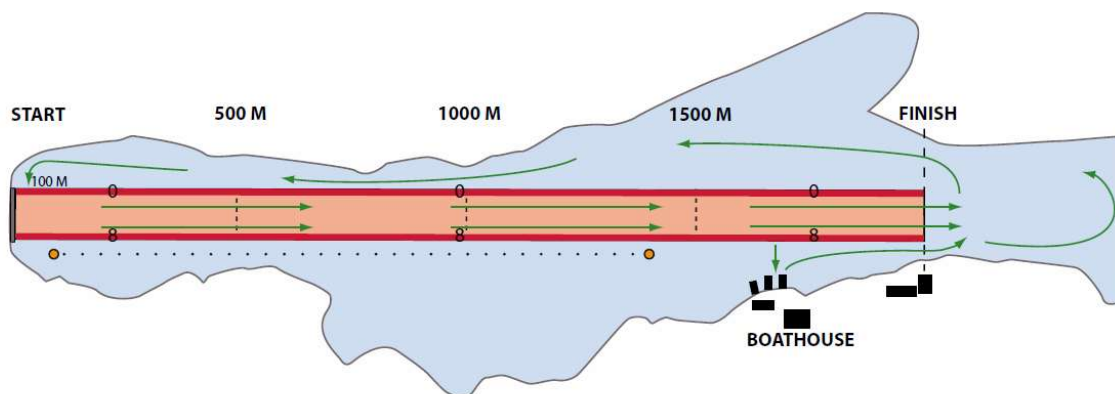
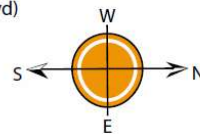


Årungen - Trafikkregler under trening

All roing og padling i banen foregår i retning fra start til mål. All roing/padling i retning mot start (syd) foregår på banens vestside. **Banene 0 og 8 er sperret for all bruk** (sikkerhetssoner).

Når man ror/padler ut fra bryggene skal all roing/padling foregå mot nord (mot mål). Banens østside (båthussiden) syd for bryggene brukes til teknikkinstruksjon for nybegynnere ol.

Trenere kan avtale seg imellom å avvike fra disse reglene, såfremt trenerne er med ut i følgebåt og kan kontrollere båtene.



Årungen - Trafikkregler under regatta

Oppvarming foregår rundt separat bøyestrekk fra 100 m til 1400 m ved siden av banen. Ro på landsiden av strekket mot start, og på banesiden mot mål. Vær spesielt oppmerksom ved vending og når det går løp. Ro kun inn i banen i startområdet. Ved utroing sirkulerer man i området etter mållinjen, på vestsiden (siden mot motorveien) mot nordenden og på østsiden mot syd. Ro mellom banen og land på vei tilbake til bryggene.

