

Retningslinjer for ældreroerne i Fredensborg Roklub

I erkendelse af, at ældreroerne i Fredensborg Roklub af naturlige årsager kan være væsentligt ældre end de øvrige, aktive medlemmer i roklubben, og at en del af ældreroerne derfor kan være lidt mindre adrætte og svagere i muskler og lemmer, så udarbejdede vi fra starten af ældreroningens nogle særlige huskeregler for ældreroerne.

Disse regler er løbende blevet revideret i takt med, vi får flere erfaringer. De er nu blevet til disse retningslinjer og gode råd. Det anbefales, at både nye og nuværende ældremedlemmer læser reglerne igennem, samt at alle med jævne mellemrum og efter behov repeterer reglerne, så vi undgår misforståelser, unødvendige fejl og uheld.

Det præciseres dog, at Fredensborg Roklubs generelle reglement og vinterreglement skal kendes og følges. Disse kan findes på Fredensborg Roklubs hjemmeside.

Indskrivning

Mød altid i god tid – d.v.s. kl. 8.45, så du er klar, når der præcis kl. 9.00 sættes hold. Inrigger-roere stiller op til venstre og outrigger-/gig-roere til højre. Herefter sættes hold. I sæsonen 2018 er der indført en ”Brovagt-ordning”:

Brovagts opgave er, at:

- A. redde og bistå roere i nød.
 - B. taste roerne IND i Rokort, når roerne skal UD.
Når roerne kommer IND, taster de sig selv UD af Rokort.
1. Når bådpladerne er lagt frem, fordeler roerne sig bag disse.
 2. Bådfordelerne (én ved hver af de tre bådtyper) sørger for, at alle kommer ud.
 3. Brovagten noterer båd - bådfører - mandskab – destination –, checker, at sammensætningen af mandskab er OK, og at der i hver båd er en telefon med **112** og **FR's nummer (4848 0649)** indkodet. Checker evt. også redningsveste.
 4. Brovagten aftaler eventuel hjælp ved landgang.
 5. Efterhånden som ovenstående er sket, sendes mandskaberne til bådene - og der roes ud.
 6. Brovagten taster bådholdene ind i Rokort.

Alle rohold skal ved hjemkomst fra rotur - uden hjælp - kunne lande båden.

Husk: Det er ingen skam at gøre et nyt forsøg, hvis det første ikke lykkes!

Der er som regel mange både, der skal i vandet på samme tid. Da broerne er flaskehalse, må ingen båd lægges ud langs broen, før hele mandskabet er klar – lad båden blive på land indtil da. Derefter gælder det om at få afviklet ”afgangene” så hurtigt som muligt.

Årer

Årer bæres ud med årebladet forrest.

Inriggerårer én åre ad gangen.

Scullerårer max. 2 årer ad gangen.

Stilles årer op ad muren, skal det gøres forsigtigt og med årebladet nedad og den hule side ind mod muren.

Pas på ikke at stille årerne op ad porte, der kan åbnes eller blæse op.

Årerne lægges ud på broen med den hule side nedad og om muligt med årebladet ud over brokanten.

Både

Både køres frem og klargøres.

Husk:

- På inriggere sættes alle bundpropper i.
- Roret påsættes helst efter båden er kommet i vandet – især er dette vigtigt ved lav vandstand i søen. Årsagen er, at roret let kan beskadiges. Påsættes roret på land, skal roret via rorlinen fikseres i lige stilling. Roret må ikke kunne komme i berøring med hverken rampe eller søbund.
- Eventuelle bundbrædder lægges på plads.
- Check, at øsekar og bådshage forefindes i båden.
- På inriggere påsættes klubstander
- - og DFfR flag.
- De perioder, hvor redningsveste er påbudt, tages disse på, inden mandskabet går ombord. Redningsvestene skal bæres under hele turen. Benytter nogen redningsvest i andre perioder, skal de tages på inden ombordstigning.
- Fodstøtter checkes.
- Sæder checkes.
- Skinner/rullebane efterses og rengøres om nødvendigt.
- Det anbefales, at etteren benytter gul, selvlysende vest og eventuelt gul kasket.

Når båden sættes i vandet, skal det ske under fuld kontrol. Båden skal holdes fri af brokanten. Pas ekstra på, når roret er påsat, da roret som nævnt er sårbart!

Når man lægger en båd ud i kraftig vind, skal det så vidt muligt altid ske ved den side, hvor vinden driver båden fra broen.

BÅDFØREREN, som er den mest erfarne, er kaptajn (har ansvaret). Behøver ikke at være styrmand.

STYRMANDEN styrer båden og giver kommandoer.

STYRMANDSLØSE BÅDE. Bådføreren indskrives som ”styrmand”, men der udpeges herefter en styrmand, der giver kommandoerne.

I styrmandsløse både er det hensigtsmæssigt, at etteren har kommandoen og ansvaret, da det er den roer, der bedst kan holde øje med eventuelle forhindringer i roretningen og med broen, når der skal lægges til. Roeren med tagårerne kan hjælpe til med at holde retningen ved at justere via sine åretag – dette i både, hvor roerne har to årer hver.

Gå ombord

Under ombordstigningen holder styrmanden knælende fast midt på båden og går selv sidst ombord.

I inriggere kan roere bede styrmanden om at række sig åren, efter at roeren er gået ombord. Ved ombordstigning holdes der godt fast i siden af båden, når man sætter sig. Husk styrbord (grøn) er til højre og bagbord (rød) til venstre i bådens sejlretning. Efter åren er lagt i svirvlen på den rigtige side af denne, låses havelågerne, styrmanden går sidst om bord og beder om klarmelding fra roerne.

I gig og outriggere sættes årerne, der vil ligge ind over broen først i svirvlen for at holde på båden. Havelågen lukkes og spændes. Herefter lægges årerne, der er væk fra broen i svirvlen. Mandskabet går ombord, og havelågen lukkes og spændes. Erfarne roere spænder ofte begge havelåger inden ombordstigning.

Kommandoer (gives af styrmand)

Inrigger:

Varsling: *”Et og to klar til at gå ombord”*

Kommando: *”Et og to – ombord”*

Varsling: *”Tre og fire klar til at gå ombord”*

Kommando: *”Tre og fire – ombord”*

Udførelse: På denne kommando anbringer roerne forsigtigt den fod, der er nærmest båden på bundbrættet mellem fodstøtte og sæde. Derefter sættes en hånd på hver ræling, og den anden fod placeres ved siden af den første. Så sætter roeren sig roligt på sædet og anbringer fødderne i fodstøtterne. I gigbåde benyttes helst trædepladen mellem skinnerne/rullebanerne. I Outrigger er det **eneste** mulighed.

Hensigten: I inrigger skal roerne gå samtidig i båden (to og to), uden at båden krænger. Evt. 1 og 4 samtidig, hvis balancen i båden kræver det.

Fodstøtter reguleres, hvis det er nødvendigt og fødder fastspændes.

Gigbåd:

Styrmand eller etter giver ordre om at gå ombord.

Sæt fra

Kommando: *”Se til åren”*

”Sæt fra” eller ”sæt af”

Udførelse: Den eller de roere, der sidder naturligt for afsætning sætter af fra broen. Styrmand eller en roer holder båden væk fra hård kontakt med broen. Om nødvendigt bruges bådshage. Eventuelt kan årehåndtaget benyttes af roere længst væk fra broen. Der sættes aldrig fra med årebladet!

Ved outriggede både påses, at riggen ikke hviler/hænger på broen. Ved kommando fra styrmanden bør en eller flere roere evt. læne sig lidt væk fra broen. I både uden styrmand er det etteren, der giver kommandoen.

Hvis vejret tillader det, kan fødder, som endnu ikke er fastspændt eller fodstøtter som evt. skal flyttes, ordnes, når man er vel fri fra broen. Specielt kan dette være en fordel i en outrigget båd.

Husk, at havelåger og fødder først løsnes igen, når båden er lagt vel an til broen!

Når båden er fri af broen, skoddes væk fra broen. Det foregår under kommando fra enten styrmand eller etter. Kommandoen: *"Skod væk"*. I sædekørselen mellem skoddetagene holdes årebladet vandret på vandet, så balancen i båden holdes.

Kommandoer til vending af båden

Vending om bagbord:

Kommando: *"Bagbord til skodning klar – styrbord skal ro – skod"*

Udførelse: Bagbordsroerne indtager til-skodning-klar stillingen. Styrbordsroerne bliver siddende i vel-roet stillingen.

Når bagbordsroerne passerer vel-roet stillingen, kører styrbordsroerne med frem og tager et rotag, så snart bagbordsroerne er helt færdige med deres skoddetag. Med denne kommando vendes båden på stedet drejende mod uret.

Det er normalen, at der startes med skodningen. Er der meget vind- eller strømtryk mod båden, kan det være en fordel at starte med at ro i stedet for, da et rotag sætter båden i en kraftigere bevægelse end et skoddetag. Derved lettes vendingen af båden.

Vending om styrbord:

Kommando: *"Styrbord til skodning klar – bagbord skal ro – skod"*

Udførelse: Modsat af vending om bagbord.

Balance i inriggere

Kommando: *"Balance"*

Udførelse: Roerne sidder i vel-roet stillingen og trykker åren ned på rælingen. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig på styrmandssædet.

Kommandoer til at starte roning eller skodning

Kommando: *"Til roning klar"*

Udførelse: Roerne kører langsomt frem til den fremstrakte stilling. Årerne sættes i vandet klar til roning.

Kommando: *"Ro væk"*

Udførelse: Roningen påbegyndes. Husk, at de første 2-3 tag kun skal være halve, rolige tag. Roningen fortsættes, indtil anden kommando afbryder den.

Kommando: *"Til skodning klar"*

Udførelse: Årens håndtag trækkes ind til kroppen.

Kommando: *"Skod væk"*

Udførelse: Årebladet sættes ned i vandet, armene strækkes og roerne kører frem på sædet. Der fortsættes med at skodde, til der gives kontraordre. Åren skives mellem tagene og føres på vandoverfladen frem til det næste skoddetag.

Kommandoer til at ændre fart eller standse

Kommando: *"Vel roet" eller "Det er vel"*

Udførelse: Roningen eller den manøvre, der er under udførelse, skal straks ophøre og roerne indtager vel-roet stillingen med strakte arme og ben. Årebladet hviler let på vandet for at holde balance.

Kommando: *"Småt roning", "Småt roning styrbord" eller "Småt roning bagbord"*
 Udførelse: Årene føres let gennem vandet med samme kadence som før, men trækket er svagere, således at styrefart opretholdes.

Kommando: *"Lige træk"*
 Udførelse: Åretaget genoptages med normal kraft af den side, som forinden havde fået kommandoen "småt roning".

Kommando: *"Sæt i"* Hvis det er muligt, bør der først kommanderes "Vel roet" eller varsles med kommandoen *"Klar til at sætte i"*.

Udførelse: Roeren sætter straks det skivede åreblad ned i en skrå vinkel, så årebladet kan medvirke til at bremse bådens fart. Vinklen skal være ca 10 grader.

Kommando: *"Sæt hårdt i"* kan evt. efterfølges af *"Skod"* eller *"Skod igennem"*.

Udførelse: Hvis årebladet allerede er delvis skivet på vandoverfladen som følge af kommandoen "Sæt i", drejes det nu hurtigt, så årebladet står lodret i vandoverfladen. Er kommandoen "Sæt i" ikke blevet givet, hvor "sæt hårdt i" kommanderes (p.g.a. akut situation), skal årebladet omgående placeres lodret i vandoverfladen.

Diverse kommandoer

Kommando: *"Kvart åren"* efter varsling *"Klar til at kvarte åren"*. *Benyttes især i inriggere.*

Udførelse: Uden at standse roningen eller rytmen i rotaget trækkes åren ind, mens roeren kører tilbage på sædet, indtil roeren har fat med en hånd på hver side af klemringen. Åren forbliver i åregangen under hele forløbet. Roningen fortsætter i et langsommere tempo.

Hensigten: Ved roning i smalle løb, hvor der ikke er plads til at have årerne helt ude, bruges denne kommando til at sikre fortsat styrekraft og dermed manøvreevne. I gigbåde og outriggere, hvor det er vanskeligere at holde balancen, vil man normalt sørge for at have retning og fart nok til at komme igennem smalle passager med årerne langs båden.

Kommando: *"Åren langs"*. *Benyttes især af inriggerbåde.*

Udførelse: Åren slippes med den udvendige hånd, og overkroppen lænes kraftigt tilbage, idet årehåndtaget styret af den indvendige hånd føres hen over hovedet.

Hensigten: I tilfælde af at en roer "fanger en ugle" (ikke kan få årebladet ud af vandet), kan styrmanden give denne kommando. Dog bør roerne være instrueret i selv at klare situationen.

Gives kommandoen i forbindelse med passage af et smalt sted, er hensigten, at passagen skal foregå uden skade på årerne.

Kommandoen kan ligeledes anvendes, hvis der er tale om pladsskift i båden, så der skabes plads til at skifte fx mellem styrmand og et eller to og/eller fire.

Kommando: ”Styrbord – fald ind” eller ”bagbord – fald ind”.

Udførelse: Den nævnte sides roere falder ind i den roning (eller skodning), der foretages af den anden sides roere.

Hensigten: Kommandoen bruges til at synkronisere rotagene efter en situation, hvor roningen i en af siderne var ophørt.

Ved f.eks. en kursændring, hvor styrbord er kommanderet ”vel roet”, ophæves kursændringen ved at kommandere ”Styrbord – klar til at falde ind” (styrbord gør klar til at ro) efterfulgt af ”Styrbord – fald ind” netop i det øjeblik, hvor bagbord sætter åren i vandet, svarende til ”Ro væk” kommandoen.

Kommando: ”Se til åren”.

Udførelse: Alle roerne ser til deres eget åreblad for at undgå, at det støder ind i noget under roningen. Er en forhindring for tæt på bladet, skal roeren kvarte åren - eller om nødvendigt lade åren gå langs eller tage den op. Kommandoen benyttes især ved tillægning ved bro, hvor åren ikke skal ramme broen og derved beskadiges.

Styreteknik

Generelt kan det siges, at en robåd primært styres med årerne, og at kun små korrektioner foretages med roret. Roret kræver en vis fart i båden, og korrektioner foretages bedst, mens årerne er i vandet, da dette giver bedst stabilitet i båden.

Roret kan ikke anvendes under skodning og kun vanskeligt i større søgang, hvor roret kan løftes fri fra vandet.

Ved roning i høj søgang bør tagåren være styrmanden behjælpelig med at advare mod uventede søer.

I medsø er der risiko for, at bølgerne skubber båden fremad og ned i bølgen foran, hvorved båden presses til at ligge parallelt med bølgeretningen. Båden skal derfor styres så denne situation undgås, dvs. båden holdes lidt skråt mod bølgerne, selv om det kan tære på kræfterne.

Roning med søen på tværs af båden bør ligeledes undgås.

I begge tilfælde kan man med fordel ”krydse” sig ud af vanskelighederne (sejle på tværs af bølge- og vindretning), selvom distancen derved øges. Også i stærk modsø kan det betale sig at krydse sig igennem vanskelighederne.

Bytning af styrmand

Af hensyn til sikkerheden er det i 2018 besluttet, at det ikke længere er tilladt af skifte pladser i bådene på søen. Det gælder alle både! Hvis roerne ønsker at skifte pladser, skal det ske ved en bro.

Bemærk: Ved roning i gigbåden ”Birkedalen” må der aldrig skiftes plads.

Hjemme igen

Her skal der så vidt muligt altid lægges til bro fra den side, hvor vinden driver båden mod broen (fra vindsiden). Husk at forberede tillægningen i god tid, så man, uanset om man er

styrmand eller etter i en styrmandsløs båd, har en klar mening om, hvad vind- og evt. strømforhold vil betyde for tillægningen (afdrift).

Når båden er lagt til broen, benyttes kommandoerne fra ombord-situationen, men omvendt. Styrmanden går først fra borde og holder knælende fast midt på båden, til alle er i land.

Årerne bæres på plads på samme måde, som de blev båret ud. Pas på ikke at stille årer op ad porte, der kan åbnes eller blæse op. Årerne stilles med årebladet nedad.

Årerne aftørres for vand og lægges på samme sted, hvorfra de blev taget ud. Bådene trækkes på land og rengøres med klude. Spules om nødvendigt. I inriggere tages bundpropper ud og anbringes i holderen ved styrmandssædet. Bundbrædder tages ud og lægges i båden langs bådsiden. Skinner til sæderne skal rengøres efter hver tur. Er de meget tilsmudsede, benyttes petroleum til at rengøre skinnerne. Aldrig slibende materiale. Liner lægges pænt på plads.

Det er en pligt for alle, at evt. mangler/skader udbedres eller skrives på en seddel, som påføres båden eller indskrives i "rokort".

Bådene sættes tilbage på deres rigtige pladser. Styrmanden skriver båden ind i computeren.

Vinterregler for ældre roere

1. Klubbens vinterroningsreglement gælder, indtil vandtemperaturen er +10 grader.
2. Flotille-roning i samme retning: Kobæk Vig – Kongens Bøge.
3. Ingen bytning af styrmand.
4. Oppustelig redningsvest bæres af alle.

Ovenstående fire punkter er tillæg til Fredensborg Roklubs almindelige vinterreglement.

Er du i tvivl om reglerne, så spørg altid en mere erfaren roer.

Du kan også altid melde dig til genopfriskningskurser i førstehjælp, hjertestarter og som styrmand.

Juni 2018