# Skovshoved Roklub
# Vinterroning 2025/2026



# Program

- Velkomst
- Vinterroningsreglement - §§§
  - Kvalifikationer
  - Sæsonafgrænsning
  - Forhold iøvrigt
- Søsportens Sikkerhedsråds pjece: Værd at vide om kulde og beklædning –
- Vejr og vejrmeldinger
- Redningsveste
- Spørgsmål

# Vinterroning, kvalifikationer

- Have roet mindst 300 km i robåd siden ro-årets start efter standernedtagning
  - ”Rabat” muligheder ved flere bådtyper:
    - Robådstyperne imellem: fuld rabat – vi skelner ikke mellem inrigger, coastal og outrigger
    - Kajakroning meget forskelligt fra robådsroning: der ikke gives rabat for kajak km
- Have demonstreret sikker færden i båden overfor en af klubbens instruktører
  - Inrigger: betragtes normalt som opfyldt, når man har roet 300 km
- Gennemført færdighedsprøve – **ikke** model for vinterroning!
  - Viser noget om roernes fysiske formåen – hvis man ikke kan gennemføre færdighedsprøven skal man ikke ro vinterroning
  - Generel prøve - dækker alle vores robådstyper
  - Redningsvest: prøven skal vise roernes fysiske formåen, og brug af den faste vest, som tages på i vandet, er en del heraf
  - Vandtemperatur skal være passende: øvelsen må ikke indebære en risiko for roerne og gennemføres derfor normalt i august/september
  - Coastalroere anbefales også at lave entring i coastal-ener/toer.

# Kvalifikationer, fortsat

- Have kendskab til Søsportens Sikkerhedsråds pjecer ”Værd at vide om kulde og beklædning” og deltage i møde om vinterroning
- Roning i højvinter sæsonen kræver at roeren har roet 3 gange i lavvinter sæsonen, (jf pkt. 6 i generelle regler).
  - Lavvinter: Perioden fra standerstrygning til udgangen af december
  - Højvinter: Perioden fra 1. januar til standerhejsning
- Ønsker du vinterroningstilladelse: send en mail til robaad@skovshoved.dk
  - Anfør, om du ønsker at ro vinterroning i C1X

# Vinterroreglement – øvrige forhold

- Farvand: dagligt rofarvand (rochefen kan dispensere)
- Materiel:
  - Både udpeges til vinterroning, liste ved udskrivning
    - Single- og dobbeltscullere: kræver vandtemperatur > 10 grader
  - Vest: redningsvest (ikke svømmevest) – veste til vinterbrug hænger i bådhallen
    OBS: skridtrem skal bruges
- Tidsrum: solopgang til solnedgang
- **Afstand: så kystnært som muligt**
- Vandtemperatur: skal være >0 grader, isdannelser må ikke finde sted
- Vejrforholdene (inkl. vind, sigtbarhed mv): skal være forsvarlige/gode
- Man skal være **rutineret** i bådtypen man ror i (ikke lige frigivet) og have roet jævnligt i den i sommersæsonen
- Ro sammen med andre, det øver sikkerheden
- Inrigger, skift i båden: styrmandens ansvar, at skift sker forsvarligt

# Søsportens Sikkerhedsråd: værd at vide om kulde og beklædning

- Ekstrakt (Læs om kulde og beklædning (soesport.dk))
  - I den kolde tid er ekstra farligt at blive våd. Vi skal derfor sørge for at have den rette påklædning på når vi sejler, samt have overvejet hvad vi gør hvis uheldet skulle være ude og nogen falder i vandet.

# Generel vejledning til valg af beklædning

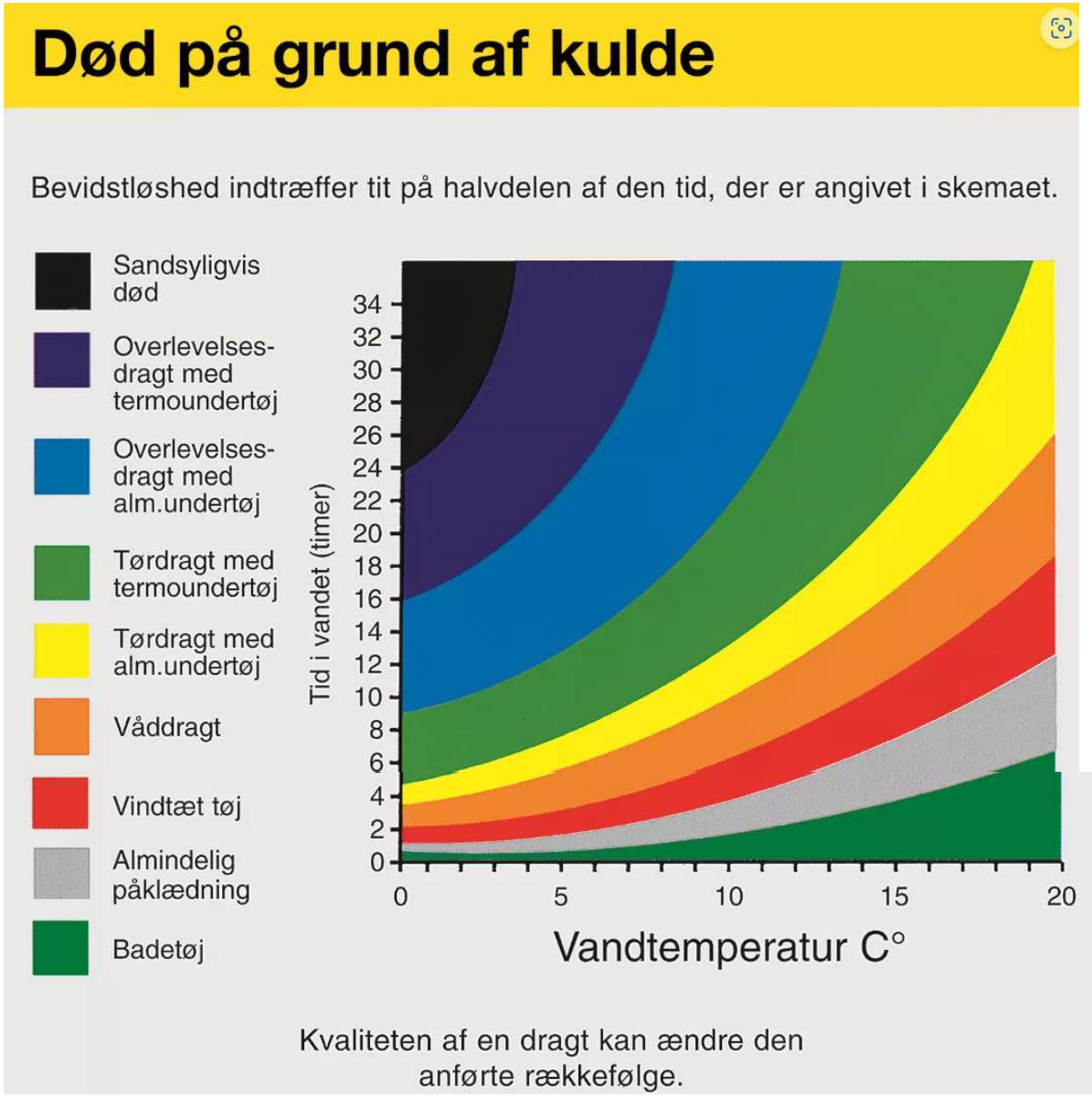
- En inderste hygiejnedel (undertøj)
  - Undgå bomuld
  - Undgå at skille på midten
- En mellemste termisk (dvs. en varmeisolerende og ventilerende del)
  - Uld/egnede fibermaterialer – gerne i flere ”tykkelser”, så man kan afpasse efter udendørstemperatur (og vind)
- En yderste vand- og vindbeskyttende del.
  - Anorak, bukser, gerne åndbart, mulighed for tilsnøring af åbninger kan være en fordel
    Undgå at skille på midten
  - Ingen bare ben eller arme
  - Gode muligheder i kajakbeklædning såsom ”semi”-tørdragt
- Hue, handsker, fodtøj

# Kuldens påvirkning af kroppen

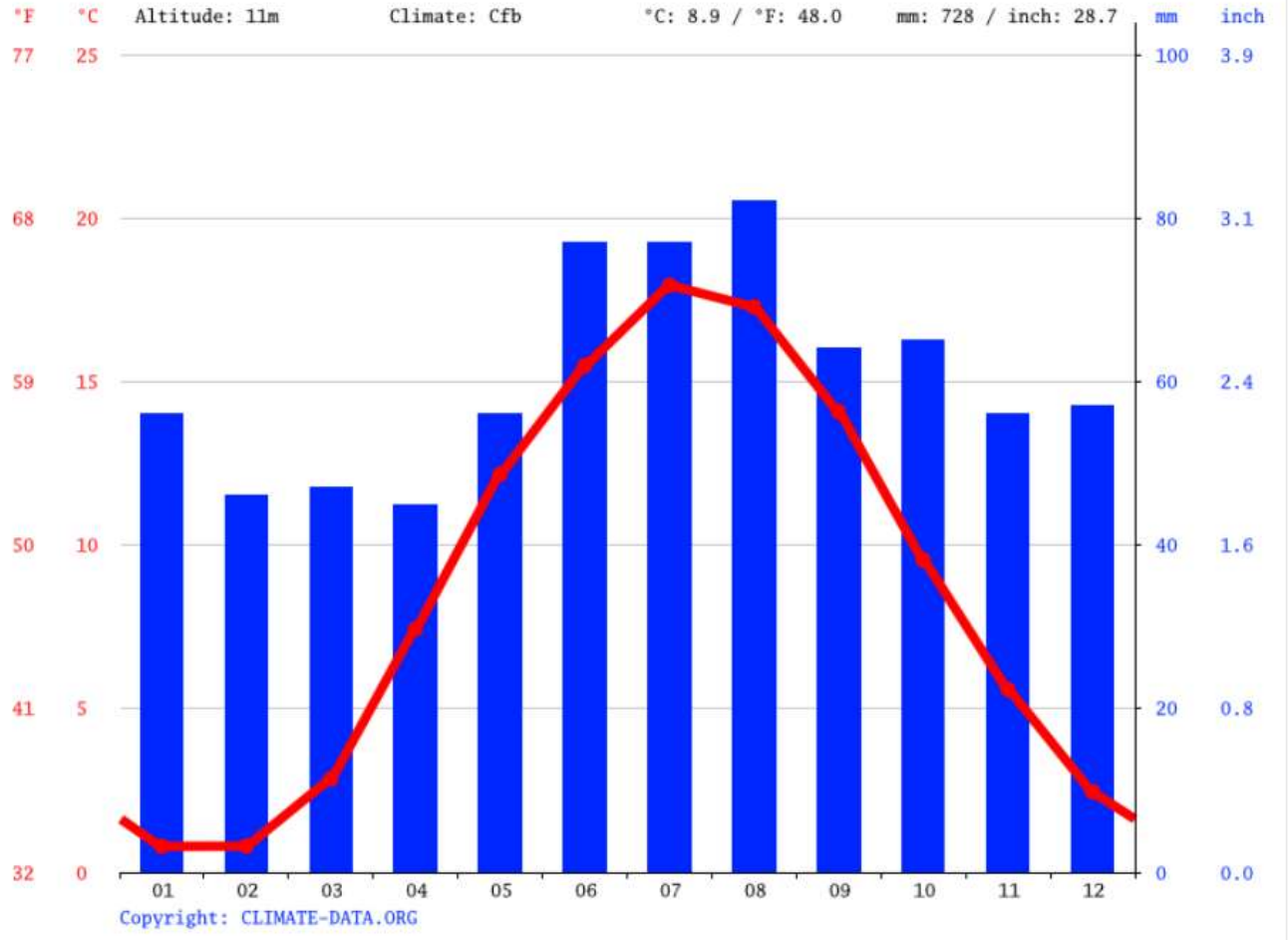
- Symptomer ved faldende legemstemperatur
  - Kulderystelser
  - Hukommelsestab
  - Nedsat førlighed
  - Nedsat dømmekraft

# Hypotermi – underafkøling

Afkøling i vand – meget hurtigere end afkøling i luft

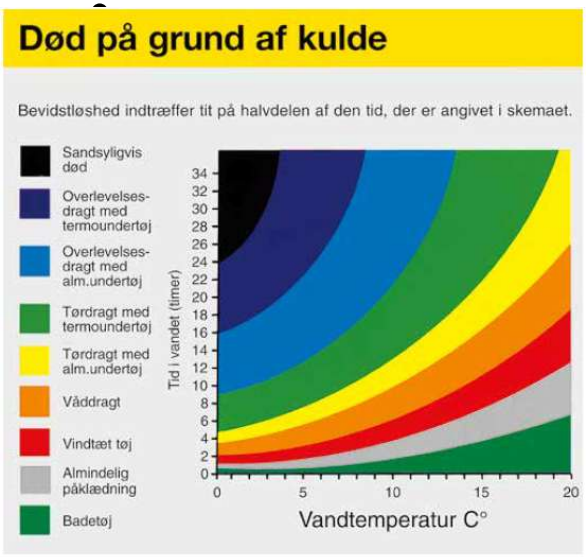


# Vandtemperaturer, København

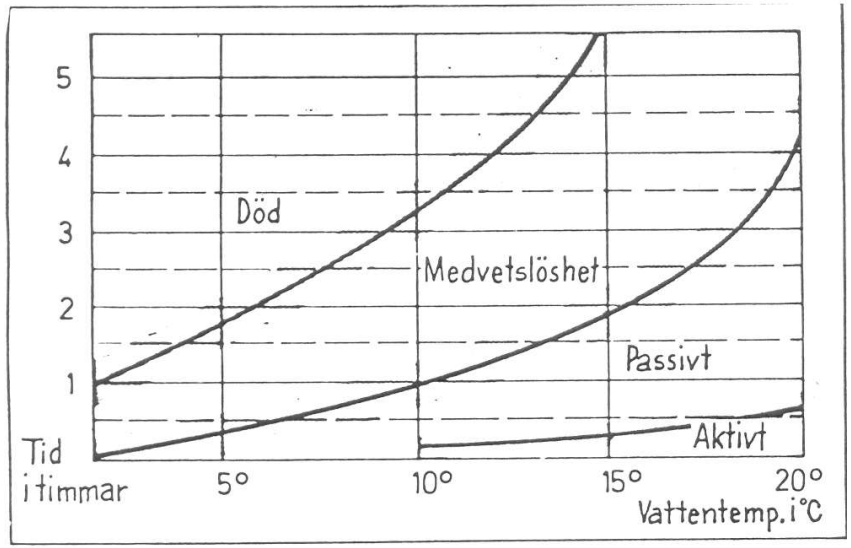


# Søsikkerhed – Vejret (fortsat)

- Vejret – en afgørende faktor, men vandtemperaturen er lige så vigtig i forhold til sikkerheden.




*Kvaliteten af en dragt og en persons fysisk kan ændre den anførte rækkefølge.*
*Kurvernes usikkerhed øges med stigende vandtemperatur.*



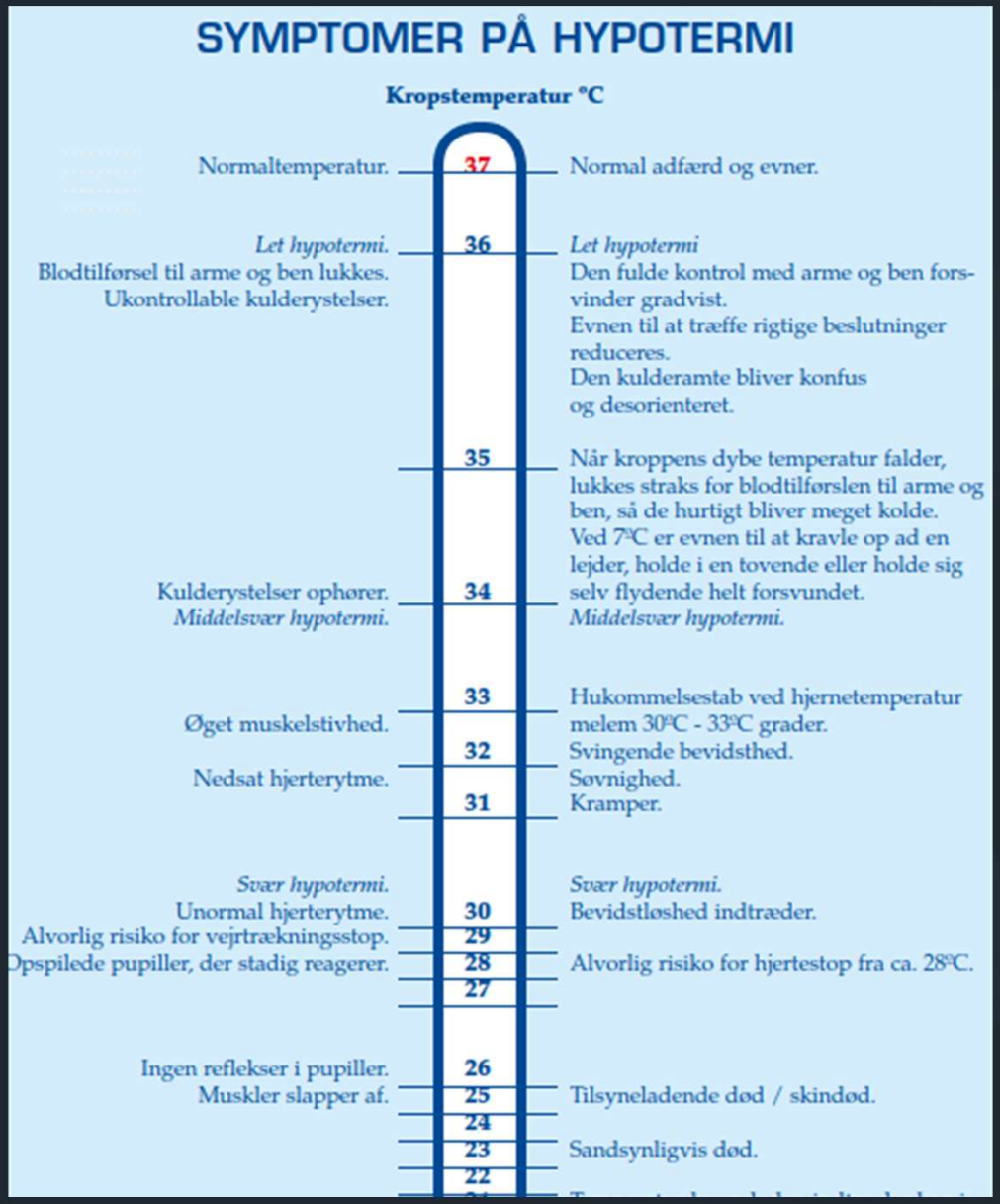
# Lifesaving Message
# 1-10-1 Principle

*DO NOT PANIC, because you have:*

- **1 minute** to get your breathing under control
- **10 minutes** of meaningful movement
- **1 hour** before you become unconscious due to Hypothermia

# Lad os se hvad der sker fysiologisk

**Afkøling –Hypotermi**



# Kulde og vind

| Vindhastighed km/t | m/s | kt | Temp i °C 10 | 5 | 0 | -5 | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 10 | 5 | 0 | -5 | -10 | -15 | -20 | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 |
| 7 | 2 | 4 | 9 | 3 | -2 | -8 | -14 | -20 | -26 | -32 | -37 | -43 | -49 | -55 | -61 |
| 14 | 4 | 7 | 8 | 2 | -4 | -10 | -17 | -23 | -29 | -35 | -41 | -47 | -53 | -60 | -66 |
| 22 | 6 | 11 | 7 | 1 | -5 | -12 | -18 | -25 | -31 | -37 | -44 | -50 | -56 | -63 | -69 |
| 29 | 8 | 15 | 7 | 0 | -6 | -13 | -19 | -26 | -32 | -39 | -45 | -52 | -58 | -65 | -71 |
| 36 | 10 | 19 | 6 | 0 | -7 | -14 | -20 | -27 | -34 | -40 | -47 | -53 | -60 | -67 | -73 |
| 43 | 12 | 22 | 6 | -1 | -8 | -14 | -21 | -28 | -35 | -41 | -48 | -55 | -61 | -68 | -75 |
| 50 | 14 | 26 | 5 | -1 | -8 | -15 | -22 | -29 | -35 | -42 | -49 | -56 | -63 | -70 | -76 |
| 58 | 16 | 30 | 5 | -2 | -9 | -16 | -22 | -29 | -36 | -43 | -50 | -57 | -64 | -71 | -78 |
| 65 | 18 | 33 | 5 | -2 | -9 | -16 | -23 | -30 | -37 | -44 | -51 | -58 | -65 | -72 | -79 |
| 72 | 20 | 37 | 5 | -2 | -9 | -16 | -23 | -31 | -38 | -45 | -52 | -59 | -66 | -73 | -80 |
| 79 | 22 | 41 | 4 | -3 | -10 | -17 | -24 | -31 | -38 | -45 | -52 | -59 | -67 | -74 | -81 |
| 86 | 24 | 44 | 4 | -3 | -10 | -17 | -24 | -32 | -39 | -46 | -53 | -60 | -67 | -74 | -82 |
| 94 | 26 | 48 | 4 | -3 | -10 | -18 | -25 | -32 | -39 | -46 | -54 | -61 | -68 | -75 | -82 |
| 101 | 28 | 52 | 4 | -3 | -11 | -18 | -25 | -32 | -40 | -47 | -54 | -61 | -69 | -76 | -83 |
| 108 | 30 | 56 | 4 | -4 | -11 | -18 | -26 | -33 | -40 | -47 | -55 | -62 | -69 | -77 | -84 |
| 115 | 32 | 59 | 4 | -4 | -11 | -19 | -26 | -33 | -41 | -48 | -55 | -63 | -70 | -77 | -85 |

Kuldeindekset.

| Kuldeindeks | Ved vedvarende påvirkning og korrekt påklædt |
|---|---|
| 0 til -27 | Lav til moderat risiko, men risiko for forfrysning ved længere ophold |
| -28 til -39 | Tiltagende risiko, lettere forfrysning af blottet hud inden for 10-30 min. |
| -40 til -54 | Tiltagende fare, forfrysning af blottet hud indenfor 2-10 min. |
| -55 og koldere | Stor fare, forfrysning af blottet hud i løbet af mindre end 2 min. |

# Gode råd ved sejlads i kulde

- **Forebyggelse**
  - Bær altid redningsvest *(brug klubbens godkendte med skridtrem, som hænger i bådhallen).*
  - Klæd dig på efter 3-lagsprincippet.
  - Medbring altid rigeligt tørt og varmt ekstra tøj, der opbevares let tilgængeligt.
  - Brug hovedbeklædning tilpasset udendørstemperaturen.
  - Brug handsker, når det er koldt.
  - Sørg for at holde dig i bevægelse, så koldt blod fra de hvilende muskler ikke pludselig "oversvømmer" de dybere dele af kroppen og medfører meget kraftige og helt ukontrollerbare kulderystelser.
    - ***Rorgænger i inrigger/C4x+: ekstra tøj, tæpper, skift hyppigt!***

# Gode råd, fortsat

- **Hvis du falder over bord**
  - Undgå at sluge vand ved det første gisp.
  - Undgå at svømme før vejrtrækningen er under rimelig kontrol.
  - Bliv ved båden, og kravl op i eller på den *(de andre roere hjælper selvfølgelig).*
  - Kan du ikke komme op af vandet, så lig stille og luk alle tøjets åbninger så tæt som muligt. Tag hætte eller hue på hovedet.

# Vejr og vejrmeldinger

- Hvor finder jeg Farvandsudsigter:
  - Internettet: www.DMI.dk > Farvandsudsigter
  - www.fcoo.dk Forsvarets Center for Operativ Oceanografi.
- Mobil-apps findes for iPhones og iPad og Android
- Fcoo søges som sejladsudsigt.

- Temperatur og mange andre data for København: https://da.climate-data.org/europa/danmark/capital-region-of-denmark/k%C3%B8benhavn-23/#water
- Wind chill faktor: Kuldeindeks (dmi.dk)

# Redningsveste



# Redningsveste

- **Køb kun godkendt udstyr!**
- Der findes i dag én gældende typegodkendelse for sikkerhedsudstyr til fritidssejlere, nemlig CE-godkendelsen.
- CE-godkendelse foretages efter standarder – de såkaldte EN-normer, og herefter opdeles svømme- og redningsveste i bl.a. følgende kategorier: (N står for Newton og er et mål for opdriften. 100 N = ca. 10 kg. opdrift).
- **50 N – Svømmeveste**
  Til øvede svømmere i nærheden af kysten og kun med hjælp i nærheden. Ikke sikker ved bevidstløshed.
- **100 N – Redningsveste**
  Til anvendelse i kystnært og beskyttet farvand. Kun begrænset sikkerhed ved bevidstløshed.
- **150 N – Redningsveste**
  **Til brug i alle farvande. Fuld sikkerhed ved bevidstløshed, dog begrænset sikkerhed, hvis der bæres kraftigt, vandtæt sejlertøj.**
- **275 N – Redningsveste**
  Til brug i alle farvande med hårde ekstreme vejrbetingelser. Fuld sikkerhed ved bevidstløshed i stort set alle situationer, også med kraftig vandtæt beklædning.
- Veste der opfylder en af ovenstående standarder skal være mærket med nummeret på standarden, f.eks. EN 396. Sådanne veste skal være udstyret med fløjte. Standardernes betegnelse henviser til den opdrift, der skal være i en vest til voksne på over 70 kg. Derudover findes SOLAS- normerne (Safety Of Lives At Sea), som er noget skrappere og gælder for udstyr til professionelt brug.

# Redningsveste

(N står for Newton og er et mål for opdriften.
100 N = ca. 10 kg. opdrift).




***50 N – Svømmeveste***
*Til øvede svømmere i nærheden af kysten og kun med hjælp i nærheden. Ikke sikker ved bevidstløshed.*




***100 N – Redningsveste***
*Til anvendelse i kystnært og beskyttet farvand. Kun begrænset sikkerhed ved bevidstløshed.*




***150 N – Redningsveste***
*Til brug i alle farvande. Fuld sikkerhed ved bevidstløshed, dog begrænset sikkerhed, hvis der bæres kraftigt, vandtæt sejlertøj.*




***275 N – Redningsveste***
*Til brug i alle farvande med hårde ekstreme vejrbetingelser. Fuld sikkerhed ved bevidstløshed i stort set alle situationer, også med kraftig vandtæt beklædning.*
*(Se dog kommentar i teksten)*

- CE-mærkning og dermed opfyldelse af normen er kun gældende i 10 år.
- Man må ikke lave konstruktive ændringer til vesten. Så hvis vesten er født med (godkendt med) skridtrem, må man ikke fjerne denne.
- Anden godkendt mærkning for profesionelle/erhvervstrafik (klasse-godkendelse)

SOLAS

(Safety of Life at Sea)



# Oppustelige redningsveste, årligt check

- Checklisten er kort, men utrolig vigtig, når det gælder klubbens oppustelige veste:
  - Er opdriftsblæren intakt?
  - Er der nok CO2 i patronen?
  - Kan vesten holde luft i den periode leverandøren anbefaler?
  - Er vesten indstillet og mærket til manuel udløsning, og er udløserelement fortsat brugbart?
  - Er vestens restlevetid indenfor den grænse, der anbefales af leverandøren?

- Alle veste er kontrolleret i 2025
- Udvendigt datoskilt viser år for næste kontrol

# Redningsveste

Hvordan skal vesten sidde?

En oppustelig vest skal ALTID være oven/uden på tøjet

Vesten SKAL sidde stramt – dog så man kan få en hånd mellem spænde og tøjet.

LAD os prøve vestene


Vinteren 2025 / 2026
God tur på vandet til vinter – tænk jer godt om, når I går på vandet ;-)