

FREDENSBORG ROKLUB

GENERALFORSAMLING
2022



3 udfordringer

Kultur og sammenhængskraft

Information og kommunikation

Fastholdelse og kompetencer

Kultur og sammenhængskraft

Succeskriterier

Vi har glade medlemmer, der hilser på hinanden

Medlemmerne er glade for at komme i klubben, føler sig velkommen og accepteret og har lyst til at engagere sig

Vi har en lang række fællesaktiviteter, hvor alle deltager

Handleplan

- Bestyrelsen går forrest ift. at skabe inkluderende og venlig atmosfære
- Fællesspisning
- Aktivitetsgruppe og årshjul
- Skilt: "Her hilser vi på – og smiler til – hinanden"
- Postkasse til idéer
- 'Virksomhedsbesøg' mhp. nye idéer
- Facebook-opslag med stort og småt (FB-gruppe, post-it lapper her og dér?)

Information og kommunikation

Succeskriterier

Alle medlemmer kender tilbuddene – både de sportslige og de sociale

Vi har struktureret information og kommunikation, der når alle medlemmer

Alle medlemmer har en opgave – sportslig/social (efter evne og kapacitet)

Handleplan

- Nyhedsbrev på opslagstavlerne
- Årsrapport på hjemmesiden, mail og generalforsamlingen
- Intro-program for nye medlemmer med tilbud, forventninger (se næste bullit), årshjul etc. samt en 'kanin-håndbog'
- Opgaveliste præsenteres for nye medlemmer (forventninger)

Fastholdelse og kompetencer

Succeskriterier

80 % af nye medlemmer er stadig medlemmer efter 5 år
Medlemmerne har kompetencer til at ro i det materiel, de ønsker at ro i

Nye kan se deres progression og vej (kompetencer og tilbud)

Vi har en instruktørtrup, der dækker alle niveauer og faser af uddannelsesforløb

Vi har et struktureret forløb for instruktører

Handleplan

- 2-årig ro-uddannelse 'Fra Kanin til Kap'
- Mentor-ordning for motionsroerne
- Faste fælles ro-tilbud, med brovagt og kaffe
- Instruktøruddannelsesforløb fra 'føl til træner'
- Oversigt udarbejdes over nødvendige instruktørkompetencer for på alle niveauer

Årshjul

Årshjul 2021/22

En oversigt over hvilke fælles arrangementer på alle niveau, som du kan deltage i og eller være en del af.

April – Standerhejsning Før standerhejsning kan der laves en ergo konkurrence på forskellige niveauer, eller hvis vejret tillader det, inrigger/gig, hvor dem som ønsker at være med lægger en lap i hatten og der bliver trukket lod om bådene. En tur til evt. Kongensbøge, med kaffe og morgenmad i en kurv. Find et sted / shelter og "Nyd din morgenkaffe sammen" NB! Jeg ved godt at der er rengøring samme dag, men hvis der skal styrkes sammenholdet efter vinter træning, bør det gøres en anden lørdag.

Juni – Pinse Cup I mange år har Lizzie stået for denne begivenhed, med deltagelse fra andre klubber. Der var konkurrence på tid til sandporten i forskellige bådtyper Præmier og lækker frokost efterfølgende. Både blev sendt afsted med 10 min efter hinanden. Et skønt tiltag som start på sommeren. Måske kunne Lizzie overtales til at stå for dette igen med hjælp fra andre medlemmer.

Juni - Sankt Hans Et arrangement som klubben altid har haft og som rigtige mange i Fredensborg nyder godt af. Der ligger et skriv fra Svaage over hele arrangementet. Der er kræfter i klubben som ønsker at køre det videre.

August – VM Venskabs match – Humlebæk og Helsingør fra ung til ældre og i alle de både muligt, en konkurrence på 1000 m fra syd af søen til udenfor klubben. Med medaljer og pølser/fadøl på grillen til efterfølgende. Et nyret tiltag hvor der ikke er mange medlemmer fra Fredensborg som deltager desværre. Rasmus Quist har været fast deltager.

Fællesspisning & Kanindåb. En fejring af de nye medlemmer og at byde dem velkommen til klubben.

Quer Durch Berlin - En motions konkurrence som forgår gennem Berlins midte, og som er et populært sted for os at deltage efter en lang ro sæson. Fælles middag i Berlin og andet samvær.

Copenhagen Harbour Race - en 7 km ras på Københavns kanal i inrigger/outrigger/8+/coastal både. Efter en lang dag i København afsluttes med Pizza og øl/vin i klubben. Altid en god stemning efter nogle gode løb.

Oktober- Standerstrykning fungerer idag med arbejdsdag og båddåb. Kunne være en fælles langtur/fælles tur og igen blande "hatten" ex 3 forskellige hatte, 3 forskellige bådtyper hvor der trækkes lod om hvilken båd man får tildelt. Fadøl/grill – Kaffe /Kagebord

Oktober 8GP 1. runde

The background image shows a serene outdoor setting. On the left, a person in a dark jacket stands near a yellow kayak on a paved area. The kayak has 'MILTECH' and 'ROK' written on it. In the background, a calm lake stretches towards a distant shoreline under a heavy, grey, overcast sky. To the right, some greenery and the masts of boats are visible.

Opgaveliste

Fredensborg Roklub Generalforsamling
Marts 2022

Formål: at få overblik over opgaver i roklubben – opdelt på områder:

- Roklubbens lokaler (huset - indvendigt og udvendigt)
- Have og plads (alt uden for huset)
- Bådene - og hvad dertil hører
- Medlemmerne
- Kommunikation
- Administration og økonomi
- Eksempel: Have og plads:

Område	Udvalg	Personer	Opgaver	Noter
Have og plads (alt uden for huset)	Vedligehold bådplads, p-plads, grund og bro	Preben Blomsterberg (grund/p-plads) Poul Eisenhardt (bro) Bent Pedersen og Poul Echardt	Bådplads: Oprydning, fejning og fjernelse af ukrudt. Eftersyn borde/bænke. P-plads: Begrænse ukrudt. Grund: I uge 26-41 græsslåning en gang ugeligt. Der udarbejdes en turnusplan for græsslåning (Preben). Traktor sendes til regelmæssig service hvert andet år (Preben). Hække og buske klippes forår og efterår samt diverse oprydning af grund ifm. standerhejsning og standerstrygning. Bro: Diverse vedligeholdelse og eftersyn. I vintersæson monteres luftpumpe til begrænsning af is på den lange bro, hvis det skønnes nødvendigt.	2 udvalg slået sammen til ét.

Område	Udvalg	Personer	Opgaver	Noter
Roklubbens lokaler (huset -indvendigt og udvendigt)	Hus ude og inde	Merete Boldt	- Sørge for vedligeholdelse af huset ude og inde, så vidt muligt med frivillig arbejdskraft - Sørge for at indhente tilbud til større arbejdsopgaver med udefra kommende håndværkere - Sørge for at huset er præsentabelt inde, ved i samarbejde med udsmykningsudvalget at sørge for, det er malet og ryddeligt - Sørge for i en hvis grad, at der bliver/ er ryddet op i bådhalerne (helst ved selvhjælp) - Kontakt til rengøringssselskabet, håndværkere, aflæsning af malere mm. - Indkøb af diverse papir varer - Tømme de 6 store skraldespande rundt om i klubben - Fylde 5 sæbe dispenser op rundt i klubben - Fylde toilet papir op på 4 stk toiletter 2 oppe og 2 nede - Fylde håndservietter op på 2 toiletter nede - Sørge for kæmpe store papir ruller rundt i bådhalerne - Tørre borde af og rydde op i bestyrelsesrummet - Vaske klude der bruges til båd aftørring = Kirsten E - Rydde op på diverse tavler - Feje spindelvæv på porte og sponsor tavle ude For yderligere informationer se Kommissoriet.	Merete har mange opgaver, vil gerne af med nogle af dem!
	Køkken	Kirsten Løwenstein	- Ansvarlig for køkkenets udstyr og indretning - Ansvarlig for traktament ved fælles klubarrangementer (f.eks. standerhejsning, standerstrykning, kanindåb, generalforsamling) i samarbejde med bestyrelsen For yderligere informationer se Kommissoriet.	Kommissorium skal godkendes Opgaver fra Hus ude og inde
	Udsmykning	Annie Lindhé, Klaus Jul Friis, Merete Boldt.	Sørge for udsmykning af huset inde og rådgive husudvalget i forbindelse med udsmykning. For yderligere informationer se Kommissoriet.	
	Værksted	Poul Erik Thermanen og Niels A. Clemmesen	- Stå for og uddelegere vedligeholdelse af bådene og bådudstyr (underudvalg) - Sørge for indretning af- og orden på værkstedet, indkøb af værktøj og reservedele mm. - Sørge for udbedring af eventuelle skader på både - (sendes evt. til bådbygger) For yderligere informationer se Kommissoriet.	Deler kommissorium med Bådudvalg, bør deles op.
	Vægttrænings- og motionsudvalg	Mogens Husum, Merete Boldt, Svend Aage Nielsen, John Christiansen	- Sørge for vedligeholdelse af træningsredskaber og romaskiner - Sørge for at rengøring i begge rum går på skift mellem medlemmerne i løbet af vinteren - I samarbejde med udsmykningsudvalget, vælg de ting, der skal op og hænge (f.eks. åre, billeder, foto og både) - Fejning og vask af ergo- og vægt rum = Svend Aage For yderligere informationer se Kommissoriet.	

Kanin håndbog

Velkommen i Fredensborg Roklub



Velkommen i Fredensborg Roklub

Indhold

Medlemskab. Start her	2
Introfasen (roskolen) er delt i to	2
Frigivelse af nye roere og "Kanindåb"	3
Det sociale liv i Fredensborg Roklub	3
Praktiske informationer i forbindelse med introforløbet.	4
Rotøj.....	4
Sikkerhed.....	6
Materiellet.....	6
Bådtyper.....	6
Rofarvand og bøjer	7
Nyttige links til mobilen	15



2 årigt introduktionsforløb til Fredensborg Roklub

Module	Introduktionsforløb	
I	Ergometertræning	Løbende optag af nye roere frem til "Roskole" start modul II
II	Introforløb – "Roskole"	Roteknik, kommandoer, teoretisk styrmans kursus, varieret roning, video optagelse m. gennemgang
III	Mentorforløb	Teknikudvikling, sved på panden roning, styrmans-løse både, stroke boks, langtur på Øresund, VM
IV	Vintertræning	Rospinning, motionstræning, Yoga
V	Struktureret træning	Regelmæssig, målrettet træning efter programmer, 8GP
VI	Outrigger skole Motionister	Veksle mellem Gig og outrigger
VII	Outrigger skole Masters Roere	Strukturerede træningsprogrammer, video fra motorbåd
VIII	Træning mod Ven skabs match	Videre udvikling af indlærte færdigheder på faste hold