



# HOLTE ROKLUB

Frederikslundsvej 41B, 2840 Holte, Tlf. 4542 4232

[www.holte-roklub.dk](http://www.holte-roklub.dk)



## Introduktionsmappe

Velkommen til vores  
nye medlemmer

**HOLTE**

**ROKLUB**



## Indholdsfortegnelse

1	VELKOMMEN .....	4
2	HOLTE ROKLUB STIFTES .....	4
3	MEDLEMSKAB .....	4
4	INDMELDELSERBLANKET .....	4
5	KRAV TIL SVØMMEFÆRDIGHEDER .....	5
6	SIKKERHEDSBESTEMMELSER .....	5
7	LOVE OG VEDTÆGTER FOR HOLTE ROKLUB .....	5
8	ADGANG TIL KLUBBEN OG MOTIONSNUMMER VIA CHIP .....	5
9	OFFENTLIG ADGANG TIL KLUBBENS DÆK .....	5
10	DFK, DFFR, DHIF OG HOLTE ROKLUB .....	5
11	RONING .....	6
12	IND- OG UDSKRIVNING I DEN ELEKTRONISKE ROPROTOKOL .....	7
13	RETUR TIL KLUBBEN EFTER RONING .....	7
14	SKADET MATERIEL .....	7
15	KLUBTØJ /RO-TØJ .....	7
16	NOGET OM SIKKERHED .....	8
17	DYKKERFLAG .....	8
18	FRIGIVELSE .....	8
19	INSTRUKTØRERNE .....	8
20	SÆRSKILTE REGLER FOR FURESØEN .....	9
21	ONSDAGS-RACE OG GRILL-AFTEN .....	9
22	VINTERAKTIVITETER .....	9
23	VINTERRONING .....	10
24	MOTIONSNUMMER .....	10
25	KLUBBLAD "SPRØJT", OPSLAGSTAVLE OG E-MAIL .....	10
26	KANINDÅB .....	10
27	POKALER .....	11
28	HOLTE ROKLUBS BESTYRELSE .....	11
29	NAVNE OG ADRESSER PÅ KLUBMEDLEMMER .....	11

## 1 Velkommen

Bestyrelsen ønsker dig varmt velkommen i Holte Roklub.

Vi har i denne introduktionsmappe samlet de mest relevante informationer om roklubbens historie, regler samt aktivitetstilbud. Du kan desuden læse mere på [www.holte-roklub.dk](http://www.holte-roklub.dk), hvor du kan finde yderligere information, seneste nyheder og kommende aktiviteter.

Endnu en gang velkommen til. Vi håber, du vil få glæde af dit medlemskab.

## 2 Holte Roklub stiftes

Holte Roklub er en selvejende forening.

”På et i dag den 18. januar 1939 afholdt møde mellem nedenstående underskrivere vedtoges at søge dannet en roklub med hjemsted i Holte, og under navnet »Holte Roklub« .”

Klubben begyndte oprindeligt som roklub for herrer, men blev ved sammenlutning med Holte Dameroklub d. 27. maj 1957 stærkt udvidet. Den 1. december 1971 blev Skodsborg -Nærum Roklub optaget i klubben, og i foråret 1975 blev roklubben udvidet til også at omfatte kajakroere.

## 3 Medlemskab

Foreningen er - som de fleste foreninger - baseret på frivilligt arbejde, og alle medlemmer forventes at tage del i de mange fælles opgaver - såsom klargøring af klubben til sæsonstart, klargøring til vintersæson, kørsel til arrangementer, vask af håndklæder, arrangere fester, bage kage etc.. Og ikke mindst at rydde op efter sig selv!

Lider du af en sygdom, der kan bringe dig i fare under roning (f.eks. epilepsi eller astma), skal du oplyse om dette inden påbegyndelse af roning, dvs. også inden deltagelse i kajak- eller ro-skole. Bestyrelsen vil tage stilling til, om du kan deltage på ro-/kajakskolen samt blive medlem af Holte Roklub.

## 4 Indmeldelsesblanket

Du finder og udfylder indmeldelsesblanketten direkte på klubbens hjemmeside: [www.holte-roklub.dk](http://www.holte-roklub.dk).

Når du trykker ”Indsend”, modtager du en kvittering for vores modtagelse og bliver snarest herefter kontaktet af den relevante person fra klubben.

## **5 Krav til svømmefærdigheder**

For at blive frigivet er der krav til, at du kan svømme 600 m uden hvile og bundkontakt. Børn under 13 år, der ikke stiller op til stævner, skal kunne svømme 350 m. Det påhviler medlemmet selv at vedligeholde denne svømmefærdighed.

## **6 Sikkerhedsbestemmelser**

Holte Roklub er underlagt DFFR's og DKF's sikkerhedsbestemmelser, se klubbens hjemmeside: [www.holte-roklub.dk](http://www.holte-roklub.dk).

## **7 Love og vedtægter for Holte Roklub**

Du skal overholde "Love og vedtægter for Holte Roklub", se klubbens hjemmeside: [www.holte-roklub.dk](http://www.holte-roklub.dk).

## **8 Adgang til klubben og motionsrum via chip**

Alle klubbens medlemmer kan købe en "nøglechip" til klubben. Nøglechippet + en kode bruges til hoveddøren, adgangen mellem entré og bådhal samt til motionsrummet. Prisen for en nøglechip er p.t. kr. 100, og med den kan klubben benyttes på alle tider af døgnet. Nøglechippet købes hos nøglechipbestyreren (se hjemmesiden).

Fra bådhallen til entréen skal der også indtastes en kode for at åbne døren. Koden må kun videregives til medlemmer og må selvfølgelig ikke oplyses til andre end klubbens medlemmer.

## **9 Offentlig adgang til klubbens platform**

Al offentlig færdsel på klubbens træplatform må kun ske efter de opslåede regler. Det betyder, at offentligheden ikke har adgang til klubbens bade faciliteter, borde, bådhal, toiletter, mm.

Al offentlig færdsel skal ske under hensynstagen til klubbens aktiviteter og materiel.

## **10 DKF, DFFR, DHIF og Holte Roklub**

Holte Roklub er medlem af tre hovedforbund Dansk Kano og Kajak Forbund (DKF) Dansk Forening for Rosport (DFFR) og Dansk Handicap Idræts Forbund (DHIF), som varetager alle landets ro- og kajakklubbers interesser over for andre organisationer, forbund, regering, presse mm.

## 11 Roning

Efter endt roskole findes der følgende muligheder for roning i Holte Roklub:

### ☛ Roning

- Inrigger
- Gig
- Outrigger

Vi har ikke roning for børn og unge under 16 år. Vi henviser evt. interesserede til andre roklubber, som har en decideret ungdomsafdeling for roere.

## ☛ Kajak

- Motionskajak
- Kapkajak
- Polokajak
- Kap-kano
- Børnekajak fra 7 år og op til ca. 13 år

## 12 Ind- og udskrivning i den elektroniske roprotokol

Det er medlemmets ansvar altid at skrive sig ud før roturens start og ind efter endt rotur. Således kan roklubbens øvrige medlemmer altid vide, hvor mange både der er på vandet, hvad tid de ca. er tilbage, samt om man er sidste mand/kvinde i klubben. Det er desuden nemt at holde kontrol med, hvor mange kilometer man får roet i løbet af sæsonen. Det er altså både af hensyn til de andre medlemmer og af sikkerhedsmæssige årsager meget vigtigt at benytte roprotokollen. Hvis den elektroniske roprotokol ikke er tilgængelig, skal den manuelle roprotokol i form af en mappe på skrivebordet benyttes.

## 13 Retur til klubben efter roning

Når du kommer retur og lægger til ved broen, er det første, du gør, at fjerne al romateriel fra pontonen, så der er plads til, at andre kan komme ind fra eller ud på vandet. Umiddelbart efter tørres materiellet af og lægges/sættes på plads i bådhallen. Båd og mandskab skrives derefter ind i roprotokollen.

## 14 Skadet materiel

Hvis du opdager/laver en skade på materiellet, skal du angive dette i den elektroniske roprotokol, som findes som en del af roprotokollen. Du går på fanebladet "Skader", find bådnavnet og beskriv skaden. Hvis materiellet er så skadet, at det ikke kan/bør anvendes, eller vil tage skade af at blive anvendt, så mærk udstyret "defekt". Der ligger fortrykte sedler i bådhallen.

Husk at du generer dine klubkammerater ved ikke at skrive skader i protokollen. Desuden er det en uoverkommelig opgave for den/de materialeansvarlige at kontrollere alt materiel for fejl og mangler hele ro-sæsonen igennem.

## 15 Klubbetøj /ro-tøj

Klubben har en serie af tøj, som både er velegnet til roning og aktiviteter på vandet og har påtrykt "Holte Roklub". Du finder udvalget på hjemmesiden og på opslagstavlen i klubben.

Det er dejligt, når man er på tur, at andre kan se, at man er fra Holte Roklub.

Du bestiller klubbtøjet via hjemmesiden, og ved start på en roskole får du udleveret en t-shirt eller strop-trøje i klubbens farver og logo.

## 16 Noget om sikkerhed

Det indskræpes aldrig at ro ud, når vejrforholdene eller blot vejrudsigten viser, at forholdene er eller bliver uegnede til roning. Se desuden afsnit vedr. brug af redningsvest i roreglementet og afsnit om blæsevejr i teorimaterialet – begge dele findes på hjemmesiden.

Ved tordenvejr - søg straks land!

Hvis du har brug for at svømme i land, så tag bestik af kysten, det kan være yderst vanskeligt at svømme imod strøm og vind.

Er du faldet i vandet, og er du blevet nødt til at efterlade båden på vandet, skal du - så snart du er kommet i land, kontakte et bestyrelsesmedlem og det lokale politi. **Nordsjællands Politis Servicecenter kontaktes på telefon 1-1-4**, for at en evt. eftersøgning kan afblæses.

**Husk:** Al færden på vandet forventes at ske ansvarligt og fornuftigt!

## 17 Dykkerflag

Dykkerflaget, som er blåt og hvidt, betyder, at der indenfor rimelig afstand for dette flag er dykkere under vandoverfladen. Vær opmærksom på, at disse dykkere også kan ligge i overfladen og ikke kan høre, når du kommer roende.

De senere år er hav/sø-svømning blevet meget populært, og et menneskehoved er meget svært at se på en vandoverflade.

## 18 Frigivelse

Efter du har gennemgået roskolen og har bestået diverse prøver (kajak, inrigger eller outrigger), bliver du frigivet, hvis instruktørerne mener, at du kan færdes sikkert til søs. Det er ikke alle, der "fanger" teknik lige hurtigt. For kajaskolerne er desuden en eksamen, hvor man skal kunne bevise, at man bestrider færdighederne over for en kajakinstruktør. Herefter kan du ro uden instruktør - alene eller med andre.

## 19 Instruktørerne

Instruktørerne er klubmedlemmer, som gør et stort frivilligt arbejde for klubben. Med engagement, erfaring og uddannelse i DFfR/DKF gør de en stor indsats for at fremme roporten i Holte Roklub. Instruktørernes indsats er ulønnet.

## 20 Særskilte regler for Furesøen

Der gælder naturligvis almindelige vigeregler ved færdsel på Furesøen og omkringliggende søer.

Vær dog specielt opmærksom på:

- Vandskiklubben: Se hjemmesiden, men hold dig tæt ved rørskoven langs kanten eller udenom deres bane
- Turbåden og erhvervsfiskeren : “Lyst viger for brød”
- Surfere/sejlere : Selv om de formelt skal vige for os, kan der opstå situationer, hvor vores manøvreringsevne er bedre end deres. Vis hensyn.

## 21 Onsdags-race og grill-aften

Hver onsdag i hele sommersæsonen afvikles kaproning for kajakroerne. Som i golf får man tildelt et ”tids-handicap”, hvorved de mindst hurtige starter først og de hurtigste til sidst, så alle kommer i mål næsten samtidig. Første start er klokken 18.30. For børnene er distancen 2,5 km og for de voksne 5 km.

For in- og outriggerroere er der fællesroning.

Efter endt løb og roning er der grill-aften i klubben ca. kl. 20.00. Man medbringer selv kød, brød og salat – mens klubben sørger for grillkul, dressing, sennep og ketchup. Det er muligt at købe øl og vand i automaten. Det er ugens store tilløbsstykke, ikke mindst for nye medlemmer af klubben. Ægtefæller, kærestes, børn m.m. er naturligvis også velkomne som gæster der.

Dette er den bedste måde at lære klubbens medlemmer at kende, så mød op og nyd det sociale samvær. Tilmelding er ikke nødvendig, man dukker bare op.

## 22 Vinteraktiviteter

Om vinteren ligger klubben på ingen måde stille. Mange af aktiviteterne er blot flyttet indendørs.

Følgende aktiviteter finder f.eks. sted i/fra klubben:

Onsdags-klubaften

Ergometertræning

Styrketræning

Løb

Gåture omkring Furesøen

Og i/fra kommunale idrætshaller/skoler:

Svømning

Kajakpolo

Boldspil  
Gymnastik  
Badminton

## 23 Vinterroning

Der gælder specielle regler for vinterroning. Du skal indhente speciel vintertilladelse fra relevant rochef. Du finder mere om reglerne for vinterroning på hjemmesiden under roreglement.

## 24 Motionsrum

Holte Roklub råder over et velassorteret vægttræningslokale. Alle klubbens medlemmer kan benytte dette. Bemærk dog, at motionsrummet kan være reserveret i udvalgte tidsrum til særlige træningshold. Dette vil i så fald fremgå af hjemmesiden samt opslag i motionsrummet.

Vinteren igennem vil der være faste introduktionsdage til motionsrummet, hvor det også er muligt at få lagt et træningsprogram. Dagene vil blive annonceret via hjemmesiden.

HUSK også altid at **rydde op efter dig** og sætte på plads til de næste brugere. Anvendt træningsudstyr skal **afsprittes og aftørres** efter brug og lægges på plads.

## 25 Klubblad "Sprøjt", opslagstavle og e-mail

Holte Roklub har et klubblad "Sprøjt", som alle medlemmer får tilsendt. Bladet udsendes en gang om året i forbindelse med indkaldelse til den årlige generalforsamling.

Opslagstavlerne i klubbens entre er en anden meget vigtig informationskanal. Her bliver du også holdt ajour med, hvad der sker i klubben. Så husk at se på opslagstavlen, når du går forbi. Langt de fleste medlemsinformationer sker imidlertid via e-mail, nyhedsbreve og hjemmesiden.

## 26 Kanindåb

En gammel tradition inden for rosporten er den årlige kanindåb. Når du starter til roning, kaldes du "kanin", og det bliver du kaldt, indtil du er døbt.

Kanindåben afholdes i august for alle årets kaniner. De får - traditionen tro - en lettere "afvaskning" og en dukkert i Furesøen af kong Neptun, hans dronning Havfruen og alle deres svende.

Dette ritual overværes af mange tilskuere og undrende familie og afsluttes om aftenen med en rigtig kaninfest. Til festen overrækkes dåbsbeviset, og du får lejlighed til at sige tak til dine hjælpsomme instruktører.

Først når du er døbt, kan du kalde dig en rigtig roer! Tilmelding og detaljer fremgår af opslagstavlen i klubben og på hjemmesiden, når dagen nærmer sig.

## 27 Pokaler

Hvert år ved standerstrygning (sæsonafslutning) kan bestyrelsen uddele 3 pokaler:

- **Birkerød** pokalen uddeles til et medlem, der har vist en god indsats i roning
- **Furesø** pokalen uddeles til et medlem, som har gjort en særlig god indsats for klubben i det forløbne år og/eller har repræsenteret klubben på en fin måde udadtil.
- **Gudmund-Schack** pokalen uddeles til en ungdomsroer, som har passet sin træning, og ved sin indsats har vist et godt eksempel.

## 28 Holte Roklubs bestyrelse

Klubbens øverste myndighed er **Generalforsamlingen**, som afholdes hvert år i februar måned. Til at varetage den daglige ledelse af klubben, vælger generalforsamlingen en **bestyrelse**.

Bestyrelsen har ansvaret for at klubben i det daglige fungerer således, som klubbens *LOVE og VEDTÆGTER* foreskriver. Bestyrelsen skal være på mindst 7 medlemmer, idet sammensætning og behov tilpasses klubbens aktiviteter og interesser. Formand, næstformand og kasserer vælges på generalforsamling, men i øvrigt konstituerer bestyrelsen sig selv.

De aktuelle navne, tlf. nr., mail adresser m.m. på bestyrelsesmedlemmerne findes på hjemmesiden samt på opslag i klubben.

Bestyrelsen får til deres arbejde hjælp fra diverse udvalg, hvor interesserede og aktive medlemmer deltager.

## 29 Navne og adresser på klubmedlemmer

En navne- og adresseliste for alle klubbens medlemmer findes på hjemmesiden, som det dog kræver password for at få adgang til.

\* \* \*



Velkommen i Holte Roklub!