Aarhus Roklub

Retningslinjer ved kæntring og mand over bord

Jfr Aarhus Roklubs Roreglement lyder reglerne ved kæntring og mand over bord

§ 9 Kæntring

1. *Ved kæntring eller mand over bord, i vintersæsonen og når 10 grader reglen (§5, stk 5) gælder, skal redningsvest ALTID udløses.*

2. *Enhver kæntring eller mand over bord, uanset sæson, skal indberettes til bestyrelsen, med en redegørelse for omstændighederne i forbindelse med kæntringen.*

Derudover indskærpes følgende

- En kæntring eller mand over bord situation (uheld), uanset sæson, **er altid en ulykke** og skal derfor behandles med skærpet opmærksomhed og reaktionsmønster.
    - Ved uheld udenfor vestepligtsæsonen som beskrevet i §9 stk 1 bør vesten altid påføres og udløses, hvis opholdet i vandet er af længere varighed, feks hvis båden skal vendes eller øses.
    - Vesten skal altid påføres og udløses hvis der er personskade.
    - I outrigger hvor veste ikke medbringes skal der udvises ekstra stor opmærksomhed mod alle medlemmer af besætningen, ophold jer så vidt muligt, så tæt på hinanden så muligt.
    - Eneste undtagelse for indberetning jfr §9 stk 2 er uheld ifbm instruktion i scullerbåde og kun, hvis instruktøren er helt sikker på at den/de uheldige er helt ok med situationen og der ikke har været nogen farer eller materialeskade.
    - Det kan sagtens lade sig gøre at kravle op i en båd igen med en oppustet redningsvest. Man kan med fordel bruge vesten til at ”hænge” på kanten af båden, når man er kommet det første stykke ud af vandet og skal have bedre fat inde i båden, inden man kravler helt ind.
- Deltag med jævne mellemrum i en kæntrings/entrings øvelse, så ved du hvad du skal gøre, når du skal op i båden igen.
- Medbring altid din mobiltelefon i en vandtæt pose, så du kan ringe efter hjælp.
    - Sørg altid for at have en alarmeringsapp på din telefon, **112** appen eller **SejlSikkert** appen, den fortæller alarmcentralen præcist hvor du er.
- Husk altid at redde dig selv før du redder andre.
- Efter et uheld er det vigtigt at få snakket uheldet ordentligt igennem og høre på den enkeltes opfattelse af situationen. Det er muligt at få psykologhjælp via DIF’s krisehjælpsforsikring. Se mere på http://www.idraettensforsikringer.dk
- Du vil blive tilbudt en individuel samtale med et bestyrelsesmedlem hvis du er involveret i et uheld.

Bestyrelsen juli 2019