

Godkendt. 20-08-2026

Regler og retningslinjer i CWS

Dette dokument beskriver de regler, der gælder for medlemmer i CWS. CWS er en klub drevet af frivillige kræfter med stort fokus på det sociale sammenhold. Reglerne søger at understøtte fællesskabet, så enhver kan få det bedste ud af deres medlemskab, hvad end man er nyt medlem, erfaren padler eller instruktør.

Når du er på vandet, skal du derfor efterleve en række grundlæggende regler og retningslinjer, der er med til at sikre, at alle kan padle sikkert og passer på udstyr og faciliteter. Regelsættet beskriver også regler for gæster, samt afholdelse af events.

Alt kan ikke være beskrevet i et regelsæt. Hvis du er i tvivl om reglerne eller har gode ideer, er du velkommen til at skrive til copenhagenwatersports@gmail.com.

[1. Medlemsstrukturen i klubben](#)

[2. Regler for færdsel på vandet](#)

[Hvordan kan man komme på vandet, hvem må padle med hvem?](#)

[Generelle regler](#)

[Særligt for Amager Strand](#)

[Særligt for Holmen](#)

[Rødt flag](#)

[3. Håndtering af udstyr](#)

[4. Rammer og faciliteter](#)

[5. Ture](#)

[6. Besøg](#)

[7. Få en ven med på vandet](#)

[8. Events](#)

[9. Påklædning](#)

[10. Intro](#)

[11. Frigivelse](#)

[Håndtering af udstyr](#)

[Vurdering af vejrforhold](#)

[Basale søfartsregler](#)

[Teknik](#)

[Sikkerhed](#)

[12. Brug af raceboards](#)

[13. Privatopbevaring](#)

[Venteliste](#)

[Afslutning af opbevaring](#)

[14. Instruktørkursus og krav til instruktører](#)

[15. Forsikringer](#)



1. Medlemsstrukturen i klubben

Medlemmer i CWS har forskellige evner, erfaring og uddannelse. Regelsættet forsøger at give medlemmer de størst mulige udfoldelsesmuligheder, uden at det går ud over sikkerheden.

Nye medlemmer gennemgår et introforløb, hvor man lærer om klubben, faciliteterne og de basale kundskaber på vand. Introforløbet skal sikre, at alle har et minimum af kendskab til sporten.

Medlemmer kan opnå frigivelse, hvis de kan demonstrere de fornødne færdigheder, jf. afsnit om [Frigivelse](#). Frigivne medlemmer har mulighed for at benytte klubbens udstyr, uden at der er en instruktør til stede, så længe de padler sammen med andre medlemmer.

Klubben tilbyder, at medlemmer kan tage en instruktøruddannelse mod, at de bidrager som instruktører i klubben, jf. afsnit om [Instruktørkursus og krav til instruktører](#).

Klubben råder over race-boards, som man kan få adgang til mod ekstra betaling, jf. afsnit om [Brug af raceboards](#). Det kræver også, at man deltager på et race-intro, hvor man lærer, hvordan man behandler det mere skrøbelige udstyr. Derudover er det muligt at få opbevaret sit eget udstyr mod betaling, jf. afsnit om [Privatopbevaring](#).

2. Regler for færdsel på vandet

Afsnittet her indeholder regler for, hvordan man kan komme på vandet, generelle regler samt ting, som er særlige for de områder, vi normalt padler i.

Hvordan kan man komme på vandet, hvem må padle med hvem?

- Medlemmer, der **ikke er frigivne**, skal færdes på vandet med en instruktør.
- **Frigivne medlemmer** må færdes på vandet sammen med et andet frigivet medlem.
- **Instruktører** må padle alene på klubbens udstyr.
- Personer, der har **privat udstyr** opbevaret i foreningens faciliteter, må benytte dette til at tage på vandet alene.
- Personer, der tager ud alene, opfordres til at være særligt agtpågivende.

Generelle regler

Følgende regler skal altid overholdes:

- Tjek altid vejrudsigten, inden du tager på vandet.
- Kend dit niveau og dine grænser i forhold til vejr, herunder f.eks. vind og strøm. CWS henstiller til, at kun meget erfarne går ud ved middelvind på 8 m/s eller derover.
- Du må ikke padle, når der er lyn og torden i nærheden. Er du allerede på vandet, skal du søge mod land, hvis der opstår risiko for torden.



- Du skal bære godkendt svømmevest (50N opdrift), når du er på vandet. Obs.: Der findes en række godkendte oppustelige veste, men Impact-veste til f.eks. Kitesurfing er ikke godkendt.
- Du skal benytte en leash, når du padler.
- Du skal kunne ses af andre i tåge, tussmørke eller mørke. Du skal som minimum have en kraftig hvid lygte med (cykel-diodelygte er ikke nok), som du kan vise til andre på vandet. Det anbefales, at have en lampe/lanterne, der er tændt konstant.
- Du skal respektere søfartsreglerne. Læs mere om dem her: <https://soesport.dk/>
- Mindst én i gruppen, der padler, skal have en telefon med på vandet i tilfælde af, at der skal alarmeres. Det er en god idé, at alle har telefon på sig.
- Søg mod land, hvis du bliver træt, særligt i vind. Du kan lægge dig på boardet eller sidde på knæ. Det giver bedre balance og mindre vindmodstand.

Særligt for Amager Strand

På Amager Strand kan vejret være meget omskiftelig, særligt ift. vindforhold. Selvom vejr- og vindapps ofte er præcise, kan vinden have sit eget liv derude – specielt om sommeren i varmt vejr. Bemærk, at det ALTID blæser mere ved Amager Strand end inde i København, så søg på Amager Strand, når du tjekker vejr-app.

Det er særdeles vigtigt, at du er opmærksom på dit niveau og din grænse, særligt i forbindelse med vind og strøm.

- Sørg så vidt muligt for at have vinden i ryggen eller pålandsvind, når du padler på ydersiden.
- Vær opmærksom på strøm, og hvordan det påvirker din tur på vandet.
- Vær opmærksom på termiske vinde, der ofte kommer især i foråret på solrige dage, hvor vandet stadig er koldt. Vinden kan stige markant meget pludseligt, uden at det fremgår af vejrudsigten.
- Du må ikke padle uden for lagunen i fralandsvind ved middelvind på 7 m/s eller derover uden en Instruktør.

Særligt for Holmen

Om sommeren kan havnen være meget travl med havnebusser, havnerundfarter, go-boats og meget andet godt.

- Sørg for at følge reglerne for havnen og vær et godt eksempel.
- Vær generelt varsom med motordrevne fartøjer og hold en passende afstand.
- Hold til højre ved modgående trafik.
- Den, som ønsker at overhale, har altid vigepligt, også hvis en SUP ønsker at overhale en motorjolle.
- Vink til havnebusserne og kanalerundfarter, men hold afstand, så bliver de så glade.
- Vær opmærksom på badende personer i havnen, da mange ofte bader uden for badezonerne.



Rødt flag

Ved større regnskyl er der overløb i kloakkerne, som resulterer i røde badeflag i havnen og/eller Amager Strand. Du kan tjekke for røde flag på dette link <https://www.badevand.dk> eller ved at installere app'en Badevand eller KBH Havn.

Medlemmer i CWS må gerne padle, selvom der er røde flag i havnen eller ved Amager Strand. Der opfordres dog til påpasselighed, så det undgås at falde i vandet. Vurder derfor om du er i stand til at padle uden at falde i vandet.

Instruktører har altid lov til at aflyse en træning, hvis der er rødt flag.

3. Håndtering af udstyr

For at sikre, at CWS' udstyr holder så længe som muligt og kommer så mange medlemmer til gode, skal følgende regler og retningslinjer overholdes:

- Anmeld altid en skade, hvis du opdager den. Det gælder, uanset om du selv eller andre har forårsaget den. Skader anmeldes til copenhagenwatersports@gmail.com. Marker det beskadigede udstyr, så andre ikke benytter det.
- Ryd op efter dig selv i containeren (veste og våddragte i tøjcontaineren samt boards og padler i de rigtige containere).
- Husk at låse containerne, inden du tager på vandet og efter brug.
- Pas på udstyret, når du håndterer det. Undgå at slå det mod containerens kanter, mod træer og trapper mv. når det transporteres rundt. Vær desuden opmærksom på eventuelle sten og grene, når du lægger udstyr på jorden foran containere.
- Det er tilladt at låne udstyr til ture og events organiseret i regi af CWS (f.eks. ture til andre kyster, åer og søer, downwind, til konkurrence mv.), jf. afsnit om [Events](#). Ved lån af udstyr skal du sørge for, at der ikke er træning på det pågældende tidspunkt. Giv besked til bestyrelsen via copenhagenwatersports@gmail.com, hvis du ønsker at låne udstyr til dags-/weekendture i regi af CWS.

4. Rammer og faciliteter

Adgang til Hal C

Der er adgang ved brug af kode til omklædning og bad ved Hal C hele året. Hal C er dog lukket i skolernes ferie (sommer- og vinterferie). Du kommer ind i dame- og herreomklædning via dørene på samme side som hovedindgangen til Hal C. Adgangskode kan fås ved henvendelse til bestyrelsen på copenhagenwatersports@gmail.com.

Adgang til DBF



Der er adgang til DBF ved brug af nøglebrik. Nøglebrikken opbevares i nøgleboksen som kan åbnes med kode. Instruktører kan få koden ved henvendelse til bestyrelsen på copenhagenwatersports@gmail.com. Medlemmer kan bestille egen nøglebrik ved henvendelse til copenhagenwatersports@gmail.com. Nøglebrikken koster 50 kroner.

Der opfordres til, at man får en grundig introduktion til DBF af et af de erfarne medlemmer. Der kan spørges i <https://www.facebook.com/groups/copenhagenwatersports/>, om nogen vil give en introduktion.

5. Ture

Alle CWS-medlemmer har lov til at arrangere ture uden for klubbens normale område for medlemmer i klubben. De generelle regler omkring paddling, udstyr mv. gælder for turene. Klubben ejer en trailer, som kan benyttes hvis mange skal afsted.

- Det er gratis at benytte klubbens udstyr til ture for medlemmer.
- Ture skal oprettes på holdsport.
- Giv besked om turen til copenhagenwatersports@gmail.com.

6. Besøg

Alle CWS-medlemmer har lov til at arrangere besøg af andre SUP-klubber, som kan benytte CWS udstyr gratis, hvis de f.eks. har lyst til at prøve at padle i Københavns havn.

- CWS regler for færdsel på vandet skal overholdes.
- Reglerne deles med den besøgende klub før arrangementet.
- Der skal være en CWS instruktør med.
- Der skal være tale om en organiseret klub.
- Besøget skal meldes på copenhagenwatersports@gmail.com.

7. Få en ven med på vandet

Ønsker du at få en ven med på vandet, der ikke er medlem, kan det lade sig gøre på følgende måde:.

- Vennen skal deltage i en organiseret træning.
- Den ansvarlige instruktør skal på forhånd godkende, at en ven deltager og kan til enhver tid afvise, at vennen deltager, f.eks. hvis personen ikke har det nødvendige niveau, eller hvis flere gerne vil have en ven med til samme træning.
- CWS' regler for færdsel på vandet skal overholdes, også af vennen.
- Vennen deltager på eget ansvar.
- Det er gratis for vennen at låne udstyr. Alt nødvendigt udstyr inklusiv våddragt, vådsko og svømmevest kan lånes fra CWS.



8.Events

CWS Instruktører har mulighed for at arrangere events for grupper, der ikke er medlemmer i klubben. Øvrige medlemmer kan arrangere events, hvis de kan finde en instruktør til at stå for planlægningen og sikkerheden på vand.

Planlægning af events

- Der må kun planlægges events, når der ikke er planlagt træning (tjek Holdsport).
- Events skal foregå fra Holmen.

Udstyr

- Til eksterne events bruges altid begynderboards (den container, der er tættest på vandet), da disse boards kan holde til mere.
- CWS regler for færdsel på vandet skal overholdes af alle, der deltager i eventet.

Betaling for event

- Der er en brugerbetaling på kr. 250 pr. deltager.
- Efter eventet skal instruktøren sende en mail til Kassereren (kasserer.cws@gmail.com) med bestyrelsen (copenhagenwatersports@gmail.com) cc med følgende information:
 - Fakturaoplysninger (firma-navn, -adresse, -mail og -telefonnummer)
 - Antal deltagere
 - Antal timer i alt

Kompensation til instruktør

- Op til 2 instruktører kan kompenseres for den tid, der bruges på eventet med op til 2 timer på vandet og op til 1 time til henholdsvis forberedelse og oprydning. Timeprisen er kr. 100 kr pr instruktør. Hver instruktør kan dermed kompenseres med op til 400 kr.

Kontakt inden afholdelse af event

- Bestyrelsen skal godkende eventet og compensationen til instruktør inden afholdelse. Godkendelse opnås ved at skrive til copenhagenwatersports@gmail.com.

9.Påklædning

Det kan være en udfordring at vælge den bedste påklædning, når man er på vandet. En påklædning, der sikrer, at man kan ligge længe i vandet uden at blive kold, vil være alt for varm, når man er ude af vandet. Omvendt vil en påklædning, der er passende, når man er tør, hurtigt blive for kold, når man ligger i vandet eller er våd efterfølgende. Om sommeren, hvor luft og



vand er varmt, er problemet ikke så stort, men om vinteren, er påklædning et spørgsmål om sikkerhed.

Medlemmer opfordres til at eksperimentere med påklædning for at finde ud af, hvad der passer bedst under forskellige forhold. Det kan fx være ved at hoppe i vandet en gang imellem - særligt hvis man padler hen over vinteren - for at sikre, at man har en passende påklædning.

Gode råd:

- Benyt let tøj og hovedbeklædning og/eller solcreme, når vejret er godt, for at beskytte mod solen.
- Benyt delvis neopren (bukser, top, long-john/jane, shortie) på kolde sommerdage, sent forår og tidligt efterår.
- Benyt fuld våddragt eller tørdragt i vintersæsonen, tidligt forår og sent efterår. Typisk vil 5mm neopren være tilstrækkeligt på kolde vinterdage. Der kan også anvendes uld under våddragt og i sko for ekstra varme.
- En tommelfingerregel er at bruge tøj, som er en smule mindre varmt, end det tøj, som surfere, der ofte ligger i vandet, ville benytte. Det vil f.eks. være for varmt at padle i en fuld vinterdragt, selv om vinteren.
- Man kan benytte tynde windbreakers over neopren for at reducere windchill efter man har været i vandet, hvilket kan være nyttigt i mange sammenhænge.
- Benyt sko og handsker, når vejret bliver koldt. Det er ofte ens ekstremiteter, der afkøles først. Der findes et utal af handsker og luffer, og man skal prøve sig lidt frem. Neopren surfsko er gode, men "dykkersko" eller "kajaksko" med sål er også effektive og har tykkere sål.
- Det er sikrest at være lidt for varmt påklædt, men en tyk våddragt kan blive meget varm. Et trick er at gøre dragten våd, inden man går i gang. Det vil sikre en vis ekstra køling.
- Tørdragter er praktiske, idet de ikke bliver koldere, efter at man har været i vandet. Man kan tilpasse lagene under en tørdragt efter lufttemperaturen og behøver dermed ikke bekymre sig lige så meget om vandtemperaturen, men er man tyndt påklædt under tørdragen, kan man ikke ligge længe i vandet.
- Det er altid en god ide at have vand med på turen, da man ofte mister meget væske. Hvis man er (for) varmt påklædt om vinteren, er væsketabet meget stort.

10. Intro

Alle nye medlemmer skal igennem klubbens introforløb for at lære klubbens faciliteter og udstyr at kende og lære, hvordan man padler. Introforløbets indhold tilpasses af instruktøren til medlemmernes erfaringer.

Introforløbet indeholder typisk introduktion til:

- Introduktion til CWS og klubstrukturen
- Faciliteter, påklædning og udstyr
- Basal paddelteknik og hvordan man kommer op på boardet



- Faldteknik
- Fællestur på vandet
- Makkerredning
- Vandkvalitet
- Vejrforhold og vejr apps
- Generelle regler og sikkerhed
- Holdsport og facebook

11. Frigivelse

Medlemmer i CWS har mulighed for at blive frigivet. Frigivelsen giver mulighed for at benytte foreningens udstyr sammen med andre frigivne uden for de organiserede træninger. Frigivelse handler primært om sikkerhed, altså at medlemmet kan færdes sikkert på vandet uden en instruktør.

Det er foreningens instruktører, der vurderer, om medlemmerne kan frigives. Der afholdes normalt en frigivelsesprøve, hvor medlemmet skal demonstrere sine færdigheder:

- Kende CWS' regler
- Håndtere udstyr
- Vurdere vejrforhold
- Kende basale søfartsregler
- Have tilstrækkelig god teknik
- Kunne padle 2 km uden nævneværdige pauser
- Kunne svømme 500 m med udstyr

For at blive frigivet skal CWS-medlemmet, ud over at kende CWS regler, mestre de færdigheder, som er beskrevet i dette afsnit. Kravene til frigivelse er udformet med inspiration fra 'IOSUP safety and rescue guide'.

Håndtering af udstyr

For at blive frigivet skal medlemmet kunne håndtere foreningens udstyr på forsvarlig vis og behandle det rigtigt.

Konkret skal man:

- Kunne tage udstyr ud af containeren. Pas på udstyret, når du håndterer det. Undgå at slå det mod containerens kanter, mod træer, mod bådebroen mv., når det transporteres til og fra vandet.
- Selv kunne transportere board og padle fra containere til vandet.
- Have kendskab til, hvordan man tjekker udstyret.
- Have kendskab til oprydning og rengøring i containere.



- Kende til procedure, hvis udstyr går i stykker (eller hvis man opdager, at udstyr er gået i stykker).

Udstyrstjek:

- Føl med fingrene på kanten af boardet, om der er skader. Undersøg under- og overside af boardet. Undersøg paddleblad, skaft og håndtag. Anmeld evt. skade: Skade under træning meldes til instruktøren og for egne ture til copenhagenwatersports@gmail.com.
- Samme procedure følges, når udstyret skal tilbage i containeren.
- Tjek, at leashen er ok (fastgørelse, line og velcro), at padlen er indstillet i den rigtige højde, og at svømmevesten er hel og kan spændes.

Vurdering af vejrforhold

Det er vigtigt at kunne vurdere vind- og vandforhold, når man færdes på vandet.

Konkret skal man:

- Kunne tjekke forhold, inden man går på vandet
 - Vejrudsigten (DMI, YR f.eks. – vindstyrke, vindretning, luft- og vandtemperatur, strøm, bølger/dønninger og udsigt til sol/regn/tåge/torden mv.)
 - Vandkvaliteten efter kraftige regnskyl (Badevand app).
- Kunne vurdere den korrekte påklædning til at gå på vandet afhængig af de konkrete vejrforhold.
- Kende sit niveau og sine grænser i forhold til de konkrete vejrforhold – herunder vind og strøm

Tur-tjek:

- Den svageste padler i gruppen sætter rammen for turens længde og udfordring.
- Undersøg hjemmefra exit-points på den planlagte rute (plan B), hvor du kan komme i land.
- Undersøg om der er særlige områder, du ikke kan/må padle igennem.
- Er der nogle i gruppen, som har særlige behov, f.eks. overfølsom for bistik, har diabetes eller andet.

Basale søfartsregler

Når man færdes på vandet – ved kyster og især i havneområder med meget trafik – er det vigtigt at kende til Søfartsstyrelsens regler om færdsel i mindre fritidsfartøjer. Man kan læse mere om reglerne på www.soesport.dk.

Konkret skal man:

- Kende reglerne for færdsel på vandet
- Kende særlige forhold for Københavns Havn og Amager Strand



Teknik

Medlemmet skal som minimum have opbygget teknisk kunnen til at kunne begå sig på vandet på et SUP-board.

Konkret skal man:

- Kunne padle fremad – minimum 200 m med flydende teknik.
- Kunne lave en hurtig opbremsning – fra almindelig fremadpadling.
- Beherske basal manøvrering – vise at man kan manøvrere i en sådan grad, at man kan undgå eventuelle forhindringer og trafik på vandet
- Have en fornuftig stamina (udholdenhed) – kunne padle minimum 2 km.

Sikkerhed

Medlemmet skal kende til og beherske grundlæggende sikkerhed på vandet.

Konkret skal man:

- Kunne redde sig selv med fuldt udstyr
- Kunne svømme 500 m i åbent farvand med fuldt udstyr – dog uden board og padle
- Kunne hjælpe en makker med at komme op på boardet (makkerredning)
- Have kendskab til alarmeringsprocedure i tilfælde af uheld. Tilkald akut hjælp via 1-1-2.

Alarmoperatøren vil oftest bede om:

- o Hvad er der sket?
- o Hvor er det sket?
- o Hvornår er det sket?
- o Hvilket nummer ringer du fra (oftest kan de dog se dette)?
- o Hvor skal hjælpen sendes hen (præcis adresse)?
- o Hvor mange tilskadekomne er der?
- Placering af hjertestarter i området. Brug evt. Hjertestarter-appen.
- Hvis dit board er drevet til havs, skal du ringe 1-1-4, så de kan undgå en redningsaktion.

12. Brug af raceboards

CWS råder over en række raceboards, der er kendetegnet ved at være længere og smallere end de normale boards. De er dermed hurtigere end de normale, men er også mere krævende at padle. Slutteligt er raceboards bygget af mere skrøbelige materialer og skal behandles mere nænsomt end normale boards.

Medlemmer i CWS kan købe adgang til klubbens raceboards, men klubben kræver, at medlemmet gennemfører en raceboard introduktion inden.

Introduktion til raceboards gennemføres af en af CWS instruktører og indeholder:



- Gennemgang af, hvad der gør raceboards særlige.
- Gennemgang af klubbens raceboards, beskrivelse af forskellige designs og deres styrker og svagheder.
- Undervisning i korrekt håndtering af raceboards, så skader undgås.
- Tur på vandet på et eller flere boards så medlemmet og instruktør kan få et indtryk af, om medlemmet har de nødvendige evner. Instruktøren har lov til at afvise medlemmets ønske om adgang til raceboards, hvis instruktøren ikke mener, at medlemmet er klar endnu.

13. Privatopbevaring

Medlemmer af CWS har mulighed for at få opbevaret deres egne boards i klubbens dertil indrettede containere mod et kontingent, så medlemmer med og uden egne boards let kan gå på vandet sammen.

Kontingentet for privatopbevaring modsvarer klubbens udgifter til hertil. Kontingentet for privatopbevaring bliver fastsat på generalforsamlingen.

Venteliste

Bestyrelsen vedligeholder en venteliste for de medlemmer, der ønsker privatopbevaring. Ventelisten ordnes således, at den, der tidligst har spurgt om plads, står først på listen. Medlemmer kan til enhver tid bede om at komme på ventelisten ved at skrive til copenhagenwatersports@gmail.com, hvorefter de placeres nederst på listen.

Hvis der bliver en plads ledig i en container, spørger bestyrelsen medlemmerne på ventelisten i rækkefølge. Hvis den første på listen ikke ønsker privatopbevaring, spørges den næste og så fremdeles. Et medlem beholder sin plads på listen, selvom medlemmet ikke takker ja til en plads.

Hvis et medlem i længere tid har afslået tilbud om plads, kan bestyrelsen vælge at flytte medlemmet længere ned på listen.

Hvis et medlem siger ja til board-opbevaring, skal medlemmet inden for 14. dage betale kontingent for opbevaring.

Medlemmerne har ansvaret for at holde containerne pæne og rene.

Afslutning af opbevaring

Et medlem kan til enhver tid fjerne sit board og meddele bestyrelsen, at boardopbevaring ikke længere ønskes.



CWS ønsker i udgangspunktet, at boardopbevaring bliver benyttet af aktive medlemmer. Hvis bestyrelsen vurderer, at et medlem har været inaktivt i længere tid og ikke vurderes at vende tilbage til aktiv deltagelse, kan bestyrelsen opsige aftalen omkring boardopbevaring. Beslutningen skal tages ved et bestyrelsesmøde. Medlemmet skal meddeles herom og have en rimelig frist (3 måneder) til at fjerne boardet.

14. Instruktørkursus og krav til instruktører

CWS tilbyder at betale for, at medlemmer gennemgår instruktøruddannelser afholdt af [Surf & SUP Danmark](#), men kræver, at instruktører, som har fået deres uddannelse betalt af CWS, påtager sig at undervise i klubbens træninger og aktivt hjælpe til med, at klubben kan gennemføre sine aktiviteter i øvrigt.

Instruktøruddannelsen indeholder en række elementer omhandlende planlægning af undervisning, pædagogik, sikkerhed m.v. som ud over at gøre en i stand til at undervise andre i SUP gør en selv til en bedre padler. Surf & SUP Danmark tilbyder også mere avancerede uddannelser, f.eks. Tekniktræner eller SUP på åbent vand. Klubben tilbyder også at betale for disse, hvis instruktøren benytter de tilegnede færdigheder i CWS-regi.

Det er et krav, at instruktører har et gyldigt førstehjælpsbevis. Beviset skal fornyes hvert andet år. Det er instruktørens ansvar, at dette sker. CWS betaler førstehjælpskursus og fornyelse for aktive instruktører.

Hvis et medlem ønsker sig, at uddanne sig til instruktør, skal medlemmet rette henvendelse til bestyrelsen via copenhagenwatersports@gmail.com.

15. Forsikringer

CWS er forsikret gennem DGI/DIF. Alle, der udfører frivilligt arbejde i forbindelse med klubben, har hermed arbejdsskade-forsikring, ansvarsforsikring, retshjælpsforsikring, rejseforsikring og psykologisk krisehjælp. Læs mere på [Idrættens forsikringer](#).

CWS har derudover tegnet forsikring af klubbens udstyr. Medlemmer, der har privat udstyr opbevaret i klubben, er selv ansvarlig for at forsikre sit udstyr.

CWS medlemmer er dækket af egne forsikringer, hvad enten der er tale om ulykker eller skade på eget udstyr.

Opdateret: august 2026