

Falkenberg's Roddklubbs ordningsregler för vinterträning på vatten

- ✚ Med vinterrodd menas tiden mellan 1 november till sista mars.
- ✚ Träningen skall i första hand ske i större båtar som 4:or och 8+.
- ✚ Ansvarig tränare kan medge träning i mindre båtar om följebåten följer med den minsta båten hela tiden och har god uppsikt över de övriga större båtarna.
- ✚ En kontroll skall göras på båten innan man går ut på träning som t.ex. att handtag på årorna sitter fast, att svirveln och riggar sitter fast m.m.
- ✚ Flytvästen skall vara kontrollerad och sitta rätt placerad på kroppen.
- ✚ 2 st personer i följebåtförare skall alltid vara med samt att det skall alltid finnas mobiltelefon, flytväst, livboj, verktyg och "död mans grepp" skall tillämpas.
- ✚ Tränaren skall tillsammans med roddarna kontrollera att de yttre förhållandena är rätt med avseende på vind, vatten, lufttemperatur och sikt.
- ✚ Roddaren skall ha läst och förstått ordningsreglerna samt skrivit under och därmed tagit ansvar för sin säkerhet på vattnet.

Att hamna i kallt vatten!

Följande skall du veta om överlevnad i kallt vatten:

Om du hamnar i 0-gradigt vatten och inte inom 5 minuter kommit i säkerhet, är det i regel för sent. (detta om man har bra kläder på sig samt vantar och skor.) Händer styvnar av kylan liksom övriga muskler, nacke, armar och ben.

Redan vid en sänkning av kroppstemperaturen med 2-3 grader, är man mycket dåsig. Medvetslös blir man vid en kroppstemperatur på 30 grader.

På vägen till att bli dåsig orkar man till slut inte hålla uppe huvudet över vattnet utan hjälp av flytväst, vilket ihop med stelnade muskler i hela kroppen och att nacken också stelnar till, leder till att man drunknar.

Här har man alltså ca 5 minuter på sig. Med flytväst kan man klara sig betydligt längre tid, då fara för livet även om man skulle bli medvetslös av kylan inte uppkommer förrän vid en kroppstemperatur på ca 26-27 grader.

En kraftigt nerkyld människa kan faktiskt avlida genom att komma in i för varm miljö för snabbt!

Kroppen och hjärnan har för att skydda sig mot kylan stängt av blodtillförseln till de större musklerna. Det är därför man stelnar till. När nu huden för snabbt blir uppvärmd, ger den en signal till kroppen att öppna blodkärlen igen.

Eftersom musklerna fortfarande är kalla – kyls blodet ner ytterligare och detta kan resultera i att patienten avlider.

Det bästa sättet att värma upp en mycket starkt nerkyld person är genom en s.k. hjärt - lungmaskin, som värmer upp kroppen från insidan. Använd alltså inte omedelbart varma bad eller bastu på en kraftigt nerkyld person. **Ta alltid kontakt med en läkare!**

Jag har tagit del av informationen och jag godkänner att följa klubbens regler.

.....
Roddaren

.....
Ansvarig tränare/ledare