



HVAD ALLE REGATTADELTAGERE BØR VIDE

Denne folder beskriver, hvad alle roere bør vide i forbindelse med deltagelse i en regatta. Indholdet er baseret på to overordnede principper, der gælder for en hver regatta. Principperne er:

1. **Sikkerhed** for alle deltagere
2. **Fairness** for alle deltagere

“Alle – roere, trænere, ledere og dommere – skal hjælpe med til, at regattaen er sikker og fair for alle.”

DFfRs Dommerudvalg



INDEN DU GÅR PÅ VANDET

Når du gør klar til at komme på vandet

- Tjek spidsbolden på din båd. Kontrollér, at den sidder fast.
- Hælstropperne og quick realease til dine sko skal være individuelt fæstnet. Kontrollér, at hælstroppen forhindrer skoen i at komme over vandret. Hælstropperne og quick realease skal sikre, at du kan få fødderne ud af skoene, hvis du ligger med bunden i vejret. De er vigtige.
- Tjek, hvilke andre løb der er før dit løb. Det gør dig bedre i stand til at vide, hvornår du skal ro frem til start.
- Tjek altid de lokale trafikregler til regattaen og hav styr på, hvor du må varme op og ro af på banen. Også selvom det er din hjemmebane. Tal med din træner om, hvor du skal varme op, hvis du skal ro et 500 m løb.
- Ror du med dine klubkammerater, skal I alle have ens tøj på.
- Ror du på et kombinationshold (roere fra flere klubber i båden), må alle gerne have egen klubdragt på. Roere fra samme klub skal dog have ens klubdragter på (ikke en ny og gammel version). Kombinationshold må også ro med ens tøj.

Få styr på dit grej, før du kommer ned til pontonen, så du ikke spærrer vejen for andre

FOR LETVÆGTSROERE OG STYRMÆND

Indvejning

- Letvægtsroere og styrmænd skal vejes én gang for hvert løb. Vejningen gælder for alle de gange, du skal på vandet i samme løb på den samme dag – dvs. lige fra det indledende heat til finalen. Men hvis du ror indledende heat én dag og finale den næste, skal du vejes begge dage. Hvis du skal ro i to forskellige letvægtsløb – for eksempel både LM1X og LM2X skal du vejes to gange.
- Du skal vejes (og have den rigtige vægt) mellem en og to timer før din første start i løbet.

VÆGTGRÆNSER FOR LETVÆGTSROERE OG STYRMÆND

Kvinder	Avg. 57 kg	Maks. 59 kg
Herrer	Avg. 70 kg	Maks. 72,5 kg
Styrmænd	Min. 55 kg*	

*) Som styrmænd må du gerne veje under 55 kg, men så skal du have ekstravægt med i båden. Tag din ekstravægt med til vejning, så dommeren, der kontrollerer din vægt, kan se, at du har den. Du må højst have 15 kg ekstravægt med. Dvs. du skal veje mindst 40 kg uden ekstravægt.

NÅR DU GÅR PÅ VANDET

På vandet

- Ro ned til opvarmningsområdet. Det er dit ansvar at vide, hvor du må varme op, før du går på vandet.
- Hold øje med de løb, som er før dit løb, og kom i god tid til din start.

SKAL DU RO INDLEDENDE?

- Så kom til start allersnarest 5 min. før det fastsatte starttidspunkt og meld dig til starteren. Starteren inddeler jer i heats, når hun eller han har set, hvor mange I møder til start. Deltagere, der ikke er mødt frem 5 min før det fastsatte starttidspunkt, har ikke krav på at komme til at starte i løbet.
- Ved 2000 m start, skal du være på din plads senest to minutter før dit løbs starttidspunkt (ved 1500 m, 1000 m og 500 m start skal du være ved startområdet, så du kan høre starteren).
- Du må dog ikke ro ind i startområdet (100 m), før starteren giver tilladelse.
- Starteren har ret til at starte løbet uden hensyn til de fraværende. Så vær der i tide.

NÅR DU ER PÅ VANDET

Ved starten

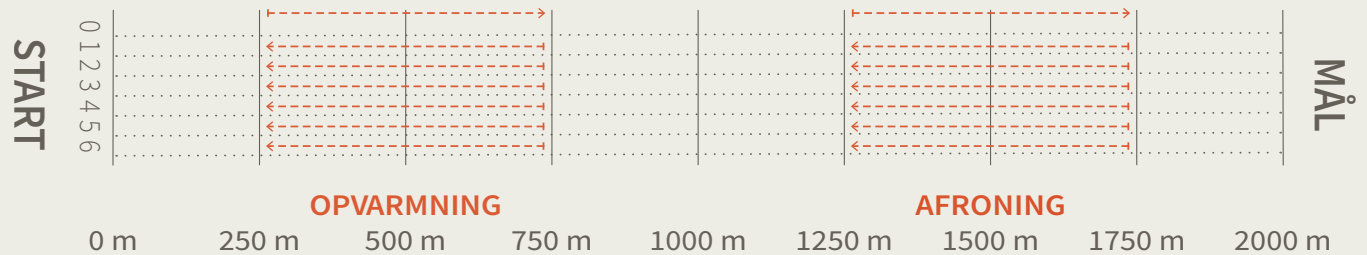
- Når der bliver sagt "TO MINUTTER!", så SKAL du være klar til at starte når som helst. En dommer hjælper jer med at komme på linje, og når I ligger på linjen, går startproceduren i gang. Starteren kalder enten alle hold op enkeltvis, eller siger: "ALLE BÅDE!", hvis der er behov for at gennemføre starten som en "Quick start".

- Derefter siger starteren "ATTENTION", og "GO" og sænker et rødt flag eller aktiverer et lydsignal og et lyssignal. Det er det røde flag eller lyssignalet, der markerer endelig start – ikke "GO" eller lyd.
- Ved løb som ikke har fast start – f.eks. ved 500 m, 1000 m og 1500 m eller under svære vejrforhold – vil starten som oftest gennemføres som en "Quick start".
- Ved løb som gennemføres med forskudt start (tidshandicap), skal I være opmærksomme på den information, som dommerne giver jer på vandet.

EFTER LØB

- Dit løb slutter, når du krydser mållinjen.
- Hvis du har været forstyrret under løbet eller er utilfreds med noget, skal du række hånden op og gøre banedommeren opmærksom på, hvad, du mener, problemet er.
- Banedommeren kan vælge at godkende løbet med sit hvide flag, selvom du har protesteret. Du kan i så fald vælge at henvende dig til dommerkomiteens formand med en klage.
- Selvom du er træt, skal du blive siddende op i båden, så vi kan se, om du "bare" er træt, eller om du har det rigtig dårligt. Vi tilkalder lægehjælp, når det er nødvendigt.
- Du må kun ro af i afroningsområdet. Det er dit ansvar at vide, hvor det er, før du går på vandet.

På de fleste 2000 m baner ser trafikreglerne sådan ud:



*De danske rodommere
ønsker jer en rigtig god
regatta!*

