



Uddannelsesudvalget

TILTAG I 2022

ROSKOLE – KANINHÅNDBOG – MENTORORDNING – PRAKTISK STYRMANDSKURSUS –
SPORTSRONING

Kaninhåndbog

Velkommen i Fredensborg Roklub

Indhold

Medlemskab, - Start her!.....	2
Introfasen (roskolen) er delt i to.....	2
Frigivelse af nye roer og ”Kanindåb”	3
De sociale muligheder i Fredensborg Roklub	3
Praktiske informationer i forbindelse med introforløbet	4
Rotøj	4
Sikkerhed	5
Materiellet	5
Bådtyper	5
Rofarvand og Bøjer	6
Nyttige Links til mobilen	14

Roskole 2022

- ▶ Tidligere 18. april til ultimo juni
- ▶ Mentorere tager over fra 25. maj

Roskoleforløb på 1 måned.			
Uge	dato/dag	Indhold	
Uge 16	19.04 tirsdag	Ergometerintro	
	21.04 torsdag	Ergometertræning	
	23.04 lørdag	Lektion 1	10.00 - 16.00
	24.04 søndag	Lektion 2	10.00 - 16.00
Uge 17	26.04 tirsdag	Lektion 3	
	28.04 torsdag	lektion 4	
Uge 18	03.05 tirsdag	Lektion 5	
	05.05 torsdag	Lektion 6	samt roprogram med tempo
Uge 19	10.05 tirsdag	Lektion 7	Tekniktur samt tilbagemelding
	12.05 torsdag	lektion 8	Opfølgning individuelt på tilbagemelding
uge 22	31.05 tirsdag	Teoretisk styrmandskursus	

Mentorordning

- ▶ En mentor er en erfaren roer, som typisk har op til 3 nye roere på sit mentorhold, og du vil som ny roer have den samme mentor i en længere periode.
- ▶ Mentorerne arbejder tæt sammen med Kaninudvalget, og flere af mentorerne vil være tilknyttet Kaninudvalget som instruktører, så her vil du også møde dem.
- ▶ Mentorerne er klar til at hjælpe alle nye medlemmer med følgende:
- ▶ Byde dig velkommen i klubben og få dig til at falde til i klubben.
- ▶ Aftale roture/træning sammen med dig og dermed gøre dig fortrolig med bådene, søen og give dig viden om, hvordan man kommer gebærder sig på søen – herunder noget om færdselsregler m.v.
- ▶ Svare på alle de spørgsmål, du måtte have i forløbet – herunder kontakt til uddannelsesudvalget – samt brug af Rokort
- ▶ **Din mentor er IKKE nødvendigvis din instruktør**, men du skal ikke holde dig tilbage for at spørge om gode råd.
- ▶ Mentorforløbet stopper typisk efter 4 – 6 måneder, men mentor og du kan sagtens aftale at fortsætte længere. Selvom du har fået en fast mentor, er du altid velkommen til at kontakte en af de andre mentorer for råd og vejledning.
- ▶ Mentorordningen er et tilbud, som du kan benytte dig af, hvis du ønsker det. Det er ingen forudsætning for at blive frigivet som roer, men det er en rigtig god mulighed for at komme ud og ro og lære klubben at kende.
- ▶
- ▶ Hvis du gerne vil deltage i mentorordningen, så kontakt undertegnede.
- ▶
- ▶ Vi glæder os til at ro sammen med dig.
- ▶

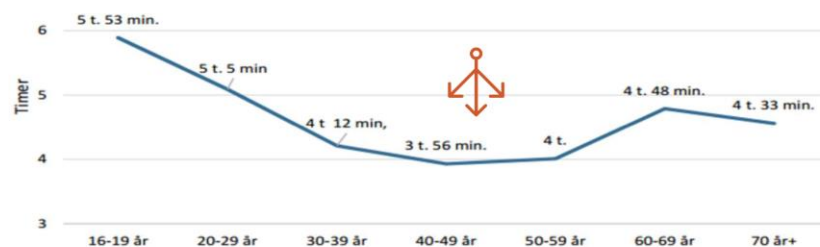
Praktisk styrmandsprøve

- ▶ Hvad var praksis?
- ▶ Hvad vil vi nu?
- ▶ Hvordan gøres det?
 - ▶ 3 x 4+
 - ▶ 3 x 4x/3x
 - ▶ Prøve

Tidligere og Nye medlemmer?

Tiden er begrænset

Hvad viser undersøgelserne på området?

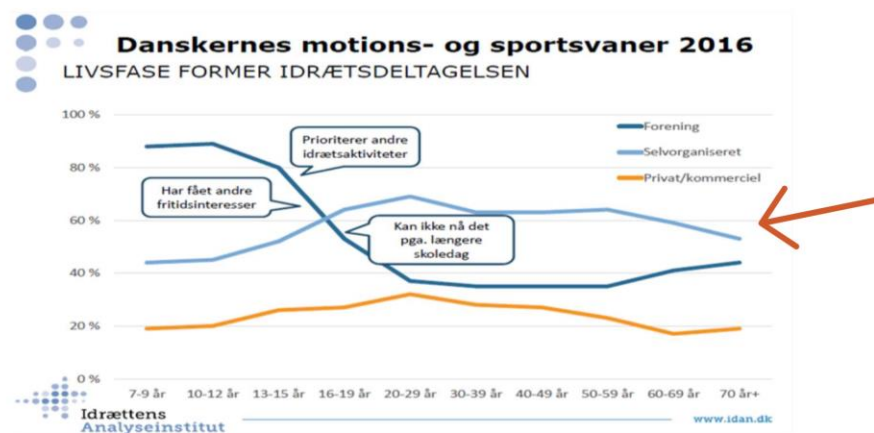


Voksne bruger i snit 4 t./ugen på idræt.
Selvorganiseret idræt = 2-4 løbeture om ugen.
Roning = 1 rotur om ugen.

Motionsvaner

Fleksibilitet frem for alt

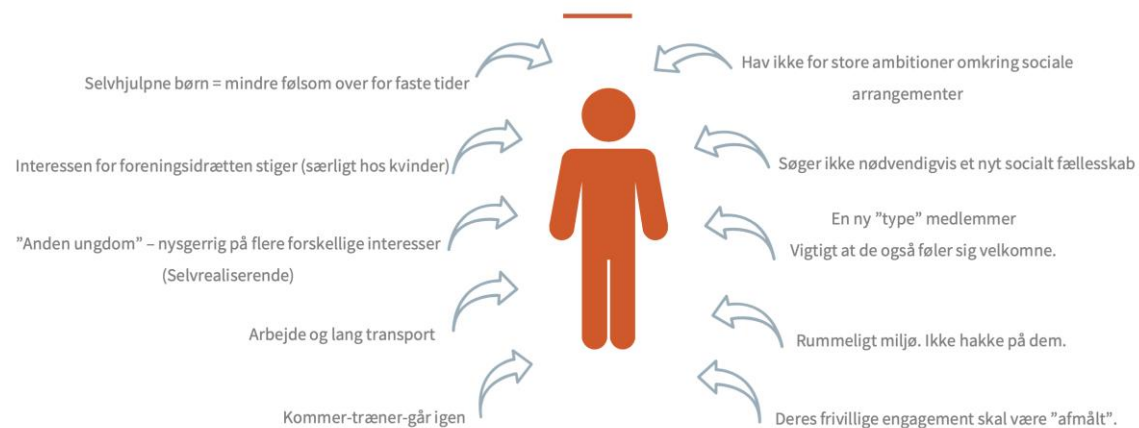
Hvad viser undersøgelserne på området?



De voksne dyrker primært idræt selv

Hvad er deres "krav"

Voksne 45-59 år

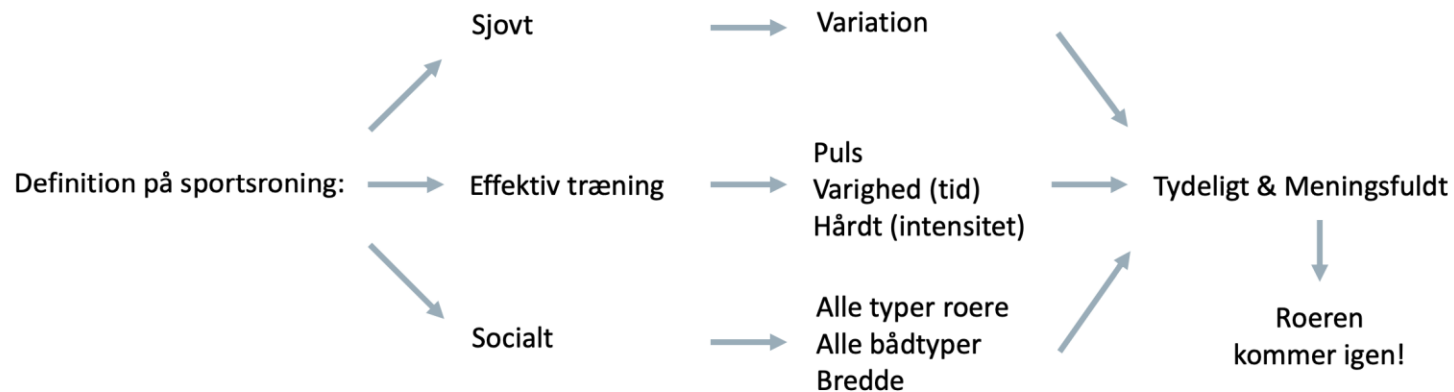


Træning skal være effektiv både i tid og intensitet.
Og have afsmittende effekt på krop/udseende.

Sportsroning

Hvorfor sportsroning – hvad kan det?

Effektiv holdtræning for alle



Lancering af sportsroning!

- ▶ Uge 17 udsendes invitation om en måneds gratis sportsroning til alle udmeldte medlemmer fra 20 0g 21
- ▶ Starter på sportsroning uge 19