

Roinstruktør Vejledning Fredensborg Roklub

Formålet med denne vejledning

At kaninerne modtager en ensartet instruktion, således de efter et gennemgået kursusforløb er på samme niveau uafhængigt af hvilken instruktør, der har undervist. Desuden giver det kaninerne mulighed for at følge et andet hold, hvis vedkommende er forhindret i at deltage i en lektion med sit eget hold og giver samtidigt instruktørerne mulighed for at vikariere for hinanden.

Målet for instruktør arbejdet

At kaninerne efter endt instruktion:

1. Behersker de grundlæggende rotekniske færdigheder ergonomisk rigtigt og er fortrolig med alle kommandoerne.
2. Kan ro sammen med andre , herunder kunne holde **takt, rytme og balance**.
3. Håndtere materiellet på forsvarlig vis på land, vand og under ind- og udbæring, samt har forståelse for det daglige vedligehold af båden.
4. Har prøvet at styre og opnået kendskab til denne teknik . Kan lægge fra og til bro.
5. Har gennemført styrmandskurset
6. Så vidt muligt er introduceret til GIG roning

Lektionsbeskrivelser

Lektion 1:

Følgende skal indøves i robassinet:

1. At gå ombord og fra borde. Forklar både kommandoer samt udførsel f.eks. *hvor* man skal træde i båden.
2. Følgende kommandoer skal indøves:
Vel Roet Stilling
Balance
Til roning klar
Ro (væk)
Sæt i
Sæt hårdt i
Til skodning klar
Skod
3. Læg især vægt på at roeren sidder rigtigt (ryg / skuldre mv.) og holder rigtigt på åren så der ikke trækkes med bøjede håndled

Efter robassinet:

1. Vis kaninerne hvordan man udfylder en rojournal
2. Fortæl om mulighed for brug af redningsvest.
3. Vis hvordan man bærer årerne ud og hvordan årefedt skal smøres på
4. Vis hvordan båden bæres ud
5. Fortæl om bådens opbygning, og vis hvor man skal træde.
6. Forklar om styrbord og bagbord, for / agter og pladserne i båden
7. Det at gå ombord og fraborde øves et par gange
De der sidder væk fra broen tager deres åre med ind når de går fra borde
8. Hør om der er nogle der har spørgsmål
9. Sørg for at være tilbage med båden, så I kan nå at rengøre den inden det næste hold skal bruge den.

Lektion 2:

1. Brug evt. 5 minutter i robassinet til at genopfriske kommandoerne
2. Husk rojournalen
3. Balance. Åren lægges på skvatbordet.
4. Drejning af båden. Styrbord og bagbord skiftevis rør og skodder. Prøv begge veje rundt.
5. Selve rotaget indøves. Husk ergonomiske tilretninger så at skader undgås.
6. Samroningen øves. Introducer til begreberne takt, rytme og balance (**takt = samtidighed** . Rytme = forhold mellem frem- og tilbagekørsel. Balance opnås ved at begge sider er og arbejder synkront i alle faser og bl.a. med samme afstand til vandet i fremkørslen)
7. Træn kommandoerne: ”Sæt i” og ”Sæt hårdt i”
8. Forklar hvordan man anløber broen, og hvilken side man går ind til.
9. Husk at rengøre båden.

Lektion 3:

1. Drejning af båden
Hør om kaninerne kan huske styrbord og bagbord
2. Samroningen øves. Vigtigt med samtidigheden i alle faser af rotaget
3. ”Sæt i” og ”Sæt hårdt i”.
4. Kvart åren. Åren tværs. Åren langs.
Kommandoerne bør vises ved broen, men de skal også øves mens båden er i fart.
Mens åren kvartes må roningen ikke ophøre.
Mod-kommandoen til alle tre kommandoer er: Åren ud.
5. Småt roning
6. Husk Rengøring

Lektion 4:

1. Lad styrbord og bagbord udføre forskellige kommandoer.
Nævn altid den side først som skal udføre kommandoen, så der ikke opstår tvivl.
F.eks. Styrbord ”sæt i”, Bagbord ”det er vel”.
2. Lad kaninerne bytte plads og styre, I kan evt. bytte plads hver 15. minut.
3. Rejs åren.
Skal først øves ved broen.
Denne kommando skal kun øves hvis kaninerne kan magte det.
4. Husk takt, rytme og balance!

Lektion 5:

1. Rejs åren på vandet mens båden er i fart.
2. Læg til høj bro med åren rejst eller langs
Stadig kun hvis kaninerne kan magte det.

Lektion 6+7

1. Lad kaninerne have den fulde kontrol med båden således at alle prøver alle kommandoerne uden at instruktøren blander sig.
2. Lad dem prøve at vende båden ved at styrbord roer og bagbord skodder.
3. Lad kaninerne styre og lægge til ved lav bro.
4. Husk at fortælle om færdselsreglerne på søen.
5. Fortæl om styrmandens ansvar og opgaver
6. Fortæl om tiden efter ”frigivning” hvilke muligheder klubben tilbyder f.eks. fællesroning, sculler instruktion. Fortæl om det sociale klubliv.

Lektion 8 – Ro-prøven - Frigivning

1. Instruktøren finder en anden instruktør (eksaminator), som tager kaninerne med ud og lader kaninerne vise de korrekt kan udføre alle punkter på checklisten.
2. Når kaninerne har vist, de kan udføre hvert punkt underskriver eksaminator kaninens checkliste og kaninen er dermed frigivet

Styrmandsret:

Gives umiddelbart efter aflæggelse af tilfredsstillende styrmandsprøve.

For at kunne aflægge prøve er det et krav at være frigivet, have gennemført styrmandskurset og sat sig ind i det udleverede kursusmateriale.

Styrmandsprøven afholdes efter anmodning til bestyrelsen fra den enkelte roer, når denne synes han / hun er klar og varetages af en af klubbens dertil godkendte instruktører.

Prøven vil foregå som en praktisk prøve på vandet med små indlagte teoretiske spørgsmål.

Der vil blive lagt vægt på følgende færdigheder:

- Styreteknik
- Vurdering af vind og vejr (roforhold)
- Anløb af klubbens bro i blæsevejr
- Viden om helt almindelige søfartsregler. (færdselsregler , vigepligt, ansvar og pligter mv.)
- Håndtering af materiel

Kaninens navn:		Medlemsnummer:	
----------------	--	----------------	--

Checkliste

Nr.	Træningsopgave	Instruktør	Eksaminator
1	Skrive sig ud/ind på computeren		
2	Ud- og indbæring af båd og årer		
3	Klargøring af båd og båden i vandet		
4	Kan pladserne i båden		
5	Gå ombord og fra borde		
6	Kan rotaget		
7	Kan skodde		
8	Kan bytte plads i båden		
9	Kan følgende kommandoer:		
	Styrbord – Bagbord		
	Skod – Ro		
	Vel roet – Balance		
	Ro væk		
	Sæt i – Sæt hårdt i		
	Åerne på vandet		
	Åren langs		
	Kvart åre – Åren ud		
	Småt roning		
	Bagbord til skodning, Styrbord skal ro og omvendt (drejning af båden)		
	Styrbord eller bagbord, Fald ind		
	Rejs åre – Lad falde (efter alder og styrke)		
10	Kan styre og lægge til lav bro		
	Har prøvet at lægge til høj bro (ikke krav for frigivning)		
	Instrueret i gig		

Frigivet til roning i inrigger:

Dato og underskrift instruktør

Dato og underskrift eksaminator

	Dato	instruktør
Styrmandskursus gennemført		
Instrueret i sculler		
Styrmandsprøve		

Styrmandsret givet:

Scullerret givet:

Dato og underskrift

Dato og underskrift