



Roklubben Stevns

Rouddannelse

Singlesculler 1X og Coastal C1X

Instruktionskort for

Bådtype 1X eller C1X Uddannelse målrettet sculler roret S eller C

Instruktionskortet opbevares i bådhallen så længe instruktionsforløbet foregår.

Ved frigivelse skal instruktøren sikre, at kortet afleveres til
Instruktionschefen.

Discipliner	Instruktion og vejledning	Indhold og information	Behersker kommando el. øvelsen
Ind og udstigning		<ul style="list-style-type: none"> Selvstændig ind og udstigning af båd (sikkerhedsgreb). Info om ind og udstigninger med kommandoer ved større bådtyper. 	
Rotaget i båd		<ul style="list-style-type: none"> Rotaget og velstilling (årerne på vandet). Rotaget og velstilling. Roning med normal kadence. Roning med fornemmelsen af ”tryk” på årerne. Reagere på ny kommando (fra instruktør eller cox i anden båd). 	
Bringe båd til standsning		<ul style="list-style-type: none"> Sæt i. Sæt hårdt i. Hurtig reaktion og præcis håndtering. 	
Bakke båd		<ul style="list-style-type: none"> Skodning - ikke se til egne årer. 	
Vending af båd		<ul style="list-style-type: none"> Roning og skodning skiftevis. Roning og skodning samtidig. 	
Alm. roning og småt roning		<ul style="list-style-type: none"> Veksle mellem alm. og småt roning, uden at ændre kadence. 	
Orientering		<ul style="list-style-type: none"> Styrbord og bagbord For og agter. Pladser i båd – 1,2,3 osv. skal kendes præcist. 	
Til og fralægning bro. Sculler		<ul style="list-style-type: none"> Praktik Info om og indlæring af kommandoer ved 2x, 4x/- 	
Til og fralægning bro. Coastal		<ul style="list-style-type: none"> Praktik (fralæg uden ”spark fra”) Info om og indlæring af kommandoer ved C2X og C4X 	
Lokalfarvand		Er uddannet styrmand.	
Håndtering af materiel Sculler		<ul style="list-style-type: none"> Single sculler håndtering. Bære 1X alene. Info om kommandoer og håndtering af større både. 	

Discipliner	Instruktion og vejledning	Indhold og information	Behersker kommando el. øvelsen
Håndtering af materiel Coastal		<ul style="list-style-type: none"> Køre C1X alene. Lægge båden i vandet og fastgøre båd til bro. Info om kommandoer og håndtering af C2X og C4X 	
Materiel Sculler		<ul style="list-style-type: none"> Kende bådens vigtigste dele og brug af disse. Kende de forskellige bådtyper og benævnelser, f.eks. 1X, 2X, 4X. 	
Materiel Coastal		<ul style="list-style-type: none"> Kende bådens vigtigste dele og brug af disse. Kende de forskellige coastal bådtyper og benævnelser, f.eks. C1x, C2x, C4x 	
Indstilling af båd		<ul style="list-style-type: none"> Skinner. Righøjde. Svirvelafstand. Smiget. Gearing af årerne. Spændholt 	
Sikkerhed Sculler		<ul style="list-style-type: none"> Gennemført kæntring og entring 1X og videreroning efter dette 	
Sikkerhed Coastal		<ul style="list-style-type: none"> Gennemført kæntring og entring C1X og videreroning efter dette. 	
Distance		<ul style="list-style-type: none"> Gennemført en rotur på min. 12 km 	

Bevilling af sculler roretten S (1X) eller C (C1X)

Instruktør / navn: _____

Bevilget sculler roret S 1X (sæt x) _____ dato: _____

Bevilget sculler roret C C1X (sæt x) _____ dato: _____

Instruktør v. bevilling af sculler roretten:

underskrift