

Nykøbing Falster Roklub



Svømmeprøve

Ture i dagligt roområde

Ved roning i dagligt roområde, dvs. fra Alstrup til Gedsergårdsbroen, skal roere enten have aflagt svømmeprøve eller også skal der bæres redningsvest under hele roningen. Ved svømmeprøven skal man have bevist, at man kan svømme 300 meter uden hvil, træde vande og iføre sig en traditionel redningsvest i vandet.

Langtur

Hvis man skal have mulighed for at tage på langtur, skal kravene i langtursreglementet være opfyldt. Man skal bl.a. have aflagt en svømmeprøve, hvor man har bevist, at man kan svømme mindst 300 meter uden hvil, træde vande og iføre sig en traditionel redningsvest i vandet.

Der er mulighed for at aflægge svømmeprøve overfor livredderne i svømmehallen i klubbens svømmetid fredag aften i vinterhalvåret. En svømmeprøve er gyldig i 12 måneder.

Print dette ark ud, og medbring det i svømmehallen tillige med en traditionel redningsvest. Kontakt livredderen og sig, at du gerne vil aflægge svømmeprøve.

Bekræftelse afleveres derefter til medlemsadministrator, enten pr. mail eller i bestyrelsespostkassen ved pulten. (Hans Henrik: hhvj74@hotmail.com, Kirsten: kila.merkel@gmail.com)

Bekræftelse på aflagt svømmeprøve

Navn

Medlemsnummer

har overfor livredder i Svømmecenter Falster vist at kunne svømme 300 meter uden hvil, træde vande og iføre sig en traditionel redningsvest i vandet.

Dato

Livredders underskrift