

## Retningslinier for Ældreroning i Fredensborg Roklub

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

Disse regler er løbende blevet revideret i takt med, at vi får flere erfaringer, og de er nu blevet til disse retningslinier og gode råd. Det anbefales, at både nye og nuværende medlemmer af ældreroerne læser reglerne igennem, og 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. Dette kan findes på Fredensborg Roklubs hjemmeside.

### ***Bådfordeling og indskrivning***

Mød altid i god tid, så du er klar, når der præcis kl. 9.00 sættes hold. Inrigger-roere stiller op i én gruppe og outrigger-/gig-roere i en anden. Bådfordelingen skal sikre, at alle fremmødte, som ønsker det, kommer på vandet. Der sættes først hold til inriggerne. Hvis antallet af inrigger-roere ikke passer med en mulig kombination af sædeantal hentes det manglende antal blandt frivillige i gig-gruppen. Derefter sættes bådholdene til gig-bådene. Efter behov kan der sættes hold til ”kort tur”, ”puls op” eller andre særlige ønsker. Hver båd vælger en erfaren roer som bådfører, og denne godkender holdet, bestemmer placeringen af de enkelte roere (inklusive styrmand), og udpeger et besætningsmedlem til at registrere besætningen i Rokort. Når alle hold er sat, kan holdene registrere sig i Rokort på computeren eller en smart phone, og man kan gå i gang med klargøringen af bådene. Vi er som regel mange både, der skal i vandet på samme tid, så det gælder om at få afviklet ”afgangene” så gnidningsfrit som muligt. Det indebærer blandt andet, at ingen båd må lægges ud langs broerne, før hele besætningen er klar.

### ***Ansvar***

BÅDFØREREN, som er en erfaren roer, er kaptajn (har ansvaret). Bådføreren er ikke nødvendigvis styrmand.

STYRMANDEN styrer båden og giver kommandoer.

Bådføreren indskrives i alle tilfælde som styrmand i Rokort, 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 ro-retningen og med broen, når der skal lægges til. Roeren med tagårerne kan hjælpe til med at holde retningen ved at justere via sine åretag (i både hvor roerne har to årer hver).

### ***Årer***

Årer bæres ud med årebladet forrest.

*Inriggerårer* én åre ad gangen.

*Scullerårer* max. 2 årer ad gangen.

Årerne stilles forsigtigt op ad muren 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.

Træårer smøres ved klemring. Kulfiberårer smøres ikke. Årerne lægges herefter 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, at 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
- 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 ligeledes tages på inden ombordstigning. Redningsveste bæres uden på alt øvrigt tøj.
- Fodstøtter checkes
- Sæder checkes
- Skinner/rullebane efterses og rengøres om nødvendigt
- Det anbefales, at alle benytter gul, selvlysende vest og eventuelt gul kasket
- At medbringe mobiltelefon

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!

## **Gå ombord**

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

I inriggere kan roere, der ønsker det, 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, at styrbord (grøn) er til højre og bagbord (rød) til venstre i bådens sejlretning.

Havelågerne låses, styrmanden går ombord og afventer nu klarmelding fra roerne.

I gig og outriggere sættes årer, der vil ligge ind over broen, i først for at holde på båden.

Indvendige årer spændes. Herefter lægges årer, der er væk fra broen, i, mandskabet går ombord og havelågerne lukkes og spændes. Erfarne roere foretrækker ofte at spænde begge årer 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.

**Hensigten:** Roerne skal gå samtidig i båden (to og to), uden at båden krænger.

Evt. 1 og 4 samtidig, hvis balancen i båden kræver det.

Under ombordstigningen holder styrmanden på båden og går selv sidst ombord.  
Fodstøtter reguleres, hvis det er nødvendigt og fødder fastspændes.

### **Gigbåd:**

Styrmand eller etter giver ordre til 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 tungt på broen. Under kommando fra styrmanden kan en eller flere roere evt. læne sig lidt væk fra broen.

Når man lægger fra bro skal det så vidt muligt altid ske ved den side, hvor vinden driver båden fra broen.

Modsat skal der så vidt muligt også altid lægges til bro fra den side, hvor vinden driver båden mod broen (fra vindsiden).

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!

### **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.

Bemærk, at roning med outriggere/gigbåde kræver speciel instruktion!  
Hvis der er tvivl om reglerne for outriggere/gigbåde, så spørg altid en erfaren roer.

### **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. Den hule side vendes mod stævnen.

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 næste skoddetag. Husk, at roret ikke kan bruges til at styre med under skodning.

### ***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: Årerne 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: *"Fuldt træk"*

Udførelse: Alle roere rør igen med normal kraft. Benyttes når "Småt roning" gælder alle roerne.

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

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

Bemærk: I inriggerbåde anbefaler DFfR (bl.a. i langtursreglementet), at roerne sidder med strakte arme og ben under udførelsen, således at det stærke tryk på åren kan modstås.

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

Udførelse: Hvis årebladet allerede er delvist 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, som beskrevet ovenfor.

### ***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 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.

### ***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 f. eks. 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 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, d.v.s. 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***

Bytning af styrmand bør for ældre roere helst ske ved bro eller på så lavt vand, at man kan bunde. Hold balancen med årerne på vandet, til skiftet er overstået. Det anbefales, at ældre roere så vidt muligt kun skifter mellem styrmand og tagåre. Skiftet foretages ved at styrmanden forsigtigt bevæger sig om bag den roer, der skal skiftes med. Stå aldrig fuldt oprejst i en båd!

Ved lave strande kan båden evt. sejles blidt mod stranden, hvorefter styrmand og roer skifter plads ved at træde ud i vandet.

Skiftning af styrmand i gig bør helst undgås. Derfor indskræpes det, at alle, der har deltaget i ældre roernes styrmandskursus, tager deres tårn som styrmand. Herved undgår man, at det er de samme, der styrer hver gang. Alle er velkomne på genopfriskningskurserne for styrmænd, så der er ingen undskyldning.

### ***Hjemme igen***

Her skal der så vidt muligt altid lægges til bro fra den side, hvor vinden driver båden mod broen (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.

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.

Så vidt muligt tages roret af bådene, inden de trækkes på 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 rengøres 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 holder ved styrmandssædet.

Bundbrædder tages ud og lægges i båden langs bådsiden.

Skiner 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 med de rigtige vogne.

Styrmanden/bådføreren skriver båden ind i computeren.

## **Vinterregler for Ældreroere**

Klubbens vinterronningsreglement gælder. For ældreroerne anbefales det at bære redningsvest til vandtemperaturen er mindst 15°.

Ovenstående 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.*

Udarbejdet og revideret af John Bruun, Poul-Erik Echardt og Poul Calmann-Hinke den 7. marts 2010. Revideret 2018 og 2023.