

Ute på vattnet

Så här rör vi

Lidingö roddklubbs verksamhet i smala båtar avsedda för slätt vatten sker mellan inre delen av Kyrkviken och Gåshaga.



Tänk på

- Alla på sjön skall agera för att förebygga kollisioner eller andra incidenter
- I styrmanlösa båtar måste du vända dig om ofta för att kontrollera att du inte riskerar att kollidera med fritidsbåtar, andra roddare, bojar och prickar. Det kan även förekomma kanoter, simmare eller liknande i din färdväg. Det är inte säkert att de ser dig!
- Håll till höger i färdriktningen. Detta gäller även i det smala sundet vid Ekholmsnäs / Hustegaholm. I båtar med tillräcklig manöverförmåga kan man göra avslutande högersvängen så tvär att man tar sig in i Kyrkviken mellan prickarna och vassen. Detta för att vara helt vid sidan om övrig båttrafik
- Ju närmare land du är, desto längre från båttrafiken kommer du. Sträva efter att ro så nära land som möjligt, samtidigt som du lär dig var det finns bojar och uddar

Sjöregler

- Högertrafik
- Du har väjningsplikt för simmande och stillaliggande båtar
- Fritidsbåtar är väjningspliktiga gentemot roddbåtar

- Roddbåtar emellan: den långsammaste roddbåten är väjningspliktig så om du är på väg att bli ikapprodd av en annan båt lämna då plats så att den snabbare roddbåten kan passera

Säkerhetsbestämmelser

- Du måste kunna simma 200 meter med kläder för att få ro eller styra klubbens båtar
- Du är personligen ansvarig för din egen säkerhet och skyldig att kontrollera att den båt du använder är i gott skick för rodd
- Roddaren skall känna till kartan över roddvattnet mellan klubben och Gåshaga och läst och förstått tillhörande instruktioner och regler. Detta för att kunna ta ansvar för sin och andras säkerhet på vattnet
- Föreningens båtar får inte användas för flera personer än vad de är avsedda för
- Flytvästar används av både elever och instruktörer under skolrodd
- Flytvästar skall användas vid långturer och vid rodd vintertid
- November till april är rodd i singel och tvåa generellt förbjuden om följebåt ej medföljer
- Kunskap om sjövägsreglerna inbegriper kännedom om att en vit lampa med fast sken behöver vara tillgänglig vid rodd före/efter solens upp-/nedgång. Generellt bör vi inte ro i gryning och skymning och än mindre i mörker

Utrustning för följebåt

- Frälsarkrans med kastlina
- Bogerlina, minst 10 m
- Räddningsfilt (folierat plastskynke)
- Ropare / megafon
- Telefon
- Kikare

Instruktioner för tippad båt

Roddaren

Ligg kvar vid båten, den är din flythjälp. För att inte kyla ner kroppen är det bra att snabbt kravla upp på bakre delen av båten alternativt

grensla båten om den ligger upp och ner och du inte klarar av att vända båten.

I normalfallet har du följbåt eller annan roddare i närheten. Vifta och ropa och invänta hjälp.

Om det är möjligt och du är säker på hur du gör kan du själv klättra upp i båten. Vid varm vattentemperatur kan du annars ta med dig båten simmandes in till land. Det går även att ligga på båten och paddla med armarna.

Följbåten

Ta hand om roddaren först. Närma dig långsamt och stanna motorn ungefär 5 - 10 meter ifrån. Kasta över räddningslinan. Dra in roddaren till följbåtens sida. En pigg roddare i varmt vatten lär klara av häva sig upp i båten själv, kanske med lite hjälp. I annat fall kan roddaren hänga i relingen varefter följbåtsföraren hjälper till att lyfta upp ett ben över relingen. Därefter rullar roddaren in över relingen. En uppblåsbar flytväst kan vara i vägen, töm den.

Ta sedan hand om roddbåten. Vänd den rätt, plocka loss årorna. Tag båten på släp till klubbryggan. Det finns oftast ingenting att fästa en bogserlina i på en singel. Knyt fast änden på linan i en rigg, dra den fram till stäven och gör ett halvslag om båten, cirka 0,5 – 1 meter in.



Det är bra att träna på att komma upp i båten efter en tippning.

Nedanstående faktatext beskriver vad som händer när någon hamnar i kallt vatten

Om man trillar i vattnet som är under 10 grader har en människa endast några minuter på sig innan den drunknar på grund av det kalla vattnet.

När vattnet är kallt, runt 10°C, finns det en tydlig fysiologisk reaktion som inträffar princip omedelbart, den kallas köldchocken. Under denna period drabbas man av ökad puls och stigande blodtryck, okontrollerad och flämtande andning och i vissa fall koordinationssvårigheter. Denna period kan vara allt mellan ett par sekunder till ett par minuter beroende på olika faktorer, och den kan vara dödlig. Faktum är att nästan 20% av de som dör i kallt vatten gör det inom två minuter. Man får panik och drar kallsupar och drunknar. Om man har hjärtproblem kan reaktionen trigga en hjärtinfarkt.

För att överleva denna fas måste man ta det lugnt och få kontroll över sin andning så man inte drar i sig kallsupar. Det gör man genom att veta att flämtande går över om man bara tar det lugnt!

Med flytväst kan man klara sig betydligt längre tid!

Det bästa sättet att värma upp en mycket starkt nerkyld person är genom en hjärklungmaskin, som värmer upp kroppen från insidan. Använd inte omedelbart varma bad eller bastu på en kraftigt nerkyld person. En kraftigt nerkyld människa kan avlida genom att komma in i för varm miljö för snabbt! Ta alltid kontakt med läkare!



Vintertid ror man i större båtar.