



INSTRUKTIONSKORT

ROKLUBBEN STEVNS - RO-UDDANDELSE

Navn: _____

tlf.: _____ mail: _____

1. instruktion - dato: _____

1. Instruktør: _____

Rouddannelsen gennemføres af instruktør.

Kortet anbringes i kortreolen under instruktionsforløbet.

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

Mindst 2 instruktører skal være involveret i uddannelsen.

Dato: _____ 2. Instruktør: _____

Medlem frigivet.

Dato: _____ Instruktør: _____

Gennemført svømmeprøve under overværelse af klub-styrmand & eller instruktør.

Navn/ klubstyrmand og eller instruktør samt dato:

1. instruktion

Disciplin	Indhold	Intro	OK
Redningsveste	Funktion og brug af oppustelig vest. Ifører sig redningsvest på land. Placering af redningsvest i båd. Ifører sig redningsvest i båden.		
Sikkerhed til søs	Info: Orientering & drøftelse om sikkerhedsforanstaltninger: Svømmefærdigheder, - kunne bjerge sig selv. Føle sig tryk i og på vandet. Ansvar for sig selv & andre i båden (samlet mandskab).		
Isætning af båden	Sætte båden i vandet vha. bådovogn.		
	Styrbord og bagbord		
	Placering og fastgørelse af åren.		
	Trædesteder i båden.		
	Ombord stigning.		
Rotaget	Sidestilling: Indstilling af spændholt, – åren 90 grader på båden ved velstilling, uden sædet kører på stopklodser foran i rullebanerne v. fremstræk.		
	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	Uden at se til egen åre. 1. ved brug af ben/arme - rulle på sædet 2. kun ved brug kun af arme - strakte ben		
	Bremse båden		
Bremse båden	Åren på vandet - tryk mod vandet.		
	Sæt i - tryk blad vandret under vandet		
	Sæt hårdt i- lodret åreblad / skod væk		
Vende båden på vandet	1. Skodning og roning skiftevis med samme rytme - rulle på sæderne.		
	2. Skodning og roning samtidig, strakte ben og kun brug af arme.		
Optagning af båden	Trædesteder i båden, fra borde		
	Optagning af båd vha. bådovogn		
Rengøring af båden	Tømme/skylle/tørre båden af.		
	Tjek af redningsvest og ophæng. Sætte båd i bådhallen - Hvor/se opslag		
Henvis til materiale på Roklubben Stevns.dk	Klubbens love		
	Roreglement		
	Kommandoer		
	Bådens dele		
	Retningslinjer: Brug af redningsvest		

2. instruktion

Disciplin	Indhold	Intro	OK
Repetition	Praktisk repetition af 1. instruktion		
Intro til roseddel.dk	Info : Oprettelse af tur (cox opgave , bådorden , aktiviteter og øvrige informations muligheder.)		
Sikkerhed	Info: Orientering & drøftelse om: Bådens sikkerhedsudstyr. Fokus på sikkerhed: Svømmefærdigheder, brug af redningsvest, ansvar for andre og sig selv. Sikker færdsel på vandet. Opgaver og ansvar som roergænger Tage vest på, på land & i båden.		
Båden	Klargøring af båden - båden i vandet.		
Rotag	Ro med tryk på åren - (brug ben). Styring af åren under fremstræk og tag. Sæt åren i vandet, træk højde, tryk åren op af vandet, fremstræk (firkanten).		
Styrbord og bagbord	Gennemgang, - hjælpemidler som rød og grøn, SB / BB side set i bådens sejlrretning osv.		
Småt roning	Veksling mellem småt og lige træk, uden at ændre kadence.		
Åren langs	Lægge åren langs i velstilling.		
Kvart åre	Roning		
	Skodning		
	Åren på vandet, sæt i/sæt hårdt i		
Se til åren	Roning fortsætter, roer har ansvar for åren v. evt. forhindringer		
Under roning	Reagere på ny kommando.		
Løft af båden	Kommandoer og korrekt løfteteknik. Opstilling af mandskab: Én ved stævn med kommando, øvrige helt agter i bådens sidderum, løft i sidelangrem.		

3. Instruktion

Disciplin	Indhold	Intro	OK
Repetition	Praktisk repetition af 1. og 2. instruktion		
Skift i båden	Trædesteder i båden.		
	Åren langs - ”kapskift ”, 1 til styrmandsplads og styrmand til 2/4 plads. FOKUS på samarbejde.		
	Åren ude - Styrmand til 1 plads og 2/4 til styrmandsplads. FOKUS på samarbejde.		
Styring af båden	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		

Fortsat

3. Instruktion

Disciplin	Indhold	Intro	OK
Åren langs ved roning	Almindelig roning – åren langs – åren ud - roning fortsætter.		
Rejs åre	Placering, på bundbræt og støtte i kryds tofteliste og midter langrem.		
Læg til klubbens bro	”Småt roning, se til åren”, sigt mod yderste hjørne af bro, en anelse mod bagbord, korriger for vind, ”det er vel”.		
Optagning af båd	Løftes op, uden hjælp af bådevogn. Korrekt løfteteknik / følg båden i armgang.		

4. og eller følgende instruktion/er:

Disciplin	Indhold	Intro	OK
Repetition	Gennemgang af og behersker elementer fra 1.- 2. og 3. el. foregående instruktion/er		
Materiel	Kendskab til bådens vigtigste dele og delenes funktion.		
	Bådens placering i bådhallen (opslag) og bådeorden (roseddel.dk)		
	Info om vedligehold, omgang med både og materiel.		
	Info: Skader / roseddel.dk		
Klubinformation	Info om roklubbenstevns.dk - roseddel.dk, Facebook, roning.dk og roinfo.dk		
	Info om Opslagstavle: 1. sal, bådehal, RS- Nyhedsbrev, RS-INFO		
	Info om Organisation, RS & DFfR		
Miljø	Info om miljø I klubben og på turen. Om behandling af natur, rokammerater og omgivelser.		
Repetition af alle forhold vedrørende sikkerhed.	Info om redningsveste, svømmefærdigheder. Fokus på generel sikkerhed, bådens og mandskabets egenskaber osv. Iføre sig redningsvest på land		
Distance	Gennemføre en rotur på min. 12 km. Herunder behersker grundlæggende elementer som rotaget, styreteknik, kommandoer, sikkerhed og håndtering af båd og bådens løsdele.		
Lokalfarvand	Info om daglig-farvand + kendemærker, samt, hvordan man bliver uddannet styrmand.		