



Håndbok for Njørd Ro- og kajakkklubb

Pr desember 2023



**Njård
Ro- og Kajakklubb**

BRUKERHÅNDBOK FOR NJØRD RO- OG KAJAKKLUBB

Brukerhåndbok for naust og området rundt, garderober og klubbens kajaker, og sikkerhet for Njård Ro- og kajakklubb

Innhold:

Miljø/trivsel / Bruk av naustet / Bruk av treningsrom / Bruk av garderober, dusjer og toaletter/ Kjøring til naustet / Bruk av Njårds kajaker flattvann / Sikkerhet flattvann / Bruk av følgebåt / Tur og hav: Bruk av Njårds kajaker hav / Utlån havkajaker / Sikkerhet hav / Fellesturer / Eidsvåggrunden

Denne håndboken beskriver rammene for sikker trening og turpadling i regi av Njård Ro- og Kajakklubb. Innholdet skal være kjent for alle klubbens medlemmer. Håndboken skal bidra til at alle Njårds brukere er med på å holde anlegget i orden, til at det drives økonomisk, slik at driftsutgiftene til anlegget er håndterbare for klubben. Fokus på sikkerhet, hygiene, renhold og ryddighet både inne og ute, vil bidra til at klubben kan tilby et trivelig og tilfredsstillende idrettsanlegg til trening, turpadling, rekreasjon og trivsel for alle.

Miljø/trivsel

Njård Ro- og kajakklubb er en «ren» klubb: Ingen prestasjonsfremmende medikamenter er tillatt. Brudd på denne regelen fører til umiddelbar ekskludering.

<https://www.antidoping.no/regler>

Ingen form for trakassering eller annen nedverdiggende og eller krenkende oppførsel blir akseptert. Tilløp til dette vil slås hardt ned på. Klubben akter å opprettholde sin gode statistikk på dette området. Njård er underlagt NIF, og følger deres reglementer. Alle har ansvar for at medlemmer i alle aldersklasser, trives i klubben og blir inkludert i miljøet.

Naust og båt plasser

Njård har 180 (187) plasser for oppbevaring av medlemmers kajaker hav.

Pt er det ca 40 plasser for medlemmer med kajak flattvann.

Klubben eier:

- 16 havkajaker til bruk for tur/hav (merket med grønt)
- 10 sit-on-tops
- 8 elve-/lekekajaker
- Ca 45 trenings-/flattvannsbåter (merket med blått)
- 5 Norse Wilde til bruk for flattvann (merket med blått)

Diverse årer i ulike kategorier – tur, ca 21 vingårer (merket med blått), 4 grønlandsårer, et par lekeårer.

Båtplass i nauset forutsetter medlemskap. Hvert medlem kan ha maks to plasser. Naustsjef tildeler båtplasser for havkajakkene. Flattvann har sitt system. De båtene som blir mest brukt, får så langt mulig, de mest tilgjengelige plassene. Ved spesielle behov for enklest mulig tilgjengelighet; kontaktes naustsjefen/båtansvarlig.

Bruk av naust

Det skal til enhver tid være god orden i alle naustrommene.

Dører og vinduer i anleggets treningslokaler skal være forsvarlig lukket og låst. Det er *alles* ansvar å se til at vinduer, hoveddører og naustdørene er stengt når det ikke er medlemmer i området. *Dette gjelder også når man trener/er på tur på sjøen.*

Merking og plassering av båtene



Klubbåter type tur/havkajakk er merket med grønt og ligger på plass A



Klubbåter type treningskajakk er merket med blått og ligger på plass B



Øvrige kajaker og utstyr uten fargekodemerking er private.

Alle klubbåter og utstyr *skal spyles med ferskvann* etter bruk, og plasseres med baugen innover.

Bruk av treningsrommet

Bruk av treningsrommets treningsapparater og vekter er kun for klubbens medlemmer. Konkurransepadlerne har første prioritet ved valg av treningstid.

– I den grad de yngre klassene, 15 år og yngre, skal bruke treningsrommets utstyr, skal det gjøres under kyndig veiledning av trener, eller konkurransepadlere i klassen jr eller eldre /erfarne padlere. Barn og unge under 15 skal ALDRI løfte vekter alene.

Treningsutstyr *skal* ryddes på plass etter bruk.

Padlemaskiner/tredemøller skal *gjøres rene* med lett såpevann/sprit etter bruk.

Etter dagens siste økt *skal* treningsrommet være ryddig og rent. Dette er alles ansvar uavhengig av aldersgruppe.

Bruk av fellesrom, garderober, dusjer og toaletter

Bruk av garderobene krever at alle brukere tar ansvar for sitt eget tøy/sko og dette oppbevares på egnet sted (bag el annen oppbevaringsmulighet) i den perioden man er ute av garderoben.

- *Det er ikke tillat å tørke tøy i garderobene.*

- Det skal aldri kastes tørkepapir, bind eller andre gjenstander i toalettene.

- Garderobene skal holdes ryddig og rene til enhver tid, og rengjøres minst en gang pr uke.

Klubben har fast rengjøringspersonell som skal ha gode arbeidsforhold.

Ved avslutning av dagens bruk av garderobe er det den enkeltes ansvar, uavhengig av aldersgruppe, at garderobene er ryddige. Tøy/håndduker som henger igjen, vil bli fjernet med jevne mellomrom. Tydelig gjenglemte ting oppbevares inntil to uker. Garderobene skal *være fullstendig ryddet før kurs, arrangementer og tirsdagspadlingen til havgruppen.*

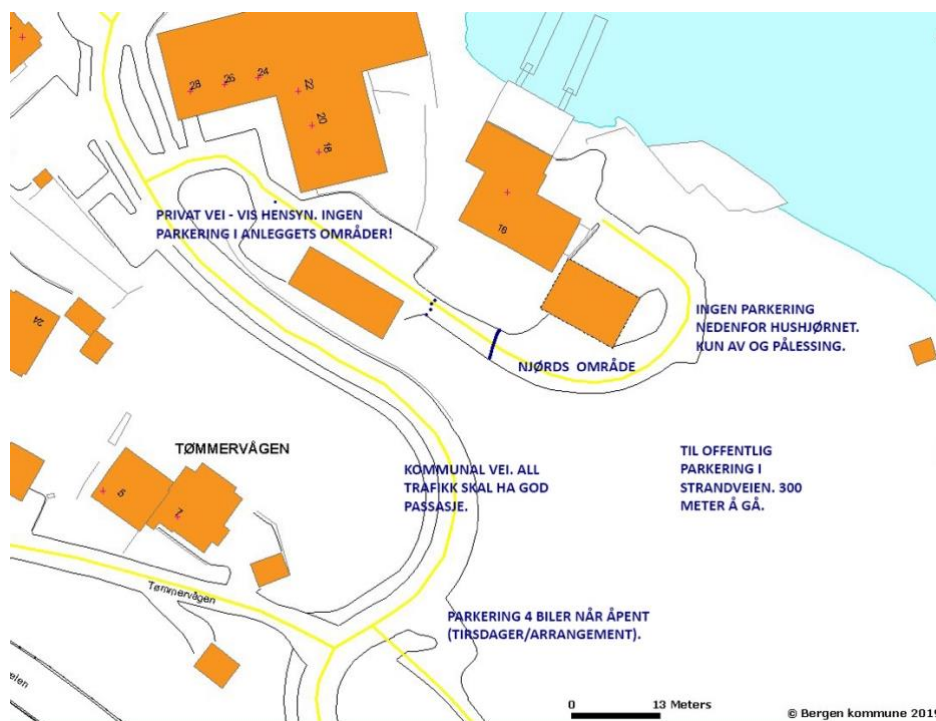
Under fellespadling tirsdager kan der være over 30 til stede. Denne gruppen har fortrinnsrett til garderobene i det aktuelle tidsrommet, fra ca kl. 17 til 22.

Vær energibevisst

Det den enkelte utøvers ansvar å sørge for at strømregningene ikke blir unødvendig høye. Dusjing etter trening må være av begrenset varighet. Varme: Settes på 1 (laveste) etter trening.

Kjøring til naust og parkering

Det er viktig å ta hensyn til naboene. Noen leiligheter ligger tett på klubbens nedkjøring. Nedkjøring til naust skal skje kun ved behov; altså for henting/returnering av kajakk. Ekstra kjøring er tillatt ved dugnad og arrangementer. Det er parkering for 4-5 biler på skiltet plass i bakken over etter kl. 16 og i helger, ellers på offentlig område nederst i Strandveien (300 m å gå). Det er mulig å sette noen biler i veikanten/-grøften før svingen ved parkeringsplassen. *Ingen biler hensettes på borettslagets gjesteplasser!*



Bruk av K1 og lagbåter flattvann (samt tilhørende utstyr):

- Alle klubbens båter skal håndteres med forsiktighet.
- Klubbens kajaker, årer, vester og trekk *skal spyles med ferskvann* etter bruk og legges tilbake på plass.

Klubbens lagbåter, herunder K2 og K4 båter skal kun brukes av klubbens aktive/konkurransepadlere, og som *regel* under påsyn av ansvarlig trener. Klubbens lagbåter skal ikke benyttes av utøvere fra andre klubber, uten at særskilt tillatelse er gitt av ansvarlig leder flattvann.

Klubbens lagbåter kan benyttes under internasjonale stevner såfremt minst én av utøverne kommer fra Njård.

En plikter å bruke klubbens utstyr med respekt og forsiktighet.

Skulle uhellet være ute skal det straks rapporteres til sportslig leder flattvann.

Sikkerhet på sjøen flattvann

De største risikoene ved vannsport er fare for drukning og hypotermi (nedkjøling)

Før aktive utøvere som benytter vannet til trening, skal ansvarlig aktivitetsleder forsikre seg om at

- utøver er svømmedyktig
- utøver har tilstrekkelig øvelse under veiledning i å gå rundt med kajakk

Det skal være særlig fokus på de yngste utøverne. Ungdoms- og yngre utøvere *skal* benytte redningsvest, og følgebåt skal være til stede.

For erfarne utøvere kan trener og foresatte avtale at utøver kan padle uten følgebåt.

Utover treningstidene må foresatte selv ta ansvar for sine utøvere og avklare følgebåt seg imellom.

Følgebåt

Ansvaret for følgebåten ligger hos sportslig leder flattvann.

Bruk av følgebåt:

- Fører av båten plikter å inneha nødvendig kompetanse for kjøring av følgebåt. Opplæring skal skje.
- Båten skal være fortøyd på anvist plass.
- Fører av båten skal ha med ferdigpakket "bag" fra nøstet med div tepper og folie.
- Følgebåten skal forlates i den stand den ble funnet. Ved lite drivstoff, problemer eller skader på følgebåt skal det rapporteres umiddelbart til sportslig leder flattvann.

- Opplæring for bruk av følgebåt skal bestå av følgende:
 - Manøvrering.
 - Bruk av motor, herunder bruk av dødmannsknapp.
 - Ta om bord utøver fra vannet.
 - Tømming av veltet kajakk.

Generelt vestpåbud skal overholdes av fører av og passasjerer i følgebåt. Lovpålagt krav om båtførerbevis skal etterleves for båtstørrelse/fartsgrenser.

Bruk av ild om bord i følgebåt er forbudt.

Hav

Njørds Ro- og kajakkklubb har foruten 16 klubbåter, 10 komplette sett kursutstyr. Dette skal administreres og brukes *kun* av klubbens instruktører/sportslig leder hav. Instruktørene har første rett på klubbåtene ved kurs.

Bruk av havkajakker

Klubbens båter skal brukes til kurs, på felles arrangementer og for medlemmer på turer fra naustet. Ved kurs (i hovedsak mandager i sommerhalvåret) har kursholderne førsterett til båtene. Tirsdager skal båtene være for fellespadlinger. De som har egen båt i naustet, skal fortrinnsvis bruke denne. Ved fordeling av klubbkajakker er det «førstemann til mølla ...» som gjelder.

Lån av kajakk

Medlemmer av Njørds Ro- og kajakkklubb kan ta med seg klubbkajakk på private turer også utenfor nærområdet. Klubben har ikke ansvar for brukerens sikkerhet på private turer.

Regler for lån av kajakk på tur utenfor nærområdet:

Du må være medlem, over 18 år og ha minimum våttkort.

Du kan låne 1 kajakk med trekk, vest og åre pr. medlem. Du kan ha båten i to døgn (helg). Retur senest påfølgende dag kl. 09.00. Uthenting og retur skal også føres i egen bok i naustet. Eventuelle spørsmål vedr. lån av kajakk, kan rettes til Torill Refsdal Aase (foreløpig utlånsansvarlig, tlf. **909 33 023**).

På turer fra naustet i nærområdet behøver du ikke loggføre lån.

Låner er ansvarlig for utstyret, sikkerheten, og at nødvendig sikkerhetsutstyr er med på turen. Meld fra til pårørende hvor du skal og hvor lenge du blir borte, og padle kun i farvann du behersker. Klubben har intet ansvar for din sikkerhet utover organiserte turer/arrangementer.

Båter kan ikke lånes når det er organiserte klubbarrangement (fellesturer, kurs, tirsdagspadling m.m.). Aktiviteter finner du under aktivitetskalender for hav på Njørds.no

Vedlikehold

Alt utstyr skal behandles pent og *skylles grundig* etter bruk. Vann i sittebrønnen tørkes opp med svamp el likn. Kajakkene er medlemmenes felles aktiva og skal være i god stand til neste bruker.

Sikkerhet hav

Gjelder all padling fra nøstet og på fellesturer

- Våttkort fra NPF er obligatorisk for all havpadling i Njørds regi.
 - All padling skal foregå med flytevest og nødvendig sikkerhetsutstyr etter turens art.
 - Bruk klær som er godt synlig for andre båter, refleks på åre og vest er gunstig.
- Padlere er myke trafikanter på sjøen; padle deretter. Tørre klær bør medbringes.

VINTER

- Ved padling etter mørkets frembrudd skal kajakken ha lys, det må være lys på vesten, og man skal ha klar et godt, hvitt lys i tilfelle man møter andre båter.
- For padling vinterhavåret må man ta spesielt hensyn til temperaturen. Tørrdrakt er å foretrekke, alternativt neopren med padlejakke.
- Padling om vinteren skal foregå så nært land som mulig.
- Man bør alltid padle minst to stykker sammen.

Fellesturer

- På felles turer er det turlleder som bestemmer.
- Det er ikke lov å forlate gruppen uten avtale.
- Gi beskjed til turlleder hvis du føler deg utrygg eller blir sliten.
- Tenk miljø; vi fyller opp biler og kjører sammen under vanlige omstendigheter.

Eidsvåggrunden

Eidsvåggrunden om våren er Njørds største arrangement der vi ønsker alle padlere som kan og har anledning, velkommen til hyggelig utfordring på vår hjemmebane; vakre Eidsvågbukten. Her kan alle stille og arrangementet har verken alders- eller fylkesgrenser.

Både flattvannspadlerne og havpadlerne har samme ansvar for at dette årlige stevnet blir et herlig treff og prøver å rekruttere så mange venner som mulig, både på vannet og som publikummere!

Styret i Njörd, desember 2023.