**Kursusbeskrivelse – Klubkursus om sikkerhed**

**Formål**

Formålet med kurset er, at bringe tidssvarende viden ind i roklubben omkring sikkerhed for daglig roning. På kurset bliver der gennemgået:

1. Sikkerhedshierarkiet i dansk roning
   1. Hvilke krav stiller DFfR til klubbernes reglement?
   2. Hvad er et rederansvar?
   3. Er klubbens reglement godt nok? Hvis ikke hvor er hullerne?
2. DFfRs sikkerhedspakke
   1. Hvilket nutidigt sikkerhedsudstyr kan være relevant at medbring under daglig roning?
   2. Moderne redningsveste
3. Revidering af klubbens reglement
   1. Svømmeprøve
   2. Redningsvest
   3. Kæntringsøvelser

**Målgruppe**

Seniorroere og bestyrelser i roklubber, der vil have en diskussion om retningslinjer og regler for sikkerhed i deres klub og/eller vil revidere deres sikkerhedsreglement.

**Udbytte**

På dette kursus opnår deltagerne:

1. Grundlæggende viden om sikkerhedshierarkiet i dansk roning
2. Bevidsthed omkring klubbens ansvar og en forståelse for, at sikkerhed er et fælles ansvar.
3. Viden om moderne sikkerhedsudstyr, herunder fokus på redningsveste der er egnet til roning.
4. Viden om hvordan man laver en kæntringsøvelse.

**Indhold**

1. Velkomst. Hvorfor er emnet særligt relevant for klubbens ældre roere?
2. Introduktion til sikkerhedshierarkiet i dansk roning
   1. Hvilke krav stiller DFfR til klubbernes reglement?
   2. Hvad er formålet med et reglement?
   3. Gruppearbejde:
      1. Er klubbens reglement godt nok?
      2. Gennemgang af DFfRs tjekliste til et klubreglement.
      3. Fælles fremlæggelse af, hvor er ”hullerne” i klubbens reglement?
3. Hvordan kan klubben skærpe sikkerheden for få penge?
   1. Apps til vejrudsigter
   2. Drybags til mobiltelefoner
   3. Sammensætning af mandskab
   4. Måden at bruge elektroniske ro-journal programmer.
   5. Roerens påklædning.
   6. Redningsveste velegnet til roning.
   7. Gennemgang af DFfRs Sikkerhedspakke.
4. Hvordan laver man en kæntringsøvelse? Og hvordan kan roeren forberede sig til at gennemføre en kæntringsøvelse.
5. Gruppearbejde: hvilke anbefalinger har roerne til revidering af klubbens reglement indenfor:
   * 1. Redningsveste
     2. Svømmekrav
     3. Kæntringsøvelser
     4. Sikkerhedsudstyr til daglig roning.
6. Afrunding og afslutning

**Varighed i timer: 4,0**