



Roklubben Stevns

Fiskerihavnen 13, 4673 Rødvig Stevns,
www.roklubbenstevns.dk

Introduktionsmappe

**Velkommen til vores
nye medlemmer**

marts 2017

Indholdsfortegnelse

1. Velkommen	3
2. Roklubben Stevns Stiftes	3
3. Medlemsskab	3
4. Indmeldelse	3
5. Krav til svømmefærdigheder	3
6. Sikkerhedsbestemmelser	3
7. Love og vedtægter for Roklubben Stevns	3
8. Adgang til klubben og motionsrum via chip	3
9. Offentlig adgang til klubbens lokaler	3
10. DFFR, DIF, DGI og Roklubben Stevns	4
11. Roning	4
12. Ind- og udskrivning i den elektroniske roprotokol	4
13. Retur til klubben efter roning	4
14. Skadet materiel	4
15. Klubbetøj / rotøj	4
16. Noget om sikkerhed	4
17. Dykkerflag	5
18. Frigivelse	5
19. Instruktørerne	5
20. Særskilte regler for Østersøen og havnen	5
21. Tirsdags grill-aften	5
22. Vinteraktiviteter	5
23. Vinterroning	5
24. Motionsrum	6
25. Klubmodul, opslagstavle, Facebook og Nyhedsbrev	6
26. Roklubben Stevns bestyrelse	6

1 Velkommen

Bestyrelsen ønsker dig varmt velkommen i Roklub Stevns.

Vi har i denne introduktionsmappe samlet de mest relevante informationer om roklubbens historie, regler samt aktivitetstilbud. Du kan desuden læse mere på www.roklubbenstevns.dk, hvor du kan finde yderligere information, seneste nyheder og kommende aktiviteter. Endnu en gang velkommen til. Vi håber, du vil få glæde af dit medlemskab.

2 Roklubben Stevns stiftes

Roklubben Stevns er en selvejende forening.

Klubben er stiftet i 1949 og gradvist udvidet med bådhal, værksted og motionslokaler.

3 Medlemskab

Foreningen er som de fleste foreninger baseret på frivilligt arbejde, og alle medlemmer forventes at tage del i de mange fælles opgaver - og ikke mindst at rydde op efter sig selv! Arbejdsweekender, deltagelse i frivillige opgaver der skaber indtægter for klubben og almindelig vedligeholdelse er en del af foreningslivet, og den direkte årsag til at vi kan holde kontingentet nede og samtidig have Stevns bedste motionsforhold.

4 Indmeldelse

Indmeldelse sker via klubbens faste indmelderhold, hvor kontaktoplysningerne findes på hjemmesiden, www.roklubbenstevns.dk

I forbindelse med indmeldelse får man rundvisning, gennemgang af aktiviteter, udlevering af nøglebrik og oprettelse i medlemssystemet.

5 Krav til svømmefærdigheder

For at blive frigivet er der krav til, at du kan svømme 300 m uden hvile og bundkontakt. Svømmeprøve aflægges i foråret og optræning til prøven kan ske på vores faste svømmedag i Store Heddinge svømmehal søndag fra 0730 til 0900 på søndage. Svømningen er begrænset til vinterperioden.

6 Sikkerhedsbestemmelser

Roklubben Stevns har et roreglement som findes på hjemmesiden, hvilket både dækker sommer og vinterroning.

7 Love og vedtægter for Roklubben Stevns

Roklubben Stevns er underlagt foreningslivets almindelige regelsæt og love og regler findes ligeledes på klubbens hjemmeside.

8 Adgang til klubben og motionsrum via chip

Ved oprettelse af medlemskab får man som medlem udleveret en nøglebrik. Prisen er 100 kr. Med brikken kan man træne 24/7 og brikken giver samtidig adgang til klubbens bådhal.

9 Offentlig adgang til klubbens lokaler

Al offentlig færdsel i klubbens lokaler må kun ske efter de opslåede regler. Det betyder, at offentligheden ikke har adgang til klubbens badefaciliteter, bådhal, toiletter, mm.

Klubben deler forplads med Fiskerihavnen, hvor der både isættes trollingbåde og kajaker, ligesom offentligheden har adgang. Roklubben Stevns medlemmer bør derfor vise hensyn til andre brugere så vi fortsat opretholder et godt forhold til både havn og udefrakommende.

10 DFfR, DGI, DIF og Roklubben Stevns

Roklubben Stevns er medlem af Dansk Forening for Rosport (DFfR), DGI og DIF. (Sidstnævnte som del af DFfR)

11 Roning

Efter endt roskole findes der følgende muligheder for roning i Roklubben Stevns:

- **Roning**
 - o Inrigger
 - o Gig
 - o Coastal
 - o Outrigger

Roklubben Stevns har en særdeles aktiv ungdomsafdeling der træner tirsdag og torsdag kl. 17:30 og søndag kl. 10:00.

Derudover er der åben roning hver onsdag, ligesom medlemmerne opfordres til at ro i andre hold på tidspunkter udenfor de anførte tider.

12 Ind- og udskrivning i den elektroniske roprotokol

Det er medlemmets ansvar altid at skrive sig ud før roturens start og ind efter endt rotur. Således kan roklubbens øvrige medlemmer altid vide, hvor mange både der er på vandet, hvad tid de ca. er tilbage, samt om man er sidste mand/kvinde i klubben. Det er desuden nemt at holde kontrol med, hvor mange kilometer man får roet i løbet af sæsonen. Det er altså både af hensyn til de andre medlemmer og af sikkerhedsmæssige årsager meget vigtigt at benytte roprotokollen. Hvis den elektroniske roprotokol ikke er tilgængelig, skal den manuelle roprotokol i form af en mappe på skrivebordet benyttes.

13 Retur til klubben efter roning

Når du kommer retur og lægger til ved broerne, er det første, du gør, at fjerne al romateriel fra pontonen, så der er plads til, at andre kan komme ind fra eller ud på vandet. Umiddelbart efter tørres materiellet af og lægges/sættes på plads i bådhallen. Båd og mandskab skrives derefter ind i roprotokollen.

14 Skadet materiel

Hvis du opdager/laver en skade på materiellet, skal du melde dette til den materielansvarlige så materiellet kan repareres eller udskiftes.

15 Klub-tøj /ro-tøj

Roklubben Stevns arbejder i skrivende stund på at sætte en serie tøj i system, så der kan bestilles ro- og motionstøj med navn og logo på. Til kaproninger gælder særlige regler som man indføres i ved interesse for dette.

16 Noget om sikkerhed

Det indskræpes aldrig at ro ud, når vejrforholdene eller blot vejrudsigten viser, at forholdene er eller bliver uegnede til roning. Se desuden afsnit vedr. brug af redningsvest i roreglementet og afsnit om blæsevejr i teorimaterialet.

Ved tordenvejr - søg straks land!

Hvis du har brug for at svømme i land, så tag bestik af kysten, det kan være yderst vanskeligt at svømme imod strøm og vind.

Er du faldet i vandet, og er du blevet nødt til at efterlade båden på vandet, skal du - så snart du er kommet i land, kontakte et bestyrelsesmedlem og det lokale politi.

Syd- og Vestsjællands Politi.

Servicecenter kontaktes på telefon 1-1-4, for at en evt. eftersøgning kan afblæses.

Husk: Al færden på vandet forventes at ske ansvarligt og fornuftigt!

17 Dykkerflag

Dykkerflaget, som er blå og hvidt, betyder, at der inden for rimelig afstand for dette flag er dykkere under vandoverfladen. Vær opmærksom på, at disse dykkere også kan ligge i overfladen og ikke kan høre, når du kommer roende.

De senere år er hav/sø-svømning blevet meget populært, og et menneske-hoved er meget svært at se på en vandoverflade.

Vær særligt opmærksom på svømmere fra Roklubbens badeplatform, hvorfra der ofte svømmes langt ude fra stranden.

18 Frigivelse

Efter du har gennemgået roskolen og har bestået diverse prøver (coastal, inrigger eller outrigger), bliver du frigivet, hvis instruktørerne mener, at du kan færdes sikkert til søs. Det er ikke alle, der "fanger" teknik lige hurtigt.

Herefter kan du ro uden instruktør - med andre - hvor mindst en i båden har **styrmands-ret**.

19 Instruktørerne

Instruktørerne er klubmedlemmer, som gør et stort frivilligt arbejde for klubben. Med engagement, erfaring og uddannelse i DFfR gør de en stor indsats for at fremme rosporten i Roklubben Stevs. Instruktørernes indsats er ulønnet, dog lønnet for enkelte af trænerne i ungdomsafdelingen.

20 Særskilte regler for Østersøen og havnen.

Der gælder naturligvis almindelige vigeregler ved færdsel i havnen og på havet.

Vær dog specielt opmærksom på:

Speedbåde og fiskebåde ved havneindsejling.

Sejlbåde med nedsat styreevne i havnen.

Dykkere, svømmere og andre brugere af havet.

Sten og rev, der kan give alvorlig materiel og personelskade.

21 Onsdags grill-aften

Tirsdag aften, efter ungdomstræning er der fælles spisning. Spisning er primært for ungdomsroerne, forældre, trænerne m.v, men i sommerperioden er der fællesgrill på havnepladsen. Konceptet for grill er simpelt, tag en mobil grill med og lær klubbens øvrige medlemmer at kende.

22 Vinteraktiviteter

Om vinteren ligger klubben på ingen måde stille. Mange af aktiviteterne er blot flyttet indendørs.

Følgende aktiviteter finder f.eks. sted i/fra klubben:

Rospinning.	Crossgym	Ergometertræning	Styrketræning	Coastal
Cykelspinning.	Yoga	Bordtennis	Svømning	

23 Vinterroning

Der gælder specielle regler for vinterroning. Du skal indhente speciel vinterrotilladelse fra relevant rochef. Du finder mere om reglerne for vinterroning på hjemmesiden under roreglement.

24 Motionsrum

Roklubben Stevns råder over et velassorteret vægttræningslokale. Alle klubbens medlemmer kan benytte dette. Bemærk dog, at motionsrummet kan være reserveret i udvalgte tidsrum til særlige træningshold. Dette vil i så fald fremgå af hjemmesiden samt opslag i motionsrummet. HUSK også altid at **rydde op efter dig** og sætte på plads til de næste brugere. Anvendt træningsudstyr skal **aftørres** efter brug og lægges på plads. Som sidste check at lukke vinduerne.

25 Klubmodul, opslagstavle, Facebook og Nyhedsbrev

Klubmodul er Roklubben Stevns medlemsportal, hvorfra vi håndterer medlemsskaren. Login fåes ved tilmelding

Opslagstavlerne i klubbens entre er en anden informationskanal. Her bliver du også holdt ajour med, hvad der sker i klubben. Så husk at se på opslagstavlen, når du går forbi. Klubbens mange aktiviteter kræver desuden en hurtig og smidig kommunikation der foregår i diverse Facebook grupper. Spørg den relevante ansvarlige for aktiviteten om der findes en gruppe tilknyttet. Med jævne mellemrum udsendes desuden nyhedsbreve, hvorfor medlemmerne opfordres til at holdes deres e-mail opdateret i systemet.

26 Roklubben Stevns bestyrelse

Klubbens øverste myndighed er **Generalforsamlingen**, som afholdes hvert år i februar måned. Til at varetage den daglige ledelse af klubben, vælger generalforsamlingen en **bestyrelse**. Bestyrelsen har ansvaret for at klubben i det daglige fungerer således, som klubbens **LOVE og VEDTÆGTER** foreskriver. Bestyrelsen skal være på mindst 7 medlemmer, idet sammensætning og behov tilpasses klubbens aktiviteter og interesser. Formand, næstformand og kasserer vælges på generalforsamling, men i øvrigt konstituerer bestyrelsen sig selv. De aktuelle navne, tlf. nr., mail adresser m.m. på bestyrelsesmedlemmerne findes på hjemmesiden.

Bestyrelsen får til deres arbejde hjælp fra diverse udvalg, hvor interesserede og aktive medlemmer deltager.

* *

Velkommen i Roklubben Stevns