

RONING ER GOD MOTION

Du er altid velkommen til at komme og besøge Ringsted Søsportscenter.

Vi tager gerne en snak med dig om dine ønsker til roaktivitet.

Ønsker du at ro i robåde får du en type motion, hvor fokus er lår, armene og skulder og ryggen.

Ved kajakroning er fokus i første omgang armene, skulderne og ryggen (specielt lændemusklene).



Ringsted Søsportscenter, Ejlstrupvej 160, 4100 Ringsted, www.ringstedroklub.dk

03/2014/1

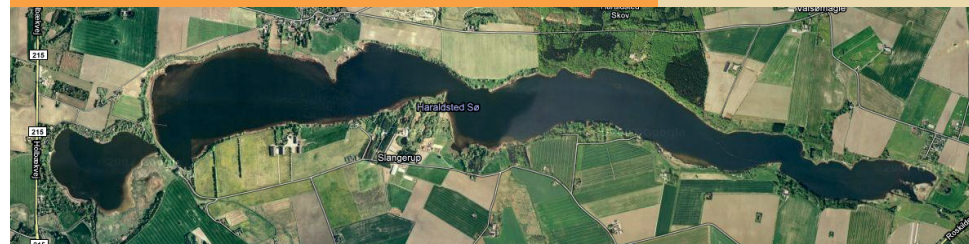
VELKOMMEN I RINGSTED SØSPORTSCENTER



KLUBHUSET

Da Ringsted Roklub blev stiftet i 1938, lå klubben oprindeligt ud til Holbækvej. Ved bygningen af dæmningen blev klubhuset flyttet til den nuværende placering på Ejlstrupvej 160 tilbage i 1971. Med bygningen af dæmningen blev Haraldsted Sø delt i to søer – kaldet Tivolisøen og Langesø. Roklubben ligger ved dæmningen og ud til Langesø, der er 5 km lang og mellem 200 og 500 m bred. Klubbens lokalområde udgøres af Langesø - øst for dæmningen. En tur, der går udenfor dette område, er en langtur. Ved langture skal DFFR's langtursreglement overholdes.

og samtidig en del af drikkevandsforsyningen til København. Derfor gælder særlige regler for færdsel på søen. Det er forbudt at bade i søen. Visse områder af søen er lavvandet og der er sten på bunden. På kortet i bådehallen er angivet, hvor der er forbud mod roning.



ROSÆSONEN

Rosæsonen er fra standerhejsning til standerstrygning, dvs. fra cirka medio april til medio oktober. Roning uden for sæson kaldes vinterroning, og må kun finde sted efter de fastsatte regler og tilladelse fra klubbens bestyrelse. Nye medlemmer kan begynde ved klubbens åbent-hus arrangementer eller begynderkurser, der afvikles flere gange om året. Datoerne for disse arrangementer finder du på klubbens hjemmeside.



OUTRIGGERE OG SCULLERE

kan benyttes af medlemmer med tilladelse fra bestyrelsen

GIG-BÅDE OG INRIGGERE

kan benyttes af alle medlemmer der er frigivet til disse, dog skal minimum en roer have styrmandsret.

TUR-, HAV-, KAP- OG BØRNEKAJAKKER

der kan benyttes efter instruktion og i den type kajak, man er klassificeret og frigivet til.

SVØMMEFÆRDIGHED

For at kunne deltage i roning kræves det, at man kan svømme mindst 300 meter uden hvil, flyde og træde vand. Ved roning i kajak kræves 600 meter, hvis man er over 12 år og 350 meter, hvis man er 10-12 år. Svømmebeviset må højst være 1 år gammelt ved indmeldelse. Senest ved 3. fremmøde skal det nye medlem fremvise svømmebevis til den ønskede bådtype. Svømmebevis – (kan også downloades fra klubbens hjemmeside) og medbringes i svømmehallen, hvor livredderen vil kunne dokumentere svømningen.



INSTRUKTION

Uanset bådtype skal man have instruktion i sikkerhed, isætning, roning, bjærgning samt optagning og rengøring. Herefter kan man blive frigivet og får ro-ret til roning i inrigger, gigbåd eller kajak. Nye medlemmer følger et obligatorisk undervisningsforløb, der fører til status som frigivet roer.



ROEREN / BÅD REGISTRERING

Alle aktive roere er registreret elektronisk i klubbens system. Inden du går på vandet er det en betingelse at, du logger dig ind via de 2 opstillede PC'ere i klubben med dit medlems nr. Så kan man altid se, hvem der er aktive på søen. Fejl og mangler ved både og kajaker skal indskrives på computer, samt udstyr skal meddeles til materialeforvalteren.

SVØMMEVEST

Generelt skal alle, der ror i kajak, bære svømmevest. Bestyrelsen kan dispensere fra den regel ud fra klassificeringssystemet og konkurrenceforhold.



NYBEGYNDERE

Som nybegynder og ikke frigivet – uanset bådtype må man ikke ro uden at blive ledsaget af en instruktør, ligesom man ikke må ro længere fra søbredden end man magter at svømme ind.

KONTINGENT

Ungdomsroer (10-17 år)	950 kr. pr. år
Ungdomsroer (17-24 år)	950 kr. pr. år
Voksenroer	1900 kr. pr. år
Familiekontingent (2 børn + 1 voksen)	3800 kr. pr. år
Konditræner (kun kondirum)	600 kr. pr. år
Passivt medlem	200 kr. pr. år
Pensionist	1425 kr. pr. år
Roskole (obligatorisk for frigivelse)	500 kr.



KONDIRUM

Klubbens medlemmer kan frit benytte klubbens kondirum / vægttræning. Nogle til klubhuset kan fås ved betaling af depositum.



TURE OG STÆVNER

I løbet af rosæsonen får du mulighed for at være med på ture og stævner på afhængig af din bådtype og tilpasset din formåen. Hold øje med hjemmesiden.



TRÆNINGSAFTENER

Ungdomsroere
Mandag og onsdag.

Voksenroere
Tirsdag og torsdag.



SYGDOM / FYSISK FORMÅEN

Der stilles krav til den personlige fysik /ydsevne, og derfor kræver vi at få oplyst, om der er sygdom eller fysisk forhold, vi skal være opmærksomme på. Visse sygdomme har en karakter, hvor det kan være betænkeligt at begynde på roning. Det kan være dårlig ryg eller hofte, svage led i skulder, knæ eller håndled, epilepsi mv. Det behøver ikke at være eller blive et problem, men få en snak med en instruktør, så forventning og ønsker kan afklares.

KONTAKTPERSONER OG MERE INFO

Formand: , E-mail: formand@ringstedroklub.dk
Kasserer, E-mail: kasserer@ringstedroklub.dk
www.ringstedroklub.dk. På Ringsted Søsportscenter hjemmeside kan du finde en lang række oplysninger om arrangementer, nyheder, klubbens love, sikkerhedsregler, kontaktpersoner samt kontingent.