Velkommen til ro-instruktion i inrigger



RUNGSTED ROKLUB

Dette hæfte kan hjælpe dig med at huske nogle af de mange oplysninger, du får under instruktionerne.
Og husk, at dine instruktører altid gerne svarer på spørgsmål.
God fornøjelse med roningen og velkommen i klubben.



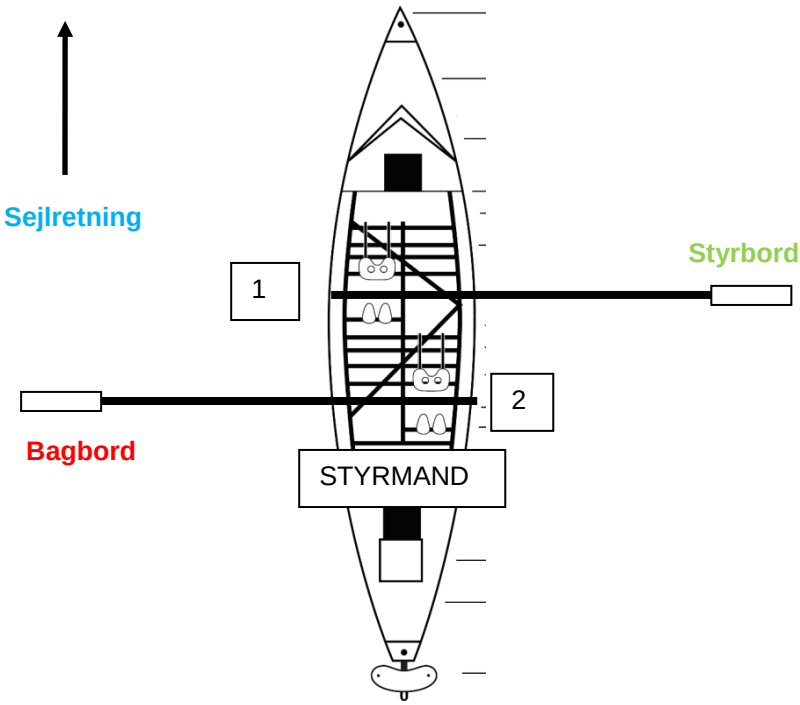
Redningsvesten er sikkerhedsudstyr. Den skal tilpasses den enkelte roer. Du skal kunne svømme 500 meter.

Styrmanden

Der skal altid være en ansvarshavende styrmand i båden. På turen kan der sidde forskellige roere på styrmandssædet, men det er den ansvarshavende styrmand, der har kommandoen, uanset hvor i båden han/hun sidder.

Roeren lige foran styrmanden er "tag-åren" dvs. den roer, der sætter takten. Roernes numre bliver talt fra stævnen dvs. den forreste roer i sejlretningen er 1.

Inrigger



Ved styrmandssædet og ved roernes pladser ligger der bundbrædder. Det er dem, man skal træde på. Båden kan ikke bære vægten af en roer direkte.

Når du bærer en åre, så vend årebladet fremad, så du kan se det. Det er nemlig den skrøbeligste del af åren. Når årene stilles ved portene, skal årebladet kun lige hvile på kanten til taget, ellers kan vinden tage fat og vælte åren.

Når du hjælper med at trække/skubbe en båd, der ligger på bådvogn, så skub med en hånd på vognen og støt med en hånd på båden, ellers kan båden blive skubbet af vognen.

KOMMANDOER

1 og 2 (3 og 4) ombord -parvis

Varsling: **"Et og to klar til at gå ombord"**
Kommando: **"Et og to – ombord"**



1 og 2 (3 og 4) fra borde - parvis

Varsling: **"Klar til at gå fra borde"**
Kommando: **"Et og to (tre og fire) – fra borde"**

Balance

Kommando: **"Balance"**
Udførelse: Roerne sidder i vel-roet stillingen og trykker årehåndtaget ned på rælingen. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig

Starte roning

Kommando: **"Til roning klar"**
Udførelse: Roerne kører langsomt frem på sædet og strækker armene.



Kommando: **"Ro"**
Udførelse: Roningen påbegyndes og skal fortsætte indtil anden kommando afbryder den. Åren skives mellem tagene



Starte skodning (båden bakker)

Kommando: **"Til skodning klar"**
Udførelse: Årens håndtag trækkes ind til kroppen. Den hule side af årebladet vendes mod stævnen.

Kommando: **"Skod"**
Udførelse: Årebladet svinges ned i vandet, armene strækkes og roerne kører frem på sædet. Der fortsættes med at skodde.



Nedsætte bådens fart

Kommando: **"Småt roning"**
Udførelse: Åren føres let gennem vandet med samme kadence som før, men trækket er svagere, således at styrefart opretholdes.
Hvis båden skal dreje, bliver enten styrbord eller bagbord kommanderet til småt roning.

Kommando: **"Lige træk"**
Udførelse: Åretaget genoptages med normal kraft af den side, som forinden havde fået kommandoen "Småt roning".

Stoppe roningen

Kommando: **"Vel roet"** eller **"Det er vel"**
Udførelse: Roningen skal straks ophøre og roerne indtager vel-roet stillingen med strakte arme og ben. Båden skyder stadig lidt fart.

Bremse båden

Kommando: **"Sæt i"** (hvis det er muligt bør der først kommanderes "Det er vel").
Udførelse: Roerne sænker straks det skivede åreblad ned umiddelbart under vandoverfladen. (Årebladets forreste kant drejes lidt for at fange vandet, glide på vandet).

Kommando: **"Sæt hårdt i",** kan efterfølges af **"Skod"**
Udførelse: Når årebladet allerede er skivet under overfladen som følge af kommandoen "Sæt i", drejes det nu hurtigt, så årebladet står lodret i vandoverfladen med den hule side mod bevægelses-retningen.
Det er af yderste vigtighed at roerne strækker arme og ben for at kunne modstå presset på åren.

Vending af båden fx om bagbord

Kommando: **"Bagbord til skodning klar – styrbord skal ro – skod"**
Udførelse: Skodning og roning skal foregår **skiftevis**

Vending om styrbord udføres modsat.

Undgå at åren rammer noget

Kommando: **”Se til åren”**
Udførelse: Alle roerne ser til deres eget åreblad for at undgå, det støder ind i noget under roningen. Er en forhindring for tæt på bladet, skal roeren kvarte åre eller om nødvendigt lade åren gå langs eller tage den op.

Gøre åren kortere fx ved smal plads

Varsling: **”Klar til at kvarte årer”**
Kommando: **”Kvart åren”**
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 lommen. Roningen fortsætter i et langsommere tempo.



Kommando: **”Åren ud”**
Udførelse: Modsat af ”Kvart åren” kommandoen.

Kommando: **”Åren tværs”**
Udførelse: Åren trækkes ind i båden med lige meget af åren ud til hver side.

Kommando: **”Åren langs”**
Udførelse: Åren slippes med den hånd der er længst væk fra åregangen, og overkroppen lænes kraftigt så åren føres hen over hovedet. Kommandoen bruges, når der skal skiftes plads i båden.
Hvis en roer ”fanger en ugle” (ikke kan få årebladet ud af vandet) lader man også åren gå langs.

Synkronisering af roningen

Varsling: **”Styrbord klar til at falde ind”** el. **”Bagbord klar til at falde ind”**
Kommando: **”Styrbord – fald ind** eller **”Bagbord – fald ind”**
Udførelse: Den nævnte sides roer(e) falder ind i den roning (eller skodning), der foretages af den anden sides roer(e).

Rejse årer

Varsling: **”Klar til at rejse årer”**
Kommando: **”Rejs årer”**
Udførelse: Åren skal fra vel-roet stillingen svinges op til lodret stilling. Håndtaget stilles på bundbrættet tæt ved midterlangremmen. Bladets hule side skal vende agterud.

Kommando: **”Lad falde”**
Udførelse: Den rejste åren lægges tilbage ned i åregangen og roerne indtager vel-roet stillingen.

Løfte og bæreteknik

Grunden til at indlære og anvende særlig teknik ved løft og transport er at beskytte rygsøjlen mod skader og overbelastning.

Det er vigtigt, at rygsøjlen ALTID er i en LÅST og UBEVÆGELIG stilling, når vi løfter eller bærer.

Brug benene

Det er hovedsageligt benene, der skal udføre løftearbejdet. Benene kan tåle store belastninger, fordi de består af 3 solide led - hofteled, knæled og fodled - og kraftige muskelgrupper. Men samtidig skal muskelkorsettet omkring rygsøjlen, dvs ryg- og mavemuskler samt bækkenmusklerne spændes for at beskytte knoglerne i ryggen.
Genstandens afstand fra kroppen er også væsentlig, idet jo længere væk genstanden er, jo større er belastningen på ryghvirvlerne,jf. vægtstangsprincippet.

Løft af robåde

Det er også vigtigt, at alle løfter og sætter båden samtidigt, så ingen pludselig bærer på ekstra mange kilo.



Når der er flere end bådens mandskab, hjælper vi hinanden med at bære.

Når en byrde skal løftes, skal fremgangsmåden være:

1. Gå tæt til byrden
2. Sørg for god balance, fx bred gangstående stilling
3. "Lås" rygsøjlen og undgå herefter bevægelse i den
4. Fat om muligt byrden over knæhøjde
5. Bedøm byrdens vægt
6. Fordel om muligt byrden ligeligt på begge arme og bevæg armene mindst muligt under løftet
7. Ved 1-armsløft: støt den frie arm på et knæ
8. Når flere skal løfte, skal de placere sig ved byrden efter højde og der løftes på tælling - "fatte og løft"
9. Ved løftet - brug vægtoverføring
10. Når byrden sættes: bøj først i hofter og knæ og HUSK at holde ryggen ubevægelig