

FREDERIKSHAVN ROKLUB



-INSTRUKTION OG KOMMANDOER-

Vi er medlem af Dansk Forening for Rosport (DFR) under Danmarks Idrætsforbund. Vores daglige rofarvand er Kattegat.

ROKURSUS: For at ro i en roklub i Danmark kræves det, at man har gennemgået eller gennemgår et instruktionskursus – dvs. at man er uddannet roer. Dette er nødvendigt, for at man kan lære at begå sig i en robåd, uden at lave skader på sig selv eller materiellet.

Når man er under instruktion, må man kun tage på vandet med en styrmand, som også er uddannet instruktør. Når man er "frigivet" (dvs. når vi mener, du ror så godt nok og kender kommandoerne), er det nok at gå ud på vandet med en korttursstyrmand. Man må ikke ro før man er frigivet af en instruktør.

SVØMMEPRØVE: Af sikkerhedshensyn kræver vi, at du kan svømme 300 meter uden ophold.

REDNINGSVESTE: Der er ikke et generelt krav om brug af redningsveste, men klubben anbefaler, at vi benytter vores oppustelige veste under roning. Disse veste bliver årligt kontrolleret, således de altid opfylder kravene. Du vil blive instrueret i brug af veste under uddannelsesforløbet.

PÅKLÆDNING: En gammel træningsdragt og lag på lag tøj, da vinden kan være hård og kold ude på havet. Gerne noget vindtæt yderst på overkroppen. Saltvand (og årefedt) slider og sætter mærker på tøj, så derfor behøver tøj ikke at været det nyeste og dyreste.

Husk at have tørt skiftetøj liggende på land – i klubhuset.

Det er også en rigtig god ide, at have en vandtæt mulepose/rospand med ud at ro. Her kan man have ekstra tøj mv. hvis uheldet er ude. Har man plads vil et tyndt regnsæt også være en god ide.

Skoene skal ikke have en for bred hæl, da de skal passe i spændholtet. Badminton/lærredssko fra supermarkedet er ofte en god løsning.

LØFTETEKNIK: Du vil blive undervist, i hvordan man løfter en båd korrekt – både for din egen rygs skyld, men også for bådens skyld. Når der løftes fra siderne løfter man altid i sidelangremmen, aldrig i rælingen, da båden ikke kan holde til at blive løftet her.

PLADSER I BÅDEN: Sæderne i båden har nummererede pladser, da en styrmand ikke altid ved hvad I hedder. Men styrmanden kender altid sædenumrene. Sæde nr. 1 er det første i sejlræningen, altså det er er længst væk fra styrmanden. Herefter hedder sædenumrene (i en firer med styrmand: 2-3 og 4). I en toer med styrmand er det numrene: 1 og 2. Roeren der sidder tættest på styrmanden kaldes "tagåre" og det er ham/hende der sætter kadencen i rotagene.

Årene er placeret i en vugge i hver enkelt båd og tilhører denne båd. Årene er markeret med hhv. rød og grøn tape, så man altid kan se hvor åren skal placeres i forhold til sædenummeret.

STYRBORD – BAGBORD: Vi bruger ikke højre og venstre, men styrbord og bagbord.

Styrbord (grøn) og højre side.

Bagbord (rød) og venstre side. Kan måske huskes på bagbord-brandbil=rød.

Styrbord og bagbord er set fra styrmanden plads, da denne sidder med ansigtet i sejlretningen. I kan altid kigge ud på jeres åre og se hvilken farve den har.

Når styrmanden giver en kommando, der kun er bestemt for den ene side af båden, vil der altid først blive sagt hvilken side der skal udføre en given kommando. F.eks. styrbord – småt roning.

KOMMANDOER

I roning bruger vi nogle faste kommandoer, da alt skal foregå velovervejet og synkront for at vedligeholde balancen og kontrollen over båden. Så inden roningen for alvor går i gang skal styrmanden tage en balance af båden. Hvis der er ubalance flytter styrmanden sig alt efter hvor der skal kompenseres.

Lad os starte for en ende af:

KOMMANDOER TIL AT GÅ OMBORD OG FRA BORDE: (de kommandoer som styrmanden giver, er markeret med **fed skrift og understreget**)

For at komme ombord: Vi står på en række på båd-broen ud for det sæde i båden som styrmanden har tildelt dig. Styrmanden holder båden ind til broen og spørger: **"1,2, (3,4) – klar til at gå ombord"**. Hvis ingen har indvendinger, ved f.eks. at sige at de ikke er klar endnu, sættes højre ben ned på midterlangremmen eller bundbrædderne. Når alle har gjort det siger styrmanden derefter: **"ombord"**, hvorefter hver enkelt sætter sig på deres plads i båden. Husk kun at træde på bundbrædderne eller midterlangremmen. I vil blive vist, hvor I må træde.

Når man har sat sig i sædet placeres fødderne i spændholtet og remmen spændes løst over vristen. Hvis det spændes for stramt kan det være svært, at få fødderne ud, hvis det skulle blive nødvendigt. Husk at spændholtet kan flyttes efter behov.

For at komme fra borde: Når båden er lagt til båd-broen er det styrmanden der først går fra borde. Det er en god ide, at tage fødderne ud af spændholtet og få gang i blodomløbet ved at bevæge benene lidt.

Styrmanden holder båden ind til broen og spørger: **"1,2, (3,4) klar til at gå fra borde"**. Hvis alle er klar sættes venstre ben op på broen, hvorefter styrmanden siger: **"fra borde"** og alle forlader båden samtidig. Der er vigtigt, at alle forlader båden samtidigt, så der er balance i båden.

Både ombord og fra borde foregår stille og roligt, og samtidigt, så alle er med.

I Frederikshavn roklub er det besluttet, at når der liggens til båd-broen kommanderes der **"åren langs"** i den side der vender ind mod broen.

KOMMANDOER TIL AT KOMME FRI OG SKABE BALANCE: Når vi alle sidder i båden og skal fra af broen, skubber vi os hen langs med broen ved, at dem som sidder tættest på broen skubber os afsted. Kommandoen lyder **"sæt fra"**.

Balance: Kommandoen lyder "**balance**" hvorefter alle roere holder op med at ro, strækker benene og armene, så åren ligger vinkelret på båden – man hviler sit årehåndtag ned på den modsatte ræling og slapper af. Herefter korrigerer styrmanden sin placering på sædet, således der kommer balance i båden.

KOMMANDOER TIL AT STARTE RONINGEN ELLER SKODNINGEN: Nu er vi klar til at ro, hvor det hele skal foregå i takt med at styrmanden siger: "**til roning klar**", hvis ingen indvendinger siger han "**ro væk**". Når der kommanderes "til roning klar", kører alle roere frem på ruller sædet, så de sidder med bøjede ben og strakte arme. Alle er nu klar til at ro og venter nu kun på kommandoen "ro væk". Åren sættes i vandet og der trækkes i åren samtidig med at benene strækkes. Armene holdes strakte til benene er strakte, hvorefter armene trækkes op til brystkassen, presser ned på årehåndtaget, så det kommer næsten ned i skødet at ligge. Åren drejes en kvart omgang (skives) med den hånd som er tættest på midten af båden, strækker armene og bøjer benene for at gøre klar til næste rotag, drejer åren tilbage igen og tager et nyt rotag. Bare rolig – I kan ikke huske alt dette, men det er meget nemmere, når I kommer ud i båden og prøver.

SKODNING: Hvis vi har brug for at bakke båden, eller dreje den skarpt, vil vi tage nogle "skoddetag". Styrmanden siger "**til skodning klar**" og endnu engang, hvis ingen protesterer, kommanderer han "**skod væk**".

Skodning er lidt bøvlet i starten, men man bruger det ikke i ret lang tid af gangen. Det er en vældig effektiv manøvre. Det foregår ved, at man strækker benene og trækker åren ind til brystet. Åren er vendt således, at man kan se den hule side af årebladet. Så sætter man åren ned i vandet og skubber den stille og roligt væk fra sig, imens man kører frem på sædet. Når man ikke kan komme længere tager man åren op af vandet, kører den igennem luften og tilbage til der, hvor man startede fra.

KOMMANDOER TIL AT ÆNDRE FARTEN ELLER STOPPE: For at stoppe en båd kommanderer styrmanden bare "**vel roet**", der kommer ikke forvarsel da alle bevæger sig synkront og derfor også vil stoppe samtidig. Man stopper med at ro med det samme og sætter sig i "vel roet positionen – strakte ben, strakte arme, åren hviler på den modsatte ræling. Det er også den eneste kommando du må give som roer. Hvis du f.eks. har problemer med materiellet eller andet må du sige "vel roet", hvorefter alle stopper med at ro.

Hvis man bare vil tage farten af båden langsomt, som når man ligger til broen, kommanderer styrmanden "**småt roning**", hvilket vil sige, at man ror lige så stille og ikke lægger kræfter i.

Hvis man skal runde, f.eks. et molehoved, vil man lade den ene side trække mindre en den anden side, hvorved vi drejer til den side, hvor der bliver trukket mindst. Kommandoen vil f.eks. lyde: "**bagbord småt roning**".

Når vi har rundet molehovedet vil styrmanden kommandere: "**lige træk**", hvilket betyder at den side, som før roede på lav styrke, nu går tilbage til at ro med almindeligt træk igen.

Hvis begge sider har roet småt roning under en forhindring eller lignende og er kommet forbi kommanderes der "**fuldt træk**" og alle ror normalt igen.

Der kan opstå situationer, hvor man vil hurtigt væk, eller man vil have den ene side til at ro nogle seje tag for at komme rundt om en forhindring eller lignende. Her kommanderes der "**hal ud**" og roerne lægger nogle gode kræfter i for at komme forbi hindringen.

Hvis båden skal bremses her og nu fordi der f.eks. kommer en anden båd på tværs, kommanderes der med nogle meget hurtige kommandoer lige efter hinanden. Først kommer der "vel roet" (hvis der er tid til at sige det) så kommanderes der "sæt i" det vil sige at man lægger årebladet lige under vandoverfladen – derefter kommer kommandoen "sæt hårdt i", hvor man drejer årebladet med hulningen imod bevægelsesretning (mod sig selv) og sætter årebladet lodret i vandet, så kun lige den øverste kant af årebladet stikker op. Til denne manøvre har man helt strakte arme og ben, da der kommer et godt pres på armene. Bliver presset for stort og kan man ikke holde åren skal man hurtigt ligge sig fladt ned i bunden af båden og lade åren passere over kroppen. Man skal ikke tøve med at udføre denne manøvre, for der kan komme alvorlige skader, hvis man tror man kan holde åren. I værste fald kan man få åren i ansigtet med skader til følge.

Manøvren "sæt hårdt i" er vigtig og skal komme som en refleks, hvorfor den skal indøves grundigt.

Kommandoen "sæt hårdt i" kan også gives uden øvrige kommandoer først.

Endelig kan manøvren "sæt hårdt i" blive fulgt op af manøvren "skod væk"

KOMMANDOER TIL VENDING AF BÅDEN: En robåd kan vendes om sin egen akse, hvilket kan blive nødvendigt i en å eller andre steder, hvor pladsen er trang. Til denne manøvre er det hødvendigt, at den ene side ror og den anden sider skodder – skiftevis.

Hvis båden skal drejes om styrbord kommanderes der: "styrbord til skodning klar – bagbord til roning klar – skiftevis skodning og roning "skod væk"" hvorefter man venter til roerne er færdige med at tage et skodtag, for det næste der bliver sagt er "ro væk" styrmanden vil herefter blive ved med skiftevis at give kommandoerne "skod væk og ro væk" indtil båden er vendt og der bliver kommanderet "vel roet".

Hvis båden skal vendes den anden vej er det derimod bagbord, som skal skodde og styrbord som skal ro. Man starter altid med at skodde, da det er det sværeste.

DIVERSE KOMMANDOER: For at lægge til en bro tager vi enten åren ud af åregaflen og hejser med håndtaget stående i bunden af båden. Her lyder kommandoen: "åren ud eller rejs åren". Årene kan også drejes ind til siden af båden imens de stadig er i åregaflen, her kommanderes der: "åren langs".

Kvart åre: bruges når der ikke er ret meget plads ved siden af båden, men dog nok til at man kan lave lidt. Så hiver man åren 2/3 ind i båden ved at krydse over den yderste hånd med den inderste hånd, tage et fast greb i åren, trække den ind imod midten og underkrydse med din yderste hånd så den kommer tilbage i normal position. Den sidste rest af åre der er uden for båden, ror man lige så stille med – uden at skive åren.

Se til åren: Denne kommando betyder at roerne skal kigge ud på deres åreblad og observere evt. forhindringer, imens de ror og eventuelt hive åren lidt ind i båden. Se til åren er en kommando, hvor man skal hjælpe styrmanden ved at tænke selv, da styrmanden formentligt har nok at se til.

Styrbord fald ind – bagbord fald ind: betyder at den side, som der bliver talt til, skal falde ind i den normale roerytme.

Rejs årer: bruges når Dannebrog kommer forbi – og ellers hvis man f.eks. skal lægge til en bro. Åren hives ud af åregaflen og sættes med håndtaget ned i båden, så tæt på midterlangremmen som muligt. Åren drejes med hulningen vendt mod styrmanden.

Lad falde: åren skal ned igen og ud i åregaflen, hvorefter man sidder i vel roet stilling og afventer.

Gå med åren: årens skal bæres med årebladet pegende fremad og med den hule side op.

Du vil også i løbet af instruktionen prøve at styre båden samt skifte plads i båden.

Vi skifter ikke så meget pladser i vores roklub, men du skal kunne manøvreren da vi har erfaring med at andre klubber ofte skifter pladser i båden.

Frederikshavn Roklub deltager i forskellige ro-arrangementer rundt om i landet (og i udlandet), hvor vi af og til roer med "fremmede" roere. Så vi skal være sikre i kommandoerne og manøvrerne.

Håber I vil få interesse for rosporten og ikke mindst det gode fællesskab og samvær som Frederikshavn Roklub er kendt for.



Med venlig Ro-hilsen
Frederikshavn Roklub



Du kan altid rette henvendelse til en af nedennævnte ro-instruktører, hvis du har spørgsmål.

Andrea Welzel	Tlf:40 21 48 10	Ricki Sørensen	Tlf: 50 21 21 89
Lena Larsen	Tlf: 24 66 15 72	Torben Hylle	Tlf: 21 85 39 66
Aase Jørgensen	Tlf: 25 36 25 99	Finn Larsen	Tlf: 29 76 76 18
Kaj Jensen	Tlf: 61 69 02 50	John Kristensen	Tlf: 22 87 86 87

Husk at holde dig ajour med klubbens aktiviteter på vores hjemmeside

www.frederikshavn-roklub.dk