

UTFYLLENDE KOMMENTARER TIL SIKKERHETSREGLENE FOR CHRISTIANIA ROKLUB

Behovet for endringer i kommentarene vurderes løpende av styret. Sist endret: 14. mars 2017

A. TANKER BAK SIKKERHETSREGLENE

All roing på vannet innebærer en risiko. Avgjørende for sikkerheten er den adferden hver enkelt roer utviser. Adferden kan til en viss grad påvirkes gjennom regler, forutsatt at reglene etterleves. Reglene etterleves dersom de oppfattes som fornuftige og hensiktsmessige. Det er imidlertid ikke mulig å regulere enhver tenkelig situasjon som kan oppstå før og under roing. Sikkerhetsreglene for CR er derfor utformet slik at de bidrar til at hver enkelt roer tenker gjennom hvilken risiko egen roaktivitet innebærer og til å iverksette tiltak som bringer risikoen ned til et akseptabelt nivå. Disse utfyllende kommentarene vil være til hjelp i forståelsen av sikkerhetsreglene.

Det er opprettet et sikkerhetsutvalg som blant annet skal arbeide for økt bevissthet om risikoen ved å ro, herunder opplæring i sikkerhetsutvalget. Den holdningen trenere, instruktører og andre nøkkelpersoner har og viser utad er imidlertid av vesentlig betydning for roernes adferd. Det er bare dersom disse personene løfter frem hvor viktig det hele tiden er å tenke sikkerhet, at det skapes en god sikkerhetskultur i klubben. Andre nøkkelpersoner er for eksempel styret eller andre sentrale personer i de ulike miljøene som de andre roerne lytter til. Yngre og uerfarne medlemmer vil ikke ha de samme forutsetninger for å gjøre en forsvarlig vurdering av risikoen og er derfor avhengig av den opplæringen i sikkerhetstenkning som trenere, instruktører og andre nøkkelpersoner bidrar til.

B. FORSIKRINGER

Tegning av forsikringer hindrer ikke uønskede hendelser, men kan redusere eller avhjelpe følgende av det. CR har derfor bestemt at medlemmene skal ha tegnet forsikring som dekker egen roaktivitet. Sjekk om du har tegnet en ferie- og fritidsforsikring og om denne har et dekningsområde og dekningsbeløp som du mener er fornuftig. Hvis du har lisens, så er det tegnet forsikring gjennom Norges Roforbund.

C. "DE FIRE V-er" (Vind, Vær, Vann og Viten)

"Vind- og vindmelding"

Selv om "Vind- og vindstyrke" er dekket av V-en for vær er vindstyrken og varslet utvikling av vindforholdene bestemmende for om det kan roes. Vindstyrken i området for planlagt roing må derfor sjekkes. Roing bør unngås når vindstyrken er over 7 sekundmeter. Vind og vindretning avgjør hvor høye bølger som dannes og hvilken form bølgene får. Krappe bølger er vanskeligere enn dønninger. Grunner avkorter bølgene og gjør dem krappe. Vindforholdene er avgjørende for hvilke båt(er) som skal brukes. Vindstyrke og retning må også tas i betraktning i valg av rute. Det må vurderes om det er mulig å ro i le og om det er steder der det er enkelt å gå til land med båten. Vindforholdene må ses i sammenheng med de andre risikoelementene, dvs. temperatur i luft og vann og erfaring i båten. Roing.

"Vær og værmelding"

Denne V-en dekker også en vurdering av om det er fare for lyn og torden, tåke, isforhold i tillegg til lysforhold m.m. Denne V-en dekker også lufttemperaturen. Roerne sitter nær vannet som er det kaldeste området. Hvis det blåser kan "effektiv temperatur" eller "følt temperatur" være lavere enn termometeret viser. Det finnes tabeller som tallfester den kombinerte effekten av vind og (lav) temperatur, for eksempel på yr.no.

"Vanntemperaturen"

Denne er helt sentral dersom noen blir liggende i vannet. Vær klar over følgende:

Vanntemperatur (Celsius)	Tid i vannet - Individuelle forskjeller
0 – 4,5 grader	< 15 minutter: trolig bevisstløs Over 30 minutter: fare for død
4,5 – 15 grader	< 30 minutter opp til 3 timer: trolig bevisstløs Over 1 time: fare for død
15 – 20 grader	< 2 til 6 timer: trolig bevisstløs Sannsynligvis reddet før død inntreer

Grader av hypotermi (kroppstemperatur)	Symptomer ved synkende kroppstemperatur
Mild hypotermi (35-33°)	Stille, søvnig, forvirret og likegyldig. Økt pustefrekvens og økt pulsfrekvens. <i>Personen har fremtredende skjelvinger.</i>
Moderat hypotermi (33-30°)	Skjelving opphører, musklene stivner, puster langsommere og har langsommere pulsfrekvens. <i>Personen blir bevisstløs.</i>
Dyp hypotermi (30-18°)	Store pupiller, ingen reaksjon på lys, koma. hjertet slår kanskje 10 ganger i minuttet. Stor fare for hjertestans og død. <i>Personen kan virke død eller bare puste et par ganger i minuttet.</i>

13/10-16/GIS

Tabellene gir bare et grovt anslag. Det vil være store variasjoner fra person til person og ikke minst om vanntemperaturen er i den ene eller andre enden av skalaen. Isolerende påkledning vil beskytte, for eksempel ull. Også kroppsfettet vil beskytte. Ligger man stille så varmes vannet som er inntil huden opp. Rører man på seg, kommer det kaldt vann til og nedkjølingen går raskere. Det er viktig å ha så mye som mulig av kroppen over vann fordi nedkjølingen da går saktere. Prøv derfor å få kroppen opp på båten. Er det sterk vind kan imidlertid dette være nedkjølende.

"Viten"

Både tekniske ferdigheter og erfaring fra ferdsel på vannet i robåt er sentralt. Også bevissthet rundt fysisk form er viktig. Det må oppfattes som forsvarlig å sette seg i båten, enten som roer eller cox. I henhold til småbåtloven skal den som styrer båten ikke være "uskikket". Det er uten betydning hvorfor vedkommende er uskikket, om det for eksempel skyldes påvirkning av alkohol eller annet berusende eller bedøvende middel, være sykdom, tretthet eller at der er andre omstendigheter.

D. INNSKRIVING I PROTOKOLLEN

Det er viktig at båtnummer og roere skrives inn i protokollen før man ror ut. Dette er en sikkerhetsregel som gjør at det er enkelt å se at alle båtene er tilbake og nødvendig i tilfelle noen skulle bli meldt savnet. Dersom det roes overnattingstur eller at det planlegges retur på et senere tidspunkt enn det som er normalt, skal det skrives en kommentar om dette i protokollen.

Protokollen benyttes også til statistiske formål og for å vurdere hvilke båttyper det kan være aktuelt å kjøpe inn. Summeringen av rodde kilometer benyttes også for rapportering til NR for Tur og mosjonsgruppen.

E. SIKKERHETSUTSTYR

Lanterne/lys

Lanterner skal brukes ved nedsatt sikt. Lanternene ligger i skuffen under protokollen. Sikten kan være nedsatt fordi det begynner å bli mørkt, men det kan også være på grunn av tåke og tung nedbør. Klokkeslett for solnedgang og soloppgang er lett tilgjengelig og skaper ingen "tolkningsspørsmål". Lanternene har en magnet som gjør at de kan festes på cap el.l. som coxen eller en roer har på seg. Manglende lanterne kan føre til bot fra politiet (og har skjedd og det er dyrt).

Regelen gjelder hele året. Selv om sjøveisreglene ikke gjelder på Bogstad, gjelder sikkerhetsreglenes krav om lanternebruk også der.

Det følger av Sjøveisreglenes bestemmelser om lanterner at robåter som hovedregel skal ha en lanterne med rundtlysende hvitt lys, og det er det som ligger i skuffen. Det er likevel åpnet for en ordning der man har for hånden en elektrisk lykt eller tent lanterne med hvitt lys som skal vises i så god tid at sammenstøt forebygges.

Redningsvester

Sjekk at vestene har et fungerende belte. Beltet skal ikke være lukket fordi det vil gjøre det vanskeligere å få vestene på når beltet først må åpnes.

I forskriften som krever flyteutstyr om bord på fritidsfartøy er det gjort unntak for "*båter som benyttes til idrettsformål, dersom sikkerhetsbestemmelser fastsatt av den respektive idrettsorganisasjon følges*". (Det er greit å være klar over dette hvis det påpekes av politiet eller andre at vestene ikke er på.)

F. ENDRING AV FORHOLDENE

Forholdene kan endre seg mens man er på vannet. Dette gjelder også andre ting enn været. For eksempel kan en roer bli syk eller "utslitt", det kan skje noe med båten som gjør at sjødyktigheten svekkes m.m. Da skal det gjøres en ny risikovurdering der alle i båten skal være involvert og gi uttrykk for sitt syn.

Dersom minst en roer er engstelig er det vedkommendes ønske som er bestemmende for hva som skal skje videre, så fremt dette ønsket ikke øker risikoen. Typisk vil et slikt ønske være at det snues eller at det velges en annen eller rute enn planlagt, men det kan også være å gå til land.

Dersom det er flere båter i følge skal det gjøres en risikovurdering i hver av båtene. Hvis utfallet blir slik at de ikke lenger skal ro sammen, skal båtene informere hverandre om hvilke valg som er tatt og begrunnelsen for det.

Dersom bølgende er slik at de jevnt slår inn i båten, SKAL vestene tas på. Også ellers kan bølgehøyde eller andre forhold gi så øket risiko vestene skal tas på. Terskelen skal være lav.

Mobiltelefonen skal oppbevares slik at den er tilgjengelig. Hvis den er i en snor rundt halsen, må den puttes ned under vesten el.l. slik at ikke snoren henger seg fast i noe. Nødnummer til sjøredningstjenesten, politiet eller andre bør være forhåndslagt.

G. SJØVEISREGLENE

Sjøveisreglene gjelder ved roing på sjøen, også for robåter. I sikkerhetsreglene er det som er særlig viktig å huske for robåter forsøkt gjengitt på en enkel måte. Det er viktig å følge sjøveisreglene fordi det skaper en forutberegnelighet som bidrar til å redusere risikoen for ulykker.

I ferdselen på sjøen har alle en plikt til å unngå at farlige situasjoner oppstår. Dersom det skjer en ulykke betyr det lite (der og da) hvem sin feil det er, selv om det kan være av betydning for et eventuelt etterfølgende økonomisk eller strafferettslig oppgjør. Det er derfor viktig alltid å være på vakt og alltid opptre slik at andre forstår hva du har til hensikt å gjøre.

Det er den som styrer som bestemmer navigeringen. Vedkommende kan selvfølgelig be om råd fra mer erfarne roere.

Hvis du lurer på hvilken kurs du har i forhold til en kryssende båt så kan du se på land bak den andre båten:

- Hvis det ser ut som om båten går forover i forhold til landet bak, så kommer den til å krysse foran deg.
- Hvis det ser ut som om den beveger seg bakover i forhold til landet bak, så kommer den til å krysse bak deg. Du må likevel løpende vurdere om det er forsvarlig. Husk at båten kan svinge eller endre fart.
- Står den stille i forhold til land, så er dere på kollisjonskurs. Da må du stoppe eller gå bak.

H. DAGLIG ROOMRÅDE – LANGTURSROING

Norges Roforbunds sikkerhetsreglement krever at det fastsettes et "daglig roområde". Roing utenfor det daglige roområdet er definert som "langtur" og det skal fastsettes særlige bestemmelser for langtur. Dette er ikke gjort i CRs sikkerhetsregler. Begrunnelsen er at området der roingen skjer, bare er ett av flere risikoelementer. Risikoen ved langtursroing adskiller seg ikke vesentlig fra annen roing på fjorden på en slik måte at det er behov for å fastsette egne regler for langtur. Slik CRs sikkerhetsregler er utformet, tar de høyde også for risiko som oppstår på langtur.

I. RAPPORTERING AV HENDELSER

Styret og sikkerhetsutvalget må ha kjennskap til uønskede hendelser for å kunne vurdere om det er behov for å endre sikkerhetsreglene eller kommentarene til disse. Det er situasjoner som gir et uvanlig høyt risikobilde som skal rapporteres. Sikkerhetsreglene punkt 8 angir enkelte situasjoner som alltid skal rapporteres. Ut over dette, må det gjøres en vurdering. For eksempel kan en situasjon

der en bølge slår inn i båten være helt uproblematisk hvis man er nære land og det bare er å ro inn og tømme båten. Under andre forhold kan en bølge inn i båten gi et vesentlig høyere risikonivå, typisk ved kaldt vann, mengden av vann, avstand fra land, at lenseutstyr er glemmt m.m. Er det tvil om det skal rapporteres, så skal det rapporteres.

Dersom det er flere som har vært involvert i hendelsen er det tilstrekkelig at en rapporterer, dersom det er uenighet om hva som skjedde og risikobildet.

Rapporteringsplikten innebærer *ikke* en plikt til å rapportere ethvert brudd på sikkerhetsreglene. Dersom noen mener at sikkerhetsreglene ikke etterleves, bør det tas opp med den eller de aktuelle personene der og da, på en saklig og konstruktiv måte.

Medlemmer som ønsker å si fra dersom andre "til stadighet" overtrer sikkerhetsreglene på en måte som innebærer en uakseptabel risiko, står fritt til å gjøre det til styreleder eller sikkerhetsutvalget. Dette kan også gjøres anonymt, for eksempel ved at det sendes et brev til i posten.

J. FORHOLDET TIL LOV FOR CR OG TIL NORGES ROFORBUND

Det følger av CRs lov at personer som opptas i klubben skal være *svømmedyktige* og godkjent som roer for å kunne benytte båtene. Alle bekrefter at de er svømmedyktige ved innmelding i klubben. Dette kan kontrolleres ved at medlemmene avlegger svømmeprøve. Styret kan gjøre unntak fra kravet om svømmedyktighet for pararoere og sette vilkår for slikt unntak.

Det følger videre av CRs Lov at medlemmer blant annet plikter å overholde roklubbens regelverk, herunder *sikkerhetsregler*.

Norges Roforbund har fastsatt "Grunnsyn på sikkerhet" og krav om at alle roklubber som er tilsluttet forbundet skal fastsette et sikkerhetsreglement med nærmere krav til innhold. Det legges til grunn at CR sikkerhetsregler med utfyllende kommentarer og Lov for CR, til sammen oppfyller kravet fra Norges Roforbund.