



Åhus Roddklubbs Grunder



Innehåll

Inledning.....	2
1. Polycys.....	3
A. Trafiksäkerhetspolicy.....	3
B. Drogpolicy	4
C. Ekonomisk policy	7
2. Säker anläggning	9
A. Brandskydd.....	9
B. Uthyrning av klubblokal.....	12
3. Olycksfall och krisstödsplan	14
A. Sjukvård mm.....	14
B. Krisstödsplan vid olycka/akut insjuknande	14
4. Försäkringar	16
5. Föreningsdemokrati	17
6. Energi & Miljö.....	18
7. Säker rodd.....	19
8. Säkra roddtävlingar.....	21
Bilaga 1: Hyreskontrakt mm.....	27

Inledning

Vad är ÅRK Grunder?

I dokumentet ÅRK Grunder strävar klubben efter att samla alla de policy och regler som skall styra klubbens verksamhet i det löpande arbetet.

Dokumentet kommer att vara föremål för revidering och uppdatering efter varje årsmöte.

ÅRK Grunder kommer att finnas tillgängligt på klubbens hemsida.

Säker och trygg förening avvecklas

ÅRK Grunder är en utveckling av Säker och trygg förening.

Säker och trygg förening, som var en idé från Kultur- och fritidsförvaltningen, blev aldrig någon framgång bland föreningarna i kommunen. Mindre än fem klubbar har blivit certifierade och ambitionsnivån från kommunens sida förefaller i dagsläget vara på en mycket låg nivå.

Klubben har därför beslutat att avveckla vårt gamla dokument Säker och trygg förening och ersätta det med ÅRK Grunder.

ÅRK Grunder i nuvarande form är fastställt av styrelsemötet 2022-04-07.

1. Policys

A. Trafiksäkerhetspolicy

Klubben har följande riktlinjer:

Förarkrav

- Vi ställer krav på att föraren har godkänt körkort
- Vi kräver att föraren har god erfarenhet och flerårig vana vid att framföra aktuellt fordon
- Vi kräver efterlevnad av trafikregler samt att transporten sker på ett säkert och ansvarsfullt sätt
- Vi kräver nyktra och drogfria bilförare. Föraren får inte ha druckit alkohol 24 timmar före körningen
- Vi kräver att föraren är ansvarig för att alla i bilen bär bälte
- Vi kräver att föraren anpassar hastigheten efter väglaget
- Vi kräver att föraren är utvilad
- Vi kräver att ingen övningskör med personal eller materiel

Fordonskrav

- Vi kräver att det ska finnas säkerhetsbälte för alla i fordonet
- Vi kräver att fordonet har minst lagstadgat mönsterdjup på samtliga däck och att rätt däck används med hänsyn till årstiden
- Vi kräver att fordonet är besiktigat
- Vi kräver att fordonet har en gällande försäkring och att fordonsskatten är betald
- Vi kräver att fordonet har en första förbandslåda och brandsläckare
- Vi kräver att fordonet har ABS-bromsar
- Vi kräver att fordonet har airbag

Egna resor

- Vi planerar resandet till tävlingar och träningsläger med god tidsmarginal
- Vi försöker samåka i största möjliga utsträckning för att spara på kostnader och utsläpp.
- Vi lastsäkrar vår utrustning

Transport till och från anläggning

- Vi uppmuntrar resor till träning med cykel, kollektivt eller samåkning
- Vi uppmuntrar användning av cykelhjälm, cykellyse och reflexer

Utbildning

- Hela dokumentet ”ÅRK Grunder” kommer att läggas ut på klubbens hemsida
- Styrelsen kommer vid årsmöten uppmana medlemmarna att ta del av dokumentet för att bli kunna använda det som ett uppslagsverk inför de uppgifter som de tilldelas
- För varje aktivitet som kräver transport av personer och/eller materiel finns en ansvarig ledare utsedd och det är denne som har ansvaret att policyn efterlevs i det praktiska genomförandet.

B. Drogpolicy

BAKGRUND
Åhus Roddklubb (föreningen) är uppbyggd på ideell bas och arbetar för att utveckla rodden, skapa gemenskap, kamratskap och social fostran. För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas i sitt idrottande och andra intressen. Hur vi som vuxna och ledare agerar mot våra barn och ungdomar är viktigt i denna utveckling. Ett led i detta arbete är att ha en alkohol- och drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och som stöd för föreningens medlemmar.

RIKTLINJE	KONSEKVENSN	ANSVAR	ÅTGÄRDER/ INSATSER UTBILDNING FÖR ATT HINDRA FÖREBYGGA	VEM/VILKA OCH NÄR
-----------	-------------	--------	---	----------------------

TOBAK				
Ingen under 18 år får använda tobak i föreningens verksamhet. Med tobak avses både snus och röktoak.	Vid misstänkt eller konstaterat nyttjande av tobak ska ansvarig ledare kontaktas.	Alla medlemmar och föräldrar	Information om föreningens alkohol- och drogpolicy.	Styrelsen anslår uppdaterad policy på anslagstavla och hemsida efter årsmötet. Aktuell policy skickas ut till medlemmarna varje år.
	Samtal med ungdomarna och omedelbar kontakt med föräldrarna.	Ansvarig ledare		
I föreningens lokaler råder rökförbud.	Rökaren ombeds lämna lokalen (röka utomhus).	Ledare, lokalansvarig eller annan vuxen	Se ovan. Anslag om rökförbud i lokalen.	Se ovan.
ALKOHOL				
Ingen under 18 år får använda alkohol i föreningens verksamhet.	Vid misstänkt eller konstaterat nyttjande av alkohol ska ansvarig ledare kontaktas.	Alla medlemmar och föräldrar	Information om föreningens alkohol- och drogpolicy.	Se riktlinje för tobak. Årligen vid träningsläger, samlingar eller utbildning i klubbens regi. Klubbledare deltar vid utbildningar från Skåneidrotten
	Samtal med ungdomarna och omedelbar kontakt med föräldrarna.	Ansvarig ledare	Diskussion med ungdomarna om de negativa effekterna och konsekvenserna av kombinationen av alkohol/tobak och träning/tävling.	
	Vid upprepade överträdelser kontaktas styrelsen för eventuella	Styrelsen		

	disciplinära åtgärder.			
ALKOHOL				
Vid idrottslig verksamhet som t ex träningsläger och tävlingar, får den som fyllt 18 och ej är aktiv utövare, inta alkohol i måttliga mängder efter avslutad verksamhet för dagen. Ansvarig ledare, som i förväg utsetts av styrelsen, skall avstå helt och hållet från alkohol.	<i>Avseende minderårig:</i> Samtal med ungdomarna och omedelbar kontakt med föräldrarna.	Ansvarig ledare	Se riktlinje för tobak.	Se riktlinje för tobak.
	<i>Avseende ansvarig ledare:</i> Händelsen rapporteras till styrelsen för beslut om åtgärd.	Övriga ledare/föräldrar		
Ingen ledare får komma bakfull till föreningens idrottsliga verksamhet.	Övriga ledare (om möjligt styrelseledamot) tar en diskussion med berörd person och avråder från att delta i dagens verksamhet.	Övriga ledare	Se riktlinje för tobak.	Se riktlinje för tobak.
Vid föreningens fester där ungdomar under 18 år deltar gäller restaurangregler, dvs. 18-årsgräns vid förtäring av alkohol och endast i samband med måltider.	<i>Avseende minderårig:</i> Samtal med ungdomarna och omedelbar kontakt med föräldrarna.	Klubbledare/ medlemmar	Se riktlinje för tobak.	Se riktlinje för tobak.
	<i>Avseende vuxen:</i> Annan deltagare avråder från vidare alkoholförtäring så länge ungdomar deltar på festen.			
NARKOTIKA OCH DOPING				
Åhus Roddklubb tar kraftfullt avstånd från allt nyttjande av narkotika eller dopingpreparat.	Vid misstänkt fall av nyttjande av narkotika eller dopingpreparat skall styrelsen kontaktas för	Klubbledare/ medlemmar	Se riktlinje för tobak. Styrelsen ska hålla sig uppdaterade med aktuella regler från RF gällande	Se riktlinje för tobak. Sker årligen efter årsmötet med den nya styrelsen.

	vidare beslut om åtgärd.		narkotika och doping.	
Åhus Roddklubb avråder från att äta kosttillskott.		Ansvarig ledare	Information till aktiva medlemmar om riskerna att kosttillskotten klassas som doping.	Se riktlinje för tobak.

C. Ekonomisk policy

Denna policy behandlar arvoden, bidrag och ersättningar inom styrelsen och klubben som helhet.

Policyn är tillämplig så länge styrelsen anser att klubbens ekonomi tillåter ett stöd enligt nedan:

Arvoden

Allt arbete i Åhus Roddklubb sker på ideell basis, dvs att representanter och ledare för klubben arbetar utan lön, dock med följande undantag:

Styrelsen

Styrelsen i Åhus Roddklubb är befriade från medlemsavgift. Till styrelsen räknas ordinarie ledamöter, suppleanter och de personer som styrelsen adjungerat, samt hedersmedlemmar. I de fall en styrelseledamot kommer från en familj som löst familjemedlemskap skall avgiften för familjemedlemskapet minskas med 500 kronor.

Tränare

De tränare och ledare som tar ansvar för och binder upp sig för fasta träningstider under året erhåller ett träningsbidrag om 500 kr per år. Bidraget kan användas till att köpa egen träningsutrustning, kläder, skor, träningskort mm. Bidraget utbetalas mot uppvisande av kvitto.

Klubbens tränare har rätt att kostnadsfritt ta ut en ny overall när klubben byter kollektion. Vid uttag av overall utgår ej träningsbidrag.

Ledare för roddskolan

För att stimulera unga aktiva roddare till uppdraget har det av mångårig tradition utgått en viss ersättning. Ersättningens storlek och arbetstiden fastställs av styrelsen efter sista anmälningsdag till roddskolan och skall framgå i anställningskontraktet.

Ersättning för förlorad arbetsinkomst

Om en ledare för klubben måste begära tjänstledighet utan lön från sitt arbete har denna rätt till ersättning från klubben för förlorad arbetsinkomst under förutsättning att ingen annan ledare i klubben har möjlighet att lösa uppgiften istället.

Uppdraget som medför förlorad arbetsinkomst skall vara godkänt av styrelsen.

Körersättning

Körersättningen i Åhus Roddklubb utgörs av faktisk kostnad för drivmedel för:

- Tränare som kör med egen bil till tävlingar och läger
- Transport av båttrailer
- Uppdrag inom SR, SRDF, HjA och arbete på Hjelmsjön

Övriga ledare eller föräldrar som kör till tävling, träningsläger eller andra aktiviteter för klubbens räkning har rätt att ta ut en avgift på 50 kr per passagerare. Avgiften betalas direkt av passageraren till respektive chaufför.

I övrigt utgår inga ersättningar.

För tankning på roddklubbens konto på St1 i Åhus gäller följande regler:

Varje år, på uppdrag av styrelsen, lämnar kassören ett underlag till ST1 med namn och personnummer på vilka personer som får tanka på klubbens kort. Koden tillhandahålls av kassören och får absolut inte lämnas ut till någon annan än de som står på listan.

Vid tankning på St1 i Åhus begär man att få Åhus Roddklubbs kort i kassan. Var beredd att visa legitimation. Kortet används tillsammans med koden ute vid tankautomaten. Efter tankning ska **kortet tillsammans med kvittot lämnas tillbaka i kassan**. På kvittot skall den som tankat **uppgive namn, uppdrag samt datum för uppdraget**.

Bidrag till träningsläger

Åhus Roddklubb lämnar, beroende på aktuell ekonomisk situation, bidrag till roddare som åker på nationella eller internationella träningsläger samordnade av andra roddklubbar eller av Svenska Roddförbundet.

- **Läger utan landslagsuppdrag**
 - Bidrag utgår vid ett tillfälle per år och består av halva kostnaden för deltagaravgiften.
- **Inbjuden av landslagsledningen men ej uttagen till en plats i landslaget än**
 - Klubben står för halva kostnaden oavsett antal samlingar
- **Landslagsuppdrag där roddaren är uttagen att träna eller tävla**
 - Klubben står för hela kostnaden om förbundet tar ut avgift

Avgifter vid tävlingar och träningsläger (klubbregi)

Vid tävlingar och träningsläger tar klubben ut en deltagaravgift för mat och logi om 200 kr/person. Denna avgift gäller för alla som bor och äter i klubbens regi dvs. roddare, ledare, föräldrar och syskon med följande undantag:

- Tränarna, eller den person som styrelsen utser till klubbledare, betalar ingen deltagareavgift
- Ingen avgift tas ut för medföljande barn under 10 år

Inköspolicy

Som regel är det styrelsen som beslutar om inköp och investeringar i klubben. För att verksamheten ska fungera smidigt kan dock enskilda styrelsemedlemmar och ledare göra mindre inköp utan ett styrelsebeslut. Alla inköp skall redovisas för styrelsen vid nästkommande styrelsemöte. Vid inköp utan styrelsebeslut gäller följande maxbelopp:

Ordförande och kassör (tillsammans):	2 000 kr
Styrelsemedlem och ledare med uppdrag i klubben:	500 kr

Attestering

Utbetalning till kassören eller dennes familjemedlem skall attesteras av ordförande.

2. Säker anläggning

A. Brandskydd

Fastighets- och brandskyddsansvarig

Ansvarig för fastigheten och brandskyddet är klubbens ordförande Thomas Hansson, 0761-39 44 36

Kontaktperson vid uthyrning

Kontaktperson vid uthyrning av klubblokalen är Marcus Roth, 076 105 99 45 och Henrik Andersson, 073 373 76 19

Utrymningsplan och uppsamlingsplats

Uppsamlingsplats vid utrymning är vid klubbens anslagstavla vid parkeringen. Uppsamling sker innanför staketet, på baksidan av anslagstavlan. Utrymningsvägar och uppsamlingsplats finns anslaget på utrymningsplanen i stora rummet i klubbhuset samt på klubbens hemsida under uthyrning.

Brandskyddsrutiner

- Åtgärder vid brand- eller utrymningslarm
Vid brand eller utrymningslarm skall samtliga personer som befinner sig i lokalen ta närmsta vägen ut. Förutom huvudentrén finns det en brandstege från balkongen. Brandstegen faller ut genom att man drar ut sprinten i stegens övre del. Ansvarig ledare kontrollerar så att lokalerna är tomma och att alla personer finns samlade vid återsamlingsplatsen.
- Vid lämnande av lokalen
När lokalen lämnas skall belysningen släckas i hela huset. Köket ska kontrolleras så att spis, diskmaskin och kaffekokare är avstängda. Om ansvarig inte är sista person i huset skall han eller hon tydligt delegera uppgiften till den som sist avser lämna lokalen.
- Vid grillning
Vid all grillning skall brandsläckare finnas tillgänglig i grillens direkta närhet. Grillen ska vara helt släkt innan klubben lämnas. Tändvätska och grillkol får inte lämnas kvar utanför huset när klubben lämnas.
- Övernattning i klubbens lokaler
Vid övernattning i klubbens lokaler skall kontakt alltid tas med fastighetsansvarig eller uthyrningsansvarig innan övernattningen. Vid övernattning gäller särskilda regler för hur lokalen ska möbleras (se på klubbens hemsida under uthyrning för mer information). Vid övernattning i klubblokalen får det inte finnas levande ljus i lokalen.
- Kontroll av brandskyddet vid uthyrning
Vid uthyrning av klubblokalen för övernattning t ex vid deltagande i cuper etc. skall kontroll av brandvarnare göras av klubbens uthyrningsansvarig vid överlämnande av nyckel eller kontraktsskrivning inför uthyrningen.

- Egenkontroller
Egenkontroller av brandvarnare görs av fastighetsansvarig vid varje styrelsemöte. Kontroll av utrymningsvägar, tillgänglighet, öppningsbara, skyltning etc. samt kontroll av släckutrustning, handbrandsläckare och brandfilt görs av fastighetsansvarig två gånger per år, i juni och i december.
- Ledarnas ansvar
Diskussioner om ledarnas ansvar i den dagliga verksamheten diskuteras regelbundet i styrelsen.

Utrymningsplan

UTRYMNINGSPLAN VID BRAND ELLER ANNAN FARA

RÄDDA alla som är i fara.

SLÄCK om detta bedöms som möjligt utan risk.

LARMA Lokalema är försedda med brandvarnare.
Larma via telefon **112**
Meddela vem som ringer, vad som inträffat och om det finns skadade eller instängda.

UTRYM snarast via närmsta utrymningsväg. Undvik att passera rökfyllda lokaler. Utrymning skall omedelbart ske till återsamlingsplatsen.



VARNA alla som hotas av faran.

Teckenförklaring

Här är du



Utrymningsväg



Väg till utrymningsväg



Återsamlingsplats



Brandstege



Brandsläckare

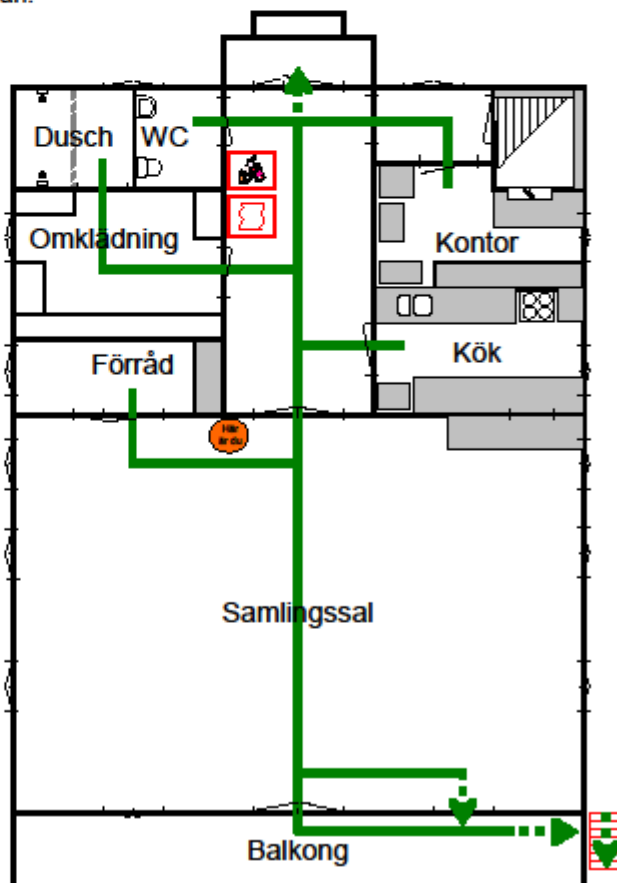


Brandfilt



Adress

Åhus Roddklubb
Sjögatan 33



B. Uthyrning av klubblokal

Vid uthyrning av klubblokalen gäller nedanstående hyresvillkor. Vid all uthyrning skall hyreskontrakt upprättas.

Hyresgäst

Åhus Roddklubbs (ÅRK) klubblokal hyrs ej ut till personer under 25 år. Det åligger hyresgästen att se till att villkoren i detta dokument följs.

Bokning

Bokningsförfrågan ställs till Åhus Roddklubbs uthyrningsansvariga Marcus Roth, 076-105 99 45 och Henrik Andersson, 073 373 76 19 samt bokning@ahusrodd.se

Betalning

Efter erhållit bokningsbesked muntligt eller via e-post, skall hyresgästen omgående betala 20% av hyran i bokningsavgift. Bokningsavgiften betalas i första hand till SWISH 123 636 22 63 eller i andra hand till ÅRK:s bankgirokonto 5533-8388. Om bokningsavgiften ej är betald inom 7 dagar förfaller bokningen. Slutbetalning av hyran tillsammans med depositionsavgiften betalas vid nyckelutlämning.

Depositionsavgift

Vid nyckelutlämning erläggs tillsammans med hyran även en depositionsavgift. Depositionsavgiften återfås vid återlämnandet av nyckeln, då det ej framkommit brister vid besiktningen (se nedan).

Avbokning

Vid avbokning senast två veckor före hyresperiodens början återbetalas hela bokningsavgiften. Vid senare avbokning återbetalas ej bokningsavgiften.

Nyckelutlämning

Nyckeln till ÅRK överlämnas vid hyresperiodens början eller vid annan tidpunkt som hyresgästen kommit överens om med ÅRK:s representant. Vid nyckelutlämning bokas också tid för besiktning och återlämning av nyckel.

Besiktning

Efter avslutad vistelse på ÅRK kommer ÅRK:s representant att besiktiga anläggningen enligt "Checklista för städning" (bilaga i hyreskontraktet). Brister i t ex städning skall åtgärdas av hyresgästen innan denne lämnar klubben. Vid grova brister i besiktningen eller eventuella skador på anläggningen hålls depositionsavgiften inne tills ÅRK:s styrelse fattat beslut om ersättningsanspråk. Ersättningsanspråket dras från depositionsavgiften. Det åligger hyresgästen att själv inspektera anläggningen vid ankomst och om fel upptäcks som inte orsakats av hyresgästen skall dessa omgående rapporteras till ÅRK:s representant.

Priser under 2014

Hyra för tillställning	3 500 kr	(för utomstående)
Depositionsavgift	1 000 kr	(för utomstående)
Styrelsemedlem*	1 000 kr	(en gång fritt per år)
Medlem/ständig medlem**	1 000 kr	(en gång per år)
Hyra övernattnig för förening	2 000 kr (per dygn)	
Timhyra	200 kr eller enligt överenskommelse	

*med styrelsemedlem jämställs övriga förtroendevalda (valberedning och revisorer), hedersordförande och hedersmedlemmar

**för medlem i detta avseende krävs minst ett års medlemskap/betalt minst två medlemsavgifter innan förmånen kan utnyttjas. För ständig medlem finns inte den begränsningen. För stödmedlem gäller inte denna förmån.

***styrelsemedlem kan låna möblerna utan avgift.

Styrelsemedlem äger rätt att fritt och i mån av plats disponera lokalerna för kortare tillställningar som barnkalas mm

Styrelsen förbehåller sig rätten att kunna fatta beslut om avsteg från ovanstående om omständigheterna anses vara motiverade

Vistelsen på Åhus Roddklubb

- Rökning inomhus är absolut förbjudet.
- Det är ej tillåtet för ungdomar under 18 år att inta alkoholhaltiga drycker i eller utanför klubblokalen.
- Klubblokalen får inte lämnas olåst utan uppsikt.
- Överbliven mat får ej lämnas kvar i ÅRK:s kyl eller frys utan tas om hand av hyresgästen.
- Hyresansvarig är brandskyddsansvarig under uthyrningsperioden och skall alltid vara närvarande då lokalen utnyttjas.

Hänsyn mot Åhus Roddklubbs grannar

För att ÅRK:s grannar ska störas så lite som möjligt vid uthyrning av klubblokalen skall följande punkter beaktas av hyresgästen:

- Vädring av klubblokalen görs genom att öppna fönster och dörr ut mot balkongen. Det är inte tillåtet att öppna fönster längs långsidorna av lokalen.
- Efter 22.00 skall extra hänsyn visas mot grannarna. Tillställningen bör helt hållas inomhus och man bör undvika att föra oväsen på tomten.

Villkor och brandskyddsrutiner för uthyrning av Åhus Roddklubbs klubblokal framgår av bilaga 1.

3. Olycksfall och krisstödsplan

A. Sjukvård mm

Följande finns i föreningen:

- Förbandsmaterial (såväl på som utanför kontoret)
- Sjukbår, filt och bårkudde (förvaras i trapphuset)
- Skylt vid sjukvårdsmateriel
- Ansvarig ledare har mobil nödtelefon vid föreningens verksamhet
- Åhus Roddklubb har en krisstödsplan för allvarliga tillbud och olyckor

B. Krisstödsplan vid olycka/akut insjuknande

Första hjälpen

När en olycka har skett eller när någon insjuknat se till att personen snabbt får hjälp! Ge om nödvändigt första hjälpen och/eller hjärt- och lungräddning och flytta personen till en säker plats om det är möjligt.

Larma

Larma SOS på telefonnummer 112 för att få hjälp och instruktioner för att hantera skadan. Även om det verkar onödigt att ringa 112 ska ansvarig ledare alltid ta det säkra före det osäkra. Tala om vad Du heter, vad som har hänt och var ni befinner er! Se om Du kan få fram personuppgifter om den skadade/sjuka personen för att lämna till sjukvården.

Vid mindre allvarliga skador/sjukdomar kan ledaren kontakta Sjukvårdsrådgivningen på telefon 1177

Se till övriga deltagare

Är gruppen i säkerhet, kan ytterligare tillbud inträffa?

Glöm inte bort de som inte har drabbats och försök att hålla ihop gruppen. Ledaren måste organisera och ta kommandot!

Sjuktransport

Det kan bli nödvändigt att transportera den skadade/sjuka personen till exempelvis en väntande ambulans. Det är ytterst viktigt att minst en ledare stannar med övriga deltagare medan en ledare följer med den skadade/sjuka. Är ledaren ensam vid olyckstillfället så rings en annan person ur föreningen in för att ta hand om övriga roddare.

Kontakta anhörig

Ge så fort som möjligt information till de närmast anhöriga om vad som har inträffat och vad som kommer att hända nu. Lämna Ditt telefonnummer så att de anhöriga kan nå Dig!

Information till deltagarna

Samla alla deltagare och berätta vad som har hänt och vad som kommer att ske härnäst. Försök bilda Dig en uppfattning om hur deltagarna mår och prata om det som inträffat. Kanske professionell hjälp av en krisgrupp? Klubbens ordförande ansvarar för eventuell kontakt med kommunens krisstödsgrupp (Kriscentrum 044-13 50 40).

Avbryta aktiviteten

Detta kan endast ledaren på plats avgöra. Bedöm folks psykiska hälsa och om säkerheten är god. Om ni är tveksamma så avbryt aktiviteten på bästa möjliga sätt. Informera om varför ni avbryter.

Meddela ordförande

Det är ytterst viktigt att styrelsen meddelas så snart som möjligt för att kunna stötta ledare och deltagare på bästa sätt. Styrelsen och ytterst ordförande ska dessutom fungera som den enda kontakten mot media. Detta för att bl.a. annat skydda den personliga integriteten. Ordförande har även ansvaret för den uppföljande kontakten med den drabbade och dennes familj.

Det åligger även ordföranden att snarast informera övriga medlemmar i föreningen om det inträffade, inte minst för att undvika ryktesspridning.

Att tänka på

- Att vara medmänniska räcker långt, men kom ihåg att det ibland behövs professionell hjälp.
- Var inte rädd för att göra fel! Det är bättre att Du gör något, än ingenting alls.

4. Försäkringar

Grundförsäkring

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/forsakring-genom-riksidrottsforbundet/foreningsforsakring-bas>

Genom medlemskapet i Riksidrottsförbundet omfattas Åhus Roddklubb automatiskt av ”RF:s Föreningsförsäkring Bas.” som ger ett grundskydd för föreningen. Det är det skydd som RF anser att varje förening minst måste ha. Den omfattar bland annat:

- Ansvarsförsäkring under idrottslig verksamhet
- Förmögenhetsbrottsförsäkring
- Rättsskyddsförsäkring
- Patientförsäkring
- Olycksfall- och krisförsäkring för ideella ledare, funktionärer, tränare och domare. Dock gäller den inte för aktiva idrottsutövare och arbetstagare, se nedan.

Medlemsförsäkringar

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/rodd.html>

Alla medlemmar är försäkrade via Roddförbundet i Folksams Idrottsförsäkring oavsett om man tävlar eller ej.

Försäkringen omfattar:

- Akutvårdsersättning
- Tandskador
- Invaliditetsersättning
- Dödsfallsersättning
- Skadade kläder, idrottskläder och glasögon
- Kristerapi
- Tjänsten Råd och Vård för idrottsskador

Kompletteringsförsäkringar

Utöver försäkringarna ovan har Åhus Roddklubb följande kompletteringsförsäkringar:

- Egendomsförsäkring (Båtar i Svenska Sjö och båttrailer i Länsförsäkringar)
- Folksams Föreningsförsäkring (Ansvar och Byggnad)

5. Föreningsdemokrati

Stadgar

Stadgarna för Åhus Roddklubb finns på klubbens hemsida.

Inför årsmötet gör styrelsen en översyn av stadgarna och tar upp eventuella förändringar till beslut på årsmötet.

Protokoll

Åhus Roddklubbs styrelseprotokoll skrivs av sekreteraren. Senast en vecka efter styrelsemöte skall sekreteraren, på elektronisk väg, skicka över protokollet till ordförande och justeringsperson för eventuella synpunkter. Eventuella synpunkter meddelas sekreteraren inom en vecka. Sekreteraren gör erforderliga justeringar. Originalprotokoll skrivs på av berörda vid nästkommande styrelsemöte. Sekreteraren svarar för att protokollen arkiveras på ett tillfredsställande sätt på papper och på klubbens hemsida.

Medlemsinflytande

Åhus Roddklubb är en liten förening med stora möjligheter för den enskilde att påverka utvecklingen. Utöver styrelsens ordinarie medlemmar kan andra medlemmar i föreningen adjungeras till styrelsen för kortare eller längre perioder. För att ytterligare stärka föreningsdemokratien har styrelsens suppleanter alltid rösträtt på styrelsemötena.

6. Energi & Miljö

Miljöaktiviteter

Åhus Roddklubb arbetar tillsammans med Returpack med att samla in, i första hand importerade pantburkar och PET-flaskor. Förutom att det ger ett extra ekonomiskt tillskott till föreningen bidrar det också till en bättre miljö då många importerade burkar och flaskor aldrig annars inte återvinns.

Övriga miljöåtgärder

- Vi uppmanar våra aktiva att gå, cykla, åka kollektivt eller gemensamt till träningar.
- Vi eftersträvar att inte köpa eller använda engångsartiklar.
- Vi ser till att sopor kan källsorteras i våra lokaler och vid våra arrangemang.
- Vi informerar deltagare och åskådare om var de ska kasta sina sopor.

7. Säker rodd

Reglerna är framtagna för att värna om våra medlemmars säkerhet i samband med rodd på vattnet. Roddbåtarna och årorna mm skall hanteras på ett ansvarsfullt sätt för att undvika skador och onödig förslitning.

Före träningspasset:

- Tränaren meddelar omfattningen av träningen samt fördelar båtarna på roddarna
- Ställ ut bockar på gräsmattan, börja mot tomtgränserna. Blockera inte asfaltgången ner mot vattnet
- Bär ut båten till bockarna (aldrig ensam). Det är inte tillåtet att bära en båt direkt från båthuset till vattnet
- Kontrollera fotspark och svirvelhöjd samt säkerhetssnören i skorna
- Bär ut årorna och lägg årorna med konvexa sidan upp på bryggan
- Lägg i båten, embarkera och spänn fast årorna
- Lämna bryggan så fort som möjligt för att undvika köbildning. Erfarna roddare bör knyta skorna på vattnet

Efter träningspasset:

- Angör bryggan, kliv ur båten och ta ur årorna som läggs på bryggan
- Ta upp båten direkt från bryggan och lägg den upp och ner på bockarna
- Ta upp årorna och lägg dom på årställningen med konvexa sidan uppåt
- Spola av båten, tvätta båten med svamp och rengöringsmedel, spola därefter av båten igen. Spola alltid i båtens längdriktning
- Torka båtens undersida noggrant
- Vänd båten och torka båtens ovansida samt rengör slejderbanorna och slejdern
- Lägg in båten (aldrig ensam)
- Tvätta och lägg in årorna
- För in turen i Roddliggaren. Skriv läsligt och förståligt
- Rapportera omedelbart eventuella materialfel på båtar och åror till ansvarig ledare

Allmänna villkor för roddträning:

- Vid träning är roddaren (laget) ansvarig för att gällande sjötrafikregler följs och att fri väg finns, såvida tränare i fölgebåt inte tagit över ansvaret för att leda båten
- Vid roddträning gäller högertrafik och högerregeln. Företräde ges till segelbåtar och yrkesmässig trafik
- All träning skall av säkerhetsskäl ske med fölgebåt
- Alla Ungdom D och Junior C roddare skall bära gul tröja

Undantag från att träna med fölgebåt kan av tränaren ges i följande fall:

- Erfarna Jun A och äldre roddare vid rodd i singel
- Erfarna Jun B roddare och äldre vid rodd i dubbel eller större båt
- All träning i inriggade båtar från Jun B

Övriga bestämmelser

- All personal i fölgebåtar skall bära flytväst och båten skall vara utrustad med livboj och båtshake
- Tränarna skall av säkerhetsskäl alltid vara utrustad med väl fungerande mobiltelefon
- Huvudtränaren avgör när det är sk ”vinterträning”, vilket generellt sett gäller när det är kallare än +5 grader i vattnet.
- Vid vinterträning skall alla roddare bära flytväst oavsett båttyp och all träning skall utan undantag ske med fölgebåt
- Dispensen för fri fart för rodd- och fölgebåtar, utfärdad av Länsstyrelsen, skall i första hand utnyttjas utanför ”Björns Brygga”. Sträva efter att inte ge förtöjda fritidsbåtar inne i hamnen onödiga svallvågor

Att tänka på

Det förekommer att roddare upplever klåda på armar och ben efter träningen. Klådan uppstår förmodligen av att det kan utlösas små partiklar, från åror av kolfiber, när de belastas. De roddare som upplever dessa besvär uppmanas att bära heltäckande klädsel samt använda handskar vid hantering av årorna. Alla roddare bör dessutom alltid bär ut och in årorna med händerna och inte i armvecken.

Ett annat alternativ för roddare som upplever besvär med åror av kolfiber är att använda åror av trä.

8. Säkra roddtävlingar

Detta kapitel skall tjäna som stöd åt den inom klubben som har ansvaret för klubbens deltagande i en roddtävling innefattande:

- bokning av boende
- lastning
- organisera transporter
- mat under tävlingen
- eventuella fritidsaktiviteter som spel mm
- lossning och återställning av all utrustning

En har alltid föräldrarna ansvaret för att anmäla roddarna till de olika tävlingarna

Bokning av boende

Klarlägg tidigt vilka som avser att följa med på tävlingen (roddare och medföljande) och informera om hur boendet ser ut och vilka alternativ som föreligger för familjerna att välja alternativt boende på hotell (motsv).

För nya roddare ser klubben helst att en förälder följer med till regattan. Om det ej finns medföljande förälder fördelar styrelsen ut ansvaret för dessa ungdomar till en medföljande styrelsemedlem.

” Avgifter vid tävlingar och träningsläger (klubbregi)

Vid tävlingar och träningsläger tar klubben ut en deltagaravgift för mat och logi om 200 kr/person. Denna avgift gäller för alla som bor och äter i klubbens regi dvs. roddare, ledare, föräldrar och syskon med följande undantag:

- Tränarna betalar ingen deltagareavgift
- Ingen avgift tas ut för medföljande barn under 10 år”

Avgiften sätts in på klubbens bankgirokonto 5533-8388 senast på torsdagen före tävlingen.

Klubbansvarig kan antingen själv göra utlägg för mat mm och efter tävlingen redovisa för kassören mot uppvisande av kvitton. Alternativt kan klubbansvarig ta ut ett förskott som på motsvarande sätt redovisas för kassören.

Lastning torsdag kväll kl 1800

Köksutrustningen (förvaras i två trälådor som normalt står i omklädningsrummet)

Innehåll i trälådorna enligt inventarieförteckning

Från köket i mån av tillgång:

senap, ketchup, kaffe

Från båthuset – packas i och bakom trailerlådan:

bord, pallar, grill, tält, säck med tältpinnar och tältsidor, grillkol, tändvätska

Verktyg och reservdelar – lastas i främre lådan:

tränarens ansvar

Båtmateriell:

- båtar som skall med (tränarens beslut) läggs på bockar och riggas av
- slejdrarna spänns fast
- riggarna stuvvas i trailerlådan
- årona läggs i århållaren
- båtarna lastas och spänns fast. Kontrolleras av tränarna
- bockarna lastas i trailerlådan

Organisera transporterna

Efter lastningen på torsdag kvällen:

- bestäm vem som skall dra trailern i båda riktningarna
- bestäm i övrigt hur deltagarna skall åka. Säkerställ att alla får plats i bilarna
- fastställ tid för avfärd på fredagen och färdväg
- gå igenom aktuella ekonomiska bestämmelser
- gå igenom aktuella delar i trafikpolicyn
- klarlägg eventuella allergier och behov av särskild kost
- dela ut lista på vad som är lämpligt att medföra i klädväg mm ("packlista")
- dela ut tävlingsdräkter till de som inte har egen dräkt

Transport på fredagen till tävlingsplatsen:

- koppla trailern till dragbilen
- kontrollera trailern så att allt är lastsäkert
- kontroller att belysning mm fungerar (bör göras redan på onsdagen)
- lasta eventuella färskvaror
- kör iväg (i grupp eller enskilt). Någon bör köra i förväg och reka plats för trailern

På tävlingsplatsen

Vid framkomsten:

- ställ upp trailern på anvisad plats
- lossa bockar, båtar och åror på båtplatsen
- rigga samtliga båtar
- kontrollera var i- respektive ingångsbrygga finns
- instruera roddarna (tränaren) och låt roddarna gå ut och pröva på vattnet
- lägg upp och spänn fast båtarna på bockar och lägg årona under båtarna
- mellanmål (eventuellt direkt vid framkomsten)
- reka och ge därefter instruktion för förläggningen (bör delegeras till någon annan)
- handla mat (minst för fredag kväll och lördag frukost)
- middag och eventuella kvällsaktiviteter
- vila

Tävlingsdag 1:

- gör frukost
- väck deltagarna och ät frukost i god tid före första start (samråd med tränaren)
- ledarna deltar på regattamöte (i vissa fall redan på fredag kvällen)
- vid behov, organisera transporter till och från tävlingsplatsen
- handla mat för resten av helgen
- mellanmål och lunch på tävlingsplatsen. Frukt under em
- efter tävlingen kontrolleras att båtarna är ordentligt upplagda för natten
- middag och eventuell kvällsaktivitet
- vila

Tävlingsdag 2:

- gör frukost
- väck deltagarna och ät frukost i god tid före första start (samråd med tränaren)
- vid behov, organisera transporter till och från tävlingsplatsen
- mellanmål och lunch på tävlingsplatsen
- mellanmål före hemresa
- lasta båtar mm efterhand enligt samma principer som på hemmaplan
- kör hem

Vid hemkomsten:

- ställ upp trailern nedanför båthuset
- ta hand om överbliven mat
- ställ in disk i diskmaskinen och diska
- låt i övrigt allt stå på trailern
- bestäm tid för lossning på måndag kväll

Lossning och återställning av all materiell

Måndag kväll:

- samling kl 1800 och genomgång av vad som skall göras och vem som gör vad
- lossa bockar
- lossa båtar och lägg upp på bockarna
- lossa riggar och rigga båtarna
- bär in båtar och bockar
- lossa övrig materiell och lägg in på rätt plats
- kontroller att båtar och övrig materiell är på rätt plats i båthuset och köket (ren disk inplockad på rätt plats)
- anmäl eventuella skador på materielen till tränarna och/eller ordföranden
- tacka deltagarna för deras insatser

Personlig utrustningslista för regatta

Pack i stor trunk/väska:

Sovsäck och liggunderlag/luftmadrass
Sovkläder, t.ex. mysdress
Underkläder
Strumpor och sockor
Varm tröja

Jacka

Lättare skor, t.ex. gypaskor eller sandaler

Regnkläder, byxor och jacka samt stövlar

Byxor och shorts

Tandborste, tandkräm, tvål, schampo och handduk

Badkläder och handduk

Plåster, myggmedel och eventuella mediciner

Ficklampa, kolla batterierna

Roddräkt (om du lånar av klubben, får du roddräkten i samband med lastningen inför regattan)

Klubbens träningsoverall

Klubbens underställ

Klubbens t-shirt

Klubbens keps

Bra att ha med:

Nål och tråd

Kamera

Vattenflaska

Gosedjur

Solskydd, t.ex. keps och solkräm

Tips:

Om man använder packpåsar, t.ex. ICA kasse, för de olika plaggen, gör det hela mycket lättare och snabbare att hitta i packningen.

Ett bra grundtips brukar vara att lägga sovsäcken längst ner, regnkläderna lättåtkomligt i en sidoficka och extra tröjan överst.

Om du tar mediciner ha dem lättåtkomligt och berätta för dina ledare och kompisar vart du lagt dem så de kan hjälpa dig om det behövs.

Riktlinjer för verksamheten under regattan mm

Uppgifter för den av klubben utsedd som ansvarig för regattan (KA)

KA uppgifter under regattan är att säkerställa att uppgifterna i detta PM löses på bästa sätt och att styra upp verksamheten efter de förutsättningar som verkligheten på platsen ger vid handen.

Uppgifter för tränaren/tränarna (TR)

TR uppgifter är att ledda roddarna under själva tävlingen genom att

- kvällen före tävlingen göra i ordning (rigga) båtarna
- låta roddarna gå ut på vattnet och bekanta sig med i- och uppgångsbryggor, banan, start och mål mm. Gå igenom regler för rodd på banan
- göra eventuella justeringar av inställningarna
- säkerställa att båtarna förvaras på ett tryggt sätt under natten
- säkerställa att båtarna är i bästa skick i god tid före start på tävlingsdagen
- delta i regattamöte och anmäla eventuella kombinationer med andra klubbar
- göra upp ett schema för när roddaren skall gå ut (anslås)

- organisera båtbarning och årbärning till utgångsbryggan
- delta i eventuell prisutdelning omedelbart efter loppen (fotografera) alt. delegera detta till annan klubbmedlem om avståndet mellan mål och ingångsbrygga är för långt eller annan roddare är på väg ut/in.
- organisera båtbarning och årbärning från uppgångsbryggan till båtplatsen
- analysera loppen och gå igenom med roddarna vad som kan utvecklas

Uppgifter för medföljande föräldrar (MF)

MF fördelas av KA att hjälpa KA med marktjänsten eller att underställas TR för båtbarning mm.

Principer för övernattnin

En viktig del av en regatta är gemenskapen och den sociala biten. Åhus Roddklubb förordar därför att så många som möjligt deltar i gemensamma måltider och sover tillsammans på ett säkert sätt.

KA avdelar två vuxna som sover hos roddarna.

Övriga vuxna fördelas av KA på lämpligt sätt efter rådande förutsättningar.

Innehåll i regattakökslådor

Låda1:

Tallrikar/muggar

Djupa tallrikar	20
Hårdplastmuggar	20

Bestick

Matknivar	20
Matgafflar	20
Matskedar	20
Teskedar	20

Övrig köksutrustning

Stekpensel	1
Stekspade	2
Vitlökspress	1
Plasttång	1
Flasköppnare	1
Kaffemått	1
Sax	1
Konservöppnare	1
Köksknivar	4
Plastbringare	2
Termos 1 l	2
Diskborste	2
Diskhandduk, ny	1
Tändstickor	1
Tändare	1
Whiteboardpennor	1
Pennor	3

Första hjälpen 1 (i lådan), en större väska på kontoret (medförs på regattor)

Komplettera inför varje regatta

Soppsäckar, rulle

Papperstallrikar

Plastbestick

Kaffe och kaffefilter

Salt, socker och vitpeppar

Övriga kryddor efter behov

Hushållspapper

Låda 2:

Grillverktyg Kit m diverse verktyg

Plastskärbräda 1

Stekjärn, tyflon 2

Pastagryta 5 l 1

Gryta 3 l 1

Gryta 2 l 1

Serveringsskål 3 l 1

Serveringsskål 5 l 1

Glassburkar, tomma 3

Vattendunk, 10 l 1

Saftdunk, 5 l 1

Bilaga 1: Hyreskontrakt mm

Villkor för uthyrning av Åhus Roddklubbs klubblokal

Jag bekräftar härmed att jag tagit del och accepterar att följa Åhus Roddklubbs hyresvillkor.

Ort och datum

Hyresgäst:		
_____	_____	_____
Namnteckning	Namnförtydligande	Telefonnummer
_____	_____	_____
Mail Hyresgäst	Adress	Ort

ÅRK:s representant:		
_____	_____	_____
Namnteckning	Namnförtydligande	Telefonnummer

Hyrestid _____ - _____
DD/MM/ÅÅ DD/MM/ÅÅ

Depositionsavgift 3 000 kr betald _____
Kvitteras ÅRK Datum

Hyra _____ kr betald _____
Kvitteras ÅRK Datum

Nyckel utlämnad _____
Kvitteras hyresgäst Datum

Nyckel återlämnad _____
Kvitteras ÅRK Datum

Depositionsavgift återlämnad _____
Kvitteras hyresgäst Datum

Hyresgäst

Åhus Roddklubbs (ÅRK) klubblokal hyrs ej ut till personer under 25 år. Det åligger hyresgästen att se till att villkoren i detta dokument följs.

Bokning

Bokningsförfrågan ställs till ÅRK:s representant Marcus Roth, 076-105 99 45 och Henrik Andersson, 073 373 76 19 eller till bokning@ahusrodd.se

Betalning

Efter erhållit bokningsbesked muntligt eller via e-post, skall hyresgästen omgående betala 20% av hyran i bokningsavgift. Bokningsavgiften betalas i första hand till SWISH 123 636 22 63, i andra hand till ÅRK:s bankgirokonto 5533-8388. Om bokningsavgiften ej är betald inom 7 dagar förfaller bokningen. Slutbetalning av hyran tillsammans med depositionsavgiften betalas vid nyckelutlämning.

Depositionsavgift

Vid nyckelutlämning erläggs tillsammans med hyran även en depositionsavgift via SWISH. Depositionsavgiften återfås vid återlämnandet av nyckeln och då det ej framkommit brister vid besiktningen (se nedan).

Avbokning

Vid avbokning senast två veckor före hyresperiodens början återbetalas hela bokningsavgiften. Vid senare avbokning återbetalas ej bokningsavgiften.

Nyckelutlämning

Nyckeln till ÅRK överlämnas vid hyresperiodens början eller vid annan tidpunkt som hyresgästen kommit överens om med ÅRK:s representant. Vid nyckelutlämning bokas också tid för besiktning och återlämning av nyckel.

Besiktning

Efter avslutad vistelse på ÅRK kommer ÅRK:s representant att besiktiga anläggningen enligt "Checklista för städning". Brister i t ex städning skall åtgärdas av hyresgästen innan denne lämnar klubben. Vid grova brister i besiktningen eller eventuella skador på anläggningen hålls depositionsavgiften inne tills ÅRK:s styrelse fattat beslut om ersättningsanspråk. Ersättningsanspråket dras från depositionsavgiften. Det åligger hyresgästen att själv inspektera anläggningen vid ankomst och om fel upptäcks som inte orsakats av hyresgästen skall dessa omgående rapporteras till ÅRK:s representant.

Priser för 2019

Hyra för tillställning	3 500 kr	(för utomstående)
Depositionsavgift	1 000 kr	(för utomstående)
Styrelsemedlem*	1 000 kr	(en gång fritt per år)
Medlem/ständig medlem**	1 000 kr	(en gång per år)
Hyra övernattnig för förening	2 000 kr (per dygn)	
Timhyra	200 kr eller enligt överenskommelse	

*med styrelsemedlem jämställs övriga förtroendevalda (valberedning och revisorer), hedersordförande och hedersmedlemmar

**för medlem i detta avseende krävs minst ett års medlemskap/betalt minst två medlemsavgifter innan förmånen kan utnyttjas. För ständig medlem finns inte den begränsningen. För stödmedlem gäller inte denna förmån.

***styrelsemedlem kan låna möblerna utan avgift. Medlemmar betalar halva priset

Styrelsemedlem äger rätt att fritt och i mån av plats disponera lokalerna för kortare tillställningar som barnkalas mm

Styrelsen förbehåller sig rätten att kunna fatta beslut om avsteg från ovanstående om omständigheterna anses vara motiverade.

Vistelsen på Åhus Roddklubb

Rökning inomhus är absolut förbjudet.

Det är ej tillåtet för ungdomar under 18 år att inta alkoholhaltiga drycker i eller utanför klubblokalen.

Alla typer av sopor omhändertas av hyresgästen. Inga sopor får slängas i klubblokalen eller i ÅRK:s sorteringskärl vid tomtgränsen.

Klubblokalen får inte lämnas olåst utan uppsikt.

Överbliven mat får ej lämnas kvar i ÅRK:s kyl eller frys utan tas om hand av hyresgästen.

Brandskyddsrutiner

- Åtgärder vid brand- eller utrymningslarm
Vid brand eller utrymningslarm skall samtliga personer som befinner sig i lokalen ta närmsta vägen ut. Förutom huvudentrén finns det en brandstege från balkongen. Brandstegen fälls ut genom att man drar ut sprinten i stegens övre del. Ansvarig kontrollerar så att lokalerna är tomma och att alla personer finns samlade vid återsamlingsplatsen.
- Vid lämnande av lokalen
När lokalen lämnas skall belysningen släckas i hela huset. Köket ska kontrolleras så att spis, diskmaskin och kaffekokare är avstängda. Om ansvarig inte är sista person i huset skall han eller hon tydligt delegera uppgiften till den som sist avser lämna lokalen.
- Vid grillning
Vid all grillning skall brandsläckare finnas tillgänglig i grillens direkta närhet. Grillen ska vara helt släkt innan klubben lämnas. Tändvätska och grillkol får inte lämnas kvar utanför huset när klubben lämnas.
- Övernattning i klubbens lokaler
Vid övernattning i klubbens lokaler skall kontakt alltid tas med fastighetsansvarig eller uthyrningsansvarig innan övernattningen. Vid övernattning gäller särskilda regler för hur lokalen ska möbleras (se på klubbens hemsida under uthyrning för mer information). Vid övernattning i klubblokalen får det inte finnas levande ljus i lokalen.

- Kontroll av brandskyddet vid uthyrning
Vid uthyrning av klubblokalen för övernattning t ex vid deltagande i cuper etc. skall kontroll av brandvarnare göras av klubbens uthyrningsansvarig vid överlämnande av nyckel eller kontraktsskrivning inför uthyrningen.

Hänsyn mot Åhus Roddklubbs grannar

För att ÅRK:s grannar ska störas så lite som möjligt vid uthyrning av klubblokalen skall följande punkter beaktas av hyresgästen:

Vädning av klubblokalen görs genom att öppna fönster och dörr ut mot balkongen. Det är inte tillåtet att öppna fönster längs långsidorna av lokalen

Efter 22.00 skall extra hänsyn visas mot grannarna. Tillställningen bör helt hållas inomhus och man bör undvika att föra oväsen på tomten.

Utrymningsplan och uppsamlingsplats

Uppsamlingsplats vid utrymning är vid klubbens anslagstavla vid parkeringen. Uppsamling sker innanför staketet, på baksidan av anslagstavlan. Utrymningsvägar och uppsamlingsplats finns anslaget på utrymningsplanen i stora rummet i klubbhuset samt på klubbens hemsida under uthyrning.

Checklista för städning

Allrum

Golvet skall dammsugas och våttorkas
Bord och hyllor ska torkas av
Möbler och inventarier skall återställas på rätt plats

Anmärkningar

Kök

Använda köksredskap och porslin skall diskas
Diskbänk, bänkskivor och fönsterkarm torkas av
Spis, ugn, mikrovågsugn och kaffekokare rengöras
Kyl och frys skall tömmas och rengöras
Golvet skall dammsugas och våttorkas

Omklädningsrum och förvaringsutrymmet

Använda klaffbord och stolar skall torkas av
och staplas på rätt plats i förvaringsutrymmet
Golven skall dammsugas och våttorkas

Toalett

WC-stolen skall rengöras
Handfatet skall rengöras
Golvet skall dammsugas och våttorkas

Hallen

Mattan skall dammsugas eller skakas av
Golvet skall dammsugas och våttorkas

Sopor

Sopor skall tas om hand av hyresgästen

Tomt

Tomten skall städas
Trädgårdsmöbler skall ställas i ordning

Anläggningen besiktigad med anmärkningar ovan

Anläggningen besiktigad utan anmärkning

Ort och datum

Ort och datum

För hyresgästen

För Åhus Roddklubb