Hvordan er det nu, man kommer *op* i båden igen?!

DFfR anbefaler at alle roere løbende får trænet og genopfrisket sikkerheden ved kæntringsøvelser. Det vil der være mulighed for at få øvet **mandag 16. august kl. 17.00**, mens vandet stadig er varmt.

Praktisk: Medbring langbenet og langærmet tøj (for at undgå "ridser" i huden), varmt skiftetøj og håndklæde. Gerne en termokande med lidt varmt at drikke. Evt. lidt dukater til saunaen.

Vi ror til Ndr. Bådelaug, og udfører øvelserne, hvor der er mulighed for at komme i land. Øvelserne er: Kæntring, entring og iførelse af redningsvest.

Bemærk venligst at kæntringsøvelsen kun afholdes med minimum 2 tilmeldte. Kæntringsøvelsen aflyses ved upassende vejr.

Venlig hilsen /Steffen Randahl, 177

Nr.	Navn	Telefon