på bunden. Beviset skal attesteres af et bestyrelsesmedlem eller en af bestyrelsen udpeget person, eller en livredder i svømmehallen. Bestyrelsen sørger for, at der hvert år bliver mulighed for at aflægge fælles svømmeprøve i en svømmehal. Roere, der ikke har dokumenteret en således gennemført svømmeprøve indenfor de seneste 30 måneder, og som ikke fremlægger dokumentation for bestået svømmeprøve indenfor 1 måned fra henvendelse fra bestyrelsen herom, vil ikke længere stå på LRs liste over aktive medlemmer og vil dermed ikke længere kunne være en del af besætningen på nogen ro-tur under LRs ansvar.
- 5.3 Roere, der ønsker at kunne ro uden at være iført redningsvest jfr. 5.12, skal under i øvrigt helt samme betingelser for attestations som anført i 5.2 om svømmeprøve gennemføre en vesteprøve, hvor roeren ifører sig redningsvest mens vedkommende befinder sig i vandet på en dybde, hvor hun/han ikke kan bunde. En bestået prøve er gyldig i 2 år. Bestyrelsen sørger for, at der hvert år bliver mulighed for at aflægge vesteprøve i en svømmehal, og bestyrelsen vedligeholder en liste over medlemmer med gyldig vesteprøve. Roere, der ikke står på denne liste, skal altid ro iført godkendt redningsvest ved ture på F- og T-farvand samt på langture.
- 5.4 Nye F- og T-styrmænd skal aflægge en entringsøvelse, som vil blive arrangeret ved klubben. Bestyrelsen vedligeholder en liste over medlemmer med bestået entringsøvelse. Det anbefales

alle F-, T-, og L-styrmænd at genopfriske entringsøvelsen med et passende interval, f.eks. hvert 5. år.

- 5.5 Et bådhold ledes af en ansvarlig styrmand ("cox") med rettighed til at føre den pågældende bådtype i det aktuelle farvand. Se stk. 4.10.
- 5.6 Bådholdet skal have en fuldtallig besætning, som skal være frigivet til den pågældende bådtype, medmindre de er under instruktion af en godkendt instruktør, som i så fald skal være bådens cox. Se også 5.7.
- 5.7 Roning i F- og T-farvand samt langtursroning forudsætter altid, at hele besætningen er frigivet og har opnået fornøden ro-erfaring, herunder at kunne skifte sikkert i båden.
- 5.8 Besætningen skal være aktive medlemmer af LR. Dog kan gæsteroere fra andre klubber under DFFR lejlighedsvis indgå i et bådhold (eller udgøre et bådhold) som om de var medlemmer af LR, når blot de opfylder hjemklubbens sikkerhedskrav for tilsvarende ture og i øvrigt overholder LRs reglement.
- 5.9 Der må aldrig medtages passagerer.
- 5.10 Bådens obligatoriske sikkerhedsudstyr omfatter fangline, øsekar, bådshage og godkendte redningsveste til alle. Dog er redningsveste ikke påkrævet i K-farvand, hvis vandtemperaturen er over 10 grader Celsius.
- 5.11 Ved vandtemperatur på 10 grader Celsius og derunder skal alle roere altid være iført redningsvest, når de er på vandet, uanset i hvilket farvand, også selv om de har gyldig vesteprøve jfr. 5.3.
- 5.12 Ved vandtemperatur over 10 grader Celsius kan roere, der ønsker det, ro uden at være iført den medbragte redningsvest jfr. 5.10, forudsat at de har en gyldig vesteprøve jfr. 5.3.
- 5.13 Godkendte redningsveste er veste af DFFR-godkendt type. Oppustelige veste skal tjekkes årligt efter bestyrelsens nærmere anvisning.
- 5.14 Ved roning efter solnedgang og før solopgang skal der medbringes et klart hvidt lys, jfr. nærmere bestemmelser i pkt. 6.7, 7.1, 8.3 og 9.7.

<b>Vestekrav i den almindelige ro-sæson</b>				
<b>Vandtemperatur</b>	<b>K-farvand</b>	<b>F-Farvand</b>	<b>T-farvand</b>	<b>Langtur</b>
<b>Over 10°C</b>	Ingen krav	a) Veste til alle medbringes altid b) Roere uden gyldig vesteprøve ror altid iført vest		
<b>Ikke over 10°C</b>	Alle ror altid iført vest			

## §6 Roning i K-farvand

- 6.1 I K-farvandet er der tæt trafik af mange små fartøjer, såvel fra klubber som fra udlejere og fra private. Alle har samme ret til vandet, men ikke alle har de ønskelige færdigheder i sejlads, og

tit opstår der en kritisk situation. Det er vigtigt for os alle, at Lyngby Roklubs roere begår sig korrekt i alle situationer. Ved forudseenhed og passende kommunikation kan mange problemer tages i opløbet. Det er i orden at anråbe andre roere for at aftale passage, men det gøres altid i en venlig tone. Det er vigtigt at være agtpågivende, "tænke frem" og ro småt eller om nødvendigt standse, når en uønsket situation er under udvikling. Omvendt er det bedst at holde kurs og fart, når det er muligt uden risiko, så at andre kan se, hvor båden er på vej hen.

- 6.2 Når en inrigger kommer fra Lyngby Sø og går under Nybro for at ro "Bagsværd Sø Rundt", sker det som hovedregel ved at gå rundt "mod uret" mellem Bane 6 og søbredden, og her gælder almindelige vigeregler. Se dog også pkt. 6.3 og pkt. 6.6. Bane 6 er forbeholdt kajaker, som har ubetinget forret, men et par steder er det pga. pladsforholdene nødvendigt for inriggeren over kortere strækninger at gå ind på Bane 6. Inden man således går ind på Bane 6 skal styrmand og besætning have forvisset sig om, at der ikke er kajaker i nærheden, hverken for eller agter, som kan føle sig generet, og så snart som muligt skal inriggeren igen gå ud af Bane 6. Om fornødent må inriggeren ligge stille ved søbredden, mens man afventer kajakkens passage. Når kaproningsbanernes mållinje er passeret, ror man over til mellem Bane 0 og præmiebroen, før man ror tilbage mellem Bane 0 og søbredden. Ud for banernes mållinje er det vigtigt at være særligt agtpågivende overfor kaproningsbådene og ledsagerbådene, som bruger området til standsning og vending, og som ikke må generes.
- 6.3 I forbindelse med ro-arrangementer på Bagsværd Sø kan der for et givet tidsrum gælde særlige regler for færdsel på søen. Sådanne særlige regler vil blive meddelt på LR's opslagstavle. Styrmand har pligt til at holde sig løbende orienteret om sådanne opslag.
- 6.4 I Radiobugten gælder de almindelige søvejsregler.
- 6.5 Krydsning af kaproningsbanerne på vej fra eller til Radiobugten sker omkring 250m mærket. Krydsning skal ske hurtigt og vinkelret på banerne efter at man har nærmet sig langsomt og forvisset sig om, at der ikke er både på vej i banerne fra nogen af siderne.
- 6.6 Inriggerere kan om ønsket – f.eks. ved kaproningstræning - ro på Bane 4 fra start til mål og på Bane 0 (retur-banen) fra mål tilbage mod start. Det skal i så fald ske hurtigst muligt og uden stop. I tilfælde af en indhentende båd skal den langsommere båd vige for den hurtigere indhentende båd, altså modsat de almindelige søvejsregler. Kollision mellem hurtige både og inriggerere kan have meget alvorlige konsekvenser for mandskab og materiel. Det kræver således en stærkt skærpet agtpågivenhed at bruge Bane 4, og især under eventuel vigemanøvre ud i andre baner.
- 6.7 Lyskilden ved roning i mørke i K-farvand, jfr. stk. 5.14, kan være en lommelygte, som kan nås fra styrmandssædet og er klar til at blive tændt.
- 6.8 Vandplanter, herunder åkander og sivbevoksning, må ikke beskadiges ved plukning eller ved at ro/sejle ind i bevoksningerne. (Regulativ for Mølleåen, bestemmelser om sejlads).

## §7 Roning i F-farvand

- 7.1 Lyskilden ved roning i mørke i F-farvand, jfr. stk. 5.14, skal være en hvid lanterne lysende 360 grader (horisonten rundt), anbragt agter i flagstangen.

- 7.2 Passage over slusen skal ske med forsigtighed for at undgå skade på båden. Det er et ubetinget krav, at båden under passagen holdes på ret køl og ikke kommer til at "ride" mere end højst nødvendigt.
- 7.3 Lyngby Roklubs både har ikke tilladelse til at ro ind på Farum Sø. Man kan eventuelt ved personlig henvendelse få lov at låne både i Furesø, Birkerød eller Holte Roklub, hvor man alle tre steder har særlige tilladelser fra Skov- og Naturstyrelsen.

## §8 Roning i T-farvand

- 8.1 Udskrivning og indskrivning sker på papir i Taarbæk-bådhuset ved turens start og slut. Efterfølgende skrives turen for hele holdet samlet ind på Rokort i klubben.
- 8.2 Fendere skal medbringes, mindst 2 pr. båd.
- 8.3 Lyskilden ved roning i mørke i T-farvand, jfr. stk. 5.14, skal være en hvid lanterne lysende 360 grader (horisonten rundt), anbragt agter i flagstangen.

## §9 Langtursroning

- 9.1 Enhver ro-tur, der går helt eller delvist uden for dagligt ro-farvand er en langtur. Kun aktive medlemmer, der er frigivet, kan deltage i en langtur. Styrmanden skal have L-ret. Gæsteroere fra andre klubber under DFfR kan indgå i et bådhold som om de var medlemmer af LR, jfr. 5.8.
- 9.2 For enhver langtur gælder DFfRs Langtursreglement sammen med nærværende reglement. Derudover henstilles, at potentielle langtursdeltagere gennemfører en entringsprøve, jfr. pkt. 5.4.
- 9.3 Enhver langtur – bortset fra 1-dagsture uden overnatning - skal forhåndsanmeldes tidligst muligt og mindst to døgn før planlagt afgang. Anmeldelsen skal ske i det angivne format i langturs-menuen under hjemmesidens menu "Rokort". Anmeldelsen vil blive godkendt af et bestyrelsesmedlem snarest muligt, såfremt deltagerne opfylder de formelle kvalifikationskrav og turlederen har redegjort betryggende for turens rute og varighed.
- 9.4 Udskrivning og indskrivning for ture i klubbens egne både sker i Rokort for hele holdet. For ture, der udgår fra Taarbæk, følges proceduren som beskrevet i pkt. 8.1
- 9.5 Lyngby Roklub medlemmers deltagelse i andre klubbers langture, samt medlemmernes langture i lånte både fra andre klubber, skal forhåndsanmeldes og godkendes som anført i 9.3. Sådanne ture registreres efterfølgende individuelt på Rokort under Historisk Tur.
- 9.6 Ved langtursroning skal der medbringes en efter forholdene passende førstehjælpskasse, en passende værktøjskasse, samt mindst 1 opladet mobiltelefon i vandtæt etui eller pose.
- 9.7 Lyskilden ved roning i mørke på langtur, jfr. stk. 5.14, skal være en hvid lanterne lysende 360 grader (horisonten rundt), anbragt agter i flagstangen.

## §10 Vinterroning

- 10.1 Medlemmer, som ønsker at deltage i vinterroning, skal forud for hver sæson ansøge derom efter at have bestået en svømmeprøve, arrangeret af bestyrelsen. Kun frigivne medlemmer, der står på bestyrelsens liste over godkendte vinterroere, må ro vinterroning. Med mindre der i

det konkrete tilfælde foreligger en særlig tilladelse fra bestyrelsen, skal medlemmet være fyldt 15 år for at kunne deltage i vinterroning.

- 10.2 Vinterroning må kun finde sted i K-farvand, med mindre der i det konkrete tilfælde foreligger en særlig tilladelse fra bestyrelsen, og kun i tidsrummet fra en halv time efter solopgang til en halv time før solnedgang. Der skal roes tættest muligt langs kysten. Vinterroning må kun finde sted under absolut rolige vejrforhold med en sigtbarhed på mindst 1000m. Der må aldrig roes, hvis der er isdannelse på vandet, da selv tynd nys kan forårsage lige så alvorlige skader på bådene som en skarp kniv.
- 10.3 Vinterroning må kun ske i materiel, som bestyrelsen har anvist til brug for vinterroning.
- 10.4 Ved vinterroning skal alle være iført godkendt vest under hele ro-turen, uanset vandtemperatur.

## §11 Stander og flag

- 11.1 Ved al roning på søn- og helligdage, og ved al roning på F- og T-farvand samt på langture, føres klubstander og flag.

## §12 Dokument-historik

Gældende udgave af dette reglement er den nyeste af nedenstående udgaver:

M2	12 april 2023
M1	06 december 2017
Udgave	Godkendt i bestyrelsen (dato)