**Vil du ro sammen med en, der ikke kan svømme 300 meter?**

Det er nu, svømmefærdighederne skal trænes.

*Af Sikkerhedsudvalget i DFfR.*

Kan din romakker svømme 300 meter? Og hvad med dig selv? Kan du stå distancen? Vil du være den ansvarlige styrmand og tage ansvaret for en besætning, hvor du ved at der er en roer som ikke kan svømme 300 meter? Spørgsmålene giver forhåbentlig stof til eftertanke og i sidste ende en afklaring.

**Hvilke krav stiller DFfR?**
Svømmekravet er ikke en bremseklods, der selekterer eksempelvis de ældre fra. Tværtimod.
Svømmekravet er roernes og styrmandens sikkerhed for, at alle ombord er i stand til at hjælpe sig selv i land, hvis uheldet skulle være ude. Svømmekravet er til for at skabe tryghed og vished.
I [DFfR’s vedtægter §5 stk. 2.a](http://roning.dk/~/media/Foundry/Sites/roning/Filer/Om%20DFfR/Vedtaegter%20og%20reglementer/DFfR_vedtaegter%202016_med%20paategning_180416.ashx) står der, at roklubberne gennem deres vedtægter skal forlange svømmefærdigheder af deres aktive medlemmer.

**Hvad er svømmefærdigheder?**
Sikkerhedsudvalget har gennemgået de fleste af vedtægterne og reglementerne for medlemsklubber i DFfR. Der tegner sig et klart billede af, hvordan klubberne takler kravet om svømmefærdigheder:
- Langt de fleste klubber har et svømmekrav på 300 meter.
- Enkelte roklubber, der også tilbyder kajak, har ensrettet svømmekravet og forlanger, at roeren skal kunne svømme 600 meter.
- Godt halvdelen af roklubberne stiller krav om fornyelse af svømmeprøven inden for 1-3 år.
- Den anden halvdel forlanger ved indmeldelse, at roeren skal underskrive en tro og love erklæring på, at roeren kan svømme 300 meter. Og herefter er det op til roeren selv at vurdere, hvor ofte svømmefærdigheden skal afprøves.

Hvad gør din klub? Og hvad gør du? Brug svømmekravet som en positiv målestok for, hvor god du er.
Både til at svømme og til at være en sikker romakker, hvis uheldet nogensinde skulle opstå.
 **Sikkerhedsudvalgets gode råd til en svømmeprøve er:**
- Distancen skal svømmes uden pauser.
- Svømmeprøven kan aflægges i svømmehallen. Det kan dog anbefales, at man også får prøvet at svømme i bølger.
- Spørg livredderen om han/hun vil bevidne, at du kan svømme den påkrævede distance.
Det sparer klubben for frivillige ressourcer, og du kan aflægge svømmeprøven, når det passer dig.
- Hav dokumentationen i orden. Medbring eventuelt [denne blanket](http://roning.dk/~/media/Foundry/Sites/roning/Filer/Nyheder/2016/02%20Februar/Blanket%20til%20svoemmeproeve.ashx)som livredderen skal udfylde bagefter.
- Medbring den redningsvest du typisk anvender til daglig roning. Når du er færdig med at svømme den påkrævede distance, skal du iføre dig vesten uden at holde fast i kanten. Dette gælder også de manuelt oppustelige redningsveste – husk skridtremmen. Bruger du automatiske veste så husk på, at denne type vest ikke kan tages på i vandet når den er pustet op.
- Forny svømmeprøven mindst hvert 3 år.

OBS: Indslagene i 1981 handlede om sikkerhed til søs. Kampagnesloganet ”kun en tåbe frygter ikke havet” blev til en talemåde, som både børn, unge, voksne og ældre forstod hvad det betød.
I dag er sætningen blevet en del af det moderne danske sprog. ”Kun en tåbe frygter ikke havet” står nu i den danske ordbog - [her](http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=kun).

Hvad gør du for ikke at være en tåbe?