

## **Kommissorium for ældreroerne, marts 2023**

**Ansvar:** Ældreroerne ledes af ”Styregruppen” bestående af 5 ældreroere, som direkte er ansvarlige over for FRs bestyrelse.

Styregruppen har ansvaret for ældreroernes ve og vel samt for, at klubbens materiel behandles i overensstemmelse med klubbens regler.

**Valg af styregruppe:** Styregruppens medlemmer vælges af ældreroerne på et årligt medlemsmøde, og resultatet forelægges FRs bestyrelse til godkendelse.

Styregruppens medlemmer vælges for 2 år ad gangen. Formanden vælges særskilt også for 2 år. Alle i Styregruppen kan genvælges. Alle ældreroere kan opstille til valg.

**Opgaver:** Styregruppen sørger for en velfungerende afdeling i FR inden for de rammer, der er afstukket af FRs bestyrelse.

Styregruppen justerer de for ældreroerne gældende retningslinjer, som ligger på hjemmesiden.

Styregruppen tilsigter, at der blandt ældreroernes medlemmer er instruktører, som er godkendt til at uddanne og frigive nye medlemmer som roere og styrmand i inrigger og gig (motionsbåde).

### **Ældreroning finder sted:**

Ældreroerne har i sommerhalvåret adgang til klubbens romateriel på lige fod med FR's øvrige medlemmer. Der er fællesroning tirsdag og torsdag kl. 9-12, og i disse to nævnte perioder har ældreroerne fortrinsret til benyttelse af motionsbådene. I vinterhalvåret trænes indendørs tirsdag og torsdag fra kl. 8 til kl. 12.

### **Hensigten med ældreafdelingen:**

Formålet med ældreafdelingen i FR er med udgangspunkt i roning

- At give ældre borgere med forskellig baggrund mulighed for et sundt samvær, både hvad angår fysik og social kontakt.
- At medvirke til et forlænget aktivt liv efter pensionering.
- At tilbyde et sportsligt samvær baseret på god roteknik, men uden at der stilles effektivitetskrav.

### **Arbejdsopgaver:**

Styregruppen udarbejder ”Retningslinjer for ældreroerne”, som ligger på FRs hjemmeside under ældreroning.

### **Resultatmål:**

- At alle ældreroere på forsvarlig vis er i stand til at ro og styre i såvel inrigger- som gigbåde. Til interesserede gives der også tilbud om instruktion i at ro i outriggede både.
- At forsøge at fastholde et medlemstal på ca. 70 aktive roere, som er optimalt i forhold til sædepladser samt til parkerings- og omklædningsfaciliteter.

På Fredensborg Roklubs vegne

På Styregruppens vegne