Seal of Approval

Helsingborgs Roddklubb

Detta dokument är till för att tydliggöra förväntningarna på dig som roddare och vad du får lov att göra på respektive nivå.

Vår prioritet är säkerhet och målet är att vi alla kan utföra denna vackra och häftiga sport på ett säkert sätt.





Vit

Förväntningar :

- ❑ Du har betalt medlemskap och träningsavgift i klubben.

Du får lov att :

- ✓ Träna inomhus på alla gemensamma träningar.
- ✓ Nyttja klubbens gym 24/7.



Grön

Förväntningar :

- ❑ Du har gjort allt på förgående nivå.
- ❑ Du har genomgått klubbens intensivkurs eller motsvarande.
- ❑ Du kan ta hand om roddklubbens material.
- ❑ Du vet att flytväst alltid ska vara med i båten.
- ❑ Du kan simma 200m med kläder.
- ❑ Du förstår och använder klubbens system för att logga ut och in båtar vid roddpass.
- ❑ Du förstår grunderna till att ställa in en båt : Flytta fotspark och ändra höjd.
- ❑ Du förstår vikten av materialansvar. Dvs. ta hand om materialet varsamt samt rapportera eventuella skador.

Du får lov att :

- ✓ Göra allt på förgående nivå.
- ✓ Delta utomhus på klubbens speciellt utsätta veckoträning för nya (fortsättningskurs).
- ✓ Ro lagbåt utanför denna träning med någon på röd nivå eller högre.



Blå

Förväntningar :

- ❑ Du har gjort allt på förgående nivå.
- ❑ Du bemästrar alla grunder som att backa, vända, stanna.
- ❑ Du förstår och kan lyda roddens olika kommandon.
- ❑ Du kan hålla uppsikt och undvika tydliga hinder och båtar.
- ❑ Du kan navigera behjälpligt.
- ❑ Du har uppvisat goda färdigheter och kan ta ansvar för dig själv i en lagbåt.
- ❑ Du kan lägga till bryggan med viss hjälp.
- ❑ Du känner till trafikreglerna i hamnen och sundet.
- ❑ Du kan genomföra olika typer av träningspass som exempelvis intervaller.
- ❑ Du börjar få en god förståelse av säkerhet.
- ❑ Du ska ha mobiltelefon med i båten om du tränar utanför gemensam träning.

Du får lov att :

- ✓ Göra allt på förgående nivå.
- ✓ Träna utomhus på alla gemensamma träningar.
- ✓ Du får testa singel om ledaren på träningspasset tillåter.
- ✓ Du kan ro lagbåt utanför de gemensamma träningarna så länge någon röd nivå eller högre är med på vattnet.



Röd

Förväntningar :

- ❑ Du har gjort allt på förgående nivå.
- ❑ Du har utmärkt förståelse av säkerhet.
- ❑ Du kan lägga i och ta upp båten på ett säkert sätt.
- ❑ Du känner till alla hinder på vårt roddvatten.
- ❑ Du kan navigera på ett gediget sätt.
- ❑ Du kan ge kommandon till dina lagkamrater i båten.
- ❑ Du har koll på vilka båtar och material som kan användas.
- ❑ Du har goda kunskaper om gällande väderförhållanden och väderutsikter och vad det innebär för dig.
- ❑ Du har uppvisat att du kan ta upp dig igen i en singel om du trillat i.

Du får lov att :

- ✓ Göra allt på förgående nivå.
- ✓ Ro singel på de gemensamma passen.
- ✓ Ro singel utanför de gemensamma passen OM det är andra roddbåtar som ror nära.
- ✓ Ro lagbåt utanför de gemensamma träningspassen (sommartid).



Svart

Förväntningar :

- ❑ Du har gjort allt på förgående nivå.
- ❑ Du uppvisar en utmärkt förståelse av riskbedömning, säkerhetstänk samt bedömning av väderförhållande.
- ❑ Du är bekväm med att ta dig upp i båten du skulle trilla i.
- ❑ Du kan navigera utmärkt.

Du får lov att :

- ✓ Göra allt på förgående nivå.
- ✓ Ro singel på egenhand under sommartid.
- ✓ Ro lagbåt när som helst under året.



Guld

Förväntningar :

- ❑ Du har gjort allt på förgående nivå.
- ❑ Du har stenkoll på väderförhållanden och väderutsikter.
- ❑ Du förstår riskerna med att ro när det är kallt i vattnet och kan ta korrekta säkerhetsbedömningar därefter.
- ❑ Du bemästrar singeln som om det är en förläning av din kropp.

Du får lov att :

- ✓ Göra allt på förgående nivå.
- ✓ Träna singel själv när som helst på året.

Krav :

- ❖ Om det är under 10 grader i vattnet ska du ha flytväst på dig om du kör singel. Övrig tid så räcker det att flytväst är med i båten.