



Hobro Ro- og Kajakklub

Roerens navn:	Tlf.:	Medlemsnr.:
----------------------	--------------	--------------------

Klargøring af båd mv.	Dato	Introd.	Bestået
Vide hvorfor og hvordan båden skrives ud/ind på "Rokort.dk"			
Isætte bundpropper (normalt 3 stk.)			
Vide hvad der skal medbringes, finde dette frem og anbringe det i båden (redningsveste, øsekar, bådshage, styrmandspuder, flag og stander.			
Indstille redningsveste. Redningsveste iføres.			
Håndtering af årer: hvordan de bæres og lægges på broen.			
Kørsel med bådvojn til halested, bådvojn forsigtigt op på og ned af små sidehjul.			
Isætning og herunder løfteteknik, undgå at skramme båd mod bådvojn, én til at holde båden fra broen.			
Montering og afmontering af årer og ror, indstilling af spændholt og fodremme.			
Korrekt og samtidig ombordstigning og landgang.			
Vide hvordan og evt. selv håndtere båd: bådvojn forsigtigt op og ned af små sidehjul.			
Redningsveste, faste, oppustelige (automatisk/manuel)			
Roteknikker, kommandoer mv.			
Hvor må der trædes i båden			
Styrbord, bagbord, for og agter, roer-numre			
Kommandoer: "Til roning klar", "Ro væk", "Vel roet", "Sæt i", "Sæt hårdt i", "Skod", "Skod væk", "Åren på vandet", "Åren langs", "Styrbord til skodning klar – bagbord skal ro"			
Kende side- og midterlangrem, fangliner, bådshage, svirvel, køl, spændholt, åreblad, åreskaft og årelæder.			
Ro let og ubesværet i takt, med langsom fremkørsel, strakte håndled i rotaget og rygsøjle parallel med midterlangrem i hele rotaget.			
Skifte plads i båden, fødder fri, balance, sidde på hug eller støtte på lugen, men undgå at sidde på den.			
Evt. landgang på strand, herunder løfteteknik. Fodtøj rengøres inden ombordstigning.			
Prøve at styre båden.			
Længere roning, 8 – 10 km i frisk vind, hvor alle kommandoer afprøves.			
Rengøring af båd			
Udtage bundpropper, bundbrædder og spændholter på halestedet.			
Spuling af båd ud- og indvendig, samt aftørring. Rengøring af sædeskiner evt. med ståluld. Luger skal efterfølgende stå åbne.			
Øvrige ting til orientering.			
Orientering om forhold ved grundstødning og kæntring.			
Roeren orienteres om roning på andre tidspunkter (aftaleroning, ferie mv.)			
Roeren gøres bekendt med Rokort og klubbens hjemmeside/Facebook.			

Frigivelsesdato:	Instruktør:
-------------------------	--------------------