

INSTRUKTIONSKORT
Roklubben Stevns

Navn: _____

Tlf.: _____

Mail: _____

1. instruktion - dato: _____

Rouddannelsen gennemføres af instruktør med min. modul A & B uddannelse.

Kortet anbringes i korteoelen under instruktionsforløbet.

Ved frigivelse, lægges kortet i "postkassen" til instruktionschefen – informer instruktionschefen personligt om handling.

Mindst 2 instruktører skal være involveret i uddannelsen.

Dato:	1. Instruktør:
Dato:	2. Instruktør:

Gennemført svømmeprøve.

Dato:	Instruktør:
-------	-------------

Medlem frigivet.

Dato:	Instruktør:
-------	-------------

Disciplin	Indhold	Udført
Redningsveste	Funktion og brug af oppustelig vest. Placering af redningsvest i båd.	
	Tage vest på, på land.	
Bådens opbygning og funktion	Trædesteder i båden.	
	Styrbord og bagbord	
Isætning af båden	Sætte båden i vandet vha. bådevogn.	
	Placering og fastgørelse af åren.	
	Ombord stigning.	
Rotaget	Siddestilling: Indstilling af spændholt. – åren 90 grader på båden ved velstilling, uden sædet kører på stopklodser i rullebanerne.	
	Ro med rigtig ro stilling (spændt op i core). Brug evt. tagopbygning som metode.	
	Ro med normal kadence	
	Følge tagåren uden at se til egen åre	
	Vel roet - Velstilling - strakte ben og arme	
	Til roning klar - lodret åreblad	
	Ro væk - samtidig, ”sæt” åren lodret i vandet	
Skodning	1. ved brug af ben/arme - rulle på sædet	
	2. kun ved brug kun af arme - strakte ben	
Bremse båden	Åren på vandet	
	Sæt i - Tryk åren opad så der er kontakt mellem åreblad og vandet.	
	Sæt hårdt i- lodret åreblad / skod væk	
Vende båden på vandet	1. Skodning og roning samtidig, strakte ben og kun brug af arme.	
	2. Skodning og roning skiftevis med samme rytme - rulle på sæderne.	
Optagning af båden	Trædesteder i båden, fra borde	
	Optagning af båd vha. bådevogn	
Rengøring af båden	Tomme/skylle/tørre båden af. Tjek af redningsvest og ophæng. Sætte båd i bådehallen.	

Disciplin	Indhold	Udført
Styrbord og bagbord	Gennemgang, - hjælpemidler som rød og grøn, SB / BB side set i bådens sejlrkning osv.	
	Småt roning	Veksling mellem småt og lige træk, uden at ændre kadence.
Kvart åre	Roning og skodning	
	Åren på vandet, sæt i/sæt hårdt i	
Se til åren	Roning fortsætter, roer har ansvar for åren ved evt. forhindringer.	
Under roning	Reagere på ny kommando.	
Skift i båden	Trædesteder i båden.	
	Åren langs . Styrmand til 1 plads og 2/4 til styrmansplads. FOKUS på samarbejde.	
Styring af båden	Elementær styreteknik - udvik, hold afstand osv. Styring af båd ved hjælp af ror.	
	Styring kun vha. kommandoer og årer (uden brug af ror)	
	Vending af båd ved hjælp af ror	
	Vending af båd kun vha. kommandoer og årer (uden brug af ror)	
	Styreteknik i bølger	
Lægge til bro	”Småt roning, se til åren”, korriger for vind, ”det er vel”.	
Sikkerhed til søs	Info: Orientering og drøftelse om sikkerhedsforanstaltninger: Svømmefærdigheder – kunne bjerge sig selv – føle sig tryk i og på vandet – ansvar for sig selv og andre i båden.	