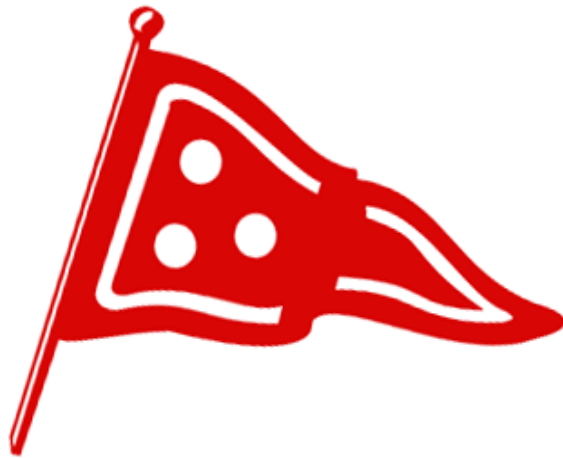


Håndbog for



Roning i Inrigger



Skelskør Roklub

Velkommen

Vi vil hermed gerne byde dig velkommen i Skelskør Roklub. Forhåbentlig vil du hurtigt føle dig godt tilpas her og blive et aktivt medlem - mange år frem.

Under instruktion vil du lære mange nye ord, især inden for kommandoer og materiel. Dem kan du finde en gennemgang af her.

Bestyrelsen og instruktørerne



ka'nin –en. –er (gennem plattysk fra latin *cuniculus*) –1. gnaveren *Oryctolagus cuniculus*. –2. om en uprøvet person, fx i en roklub.

Hvad sker der i klubben?

I Skelskør Roklub arrangeres der ture og sociale arrangementer – du kan holde dig orienteret her:

- På opslagstavlerne i klubbens opholdsstue
- Gennem annonceringen i klubbladet - *SKROT*
- På hjemmesiden: www.skelskoerroklub.dk
- Mails fra formanden om ture og arrangementer

Instruktion

Instruktionen gives af ulønnede, instruktøruddannede medlemmer. Du vil, sammen med alle de andre kaniner, blive tilknyttet en instruktør. Sammen aftaler I så, hvornår instruktionen skal foregå.

Som kanin (ny roer) skal du instrueres før du kan få roret. Det er instruktøren, der vurderer hvornår du er klar til at ro uden instruktør – du skal regne med mindst 6 gange. Desuden skal du aflægge en **veste- & svømmeprøve**. Herefter har du lov til at ro alt hvad du vil, dog skal der være en uddannet styrmand i båden. Se i klubbens vedtægter hvad der kræves for at få **Ro-ret**.

Veste- og svømmeprøve

Ved en veste- og svømmeprøve skal du svømme 300 m samt vise, at du kan iføre dig en redningsvest, mens du træder vande.

I Skælskør roklub er det dit eget ansvar, at få gennemført svømme- og vesteprøve. Der hænges en liste på opslagstavlen i klubben, hvor du skriver på når du har gennemført prøverne.

Der bliver lejlighedsvist afholdt sikkerhedsprøver, der annonceres pr. mail– alternativt må du aftale med en instruktør at få gennemført prøverne.

Disse prøver kan afholdes i rosæsonen i havnen eller om vinteren i svømmehallen.

Kommandoer

Her gennemgås de kommandoer du skal kunne som roer samt deres betydning. Du lærer kommandoerne efterhånden, som du bliver instrueret, men det er en meget god ide at øve dem igennem nogle gange.

Kommandoens opbygning

En kommando-række er opdelt i tre dele:

1. Hvem kommandoen henvender sig til
2. Hvad kommandoen går ud på
3. Iværksættelse af kommandoen

For eksempel:

Bagbord ... til roning klar ... ro væk

Siges der intet under punkt 1, er det underforstået, at kommandoen gælder alle roerne. Alle kommandoer skal afgives klart, tydeligt og roligt.

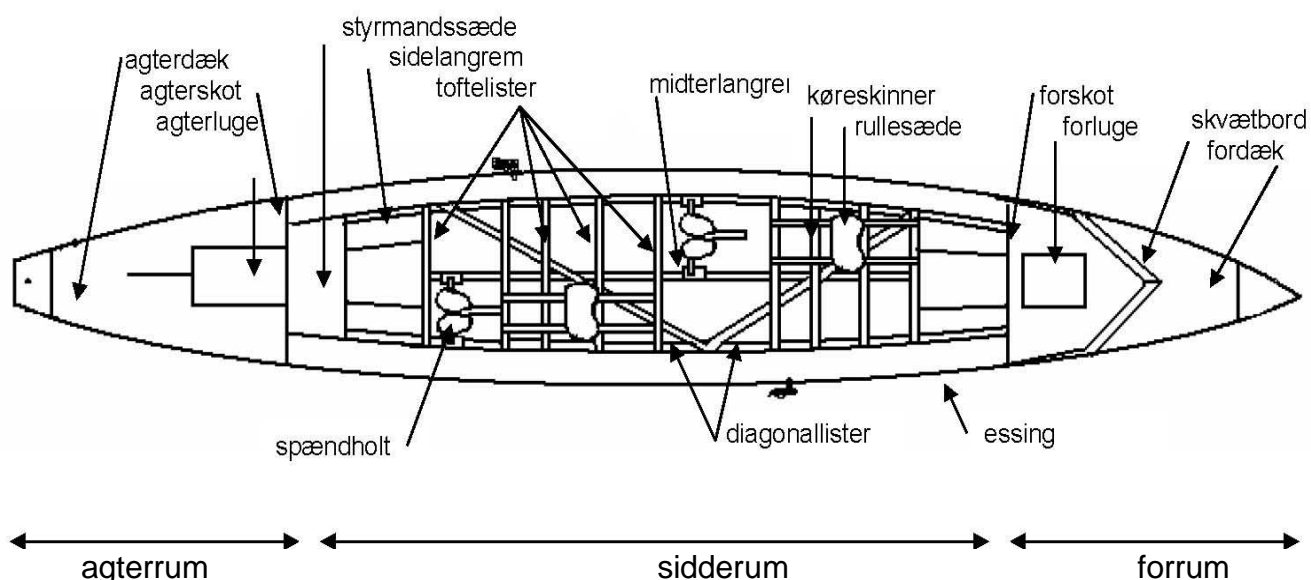
Kommando	Manøvrens udførelse	Hensigten
Styrbord / Bagbord (S/B)	Styrbord er højre side i forhold til sejlretningen (grøn). Bagbord er venstre (rød).	De fleste kommandoer kan bestemmes for én af siderne - kan også afgives for De fleste kommandoer
1, 2, 3 og 4	Roerne benævnes efter deres placering i båden talt fra stævnen.	én af roerne
1 og 2 (3 og 4) klar til at gå ombord -	Roerne anbringer forsigtigt den fod der er nærmest båden på bundbrættet mellem spændholt og sæde, sætter en hånd på hver essing. Roeren holder stadig vægten på broen og venter på næste kommando.	Roerne skal i båden to og to, for at beholde balancen.
- Ombord	Roeren flytter vægten fra broen og over i båden. Den anden fod placeres ved siden af den første, og roeren sætter sig på rullesædet samt placere fødderne i spændholtet. Roeren har stadig vægten i båden og venter på næste kommando.	
1 og 2 (3 og 4) klar til at gå fra borde -	Roerne køre frem på sædet anbringer fødderne på bundbrædderne, tager fat i begge essinger, rejser sig og sætter den fod der er nærmest broen på broen. Roeren har stadig vægten i båden og venter på næste kommando.	Roerne skal op af båden samtidig
- Fraborde	Roerne flytter vægten fra båden og over på broen og går fra borde.	
Kommando	Manøvrens udførelse	Hensigten
Balance	Roerne sidder i <i>vel-roet</i> -stilling. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig på styrmandssædet.	Der skabes ligevægt i båden
Vel roet eller "det er vel"	Udgangsstilling. Roeren sætter sig med strakte ben og strakte arme, ryggen let foroverbøjet. Åren er over vandet vinkelret udefra båden med vandret åreblad.	Roning skal ophøre
Til roning klar -	Roerne køre frem på sædet med strakte arme. Åren er over vandet med lodret åreblad.	At være klar til roning
- Ro væk	Åren sættes i vandet og roning påbegyndes. Roningen fortsætter til anden kommando gives.	
(S/B) Småt roning	Åren føres let gennem vandet, men styrefart bibeholdes.	Langsom fart
Lige træk	Alle roer med alm. styrke.	
Fuldt træk	Alle roer igen med normal styrke.	
(S/B) Kvart åren	Åren forbliver i åregangen og trækkes ind, til roeren har fat på hver side af klemringen.	Passe på ved forhindringer

Åren ud	Åren skubbes ud på plads uden at roningen ophører	
(S/B) Åren ind	Alle (eller S/B) trækker åren ind. Om nødvendigt tager de åren ud af åregangen og sidder med den.	Ved tillægning af broer
(S/B) Se til åren	Alle (eller S/B) ser til deres eget åreblad. Roerne afgør selv derefter, hvor vidt åren skal trækkes lidt ind, eller evt. lægges langs.	Ved tillægning af broer eller ved forhindringer i vandet
Åren langs	Åren slippes og kroppen lænes så langt tilbage, at åren kan føres over hovedet.	Før skift. Eller hvis der kommer en forhindring i vandet der kræver at åren ligger langs med båden
(S/B) Til skodning klar -	Årens håndtag trækkes op til brystet. Den hule side vendes mod stævnen.	Båden skal bakke
- Skod væk	Roeren kører frem på sædet. Der fortsættes med skodning til der gives kontraordre. Åren skives mellem åretagene.	
S/B fald ind	Den nævnte side falder ind i den roning (skodning) og rytme, der foretages af den anden side.	
Bagbord til skodning klar, styrbord til roning klar, Skod væk	Bagbordsroerne indtager til skodning klar stillingen. Styrbords roerne bliver siddende i <i>vel-roet</i> -stilling. Bagbord skodder og når <i>vel-roet</i> passerer, kører styrbord med frem og tager et rotag (når bagbord er helt færdig med sit skoddetag). Bemærk at styrbords fremkørsel skal være så behersket, at bagbord kan nå at udføre skoddetaget	Båden skal vendes på stedet
Kommando	Manøvre udførelse	Hensigten
Rejs åren	Åren skal fra <i>vel-roet</i> -stilling svinges op til lodret stilling. Håndtaget stilles på bundbrættet tæt ved midterlangremmen. Den hule side vender agterud.	Ved anløb af højt bolværk og ved hilsen med åren
Lad falde	Åren lægges forsigtigt i åregangen og roeren sidder derefter i <i>vel roet</i> stilling.	
Åren på vandet	Fra <i>vel-roet</i> -stilling lægges årebladet ned på vandoverfladen. Roeren holder stadig ved åren.	Hvilestilling og/eller skabe stabilitet i båden
Det er vel - sæt i	Armene og benene strækkes og kroppen lænes stærkt fremover for at kunne modstå trykket. Roeren sænker det skivede (vandrette) åreblad ca. 10 cm under vandoverfladen.	Standse båden
- Sæt hårdt i	Årebladets hule side vendes mod styrmanden. NB! Bruges kun efter "Det er vel - sæt i"	Standse båden helt

Lidt om materiellet

Ligesom det er en god idé at lære lidt om materiellet, er det også nyttigt at lære de mest basale udtryk om bådens og årernes indretning. De vil naturligvis også blive gennemgået af din instruktør.

En toåres inrigger set fra oven



Årerne

Åreskaftet kan være lavet af enten træ eller af kulfiber. Kulfiber er både lettere og stivere men desværre også mere sårbare overfor slag. Lommen, der hvor åren ligger i åregangen, er på fiberårerne lavet af plastik, mens de på træårerne, er lavet af læder eller et tilsvarende kunstmateriale.

