

BUNDPROPPEN

Medlemsblad for Horsens Roklub
FORÅR 2018 45. ÅRGANG

Havnen i marts



Horsens Roklubs bestyrelse 2018/2019

Formand Lars Bak 30 33 71 80/ formanden@horsens-roklub.dk Yderligere ansvarsområder: Rocheff, Presseansvarlig, PR-udvalg, Rep. i Søsportsudvalget	Næstformand Claus W. Thomsen 24 86 72 71/ cwt1@mail.tele.dk Yderligere ansvarsområder: Sponsoransvarlig, Medl af Søsportsudvalget
Kasserer Niels Kristian Skou 29 93 50 33/ nkskou@gmail.com Yderligere ansvarsområder: Kontakt til værksted, Vedligehold af klubhus og udenomsarealer, Medl af Søsportsudvalget	Sekretær Thea Lund Holst 26 13 25 64/ thealundholst@gmail.com Yderligere ansvarsområder: Ad hoc opgaver
Husforvalter Birgitte Aagaard 51 94 11 38 / biaagaard@stofanet.dk Yderligere ansvarsområder: Nøgleansvarlig, Udlån af klubhus og både	Ungdomsleder Linda Kærgaard Nielsen/ lindakn80@gmail.com 61 54 54 51 Yderligere ansvarsområder: PR-udvalg, Facebookside
1. Suppleant Kate Kidmose Frederiksen 21 45 76 72 / katekidmose@hotmail.com	2. Suppleant Poul Erik Jørgensen/ 22 31 86 61/ hamselv683@gmail.com

Materialeforvalter på Fjorden

Jørgen Vestergård/ xjve@mail.dk Sten Holmbæk / sten.h@mail1.stofanet.dk
20 11 68 58 41 15 46 70

Materialeforvalter på Bygholm Sø

Horsens Roklubs venner:

Formand:

Klaus Hougaard/ klaushougaarddk@gmail.com
23 40 10 38

Førstehjælpskursus i Horsens Roklub, læs mere side 14



Forsidefoto: Lars Bak

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	3
Formandens klumme	4
Horsens Roklubs loppemarked.	6
Instruktionsforløb	7
Nye instruktører på vej	7
Coastalroning på Fjorden	8
Fodboddrenge i fuld gang	9
Svømning i Hovedgård	10
Formandsberetning 2018	11
Da hjertet løb løbsk	14
Førstehjælp om bord på mindre fartøjer og i søsport!	16
Nyt æresmedlem i Horsens Roklub	18
Fessors takketale	19
Årets Pokaler og årer	19
Søndagsgåture	21
Får vi bådene i vandet til standerhejsning?	22
Et godt tilbud	23



foto 18.3./Ria

Skal vi til Husodde for at få bådene i vandet?

Formandens klumme

Det virker uvirkeligt, at kigge ud af vinduet og se rådyrene i "vinterpels" og derefter kaste et blik i kalenderen og konstatere, at om godt 14 dage har vi standerhejsning i Horsens Roklub. Men det har vi uanset is på fjorden og det faktum, at vandet fra 23. marts til den 24. marts overhovedet ikke vil blive varmere – eller skal vi sige mere tempereret.

Tirsdag i denne uge havde jeg fornøjelsen at overvære Torbens og Franks foredrag om det gamle Horsens. Formen er genial, at de har fundet gamle postkort med motiver fra gader og stræder, hvor typisk købmænd – der lå jo dengang en købmandsbutik på ethvert gadehjørne i byen – lod sig fotografere med de ansatte udenfor eller inde i butikken. Kortene blev så anvendt af familien til f.eks. fødselsdagskort eller julekort. Når fotografen begyndte at stille alle sine remedier frem på gaden rygtedes det hurtigt, og folk hang, som vi i mange tilfælde kunne se, ud af vinduerne i den pågældende ejendom eller naboejendommene. Frank har efterfølgende fundet de samme vinkler i bylivet og taget billeder, der i enkelte tilfælde fint kunne matche postkortmotiverne fra 50 eller 75 år siden, andre gange skulle man virkelig bruge sin fantasi og de to herrers kommentarer for at finde en sammenhæng. Det var interessant, og Torben er jo nærmest autist med hans hukommelse for tal.

Der er mange grunde til at dukke op i klubben hen over vinteren. Vi har mange trofaste ergometre roere, der kommer én eller flere gange om ugen. På værkstedet har der været arbejdet hele vinteren, og bliver det slået op på rokort, plejer der også at komme medlemmer for at slibe, snakke og drikke kaffe.

Onsdag aften har der i en lang periode været gang i ergometrene, da en flok fodbolddrenge med deres træner samt flere af vores instruktører har roet om kap og larmet, så det næsten var umuligt at høre, hvad vi selv tænkte i bestyrelseslokalet. Godt gået instruktører.

Det er godt med forskellige subkulturer i en roklub. Det er en del af det sociale liv, når vi ikke kan komme på vandet i vintersæsonen, at folk finder sammen på andre måder og skaber nogle traditioner omkring det. Jeg nævner i flæng søndagstraveturene, torsdagssvømningen i Hovedgård, fælles spiseaftener, lørdagsergometerholdet, der spiser og hygger bagefter, onsdags ergometerholdet, der får go'e rundstykker bagefter, pensionistpigerne, der mødes til lidt ergometer og hyggesnak over kaffen osv.





En motionsklub skal blandt andet måles på den sociale aktivitet og hos os fejler den ikke noget, som jeg ser det. En roklub skal selvfølgelig også måles på andre ting. Og vi har som andre roklubber i landet en meget stor udfordring, nemlig at kunne tiltrække nye medlemmer og meget gerne yngre medlemmer. Der er egentlig ikke noget i vejen med at roklubber vrirler med pensionister – de kan være

meget hyggelige og et aktiv for klubben, men problemet er bare, at yngre roere gerne også vil ro og skabe sociale bånd til andre yngre roere, plus at yngre roere er dem, der skal tage over, når "de gamle" trækker sig. Kunne vi få en aldersspredning bare tilnærmelsesvis som i kajakklubben, ville jeg være super tilfreds. Kigger vi den vej, så er det jo nærmest kun Viggo, der er pensionist!

En roklub skal også måles på sit materiel og sin økonomi. Vi har haft en meget dygtig kasserer i mange år og klubbens økonomi er solid. Vi ved, at nogle roklubber stadigvæk kæmper med tunge træårer, fordi de ikke har råd til at udskifte dem. Flere har nævnt de gamle ergometre og vores kasserer er ikke fremmed overfor nye ergometre til næste vintersæson. Vi har bestilt en to'er coastal og hvis økonomien vil, er der en ny to'er inrigger på vej senere på året. Vi skal være stolte over både kvalitet og kvantitet i bådhallen og på værkstedet.

Sluttelig vil jeg takke de roere, der har valgt at bruge 8 timer en lørdag på et førstehjælps kursus. Tryk Fonden har bevilget os sådan et kursus, som jeg gerne selv ville have deltaget i, men er desværre forhindret.

Med disse ord vil jeg ønske alle en god rosæson og vel mødt til standerhejsning den 24. marts kl. 13.

Lars Bak /formand



SPEJDER SPORT
Udstyr til eventyr

**EVENTYR
SPORT**

Horsens Roklubs loppemarked.

Støt klubben til vores traditionsrige Loppemarked lørdag 7. april kl. 10.00 – 17.

Vi holder igen vores store, årlige Loppemarked. Vi starter dog allerede ugen før - lørdag 31. marts med klargøring af bådhallen, stille telte op og hænge skilte op - og så går det ellers slag i slag med modtagelse, afhentning og udpakning af lopper.

Tirsdag den 3. april skal vi køre rundt og samle lopper på villavejene, hvis du vil have hentet dine store lopper (inden for bygrænsen), skal du skrive det på Rokort og også adressen, hvor det skal hentes.

Sidste års overskud var på ca. kr. 28.000,- hvilket er et godt resultat, men i år skal vi gerne højere op.



Vi har brug for dine, din families, kollegaers og venners lopper - sæt dem i bådhallen eller se ovenfor. Vi har også brug for din hjælp hele ugen med de forskellige opgaver og især lørdag den 7. april mellem kl. 10.00 - 13.00, har vi brug for alle de hænder, der tilbyder sig - også meget gerne fra din familie, kollega, venner eller bekendte.

Husk at skrive dig på Rokort,

eller kontakt Karen på tlf. 4017 4134 eller Claus på tlf. 7565 6490.

Jo flere vi er, jo sjovere bliver det. Det "plejer" at være en festlig dag og pengene er vigtige - også i forhold til at skulle søge fonde. Yder vi selv en indsats, er det lettere at få andre til at bidrage.

Mange hilsner og på gensyn *Claus og Karen*.

GROVE – PSYKOLOGI & SUNDHED

www.brittagrove.dk



Britta Grove
Autoriseret Psykolog
Coach & Supervisor

Nattergalvej 2, 8700 Horsens
Mail: britta@brittagrove.dk
Tlf.: 26 80 13 34



Medlem af Dansk psykolog Forening | Specialist i psykoterapi

Instruktionsforløb

Fornyelse/strukturændring/modernisering – at finde det rette ord, kan være vanskeligt, men fra sæson 2018 prøver vi flere nye tiltag:

- Roskole i ergometer inden sæsonstart: vi har tilbudt nye at træne i ergometre 5 gange gratis under instruktører, dels for at de skal blive fortrolige med rotaget – her ikke mindst timing – og dels for at demonstrere mulighederne indenfor ergometerroning, og dels for at skærpe interessen for at komme på vandet
- Introweekenden beskæres til kun at være lørdag. Søndagens tur i svømmehallen med 300m svømning og kæntringsøvelse droppes ikke, men kæntringsøvelse prøver klubben at afholde i august, og de 300 m står roeren selv for at skulle dokumentere
- Instruktionsperioden uddelegeres til forskellige instruktører : den enkelte instruktør binder sig kun for 1-2 aftner i hele forløbet
- Instruktionsforløbet har en hel fast struktur, aften til aften: hver enkelt aften forløb vil være nøje beskrevet/udleveret til den/de instruktører, som møder ind og følges op af de, der kommer næste lektion

Der vil stadig være brug for hjælp af styrmænd, når den enkelte bliver frigivet, ligesom det er af yderste vigtighed at nye roere ikke bliver "tabt" efter frigivelsen, så tag godt imod dem, tag hånd om dem og få dem med!! Det har klubben et rigtig godt ry for!!!

Gitte

Nye instruktører på vej

Instruktørkursus i Silkeborg 17.-18.4. med flere deltagere fra Horsens



Niels Kristian på skærmen



Kate



Karsten på 1'eren

Foto: Else Jensen

Coastalroning på Fjorden

Efter loppemarkedet er det min hensigt at fortsætte hvor jeg, så brutalt, blev afbrudt i efterårs. Onsdage fra 18:30 vil der være mulighed for at øve coastalroning, når vejret er til det. Det vil blive slået op på rokort. Det vil primært være for nye coastal-roere, er der ledige pladser er andre selvfølgelig velkomne. Det vil kun blive et hold hver aften, da min erfaring fra sidste år er at det bliver for presset på det første hold, hvis tiden er for kort. Da der er bestilt en ny C2X har vi i år plads til 5 roere udover en instruktør. Entring af båden vil være en del af "pensum". Hvornår det bliver afhænger af vejr, vand og påklædning.

Carl Johan



Fodboddrenge i fuld gang



foto: Linda og Lars

Svømning i Hovedgård



Svømning og roning hænger jo i virkeligheden fint sammen, da ingen kaniner bliver frigivet uden at have svømmet 300 m. Blandt klubbens ældre medlemmer skal man også med jævne mellemrum bevise, at man stadigvæk kan

svømme. Så vi svømmer torsdag fra 19.15 til 20.15 for at motionere, gå i sauna og hygge os, og på en eller anden måde er vinsmagning i Holte Vinlager i Nørregade også kommet ind i programmet. Vi inviterer gerne andre medlemmer med, hvis de er tvivl om hvor vidt de kan svømme 300 m. Er de ikke i tvivl, er de også velkomne næste sæson i Hovedgård Idrætsforening.

Medlemstallet i vores lille "svømmeklub" har alle årene svinget mellem 7 og 10 personer m/k og det passer fint i en svømmesal som Hovedgårds.

Da politikerne sidste år var ved at spare Hovedgård svømmesal væk, brugte Hovedgård Idrætsforening os i deres argumentation for at beholde svømmehallen i Hovedgård. Noget i retning af, *at Horsens Roklub er meget afhængig af svømmemulighederne for deres medlemmer i Hovedgård.*

Det er godt, vi sådan kan hjælpe hinanden. ☺



Lars

Formandsberetning 2018

I en klub som vores er et godt klubliv væsentligt for at folk har lyst til at være medlem. Som formand synes jeg at en af mine vigtigste opgaver er at sikre så godt et klubmiljø som muligt.

Vi er forskellige i køn, alder, civil beskæftigelse, tolerance, tålmodighed og roerfaringer. Vi har plads til forskelligheden, og det er den rummelighed, der gør, at vi fortsat skal tiltrække flere nye medlemmer helst i alle aldre.

Det er ikke for sjov skyld, at alle større virksomheder har samarbejdsudvalg. En virksomhed med mellem 100 og 120 ansatte

kræver ganske enkelt, at de ansatte skal samarbejde, og det er både vertikalt og horisontalt, ellers vil det hurtigt kunne ses på regnskabet bundlinje.

En roklub med mere end 100 medlemmer har ikke noget samarbejdsudvalg, men vi har et regnskab at tage hensyn til. Som i den private og offentlige virksomhed vil der også i en roklub være direkte sammenhæng mellem godt klubmiljø, gode samarbejdsrelationer og bundlinjen i regnskabet, fordi tilgang og specielt fastholdelse af medlemmer og nye kaniner selvfølgelig udspringer af et godt klubliv.

Claus vil senere fremlægge et regnskab, der viser, at vi her i Horsens Roklub er på vej i en god retning.

Det klubliv jeg hentyder til udfolder sig på mange måder i vores klub. Det er i sommersæsonen, når medlemmerne tager på ferieture og andre langture. Det er pensionisterne på formiddagsture. Det er på klubaftner med stille vand, hvor vi har 20-25 medlemmer ude i bådene. Det er måneskinsture, Blå Flag, musik i Snaptun.



Det er i romaskinerne om vinteren flere dage og aftner om ugen med eller uden musik. Det er på værkstedet, hvor vi i denne klub er så heldigt stillede, at der her arbejder folk med hænderne skruet rigtig på, og af og til dukker der andre op, der hjælper med at slibe. Det er søndagstraveturene. Det er svømmeholdet, der hver torsdag motionerer i Hovedgård. Det er ad

hoc spiseaftenerne og vinsmagningerne. Jeg kunne blive ved. Der er lidt af hvert – bliv ved med det.



Alt klappede i Horsens Roklub i forbindelse med Coastal mesterskabet i september, og jeg vil endnu en gang takke klubbens medlemmer for den hjælp, der blev ydet og som gjorde det til en succes – også økonomisk, idet vi på arrangementet fik et overskud på 9.500 kr. Arrangementer af den art er virkelig med til at styrke fælleskabet og det gode klubliv.

Vi anskaffede et svin i sidste sæson, altså et Marsvin. Det er et udtryk for en

udvikling, der går fra Sø til Fjord og fra inrigger til Coastal. På værkstedet får bl.a. Møller, som har ligget en årrække på Endelave, en ordentlig omgang, og det er økonomien, der bestemmer, når den er helt færdig.

Vores gamle inrigger Horsens er gået på pension på Kruthusvej i Hulvej skoles børnehave. Lige en advarsel til jer gamle nysgerrige mandlige roere - pas på med at gå for tæt på hegnet deroppe ved Børnehaven, hvis I vil se ungerne lege i Horsens. Pædagogerne ser mærkelige ud og piller ved deres mobiltelefoner, hvis de ser gamle mænd, der står og glor på børnene, uden for hegnet.

Vi nedsatte et bådudvalg sidste år, som har anbefalet, at vi køber en 2'er coastal og det har vi i bestyrelsen derfor besluttet. Den 2'er inrigger, som vi egentlig havde påtænkt at bestille her først i det nye år, er udskudt indtil vi har bedre overblik over økonomien både fra loppemarkedet og fra Claus' sponsorer.

På ungdomsfronten er vores vision, at der skal ske noget og det er nok på ergometersiden, der skal satses. Vi har nye ungdomstrænere på plads - Kate og Joakim. Desuden kan vi håbe på at fodbolddrengene, der var flittige ergometerroere

under kyndig ledelse af ovennævnte plus Fessor og Sten, finder plads i en båd en dag.

Linda har etableret en Facebook side, som gerne skulle være klubbens nye våben til rekruttering af nye medlemmer og omtale og reklame for vores loppemarked, kirkebådssejlad, og andre aktiviteter. Jeg synes den FB side skal afspejle årstiden og det klubliv, som nu engang udfolder sig.

Klubben påbegyndte sidste torsdag et forsøg med at tilbyde gratis ergometertræning i 5 uger indtil det rigtige kaninforløb starter. Vi har forladt os på Facebook annoncering, men vil i næste forløb også benytte os af de lokale medier. Det er Gitte og Ria, der sammen med instruktørerne har skruet et forløb sammen.



Men henblik på at få penge i kassen ser det ud til, at vi får muligheden for at stille med interesserede roere til større arrangementer på stadion til pølisesalg m.m. Det ved vi snart mere om. Får vi buddet, må vi håbe, der er interesserede medlemmer, der vil støtte projekt "penge i klubkassen".



Når nu vi har fået kirkebåds styrmændene og andre gennem det udvidede første hjælps kursus, kan det jo være, at kirkebåden går helt nye tider i møde med åbne ture for interesserede, fx i weekenden osv. Underforstået imod betaling. Jeg har i sidste sæson deltaget i både hovedgeneralforsamlingen og et møde her for ganske nylig i Ronet Syd. Mødet i Ronet Syd var på mange måder en øjenåbner for mig. Der var flere ting, der overraskede mig. For det første har de fleste roklubber store som små i Ronet Syd flere medlemmer end os – det skal selvfølgelig tages i betragtning, at mange også har kajakroere i deres klub. For det andet er

aktiviteten både sommer og vinter tilsyneladende i mange klubber ret omfattende og ovenikøbet måske mere omfattende end hos os. I en af dem kunne klubben fx mønstre mellem 20 og 25 mandlige roere flere formiddage om ugen, herunder lørdag. For det tredje er det hovedreglen, at kontingentet er det samme for pensionister og seniorer. Det siger sig selv, at der er noget at arbejde for hos os i Horsens Roklub.

Så vil jeg sige et par ord om klubhus situationen. Vi havde møde i går mandag i havneudvalget for første gang i år, og var blevet varskoet om, at der måske var problemer med øen, da Kystdirektoratet kræver en større redegørelse fra Horsens Kommune. Efter mødet i går er vi dog fortsat optimister, og tidsplanen er stadigvæk at øen etableres i 2021 – et år efter skulle der så gerne stå et Søsport klubhus med visse fællesaktiviteter og visse specielle kajak- og roklubfaciliteter. Vejføringen ud til øen er stadigvæk helt i spil. Vi talte i går også om den mulige vej fra Bollervej ned over losepladsen, idet vi jo ikke håber at der bliver lukket af om til åen. På det punkt er alt også i spil.

Til slut vil jeg takke alle i klubben, der på hver deres måde har gjort en indsats i årets løb på værkstedet i køkkenet i udvalgene, i instruktionsforløbene og på arbejdsdagene. Jeg vil også takke bestyrelsen for et godt stykke arbejde. Som bekendt har vi haft lidt rokeringer med Jan Stigs og Rias afgang fra bestyrelsen, men det har vi klaret ved dels at indkalde Thea, der var første suppleant, dels ved at fordele overskydende arbejdsopgaver på vi andre i bestyrelsen.

Jeg vil ønske god vind den næste rosæson for klubbens medlemmer og Horsens Roklub. TAK!

Lars Bak

Da hjertet løb løbsk

Sæsonen 2017 fik, som de fleste af jer sikkert ved en brat afslutning for mig. Den 10. september om eftermiddagen fik jeg ventrikkelflimmer. Det dør man af hvis der ikke handles hurtigt. Heldigvis var Ria lige ved siden af. Hun var ikke i tvivl om at der skulle ringes 112. Fra den anden ende kunne de instruere hende om, hvad hun skulle foretage sig indtil ambulancen ankom og redderne kunne overtage. Ambulancefolkene rekvirerede en helikopter, den hang ude over Samsø og blev omdirigeret til Odinsgade, hvor den landede i krydset. Jeg kom ombord og overført til Skejby, opdagede jeg næste dags aften, da jeg så småt kom til mig selv igen. Jeg har også fået at vide, at da jeg begyndte at genvinde bevidstheden måtte de give mig lidt ekstra bedøvelse. Jeg ville ud af sengen for at komme på vandet og ro. Alt dette husker jeg intet af. Jeg er usandsynlig glad for at Ria var tæt på og reagerede som hun gjorde. Jeg vågnede op på Skejby og fik at vide, hvad der var sket. Jeg fik også at vide at jeg skulle have indopereret en kombineret Pacemaker og ICD. Pacemaker fordi min hvilepuls skulle hæves. Lægerne kunne ikke lide, at den var under 40. Nu er den hævet til 50. En ICD er en hjertestarter der reagerer hvis jeg igen skulle få ventrikkelflimmer. Den er indstillet til at støde hvis min puls kommer over 210 i 10 sekunder eller over 240 i 5 sekunder, så vidt jeg husker. Det skulle betyde at jeg besvimer inden den støder. Er jeg ikke besvimet når den støder vil jeg føle det som om jeg bliver sparket i brystet af en hest, - påstås det af dem der har været udsat for det.

Da lægerne ikke kunne udelukke at det var en kombination af min lave hvilepuls og min defekte hjerteklap, som jeg havde kendt til og gået til kontrol for i 5 år, skulle de finde ud af om de ville tilbyde mig en ny aortaklap. Selvom min hvilepuls var blevet hævet til 50 blev jeg tilbudt en ny hjerteklap. Den kunne jeg få installeret den 10. oktober. Fordi jeg er så ung, tilrådede de en kunstig klap, en St. Jude 27. Den holder, efter al sandsynlighed, længere end en biologisk der vil blive afstødt efter kortere eller længere varighed, det vil være individuelt hvor lang tid der går. Min morbror har nu haft kunstig



hjerteklap i omkring 30 år og jeg satser da på at min skal holde mindst lige så længe :-). Efter klap-operationen skulle jeg holde mig i ro i 6 – 8 uger. Ingen skæve belastninger af brystbenet, det havde jo været skåret op. Heller ingen ergometer-træning :-).

Genoptræningen kunne så småt begynde først i december. Som hjertepatient bliver man tilbudt et hjerte-rehabiliterings forløb af kommunen. Det er af 12 ugers varighed og omfatter både teori og praksis. Teorien handler om, hvorfor det er sundt at træne, hvad der er sundt at spise samt, hvordan man kommer videre med livet efter hjerte-problemer af den ene eller den anden slags. Den praktiske del foregik for mit vedkommende på hospitalet, fordi jeg havde haft ventrikkelflimmer. Træningen er en blanding af styrke- og konditionstræning. Efter den indledende test, aftalte jeg med fysioterapeuterne at konditionstræningen kunne jeg selv håndtere med en romaskine. Træningstimerne, på

hospitalet, kunne jeg således udnytte til styrketræning. Jeg synes at genoptræningen er gået godt, jeg ved ikke om jeg var kommet så langt som jeg er, hvis jeg ikke havde taget imod kommunes tilbud og dermed fik styrketræning med ind i billedet.

Efter 3 måneder med ICD fik jeg lov til at køre bil igen, fordi den ikke havde været i aktion. Det betyder at risikoen for at jeg får ventrikkelflimmer igen, ikke er større end for alle andre. Skulle det så ske at jeg får ventrikkelflimmer, så har jeg den indbyggede hjertestarter til at hjælpe mig. Den læge der udskiftede min hjerteklap mente ikke, at jeg havde dyrket for meget motion. Tvært imod ville min gode kondition være med til at hjælpe mig igennem forløbet. Fysioterapeuterne på hospitalet har under hele forløbet opfordret os alle til at få pulsen op, både når vi trænede og med det daglige vedligehold.



Og, undskyld Carl, men du er ikke mit eneste forbillede længere. Vi så en 87-årig atlet i fjernsynet. Hun havde deltaget i atletik-VM for seniorer. Hun havde sat 3 verdensrekorder. Hun havde fået målt sine muskler, de svarede til en gennemsnitlig 65-årigs muskler. Det viser at det kan lade sig gøre at holde musklerne vedlige et godt stykke op i årene. Hvis der ikke kommer andre skavanker i vejen. Det er min hensigt at se hvor langt jeg kan gå. Jeg glæder mig til at komme på vandet igen og til mange gode ture i såvel coastal som inrigger. Jeg har fået en selvoppustelig redningsvest som er udformet så den er til at holde ud at have på medens man ror.

Carl Johan

Førstehjælp om bord på mindre fartøjer og i søsport!

Bestyrelsen havde med held ansøgt Trygfonden om midler til afholdelse af et kursus i førstehjælp for primært styrmand, så lørdag den 10. marts mødte 16 gæve roere op til en dag, hvor vi kunne blive lidt klogere på førstehjælp! Hvad er det lige vi gør, hvis uheldet er ude?

En jomfruelig viden for nogle og for andre en viden, der trængte til at blive opdateret! Vi havde fornøjelsen af at møde Jan Bo Poulsen, som i det daglige virke er underviser i førstehjælp inden for kriminalforsorgen og deltidsbrandmand!

Kunne han håndtere kriminelle, så mente Jan, at han med os roere nok skulle "overleve" dagen – vi tvivlede, men han fik heldigvis ret ☺

Vi havde en super dag, hvor vi igennem bl.a. rollespil lærte meget!

Vi skulle, som en vigtig del af undervisningen, på skift agere førstehjælpere, figuranter og observatører i forskellige scenarier, der udspillede sig efter, at vi var blevet "klædt på" med de grundlæggende teorier og værktøjer!

Ofte scenarier der kom helt uventet, som da jeg midt i en teoretisk gennemgang skulle simulere, at jeg var ved at blive kvalt i et stykke frugt!

Mine medkursister mente, at det nok var et forsøg på at gøre sig interessant, så der gik en rum tid inden kaffekoppen blev sat, og først efter Jan Bo's høje råb kom mine "venner" endelig i aktion! Jeg takker for denne indgriben, for ellers var jeg blevet kvalt i dette ikke-eksisterende stykke frugt!

Hvad lærte vi bl.a. her?

Gå i aktion øjeblikkeligt – hvert sekund tæller! At nogen får noget galt i halsen, er nok den mest sandsynligt forekomne situation, vi kan risikere at opleve. Kan ske når som helst, hvor som helst, og vi kan gøre en afgørende forskel mellem liv og død.

Her et udpluk af andre scenarier!

Jeg glemmer sent den situation, hvor Anna skulle spille en som var ramt af chok.

Vi, som var observatører, vidste hvad Anna skulle simulere, men Anna spillede det så professionelt, at vi som observatører kom i tvivl om spillet var skiftet til en virkelighed!

Det var det gudskelov ikke, for det tog laaang tid, før nødhjælperne fik spurgt til eventuel medicin, der ikke var taget – det lå i Anna's lomme!

Hvad lærte vi bl.a. her?

Udspørg den tilskadekomne, så vi hurtigst muligt får klarhed på situationen.

Andet scenarie!

Vi, som observatører, råbte HJÆLP og nødhjælperne ilede skyndsomt til pigernes omklædningsrum!

Her gik Niels Jørgen højt klagende og hvileløst rundt! Sten lå på bænken, rystende og kunne ikke fremstamme et ord – aldrig sket før, så her kom nødhjælperne virkelig på

prøve! En helt usædvanlig situation – hvad var sket? Havde de set noget, de ikke burde have set, altså i chok eller hvad? Situationen var åbenlys kritisk!



Adspurgte, kunne Niels Jørgen fremstamme, at de havde været i baljen og nu stærkt underafkølet! Hensynsfuldt trak nødhjælperne ikke det våde tøj af, men ilede i stedet efter alu-tæppe og almindelige tæpper. Overraskende fik Niels Jørgen alu-tæppet om sine forfrosne hænder, hvor Sten som den mest forfrosne kun fik et enkelt tæppe!

Hvad lærte vi bl.a. her?

De forfrosne skulle ikke ind under den varme bruser, men pakkes ind da varmen skal komme indefra. Alu-tæppet viste sig at være effektivt, og vi prøvede at pakke hinanden ind som en anden ægyptisk farao.

Vi roere besad samlet set megen roerfaring, og vi må erkende, at vi her lærte noget nyt som ikke handler om roning men om førstehjælp!

Efter en tur i bådhallen, hvor Jan Bo fik vist vores robåde, stod det også tydeligt for os alle, at når vi er på vandet, så er det godt med viden omkring grundlæggende førstehjælp, men i vores liv på vandet, så optræder der pludselig mange flere parametre som spiller ind, når der skal ydes effektiv og tidskritisk førstehjælp!

En synker bevidstløst om i båden!

Hvor langt er man fra land? Er der høj sø? Skal man flytte den bevidstløse etc. etc.

Alt sammen stof til mange gode snakke og læring!

Ja, vi savnede nok forskellige ro-cases, hvor der skulle ydes førstehjælp, med der råd at hente.

Er du interesseret i at vide mere, så søg f.eks. på nettet eller deltag i kurser inden for DFfR.

Læs bl.a. artikel "Livreddende førstehjælp i en inrigger kan lade sig gøre!

<https://roning.dk/nyheder/livreddende-foerstehjaelp-i-en-inrigger-kan-lade-sig-goere/>

Ro-hilsen, Jan Stig

Nyt æresmedlem i Horsens Roklub



Ved tirsdagens generalforsamling fik Horsens Roklub sit første æresmedlem i mange år! Nemlig Jørgen "Fessor" Vestergaard (midt), her afbilledet med klubbens formand Lars Bak og roer Inger Stampe som indstillede Fessor som æresmedlem.

"Materialeforvalter Jørgen Vestergaard Normalt kaldet Fessor) har været betalende medlem af Horsens Roklub uafbrudt siden 1966, dvs. i 51 år.

Han er - udover at være en af de mest aktive roere i klubben - en meget øvet og habil langtursstyrmand og en inspirerende instruktør. Han er den af de få, der kan og må fungere som styrmand på kirkebåden - og han er altid parat.

Fessor ved alt om vind og vejr, og han deler gerne sin viden og lokale erfaringer med andre. Han hører jævnligt, hvis der opstår tvivl om næsten uanset hvad - spørg Fessor. I år har han en stor del af æren for at have uddannet Årets Kanin - udenfor den almindelige kanininstruktion.

En af klubbens nyindkøbte 2 årers både blev i øvrigt i 2007 opkaldet efter "Fessor".

Ydermere er han et meget varmt og favnende menneske. Han har altid et vågent øje for det sociale aspekt i klublivet, ikke mindst i forhold til nye medlemmer i klubben.

Ingen Horsens Roklub uden Fessor."

Alle i Horsens Roklub ønsker Fessor stort tillykke med den nye titel af Æresmedlem.

Inger Stampe

Fessors takketale

Nu vil jeg tak sige

Men jeg vil ikke længe stå at skribe.

Det har været sjovt at være med.

Men i vinter er jeg blevet lidt fed,

så dette år skulle jeg gerne ro langt og længe.

Jeg håber, at det kan nogen fænge.

Med disse ord vil jeg ned på stolen bakke,

mens jeg endnu en gang vil takke.

Fessor



Årets Pokaler og årer



Ved generalforsamlingen blev årets pokaler og guld- og sølvårer uddelt:

Ungdomspokal: Cecilie Anegaard Berg for 71 roede km

Kaninpokal: Kate Kidmose Frederiksen for 1072 roede km

Klubpokal: Jørgen Vestergaard for 2197 roede km

Langturstrofæ: Lisbeth Frost for 1092 roede km

Guld- og sølvårer:

Jørgen Vestergaard: 2197 km

Lisbeth Frost: 2168 km

Sten Holmbæk: 1898 km

Carl Johan Runge Andersen: 1533 km

Poul Erik Jørgensen: 1439 km

Inger Stampe: 1432 km

Kate Kidmose Frederiksen: 1072 km

Søndagsgåture



Søndagsgåture.

Traditionen tro har vi haft vores Søndagsgåture sammen med Netværk Horsens og vi har været mellem 4 og 17 på vores gåture. Vi har været vidt omkring i Horsens og omegn, bl.a. har vi været på Alrø at spise frokost på Traktørstedet, en tur til Toftehøj med Jens Lauersen som guide, Den Genfundne Bro, en våd tur til Uldum Kær og en gåtur til Sydhavnen med efterfølgende gule ærter og fastelavnsflødeboller. Vejret har gjort, at vi har måttet ændre lidt på vores ture, men vi er hver gang kommet glade hjem og har haft en god tur. Vi sluttede på Vejle Fjord med gåtur omkring Træskohage og efterfølgende frokost i Brassieriet. Tak for hygge og gode snakke.

Karen



Får vi bådene i vandet til standerhejsning?

28.2.18: Får vi mon bådene i vandet til standerhejsning?



14.3.18: Rampen ser ud til at blive repareret – men hvad med isen?



20.3.18: Solen har skinnet hele dagen, men isen giver sig ikke så let...



21.3.18: Det går fremad med rampen, mon regnen kan klare isen til den 24.3.?

Foto: Ria

Et godt tilbud



LDK skole

Langdistancekapping fra A-Z

Langdistancekapping (LDK) er kapping på 10 eller 25 km og for alle, der gerne vil give den gas i en inrigger. DFFRs langdistanceturnering er 5 stævner hen over sommeren, arrangeret af roklubber rundt om i landet. Deltagerne er alt fra tidligere OL deltagere til helt almindelige motionister. Der er DM medaljer på spil i nogle af rækkerne, men først og fremmest handler det om at give den lidt ekstra gas og se, hvad det rækker til på dagen. Stemningen til langdistancekappingerne er fantastisk, og vi vil gerne hjælpe flere i gang med at deltage.

LDK skolen er for alle med interesse for LDK – på et fast hold eller måske på udkig efter et.

LDK skolen i Vejle Roklub søndag den 29. april kl. 9-14.

Her gennemgår vi alt, hvad du skal vide for at stille op til LDK og arrangerer naturligvis en rask 10-km regatta med blandede hold.

Her er nogle af de ting, vi vil gennemgå på land og øve på vandet:

- ☐ Træning til LDK – erfaringsudveksling og forslag til programmer.
- ☐ Vendinger – bliv verdensmester til at vende hurtigt om bøjlen.
- ☐ Skift – hurtige og sikre skift i båden.
- ☐ Mixede hold – hvordan kan du deltage, hvis ingen andre fra din klub vil med.
- ☐ Forventning til resultater – realistiske forventninger og store drømme.
- ☐ 10 km hurtigst muligt. Vi blander hold og øver os på en 10-km bane.

LDK skolen er for nye (frigivede) roere, nysgerrige roere og rutinerede LDK deltagere, som deltager eller trænger til et skub for at komme afsted igen. Alle er velkomne!

Vejle Roklub stiller både til rådighed for alle deltagere. Tag selv madpakke og drikke med.

Tilmelding senest den 23. april til Birgit Bech Jensen, formand@bechjensen.dk M: 24 95 16 60.

Venlig hilsen
Vejle Roklub



Foto: Ria

Fra kaffetur 26.4.2017