

TIDER I SVØMMEHALLEN 2017 / 2018 FOR ROKLUBBEN

DATO	TIDSPUNKT	AKTIVITET
29-10-2017	9.00 – 10.00	Svømning (sommertid)
05-11-2017	9.00 – 10.00	Kajak-polo
12-11-2017	9.00 – 10.00	Svømning
19-11-2017	9.00 – 10.00	Kajak-polo
26-11-2017	9.00 – 10.00	Svømning
03-12-2017	9.00 – 10.00	Kajak-polo
10-12-2017	9.00 – 10.00	Svømning
17-12-2017	9.00 – 10.00	Kajak-polo
24-12-2017	AFLYST - JUL	AFLYST - JUL
31-12-2017	AFLYST - NYTÅR	AFLYST - NYTÅR
07-01-2018	9.00 – 10.00	Svømning
14-01-2018	9.00 – 10.00	Kajak-polo
21-01-2018	9.00 – 10.00	Svømning
28-01-2018	AFLYST	Kajak-polo AFLYST
04-02-2018	9.00 – 10.00	Svømning
11-02-2018	9.00 – 10.00	Kajak-polo
18-02-2018	9.00 – 10.00	Svømning
25-02-2018	9.00 – 10.00	Kajak-polo
04-03-2018	9.00 – 10.00	Svømning
11-03-2018	9.00 – 10.00	Kajak-polo
18-03-2018	AFLYST	SVØMME-PRØVE AFLYST
25-03-2018	8.00 – 10.00	Sikkerheds-workshop for kajak og Inrigger
01-04-2018	AFLYST - PÅSKE	AFLYST - PÅSKE
08-04-2018	9.00 – 10.00	SVØMME-PRØVE
15-04-2018	9.00 – 10.00	Kajak-polo
22-04-2018	9.00 – 10.00	SVØMME-PRØVE
29-04-2018	8.00 – 10.00	Sikkerheds-workshop for kajak og Inrigger

Hele familien er meget velkommen på alle svømmedage, også i børne-bassinet, på polo-dage

På kajak-polo dagene laver vi to hold og spiller kajak-polo. Til sidst leger vi eller øver teknik.

Workshoppen er et tilbud til ALLE medlemmer af klubben, samt øvrige interesserede.

Prøv at sidde / ro i en kajak, øve rednings-teknikkerne eller lave grønlander-rul

Prøv at svømme imellem inrigger årer

Prøv at tage en redningsvest på i vandet

Prøv hvad du har lyst til - kom gerne med input til bestyrelsen.

Husk, at **SVØMMEPRØVEN BØR AFLÆGGES HVERT ÅR.**

I denne sæson er det enten den 26. marts eller den 30. april 2017.

Tænk på, at svømmeprøven ikke kun er for din skyld, men også for at dine ro-kammerater ved, at du kan tage vare på dig selv, hvis uheldet er ude og du/I vælter.

Alternativt kan du få en livredder til, på et stykke papir, at bekræfte at du har svømmet distancen.

Distancen er 300 meter for inrigger-roere og 600 meter for kajak- og outrigger-roere.

Du må IKKE stå eller støtte på bunden, eller holde hvil ved enderne.

Bestyrelsen Hobro Ro- og Kajakklub