



Roklubben Stevns

Rouddannelse Inrigger

Navn:

Tlf.:

Mail:

1. instruktion - dato:

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

Kortet anbringes i kortreolen under instruktionsforløbet.
Ved frigivelse, lægges kortet i "postkassen" til instruktionschefen.
Informér 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:
-------	-------------

Discipliner	Instruktion og vejledning	Indhold og information	Behersker kommando el. øvelsen
Redningsveste		<ul style="list-style-type: none"> • Funktion og brug af oppustelig vest. • Placering af redningsvest i båd. 	
Bådens opbygning og funktion		<ul style="list-style-type: none"> • Trædesteder i båden. • Styrbord og bagbord 	
Isætning af båden		<ul style="list-style-type: none"> • Sætte båden i vandet vha. bådovogn. • Placering og fastgørelse af åren. • Ombord stigning. 	
Rotaget		<ul style="list-style-type: none"> • 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		<ul style="list-style-type: none"> • Ved brug af ben/arme - rulle på sædet • Kun ved brug kun af arme - strakte ben 	
Bremse båden		<ul style="list-style-type: none"> • Åren på vandet • Sæt i - Tryk åren opad så der er kontakt mellem åreblad og vandet. • Sæt hårdt i- lodret åreblad / skod væk 	
Orientering		<ul style="list-style-type: none"> • Styrbord og bagbord • For og agter. • Pladser i båd – 1,2,3 osv. skal kendes præcist. 	
Vende båden på vandet		<ul style="list-style-type: none"> • 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		<ul style="list-style-type: none"> • Trædesteder i båden, fra borde • Optagning af båd vha. bådovogn 	

Discipliner	Instruktion og vejledning	Indhold og information	Behersker kommando el. øvelsen
Rengøring af båden		<ul style="list-style-type: none"> • Tømme/skylle/tørre båden af. • Tjek af redningsvest og ophæng. • Sætte båd i bådehallen. 	
Styrbord og bagbord		<ul style="list-style-type: none"> • Gennemgang, - hjælpemidler som rød og grøn, SB / BB side set i bådens sejlretning osv. 	
Småt roning		<ul style="list-style-type: none"> • Veksling mellem småt og lige træk, uden at ændre kadence. 	
Kvart åre		<ul style="list-style-type: none"> • Roning og skodning • Åren på vandet, sæt i, sæt hårdt i. 	
Se til åren		<ul style="list-style-type: none"> • Roning fortsætter, roer har ansvar for åren ved evt. forhindringer. 	
Under roning		<ul style="list-style-type: none"> • Reagere på ny kommando. 	
Skift i båden		<ul style="list-style-type: none"> • Trædesteder i båden. • Åren langs . Styrmand til 1 plads og 2/4 til styrmandsplads. FOKUS på samarbejde. 	
Styring af båden		<ul style="list-style-type: none"> • Elementær styreteknik - udkik, 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		<ul style="list-style-type: none"> • ”Småt roning, se til åren”, korrigerer for vind, ”det er vel”. 	
Sikkerhed til søs		<ul style="list-style-type: none"> • Info: Orientering og drøftelse om sikkerhedsforanstaltninger: 	