Sikkerheds anbefalinger ved Vinterroning

Inriggere

Påklædning:

Sørg for at være klædt varmt på
Brug flere lag og gerne uld-undertøj
Brug et tæt lag yderst
f.eks. windbreaker, shell-jakke eller ro-vest
Brug evt. hoved-og halsbeklædning
Medbring gerne ekstra beklædning
Bær redningsvest ved vandtemperatur under 10 °C, anbefales med skridtrem

Medbring i båden:

Telefon i vandtæt cover

Førstehjælpskasse + 2 Antichok tæpper

Tæpper

Siddeunderlag (evt. håndvarmere)

Eventuelt noget varmt at drikke, chokolade, druesukker

Planlæg turen:

Vær realistisk omkring planlægningen af turen og omkring egne og andres evner når vejret er koldt.
Undgå at ro i hårdt vejr

Outriggere

Påklædning:

Sørg for at være klædt varmt på
Brug flere lag og gerne uld-undertøj
Brug et tæt lag yderst
f.eks. windbreaker, shell-jakke eller ro-vest
Brug evt. hoved-og halsbeklædning
Bær redningsvest ved vandtemperatur under 10 °C

Medbring i båden:

Evt. Telefon i vandtæt cover, der kan betjenes i vand

Planlæg turen

Vær ekstra opmærksom omkring egne og andres evner, når vejret er koldt.
Tilpas bådtype efter vejrforholdene og undgå at ro i hårdt vejr
Undgå at ro alene - single-sculler roning må kun ske med følgebåd