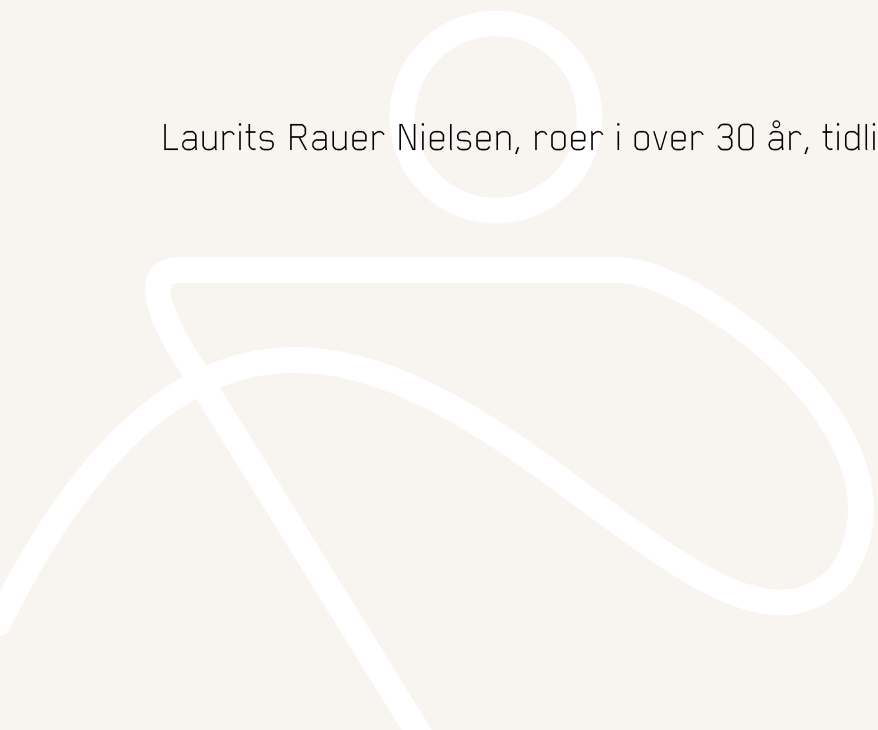


Planlæg sikker roning

HGF Workshop 2026

Laurits Rauer Nielsen, roer i over 30 år, tidligere formand for DSR, lektor ved Katastrofe- og risikomanageruddannelse



Vi skal ud at ro

Roning er rotaget.

Vi vil være flere roere.

Spørgsmålet er, *hvordan* aktiviteter kan gennemføres, ikke *om* aktiviteterne skal foregå.

I dag taler vi om, hvordan vi planlægger en aktivitet, så sikkerhedstiltagene understøtter og muliggør aktiviteten, ikke forhindrer den.

Udgangspunktet

Sikkerhedstiltag skal understøtte aktiviteten, ikke begrænse den (unødigt).

Sikkerhedstiltag skal være proportionale med risikoen, og derfor skal de variere ift. årstid, farvand, bådtype, deltagere i aktiviteten osv.

Sikkerhedstiltag skal ikke forveksles med spilleregler (det, der ”bare” handler om at få klubben til at fungere til dagligt).

De 5 ro-råd fra Søsportens Sikkerhedsråd:

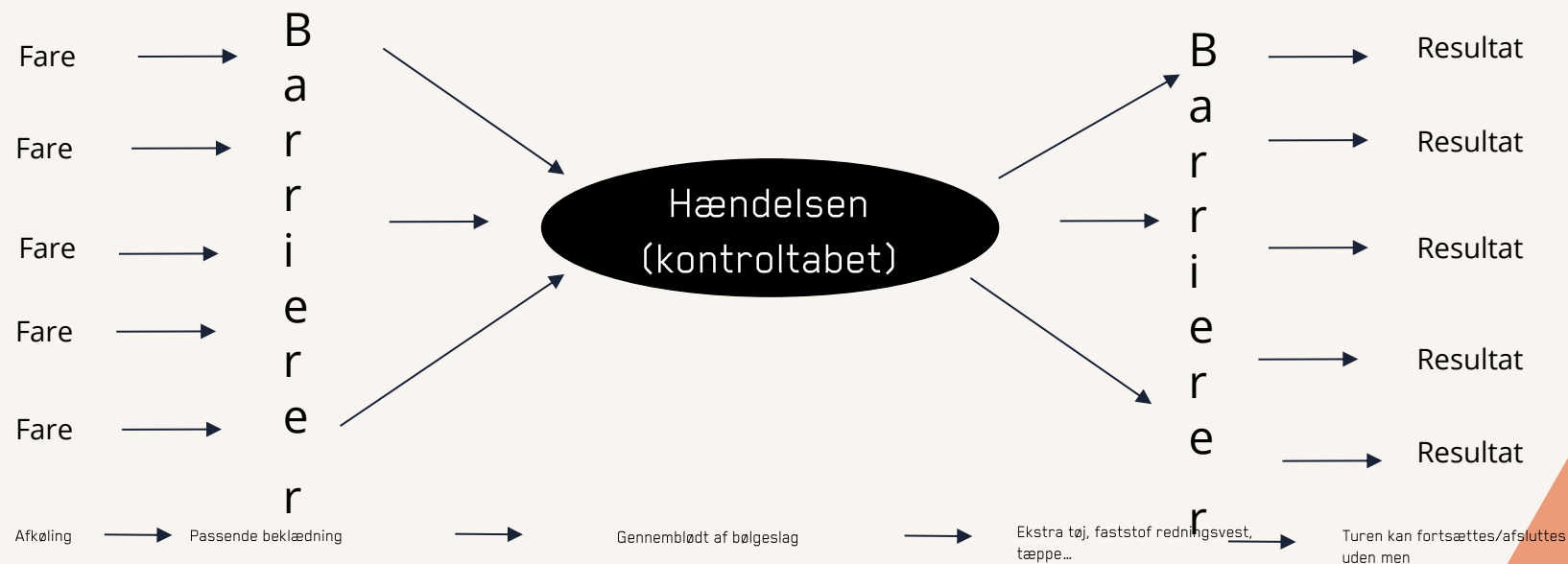
- lær at ro
- hold dit grej i orden
- planlæg din tur
- hav en livline l land
- brug vesten

DFfRs retningslinjer for sikkerhed, og skabelon for sikkerhedsplan



Vi kan gøre noget for at undgå at det går galt, og vi kan gøre noget, hvis det er gået galt.

Vi skal have en god tur på vandet



Vi tager en snak i 6 grupper

Hvad vil I helst tale om?

- Fyn rundt i solo
- Coastallejr på Omø
- Motionsstævne, Femø rundt fra Bandholm
- Træningslejr – lær at ro outrigger
- Lange langture, Fåborg-Als-Ærø
- Lange langture, Hven rundt



Overvej, hvad der er relevante sikkerhedstiltag i denne aktivitet?

Fyn rundt i solo

I overvejer at ro Fyn rundt i Coastal 1x (solo) i sommerferien. I vil ro i hver jeres C1x.

I overvejer at følges ad, men er her for at snakke om, om I har de samme forventninger.

Som udgangspunkt har I tænkt jer at ro, hver for sig, men når nu I har samme ide kan det måske være sjovt at følges.

Fortæl, hvordan I hver især vil gribe sådan en tur an.

Hvis der er tid: en af jer overvejer at tage turen allerede i påsken. Hvad tænker I om det?

Overvej, hvad der er relevante sikkerhedstiltag i denne aktivitet?

Coastallejr på Omø

I planlægger et coastallejr i pinsen, hvor alle roere skal kunne deltage, og lære at ro coastalbåde, både nye og gamle roere, og c1x, c2x såvel som c4x+. Det er et samarbejde mellem jeres klubber.

Ambitionen er både at introducere coastalbåde som turroning og som sportsroning (fysisk træning), og at introducere de forskellige coastal konkurrencediscipliner.

Hvordan vil I tilrettelægge aktiviteten på vandet (roningen)?

Overvej, hvad der er relevante sikkerhedstiltag i denne aktivitet?

Motionsstævne, Femø rundt fra Bandholm

I planlægger et motionsstævne, hvor man kan ro Femø rundt fra Bandholm (og fest om aftenen). Alle klubber i DFfR er inviteret, og I vil gerne have så mange roere på vandet som muligt, I alle bådtyper.

Hvilke forventninger stiller I til de deltagende hold, og, hvordan vil I tilrettelægge selve aktiviteten på vandet (roturen)?

Overvej, hvad der er relevante sikkerhedstiltag i denne aktivitet?

Træningslejr – lær at ro outrigger

I planlægger et træningslejr i sommerferien, hvor alle roere skal kunne deltage, og lære at ro outriggede både. Det bliver mest 1x og 2x, men I har også 2- også en 4x/4-.

I vil lægge lejren på en sø, hvor trafikken er begrænset, bortset fra roere og enkelte jollefiskere og nogle kanoer fra en campingplads.

Hvordan vil I tilrettelægge aktiviteten på vandet (roningen)?

Overvej, hvad der er relevante sikkerhedstiltag i denne aktivitet?

Lange langture

I planlægger at ro Als og Ærø rundt med udgangspunkt i Fåborg. I vil krydse fra Bøjden til Als (Fynshav) og fra Mommark til Skjoldnæs. I bliver tre eller fem roere. Hvis I ender på tre tager I en 2-åres inrigger, men, hvis I bliver fem bliver det en c4x+, og så har I en aftale om et landhold med bagagen.

Hvordan vil I tilrettelægge turen?

Hvilke fordele og ulemper der ved at være hhv. 3 eller 5 roere?

Overvej, hvad der er relevante sikkerhedstiltag i denne aktivitet?

Lange langture

I planlægger at ro Hven rundt fra Rungsted, da I gerne vil undgå den tætte trafik ved Helsingør-Helsingborg og den internationale trafik mellem Sverige og Hven. I overvejer altså at stikke direkte til Hven fra Sjælland.

I bliver tre eller fem roere. Hvis I ender på tre tager I en 2-års inrigger, men, hvis I bliver fem bliver det en c4x+, og så har I en aftale om et landhold med bagagen.

Hvordan vil I tilrettelægge turen?

Hvilke fordele og ulemper er der hhv. ved at ro direkte til Hven og ved at tage ”omvejen

Hvordan vil I så gøre, med den aktivitet I har talt om?



Vi skal også med på næste tur.



Alle skal være glade, når turen er slut.