



INSTRUKSER

Velkommen til Præstø Fjordsvømning 2018

Vi afvikler den 12. august Præstø Fjordsvømning for 14. gang.

Læs venligst nedenstående grundigt!

MØDESTED - Præstø Roklub, Fjordstien 7, 4720 Præstø.

ANKOMST - adgang til Præstø Roklub fra kl. 08.45. Gå ind og meld jer til sekretæren, der vil give jer en kuvert med hætte, chiparmbånd, evt. T-shirt, madbilletter samt en swimfloat.

(Udleveret hætte, chip og swimfloat SKAL benyttes under svømningen)

Jeres startnummer males på hånden.

HUSK fuldmagt eller forældre med ved u. 18 år.

ELEKTRONISK TIDSTAGNING – det udleverede chiparmbånd skal placeres på højre arm med chippen på undersiden af håndledet.

TRANSPORT - mens I venter, studér målslusen på stranden.

Klæd om og vær parat til at køre til start kl.09.45. De svømmere, der stiller biler til rådighed, bedes have dem klar lidt før 09.45.

P-pladsen ved kapellet SKAL benyttes. IKKE P-pladsen ved Fjordkroen

STARTEN - der vil blive givet en kort, samlet instruks samt navneopråb før hver start.

RUTEN – er markeret med skriggule cylindriske bøjer (h= 120 cm, d=80 cm) med 500 m mellemrum. De har en tilbøjelighed til at lægge sig ned, men er lige synlige af den grund. Bøje nr.5 efter 2500 m er markeret med minestrimmel.

SIKKERHED - som sædvanlig ledsages svømmerne af kajaker, motorbåde samt speedbåde fra Vordingborg Brandvæsen og Præstø Sejlklub/Tryg. Der er både livreddere og livredningsudstyr hos de to hurtige både.

En motorbåd ligger fast ved randen af sejlrenden ved havnen for at forhindre problemer med sejlende trafik.

Ved passage af sejlrenden, vil denne være markeret af en bøjle på hver side af svømmefeltet, samt en varslingsbåd.

Der er mobiltelefonkontakt mellem alle både og officials på stranden.

Ønsker en svømmer, der fx. er træt eller utilpas, hjælp, skal han/hun lægge sig på ryggen og gøre en cirkelbevægelse med armen (at det ikke skal forveksles med en hilsen)

Svømmerne skal holde sig tæt på bøjerne, så feltet IKKE bliver for bredt.

Ledsagebådene vil tvinge svømmerne ind på ruten, hvis en svømmer kommer for langt væk fra ruten. Ledsagebådernes anvisninger SKAL følges.

SWIMFLOAT OG HÆTTE – som udleveres ved ankomst, skal af sikkerhedsmæssige grunde benyttes under hele svømningen.

SVØMNINGEN - Svømmerne er seedet i tre grupper efter de ved tilmeldingen oplyste tider. Det er af sikkerheds grunde vigtigt, at de oplyste tider er så præcise som muligt, så grupperne svømmer samlet.

Du kan til og med lørdag den 4. august, maile korrigerende af forventet tid, ved at svare på denne mail.

1. gruppe, de langsomste, starter kl.10.15,
2. gruppe, mellemgruppen, starter kl.10.30,
3. gruppe, de formodet hurtigste, starter kl.10.45.

Det skulle betyde, at alle, også skipperne, kan være i mål mellem kl.12 og kl.13, de hurtigste nok imellem 11.45 og 12.00.

Vi skulle således alle kunne gå til præmieoverrækkelse og spisning ved 13-tiden.

Alle grupper følges af ledsagebåde.

MÅLET - er på stranden ved roklubben. Der er en sluse markeret med gul bøjle, pæle og minestrimmel. Råb dit nummer til tidtagerne, før tidstagningsarmbåndet over sensoren og bliv i slusen indtil tidtagerne har sagt, du må gå ud. Aflever armbånd og swimfloat og få en FAXE Booster i pavillonen, hvor en storskærm viser tiderne for alle deltagere.

PRÆMIER – sponsoreret af MØNS BANK og Sportigan Præstø til hurtigste herre og hurtigste dame.

DIPLOM - umiddelbart efter svømningen vil resultatlisten blive lagt på hjemmesiden, hvorfra der vil være et link til udskrivning af diplom. Billeder fra svømningen vil blive lagt på hurtigst muligt.

ÆNDRINGER i programmet bryder vi os ikke om. Men sikkerhedsgrunde kan tvinge os til at omlægge ruten - i værste fald aflyse. Vi vil gøre vort bedste for en god og sikker afvikling og sørge for god orientering. Tjek hjemmesiden for seneste nyt.

EFTER LØBET - der er mad og drikke, samt sponsorgaver i klubhuset. Der kan bades, men spar på det sparsomme, varme vand.

EKSTRA MADBILLETTER – kan stadig købes: [ekstra madbilletter](#)

LEDIGE PLADSER – har vi stadig, så tip en ven.

EVALUERING - har I ris, ros eller gode forslag, hører vi det gerne. Sig det inden I går, eller send en mail til Ib på ib-laursen@dbmail.dk

Ved deltagelse i stævnet, accepteres følgende: der bliver lagt billeder og resultatliste på hjemmesiden. Der vil sandsynligvis også blive mulighed for at følge stævnet direkte på youtube eller facebook. Nærmere instrukser/ links på dagen på www.tv-sydsjaelland.dk

Vel mødt den 12. august

Styregruppen for Præstø Fjordsvømning
<http://fjordsvømning.dk>

Præstø Sport

Sportigan  MønsBank



Sikkerhedsprocedure for afvikling af Præstø Fjordsvømning.

Ansvarsfordeling:

Sikkerhedslederen (Jesper Ravnsbjerg Hansen) er hovedansvarlig for sikkerheden.

Stævnelederen (Svend Åge Jensen) er hovedansvarlig for den sportslige afvikling af fjordsvømningen.

Sikkerhedslederen og **Stævnelederen** vurderer inden fjordsvømningens start, at svømningen kan afvikles sikkerhedsmæssigt forsvarligt. (Vand, vejr og vind).

Sikkerhedslederen og **Stævnelederen** afgør i enighed, hvor vidt fjordsvømningen kan gennemføres, eller aflyses.

Sikkerhedslederen og **Stævnelederen** har kontakt med hinanden under afviklingen af svømningen.

Evakueringsplan:

Sikkerhedslederen har før svømningen orienteret bådene om planen.

Stævnelederen orienterer ved start svømmerne om evakueringsproceduren.

Evakueringsprocedure:

Sikkerhedslederen giver besked til følgebådene om, at der skal iværksættes evakuering. Så mange svømmere som muligt tages op af vandet, resten beordres til at søge land efter følgebådernes anvisning. (Tilbage til start, Hollænderskoven, Lilleholm eller Præstø Strand, hvad der er hurtigst).

I tilfælde af evakuering vil de to varslingsbåde ved sejltrenden blive inddraget i evakueringen.

Svømmerne gives klart signal om, at evakuering er igangsat, vha. flag og signalhorn.

Hvis der bliver foretaget evakuering, vil følgebådene vise et rødt flag samt bruge signalhorn. Anvisninger skal følges! I tilfælde af at den enkelte svømmer er i tvivl (kommunikationsvaskeligheder)- søg nærmeste land. Ved tordenvejr skal man lægge sig ned.

Kajakker og robåde skal på samme måde som svømmerne søge nærmeste land. Hvis en kajak, eller en robåd er i gang med at hjælpe en svømmer, må denne naturligvis ikke forlades, før svømmeren er bragt i sikkerhed af et motorfartøj.

Hvis en svømmer søger kontakt med en af kajakkerne, skal svømmeren holde fast i kajakkens stævn, dels af hensyn til at svømmeren ikke kommer til at kæntre kajakken, og dels for at kajakroeren kan observere svømmeren i den givne situation.

Hver følgebåd med motor får udleveret flag og signalhorn ved skippermødet inden svømningen. Skal afleveres igen ved afslutning.