

# 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 have afgivet en tro og love erklæring på svømmefærdigheder.

Ved svømmeprøven skal man have bevist, at man kan svømme 300 meter uden hvil, træde vande og iføre sig en traditionel ikke oppustelig redningsvest i vandet.

For kajakroere skal man ved svømmeprøven have bevist, at man kan svømme 600 meter.

### Langtur

Hvis man skal have mulighed for at tage på langtur, skal kravene i DFfR's langtursreglement 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 24 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. (medlem.nfr@gmail.com)

-----  
Bekræftelse på aflagt svømmeprøve for medlem i Nykøbing F. Roklub

\_\_\_\_\_  
Navn

\_\_\_\_\_  
Medlemsnummer

har overfor livredder i Svømmecenter Falster vist at kunne svømme: (sæt X)

\_\_\_\_\_ 300 meter uden hvil, træde vande og iføre sig en traditionel redningsvest i vandet for robåd.

\_\_\_\_\_ 600 meter uden hvil for kajak.

\_\_\_\_\_  
Dato

\_\_\_\_\_  
Livredders underskrift