3. november 2026

Sikkerhedsbestemmelser for Gladsaxe Kano- og Kajakklub

Indhold

§1: Formål og gyldighed 2

§2 Generelle bestemmelser for sikkerhed ved roning 2

§2.1 Brug af svømme- og redningsveste 2

§2.2 Svømmefærdigheder: 3

§2.3 Roning i områder med erhvervstrafik 3

§2.4 Roning i mørke 3

§2.4 Roning i vinterhalvåret 3

§3 Sikkerhedsbestemmelser for særlige grupper af roere 4

§3.1 Roning med gæster og potentielt nye medlemmer 4

§3.2 Roning med personer med handicap eller sygdomme 4

§3.3 Roning med børn og unge, der ikke er fyldt 18 år 5

§4 Frigivelsesniveauer og -krav 6

§4.1 Ikke-frigivne 6

§4.2 Krav til frigivelse til selvstændig roning 6

§5 Særlige forhold ved roning i kano 7

§5.1 Generelt 7

§5.2 Relevante tilpasninger 7

§5. 3 Krav til frigivelse til selvstændig roning 8

Bilag 1: Sikkerhed og frigivelsesniveauer for børn, unge og voksne 9

§1: Formål og gyldighed

Formålet med disse sikkerhedsbestemmelser er at supplere DKF's sikkerhedsbestemmelser, så de afspejler Gladsaxe Kano- og Kajakklubs forhold.

Bestemmelserne er i overensstemmelse med DKF's sikkerhedsbestemmelser for al roning i klubregi både for klubbernes medlemmer og for deres gæster.

Bestyrelsen har ansvaret for at vedligeholde disse sikkerhedsbestemmelser.

§2 Generelle bestemmelser for sikkerhed ved roning

Klubbens daglige rovand er Lyngby Sø, Bagsværd Sø og Furesø med tilhørende søer og Mølleåen fra Frederiksdal til Brede Mølle i en afstand af 30 meter fra bredden. Bagsværd Sø og Lyngby Sø samt Furesøen, i hjemligt farvand, er dog undtaget for 30 meter-reglen i sommerhalvåret, såfremt vejret tilskriver det.
I vinterhalvåret skal 30 meter-reglen så vidt muligt overholdes (se også afsnit 3.1).

Klubbens andre farvande er alle sejlbare danske søer, åer samt havet i en afstand af indtil 30 m fra bredden.

I overensstemmelse med DKF's sikkerhedsbestemmelser har en frigiven roer selv ansvaret for sikkerheden ved roningen, herunder at vedkommendes færdigheder og udstyr er sikkerhedsmæssigt forsvarlige og svarer til de forhold, under hvilke roningen foregår.

Ved ture i klubregi har holdlederen (instruktøren/træneren) ansvar for at sætte sig ind i de lokale forhold og informere deltagerne om, hvor der skal tages specielle hensyn.
Holdlederen kan endvidere pålægge deltagerne at bære CE-godkendt rednings- eller svømmevest, hvis det skønnes sikkerhedsmæssigt nødvendigt.

§2.1 Brug af svømme- og redningsveste:

Alle roere skal medbringe en svømme- eller redningsvest i båden. Vesten skal bæres af:

- Børn og unge under 14 år hele året.
- Personer med sygdomme/handicap hele året, når instruktør eller anden ansvarlig kræver det.
- Ikke-frigivne roere hele året.

- Alle roere i vinterhalvåret, dvs. fra 1. oktober til og med 30. april.
- Ved mørkeroning.

§2.2 Svømmefærdigheder:
Alle roere skal bekræfte, at de kan svømme 600 m eller tilsvarende baggrund.

Klubbens bestyrelse kan til enhver tid bede en kajakroer om at gennemføre en selvredning fra ca. 50 meter fra bredden, herunder foretage kæntring, vende kajakken, svømme ind til bredden med kajak og pagaj, tømme kajakken for vand ved bredden/broen, komme op i kajakken igen og fortsætte roningen.

Klubbens bestyrelse kan til enhver tid bede en kanoroer om at gennemføre en svømmeprøve fra ca. 50 meter fra bredden og ind til denne.

§2.3 Roning i områder med erhvervstrafik:
I klubbens daglige rovand forekommer væsentlig erhvervstrafik, i særdeleshed i sommerhalvåret.

- Der skal udvises ekstra opmærksomhed, når Bådfarten's både passerer, da der kan opstå dønninger, som kan bevæge sig over større afstande.
- Kanoer og kajakker skal trække ind til siden og må ikke blokere for Bådfarten's både.

§2.4 Roning i mørke:
Kun frigivne roere må ro mellem solnedgang og solopgang (mørkeroning) og kun i dagligt rovand. Ved mørkeroning skal roeren have en lygte tilgængelig. Den skal kunne lyse hele vejen rundt med et hvidt lys, som kan ses 300 m væk. Ved mørkeroning skal roeren altid bære vest.

§2.5 Roning i vinterhalvåret:
Vinterroning er roning i vinterhalvåret fra 1. oktober til og med 30. april. Ved roning i vinterhalvåret må der kun ros i dagligt rovand, kun ved dagslys og kun op til 30 m fra bredden. Undtaget fra kun at ro i dagligt rovand om vinteren er ture, der fremgår af GLX aktivitetsoversigt.
Der skal altid bæres en CE-godkendt rednings- eller svømmevest ved roning i vinterhalvåret.

Bane 5-6 på Bagsværd Sø er undtaget for 30 meter-reglen ved træning. Krydsning af banerne ved roning til og fra Radiobugten er ligeledes undtaget. Det er roerens

ansvar at være specielt opmærksom på vind og bølger.
Roning omkring badebroen ved Frederiksdal Fribad er undtaget for 30 meter-reglen.

Det skal tilstræbes, at man i vinterhalvåret ikke ror alene, og at man kun ror såfremt vejret vurderes sikkerhedsmæssigt forsvarligt at gå ud i.

§3 Sikkerhedsbestemmelser og regler for særlige grupper af roere

§3.1 Roning med gæster og potentielt nye medlemmer:
Gæster og potentielle nye medlemmer, der ikke som minimum har et IPP2 bevis, må kun ro under opsyn af en:

- Instruktør fra klubben.
- Frigiven erfaren roer med minimum IPP2 bevis med mindst 2 års roning med et minimum på 300 km per år dokumenteret i rokort.
  IPP2 roeren skal under alle omstændigheder være godkendt af en instruktør.

Potentielle medlemmer skal snarest muligt optages på et IPP2 kursus og være friroet.

Gæster, der er medlem af en klub under DKF og som minimum er frigivet og besidder et IPP2 bevis, må i rimeligt omfang (defineret som 3 gange) ro med et klubmedlem, som besidder et IPP2 bevis og er frigivet.
Efter disse tre gange vil der skulle ansøges om medlemsskab af GLX. Eller alternativt efter aftale med bestyrelsen.

§3.2 Roning med personer med handicap eller sygdomme:
Personer, der har en sygdom eller et handicap, der kan være en væsentlig sikkerhedsmæssig risiko, må kun ro sammen med andre, frigivne roere. Vedkommende skal da sikre sig, at mindst én anden i gruppen har kendskab til sygdommen eller handicappet. Ved gæsteroning skal værten oplyse gæsten om dette.

Dette omfatter f.eks. medlemmer eller gæster:

- Som har eller får en sygdom, som kan medføre lammelser eller bevidsthedstab.

- Som har fysiske handicap, som påvirker evnen til at komme ind og ud af båden selv, samt evnen til at redde sig selv i land, eller evnen til at hjælpe andre, som er kæntret, f.eks. ved hjælp af en makkerredning.
- Som har et handicap, som i væsentlig grad påvirker evnen til at kommunikere eller modtage instruktion på vandet.

§3.3 Roning med børn og unge, der ikke er fyldt 18 år:
For børn, som endnu ikke er fyldt 12 år gælder, at:

- Skal være i stand til at svømme mindst 350 m.
- Skal altid ro sammen med en instruktør/træner eller en hjælpeinstruktør.
- Skal altid bære CE-godkendt svømme- eller redningsvest under roning.
- Må aldrig ro alene.
- Unge som endnu ikke er fyldt 12, kan ikke frigives til selvstændig roning.

For børn og unge på 12 og 13 år gælder:

- Være i stand til at svømme mindst 350 m.
- Skal altid ro sammen med en instruktør/træner eller en hjælpeinstruktør.
  I sommerhalvåret – og efter forældres skriftlige samtykke - må der tillige ros med en frigiven roer på 14 år og opefter med minimum IPP2 bevis.
  Sidstnævnte roer skal være godkendt af en instruktør.
- Bære CE-godkendt svømme- eller redningsvest under roning hele året.
- Være fortrolige med grundlæggende sikkerhed og selvredning.
- Unge på 12–13 år kan ikke frigives til selvstændig roning.

For unge i alderen 14 til og med 17 år gælder:

- Unge fra 14 år kan efter konkret vurdering gennemgå klubbens frigivelsesforløb.
- For at opnå almindelig frigivelse skal kravene i §4.2 være opfyldt.
- For unge i alderen 14 til og med 17 år skal instruktør/træner desuden vurdere, om den unge har tilstrækkelig modenhed, erfaring og dømmekraft til den planlagte form for selvstændig roning.

- Bestyrelsen eller den ansvarlige instruktør kan fastsætte yderligere begrænsninger for unge roere, eksempelvis krav om begrænsning af farvand eller begrænsning af roning i mørke og vinterforhold.

§4 Frigivelsesniveauer og -krav

§4.1 Ikke-frigivne:
For ikke-frigivne unge i alderen 14 til og med 17 år gælder, at de:

- Altid skal ro med en instruktør/træner eller en hjælpeinstruktør over 18 år med lignende kvalifikationer, som er udpeget og godkendt af bestyrelsen.
- Efter godkendelse af instruktør/træner – og efter forældres skriftlige samtykke - tillige må ro under opsyn af en frigiven roer over 18 år med minimum IPP2 bevis.

For ikke-frigivne voksne gælder:

- En voksen begynder, der har fået IPP2 uddannelsen, men ikke endnu har roet 60 km og dermed ikke er frigivet, må efter godkendelse af en instruktør i sommerhalvåret ro under opsyn af en nylig frigiven roer over 18 år med minimum IPP2 bevis, dog først når begynderen har opnået min. 50 km i frironingsperioden.
  Den nyligt frigivne IPP2 roer skal før frironingen være godkendt af en instruktør.
- En roer med IPP2 bevis må dog højst have opsyn med én ikke-frigiven roer.

§4.2 Krav til frigivelse til selvstændig roning:
Nedenstående krav skal være opfyldt, for at en roer kan frigives til selvstændig roning. Roeren:

- Er fyldt 14 år.
- Har bestået begynderkursus og/eller er certificeret på IPP 2-niveau i den pågældende kajaktype.
- Har aflagt klubbens svømmeprøve på 600 meter.
- Har roet mindst 60 km inklusiv de kilometer, der ros under uddannelsesforløbet.
- Har opnået kendskab til lokalområdet ved roning på Lyngby Sø, Bagsværd Sø og Furesøen.
- Har gennemgået klubbens sikkerhedsbestemmelser og er fundet egnet af en instruktør.

- Er blevet introduceret til en fornuftig håndtering af materiel, inkl. tømning af båd for vand.
- Har fået en generel introduktion og har opnået kendskab til sikkerhed, herunder kuldepåvirkning.

Alle frigivne roere må ro ~~i~~ såvel i dagligt rovand som i andre rovande. Jf. §2.

§5 Særlige bestemmelser ved roning i kano.

§5.1 Generelt:
Kanoroeren omsætter selv de relevante forhold i ovenstående, der især er udarbejdet under hensyntagen til behovet for øget sikkerhed ved kajakroning. Dette som følge af den mindre stabilitet af kajakker i forhold til kanoer.

§5.2 Relevante tilpasninger:
Alle sikkerhedsregler i §1 og §2 med underparagraffer, er også gældende for roning i kano.

Alle sikkerhedsbestemmelserne i §3 er også gældende for roning i kano, idet dog følgende forhold ikke er gældende:

- §3.1 Roning med gæster og potentielt nye medlemmer.
- §3.3 Roning med børn og unge, der ikke er fyldt 18 år, men kun underpunkterne vedrørende børn og unge, der ikke er fyldt 14 år.

Ingen af sikkerhedsbestemmelserne i §4 er gældende for roning i kano, idet man dog ved indmeldelse i klubben som medlem af kategorien ”Aktive med turkanoplads (A)” - som man kun kan blive medlem af, hvis man er 14 år eller ældre – på forlangende skal kunne vise sine evner til at ro i kano. Dette overfor en instruktør eller et relevant medlem af bestyrelsen.
Herefter betragtes man som frigiven, men ikke til selvstændig roning førend krav i §5.3 ”Krav til frigivelse til selvstændig roning” er opfyldt.

§5.3 Krav til frigivelse til selvstændig roning:
Nedenstående krav skal være opfyldt, for at en roer kan frigives til selvstændig roning i kano. Roeren:

- Er fyldt 14 år.
- Har aflagt klubbens svømmeprøve på 600 meter eller tilsvarende baggrund.
- Har opnået kendskab til lokalområdet ved roning på Lyngby Sø, Bagsværd Sø og Furesøen.
- Har gennemgået klubbens sikkerhedsbestemmelser og er fundet egnet af en instruktør.
- Er blevet introduceret til en fornuftig håndtering af materiel.
- Har fået en generel introduktion og har opnået kendskab til sikkerhed, herunder kuldepåvirkning.

Alle frigivne roere må ro i såvel dagligt rovand som i andre rovande. Jf. §2.

(GLX Bestyrelse 3. november 2026)

Bilag 1: Sikkerhed og frigivelsesniveauer for børn, unge og voksne

Alders-gruppe	Frigivelses-grad	Svømme-færdigheder	Krav om træner/instruktørn	Selvstændig roning	Krav om vest
Under 12 år	Ikke frigivet	350 m	Altid med træner/instruktør	Ikke tilladt	Altid
12-13 år	Ikke frigivet	350 m	Altid med træner/instruktør eller i sommerhalvåret evt. frigivet ansvarlig	Ikke tilladt	Altid
14-17 år	Ikke frigivet	600 m	Træner/instruktør eller frigivet ansvarlig	Ikke tilladt	Altid
14-17 år	Fuldt frigivet	600 m	Ingen krav	Tilladt indenfor frigivelsens begrænsninger, se §4.2	Efter gældende regler, se § 2.1
18 år +	Ikke frigivet	600 m	Træner/instruktør eller frigivet ansvarlig	Ikke tilladt	Altid
18 år +	Fuldt frigivet	600 m	Ingen krav	Tilladt indenfor frigivelsens begrænsninger, se se §4.2	Efter gældende regler, se § 2.1