

HÅNDBOG FOR INSTRUKTØRER



Indhold

Indhold

INDLEDNING	3
INSTRUKTØR I ASR	3
INDMELDELSE	3
INSTRUKTION I ASR	4
FORMIDLING/UNDERVISNING	5
ROTEKNIK	6
TEKNIK- OG TRÆNINGSØVELSER	7
Øvelser til at opnå god åreføring	7
Øvelser til at opnå rolig fremkørsel og ro i båden	7
Øvelser til at opnå samtidighed	7
KOMMANDOER	9
OPTAGNING OG ISÆTNING	11
Løft direkte på bådvoan	11
Det traditionelle løft i sidelangrem	11
STYRETEKNIK	12
Kursændring	12
Forhold i sø	12
KANINERNE OG MATERIELLET	13
INTRODUKTION TIL DET SOCIALE LIV I KLUBBEN	13
INSTRUKTION AF OVERFLYTTERE	14
VESTE- OG SVØMMEPRØVE	15
SVØMMEPRØVEN	15
VESTEPRØVEN	15
STYRMANDSINSTRUKTION	17
VÆLTEPRØVE MED INRIGGER	18
FLERE TEKNIKØVELSER	22
Øvelser til konditions- og kaptræning	22
SCULLERINSTRUKTION	23
VIDEREUDDANNELSE FOR INSTRUKTØRER	23
DET IDEELLE ROTAG	24
TJEKLISTE FOR KANININSTRUKTION	27
VIGTIGE DATOER 2014	28

Indledning

I denne håndbog er der samlet nyttige informationer til brug for instruktører i Aarhus Studenter Roklub. Ikke alle aspekter af instruktionen vil være lige grundigt beskrevet her, men vil kunne findes andre steder, eksempelvis i klubtrænermappen fra DFfR, som alle instruktører i klubben har modtaget i forbindelse med deltagelse på instruktørkursus.

Denne udgave af håndbogen er den fjerde af slagsen i klubben. Ideer, kritik, tanker og holdninger til både indhold og form modtages meget gerne.

Instruktør i ASR

For at blive instruktør skal du som minimum være K1-styrmand. Derudover skal du, for at opnå instruktør-ret (I-ret), også have gennemført et af bestyrelsen godkendt instruktørkursus. Det er i praksis DFfRs klubtræneruddannelse modul A samt en modificeret udgave af modul B. Instruktørretten kan tidligst bevilges fra roerens 3. sæson. Overflyttere, der har instruktørret fra en anden klub, kan dog bevilges instruktørret i deres anden sæson i ASR.

I-retten bevilges af instruktionschefen efter individuel vurdering af den enkelte roer. I vurderingen lægges der vægt på roerens roerfaring, ansvarlighed og fremtidige aktivitet.

Instruktørarbejde i ASR er frivilligt, ulønnet arbejde. Det forventes, at instruktører i ASR påtager sig ansvaret for minimum to kaniner i deres første to sæsoner som instruktører, og også meget gerne hjælper til med kaninkaptræning.

Indmeldelse

Instruktøren skal sørge for at kaninerne oprettes i medlemskartoteket og får udfyldt et stamblad med medlemsnummer. Med stamkortet ligger et velkomstblad, som kaninerne skal have med hjem. På dette kan de se deres medlemsnummer samt fremgangsmåden for betaling af kontingent. Det er vigtigt, at de får velkomstbladet med hjem, og instruktøren skal ligeledes sikre sig, at medlemsnummeret stemmer overens med deres stamkort.

Da vi endnu ikke har fået lavet elektroniske stamkort, er det meget vigtigt, at instruktøren sørger for at ajourføre instruktionsture, underskrift for betaling, svømmeprøve OG roret i stamkortet.

Kaniner har ret til to prøveture inkl. instruktionsweekenden, men inden den tredje skal de forevise bevis for at de har betalt.

Instruktion i ASR

Den primære opgave for en instruktør er naturligvis at lære sine kaniner at ro. Herudover er der i ASR tradition for, at instruktørerne spiller en vigtig rolle i kaninernes introduktion til klubben generelt, og dermed også det sociale liv i klubben.

Den enkelte instruktør har stor frihed til at fastlægge instruktionens form og dermed et stort ansvar for at kaninerne rent faktisk får en hensigtsmæssig instruktion og indføring i klubbens liv. I dette afsnit om afvikling af kanininstruktion tages afsæt i ASRs reglement for ro-ret (R-ret).

I ASR arbejder instruktørerne alene eller i hold, men under alle omstændigheder er det vigtigt at bruge hinanden og de andre redskaber, der er i klubben, til at lave den bedste instruktion. Det være sig:

- Gøre sig bekendt med og benytte nærværende håndbog - sørg for at have den i din rospand.
- Gøre det klart for kaninerne, at der er en forventning om, at de læser kaninhåndbogen.
- Den laminerede "Vejledning til instruktion af kaniner" forefindes i dueslag i klubben og kan tages med på instruktionsture.
- De laminerede kort over vores farvand forefindes i dueslag i klubben og kan tages med på instruktionsture.
- De laminerede båndkort med fagbetegnelser på forefindes i dueslag i klubben og kan bruges på land til at øve bådens fagbetegnelser.

Reglement for ro-ret (R-ret)

§ 1 Enhver instruktør kan instruere nye medlemmer til R-ret. Instruktionen må kun foregå inden for K1-området.

§ 2 Under instruktionen skal det nye medlem:

- Opnå et passende niveau af rotekniske færdigheder.
- Lære de forskellige kommandoer, der benyttes under roning.
- Opnå kendskab til styreteknik i forskellige situationer.
- Blive bekendt med materiellets behandling på land og i vand, herunder optagning af båd via løft direkte på bådsvogn og løft af båd i sidelangrem fra slæbested til bådsvogn. I den forbindelse bør der orienteres om korrekt løfteteknik til forebyggelse af rygskader.
- Instrueres i både 2'ere og 4'ere.

§ 3 Der skal aflægges svømme- vesteprobe før R-ret kan bevilges.

§ 4 R-ret kan bevilges af en vilkårlig instruktør, når det nye medlem har gennemført minimum syv instruktionsture og skønnes at beherske ovennævnte færdigheder samt have betalt kontingent. Overflyttere kan dog nøjes med færre instruktionsture.

Flertallet af kaniner vil kunne få deres R-ret efter de syv obligatoriske instruktionsture. Nogle kaniner vil dog have behov for mere instruktion, og det må understreges, at kaninen ikke må tildes R-ret, før vedkommende er klar til det. Det er instruktøren, der har ansvaret for at vurdere, om der er opnået et passende niveau, så der kan tildes R-ret. Er du tvivl om, hvorvidt et nyt medlem kan tildes R-ret, så kontakt gerne instruktionschefen eller en instruktør-kollega.

Formidling/undervisning

- Vær godt forberedt – overvej før hver instruktionstur, hvad dine kaniner skal igennem.
- Prioritering af stoffet – overvej hvornår og i hvilket tempo du vil introducere nyt stof. Find hjælp i den laminerede "Vejledning til instruktion af kaniner."
- Giv få instruktioner ad gangen.
- Giv feedback efter fejlretning.
- Vær opmærksom på, hvilke forudsætninger dine kaniner har for at ro (motivation, forståelse, forventninger, hvordan de bedst lærer nyt, fysiske forudsætninger osv.)

Man lærer bedst at ro ved selv at være aktiv og ved at se, hvordan der roes. Giv mulighed for at gentage og øve mange gange – vælg gerne flere strategier og øvelser for indlæring af det samme.

Gør det tydeligt, hvornår undervisningen er i fokus – det skal selvfølgelig være hyggeligt at ro, men præciser gerne, hvornår der hygges og hvornår der undervises.

Vær opmærksom på, om udbyttet er stort nok for begge dine kaniner, hvis de lærer i meget forskellige tempi – sørg for at der bliver taget hånd om begges instruktion.

Kontinuitet i instruktionen – det er vigtigt, at der ikke går alt for lang tid fra instruktionen påbegyndes til den kan afsluttes. Kan det ikke lade sig gøre at mødes med sine egne kaniner indenfor en rimelig tidshorisont, kan det anbefales at alliere sig med en anden instruktør om "lån" eller "udlån" af kaniner. Tøv ikke med at rådføre dig hos andre instruktører.

Roteknik

Det er her, du skal formidle det, der gennemgås på Modul A. Er det et par år siden du var på kursus, er det en god idé at genlæse de første kapitler i klubtrænermappens modul A.

Prioritér følgende rækkefølge ved fejlretning af kaniner:

1. Ergonomiske fejl, som kan give skader. Her tænkes især på ryggen og håndleddene. (roerens arbejdsstillinger s. 22-27 i DFfR-materialet)
2. Præstationsgivende dele (s. 7-21 i DFfR-materialet)

Klassiske fejl under kanininstruktion, som instruktøren skal være opmærksom på:

- Bøjede håndled
- Bøjede arme i indsats
- Åbner i ryggen som det første (koordinationsfejl af arme/ryg/ben)
- Trækker åren ned i skødet => roer åren ud af vandet
- Åren graver
- Skiver åren ud af vandet
- For hurtig fremkørsel
- Manglende rytme
- Lufttag
- Manglende tryk i indsats
- Røvrøning (koordinationsfejl af arme/ryg/ben)

Koordinationen af motor 1, 2 og 3 er meget svær at fejlrette, når man selv sidder i robåden. Derfor er det en **meget god idé at bruge ergometrene** flere gange i løbet af instruktionen.

På side 21-23 i nærværende instruktionshåndbog er der et skema over det "ideelle rotag". Dette skema kan bl.a. bruges som støtte for instruktøren ved analyse af motor 1, 2 og 3.

Bemærk - God roteknic øves bedst, når det er roligt vejr. Har man været på instruktionstur i bølger, så brug 20-30 minutter i havnebassinet med nogle teknikøvelser. Se også afsnittet om teknik- og træningsøvelser nedenfor.

Øvelse gør mester - Jo mere man roer, des bedre bliver man til det. Man er ikke færdig med at lære, fordi man har fået sin R-ret. Det er altid muligt selv at bede en instruktør om gode råd om rotag, ligesom det er godt for den enkelte at bevare en åbenhed over for at modtage kritik og forslag til forbedring af teknikken.

Teknik- og træningsøvelser

Disse øvelser bruges meget af kaproere, men er velegnet til træning for roere på alle niveauer. Teknikøvelserne er også meget velegnede under kanininstruktionen. Øvelser til konditions- og kaptræning er beskrevet side 19.

Øvelser til at opnå god åreføring

- **Roning med lodret åreblad (uden tryk)**

Øvelsens formål er at opnå den korrekte træk højde og hurtighed i indsats og afvikling, samt at roerne ror med strakte håndled. Årebladet skal have samme højde over vandlinjen i hele fremstrækket (5 – 10 cm). Det anbefales desuden først at lære kaninerne at skive åren på 3.-4. tur. Således sikres det, at de får indøvet at ro med lige håndled og god åreføring.

- **Roning med let hånd**

Hold let på åren, ude i fingrene. Roerne skal kunne se håndryggen og den sammenhængende første 1/3 af fingrene.

- **Roning med én hånd (uden tryk)**

Formålet med denne øvelse er at opnå en korrekt træk højde. Yderhånden placeres i taljen, indre hånd (som man skiver med) udfører alene arbejdet i og over vandet.

Vær opmærksom på at man ikke øger rotagets længde, da man nemt kan komme længere frem med kun den ene hånd på åren.

Øvelser til at opnå rolig fremkørsel og ro i båden

- **Roning uden spændholtremme**

Øvelsens formål er at give rolig fremkørsel samt at forhindre roerne i at flå/ruske i åren i afviklingen.

- **Roning med en kop (plastic) på hovedet**

Øvelsens formål er at forhindre roerne at ruske/flå i årerne, trække skævt, samt at roerne bruger nakkemusklernes hensigtsmæssigt.

Øvelser til at opnå samtidighed

- **Tagopbygning (opbygning af rotag uden tryk)**

Tagopbygning gør det muligt for roerne at finde hinanden. Det sikrer samtidighed, hvilket er afgørende for god roning. Det gøres bedst ved, at man deler rotaget op i følgende fire dele:

1. Roning med arme (ryggen **skal** være ret og benene **skal** være strakte)
2. Roning med arme og ryg
3. Roning med halv sædekørsel
4. Roning med hel sædekørsel

- **Afviklingsøvelse/1-2-øvelse**

Roerne sidder tilbagelænet med årebladet dækket af vand og håndtaget ind til brystet.

Bemærk, hvor håndtaget rammer brystet (fig. 7 s. 22). Det er her, der skal trækkes ind til i

rotaget! På kommandoen "1" trykker alle roerne åren ud af vandet. Dette gentages MANGE gange. Efterfølgende bygges 2 på i form af skivning - gentages mange gange. De to bevægelser øves bagefter sammen under kommandoen "1", mens en ny 2'er bygges på i form af stræk af armene. Gentages mange gange og øvelsen afsluttes, når der er samtidighed.

Mantra: "Tryk, Drej, Stræk"

- **Stopøvelse**

Øvelsens formål er at få en korrekt fremkørsel på sædet og samtidighed.

Roerne sidder i velposition. Når styrmanden siger **hep** begynder roerne deres rotag og holder atter pause i velposition. Efter en kort pause siger styrmanden atter hep og roerne gentager ovenstående. Øvelsen afsluttes, når der er samtidighed.

- **Roning med lukkede øjne**

Øvelsens formål er at skabe samtidighed for roerne. De vil lære at følge bådens rytme og desuden blive opmærksomme på, hvor meget de også kan bruge hørelsen og kropsfornemmesen til at ro - det mærkes meget tydeligt, hvis f. eks. indsatsen ikke sker simultant. Virker bedst i en 4'er. Øvelsen afsluttes når samtidighed er opnået.

Styrmanden skal ikke lukke øjnene 😊

Kommandoer

Før frigivelse bør kaninen kunne benytte og reagere på alle nedenstående kommandoer. Kommandoerne står også i *Håndbog for Kaniner*, så giv kaninerne lektier for.

De fleste kommandoer er bygget over en kommando-række 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, således at styrmanden sikrer sig, at alle roerne er parate til at udføre den givne kommando.

Kommando	Manøvrens udførelse	Hensigten
Styrbord/Bagbord (S/B)	Styrbord er højre side i forhold til sejltreningen (grøn). Bagbord er venstre (rød).	De fleste kommandoer kan bestemmes for én af siderne
1, 2, 3 og 4	Roerne benævnes efter deres placering i båden talt fra stævnen.	De fleste kommandoer kan også afgives for 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. Roerne holder stadig vægten på broen og venter på næste kommando	Roerne skal i båden to og to, for at beholde balancen
- Ombord	Roerne flytter vægten fra broen og over i båden. Den anden fod placeres ved siden af den første, og roerne sætter sig på rullesædet og placerer fødderne i spændholtet.	
1 og 2 (3 og 4) klar til at gå fra borde -	Roerne kører frem på sædet, anbringer fødderne på bundbrædderne, tager fat i begge essinger, rejser sig og sætter den fod der er nærmest broen på broen. Roerne har stadig vægten i båden og venter på næste kommando.	Roerne skal op af båden samtidig
- Fra borde	Roerne flytter vægten fra båden og over på broen og går fra borde.	
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"	Roerne sætter sig med strakte ben og strakte arme, ryggen let foroverbøjet. Åren er over vandet vinkelret ud fra båden med vandret åreblad.	Roning skal ophøre, indtag vel-roet-stilling
Til roning klar -	Roerne kører 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. Roning fortsætter til anden kommando gives.	
(S/B) Småt roning	Åren føres let gennem vandet, men styrefart	Langsom fart

	bibeholdes.	
Lige træk	Alle ror med alm. 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 roningens 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 ved broer
(S/B) Se til åren	Alle (eller S/B) ser til deres eget åreblad. Roerne afgør selv derefter hvorvidt åren skal trækkes lidt ind eller evt. lægges langs.	Ved tillægning ved broer eller ved forhindringer i vandet
Åren langs	Åren slippes og kroppen lænes så langt tilbage at åren kan føres over hovedet.	Før skift el. ved en forhindring i vandet
(S/B) Til skodning klar -	Årens håndtag trækkes op til brystet. Den hule side vendes mod stævnen.	Båden skal bakke
- Skod væk	Årebladet sættes i vandet, armene strækkes, og 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 <i>til-skodning-klar</i> -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
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 stævnen, og der skoddes evt. lidt NB! Bruges kun efter <i>Det er vel - sæt i</i>	Standse båden helt

Optagning og isætning

Der skal instrueres såvel i at løfte direkte på bådvogn som i det traditionelle løft i sidelangrem.

Løft direkte på bådvogn

Den ene af roerne bugserer båden fra pontonen ind til de to andre, der placerer sig i slæbestædet på hver side af bådens stævn. Roeren på broen skubber bådens agter ud fra broen, så båden ligger lige mellem de to pontoner. De to i slæbestedet fatter under kølen og løfter stævnen i vejret og står oprejst på hver sin side af båden.

De to løftere løfter båden op og går bagud, til der er mest mulig luft/plads under båden til vognen.

Imens har roeren på pontonen bevæget sig i land og taget fat i bådvognens fjerne hjørne. Når de to løftere står stille og har båden i ro, giver de signal til, at vognen må køres ind under båden.

Herefter er det roeren med vognen, der har overblikket og derfor manøvrerer vognen på plads og giver besked om, hvornår båden må sænkes ned på vognen.

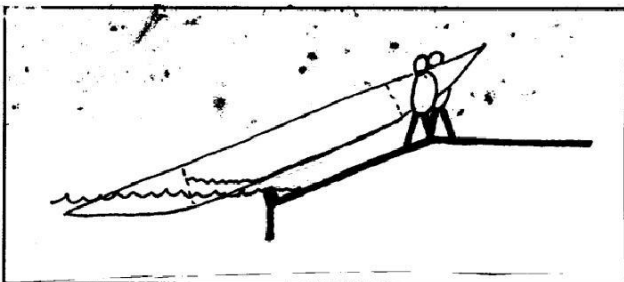
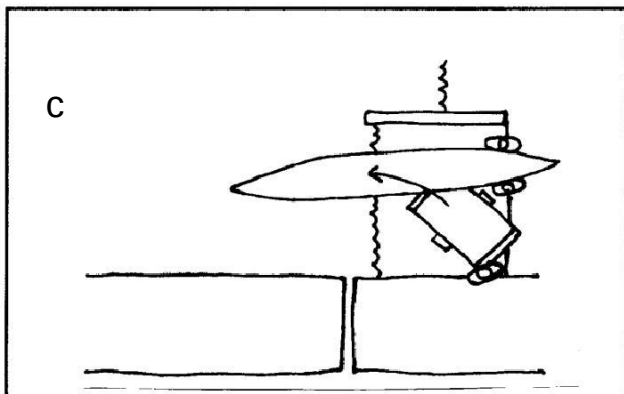
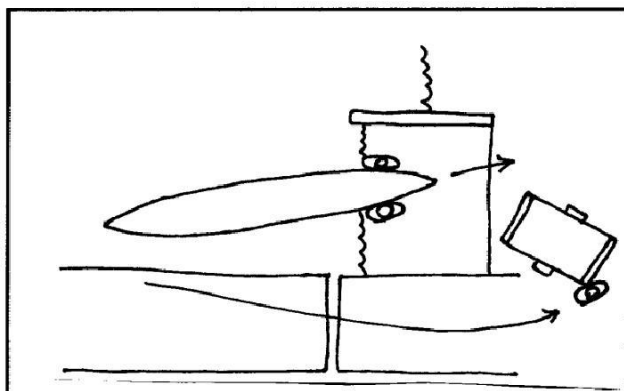
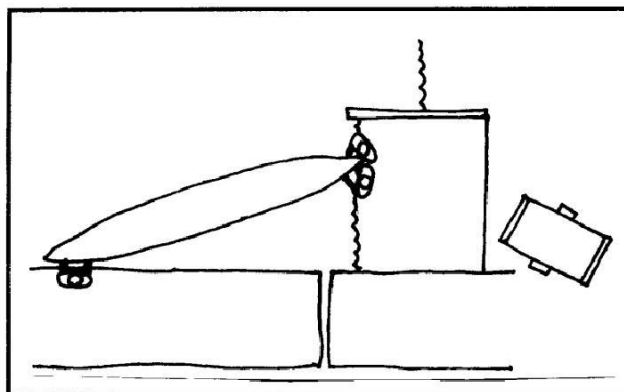
Samme principper kan benyttes ved 4'ere og ved isætning af både.

Ved den traditionelle løftemetode bærer de to løftere ved langremmen på et tidspunkt hele båden alene og bærer her hver halvdelen af bådens vægt.

Fordelen ved den ovenfor beskrevne metode, er at de to løftere hver kun skal løfte under en fjerdedel af bådens vægt. Når de kun løfter i stævnen vil opdriften fra vandet bære den anden ende. Vandet bærer mere af båden jo højere der løftes, desuden vil eventuelt vand i båden vil rende ned i agter (fig. d).

Det traditionelle løft i sidelangrem

Ved løft kan det generelt anbefales, at folk, der står over for hinanden, er ca. lige høje, og at de højeste står tættest på agter.



Isætning, start-position:

1-2 personer i spidsen og mindst 2 - hellere 3 - personer på hver side tæt sammen i den modsatte ende, de stærkeste tættest på styrmandssædet. Løft på kommando. Gå hen til vandkanten og begynd at sende agterenden ud i vandet ved at flytte hænderne langs sidelangremmen; kryds ikke armene over, men hav fat med begge hænder så meget som muligt. Jo mere agterenden hænger i luften, jo tungere er den. Så sænk den og hæv spidsen, når der er mulighed for at vandet kan bære. Er man ved en 'blød kant' (træbro etc.) kan båden fint støttes på kølskinnen fra omkring 1'er-sædet og glides det sidste stykke ud.

Optagning, start-position:

2-3 personer i spidsen løfter på kommando og begynder at gå væk fra vandet. Mindst 2 personer på hver side tæt sammen, de stærkeste tættest på vandkanten. Så længe vandet kan bære agterenden, behøver man ikke løfte i midten. Når der så bliver løftet, bliver spidsen meget lettere og 1-2 kan flytte sig herfra og hjælpe ved midterlangremmen.

Styreteknik

Ved kanininstruktion er det vigtigt at formidle følgende:

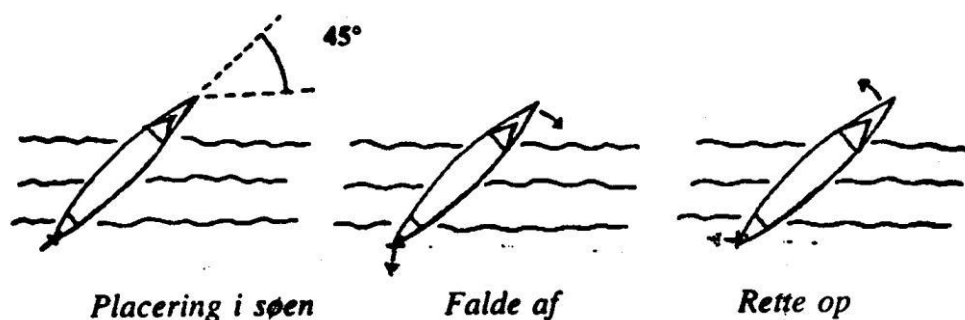
Kursændring

Ændring af kursen kan foretages ved hjælp af roret eller ved brug af årerne. **Roret** kræver god plads. Det har relativ ringe virkning i det tidsrum årerne er i vandet, og samtidig føler roerne, at båden er blevet betydeligt tungere at trække (roret "sætter i"). Derfor er det rigtigst kun at benytte roret, mens årerne er ude af vandet. **Årerne** kan benyttes ved manøvrer, hvor det er nødvendigt, at båden reagerer hurtigt og kraftigt.

Forhold i sø

I bølger kan det være nødvendigt delvist at krydse frem mod målet. Ved at gå skråt mod bølgerne opnår man, at den enkelte bølge understøtter et længere stykke af båden, så denne ligger mere stabilt i vandet.

På trods af, at man krydser frem, kan enkelte bølger i kraftig sø ramme båden med stor kraft, og man bør derfor "falde lidt af", dvs. give lidt efter for bølgerne ved at lade båden dreje en smule med dem. Dette gøres ved hjælp af roret og straks efter må man rette båden op igen. Det er klogt at holde lidt mere op mod vinden, end den direkte kurs nødvendiggør, da man derved får større spillerum for styringen.



Kaninerne og materiellet

En del af instruktørens arbejde er at formidle viden om bådene og deres forskellige egenskaber, samt at sørge for, at kaninerne opnår et vist kendskab til vedligeholdelse af bådene og reparation af skader.

Det er en god idé som instruktør at:

- Fortælle om bådene – opbygning/ fagbetegnelser/ sødygtighed/ levetid osv.
- Introducere skadesprotokollen til rapportering af skader.
- Vise værkstedet frem og lade dem lære, hvis en eventuel skade alligevel skal repareres.
- Gøre det klart for kaninerne, at de **skal** deltage i vinterklargøring.
- Fortælle om materieludvalget og mulighederne for at trække på udvalgets viden og ekspertise.

Introduktion til det sociale liv i klubben

Udover at være glade for at ro, er det måske netop de sociale kontakter, der får kaniner til at vende tilbage til klubben efter vinterpausen. Måske er det oven i købet en forudsætning for at blive glad for at ro i ASR, at man har det. Derfor skal denne side af roklublivet heller ikke undervurderes under instruktionen.

Fortæl om arrangementer, traditioner, frivillighed osv. Henvi dem til vores kalender, så de altid kan være opdaterede og se listen bagerst i denne håndbog med relevante datoer og en huskeliste til, hvad du bør huske at fortælle.

Instruktion af overflyttere

Instruktionen af overflyttere har tre formål:

1. Sikre at roeren besidder et passende niveau af rotekniske færdigheder.
2. Indføring i klubbens rokultur – brug af kommandoer, hvordan skiftes i båden, bådrækkefølge, EBS, roprotokol, skadesprotokol, kendskab til farvand, styrmandsuddannelse, reglementer osv.
3. Introduktion til det sociale liv i klubben

Der er ingen formelle krav om, hvor mange instruktionsture en overflytter skal have, men det har i de senere år været praksis, at de skal have minimum to ture før frigivelse. Vigtigheden af, at den enkelte bliver grundigt introduceret til klubben vejer tungere end ønsket om at komme hurtigt i gang. Instruktøren må i hvert enkelt tilfælde vurdere behovet for instruktion hos roeren.

For overflyttere med langtursret gør der sig nogle specielle forhold gældende, som ikke har med det rent romæssige at gøre. Dette bør overlades til langturschefen.

Veste- og svømmeprøve

For at opnå roret i Aarhus Studenter Roklub **skal alle nye medlemmer** - både kaniner og overflyttere - aflægge en veste- og svømmeprøve i ASR-regi. Prøven godkendes af en instruktør. Hvert år er der to specifikke aftener til kaninsvømmeprøver. Opslag om disse findes på <http://www.asr.dk>, via ASR-NYT og ved opslag i klubben. Derefter er det instruktøren, som har ansvaret for, at deres kaniner eller overflyttere får deres veste- og svømmeprøve.

Svømmeprøven

Formål

- At sikre at medlemmerne er i stand til og fortrolige med at svømme. Det er essentielt for hele bådholdets sikkerhed, at alle roere kan svømme!

Krav

- 300 meter overbevisende svømning uden pauser og uden brug af hjælpemidler.

Udførelse

- Medlemmet svømmer minimum 300 meter i svømmehal eller langs kysten i almindeligt badetøj. Instruktøren kontrollerer, at medlemmet er fortrolig med at svømme og at denne ikke holder pause. Instruktøren må gerne sætte krav til ekstra svømning, hvis prøven ikke har virket overbevisende.

Vesteprøven

Formål

- At sikre at medlemmer er i stand til og fortrolige med at iføre sig redningsvest fra vandtrædning.
- At medlemmer kender til klubbens procedure angående redningsveste, herunder pakning af veste i poser, og reglementet ift. almindelige og selvoppustelige veste.

Krav

- At medlemmer fra vandtrædning på en overbevisende måde kan udpakke og korrekt iføre sig en DFfR godkendt redningsvest.
- At medlemmer kan svømme (rygsvømning) iført redningsvest.
- At medlemmerne kan pakke en redningsvest i pose og er i stand til at kontrollere for fejl og mangler.

Udførelse

- Efter at medlemmer har trådt vande i ca. ½ minut, får de en pakket redningsvest, som de skal iføre sig. Når medlemmet selv mener, at vesten sidder korrekt, svømmer han/hun **rygsvømning** ind til kanten.
- Instruktøren kontrollerer, at vesten sidder korrekt, herunder at skridtstrop og bælte er ordentligt spændt (må **ikke** side løst), at kraven sidder korrekt, og at der er bundet sløjfe både ovenfor og nedenfor lynlåsen.
- Prøven gentages indtil medlemmet har gennemført hele vesteprøven på en tilfredsstillende måde!

- Efterfølgende skal medlemmet selv pakke sin redningsvest. Før pakning kontrolleres vesten for fejl og mangler: Er der skade på vesten, sidder alle remme korrekt (ikke snoet eller hoppet ud af løbegang eller spænder) samt kontrol af fløjte. Husk: en redningsvest må **aldrig** være lynet i pakket tilstand.
- *Man skal **altid** kunne stole på, at en pakket redningsvest er uden fejl og mangler og lige til at komme i - hvis uheldet skulle være ude!*

Redningsveste ligger fast i svømmehallen. Ved de store forårsprøver bør der dog være minimum seks ekstra veste.

Husk at skrive under på medlemmets stamkort og sikre dig, at der bliver givet besked til instruktionschef@asr.dk.

Styrmandsinstruktion

Underskrifterne til K1 kan gives af enhver instruktør. Til K2 og K3 skal instruktøren også have L-ret. Reglementerne for K1, K2 og K3-ret kan tjene som en slags huskeliste for instruktion af styrmænd. Se desuden også i stamkortet. De mere udførlige beskrivelser af de forskellige elementer, der indgår i styrmandsuddannelserne, kan findes i henholdsvis korttursstyrmandsmappen og i langtursstyrmandsmappen.

I forbindelse med K1-ret og påbegyndelse af indsamling af underskrifter, skal man udlevere en K1-håndbog og diverse pjecer fra søfartsstyrelsen. Disse forefindes i bestyrelsesrummet.

Reglement for K1-ret

§1 Enhver instruktør kan instruere til K1-ret.

§2 Instruktionen omfatter:

- Kendskab til styrmandens rettigheder og pligter.
- Beherskelse af kommandoer og manøvrer (herunder tillægning ved broer i havnen og langs kysten).
- Teoretisk kendskab til forholdsregler ved påsejling af sten eller pæle, ved kollision, ved bordfyldning eller ved kæntring.
- "Hårdtvejrstur", hvor roeren har bevist at beherske en fornuftig styreteknik i høje bølger, har indøvet hurtigt og sikkert skift og kender til interferensbølger ved den Permanente og langs moler.
- Kendskab til søvejsregler, bl.a. vigeregler, ansvar og udgig.
- Kendskab til farvandsafmærkninger efter IALA System A, f.eks. sideafmærkning ved Studstrup og speciel afmærkning ("gule bøjer") mellem Egå og Studstrup og dykkerflag.
- Kendskab til bådens fagbetegnelser.
- Kendskab til bådene. Opmærksomhed omkring håndteringen af bådene, og kendskab til alm. tiltag i forbindelse med slitage og skader. Heri ligger kendskab til skadesrapportering, kontakt til materieludvalget og omgang med værktøj og div. reservedele. Desuden kendskab til de mest alm. reparationer, såsom udskiftning af hjul og skinner samt brug af lim og lak.
- Landgang ved åben kyst, hvor båden bæres i land og understøttes.
- En rotur gennem K1-området til Studstrup, udpegning af pejlepunkter fra Studstrup mod resten af K1-området samt gennemgang af søkort over K1-området.

§3 Instruktion til K1-ret kan påbegyndes, når roeren har ro-ret og har roet min. 150 km i indeværende sæson. K1-ret kan bevilges, når roeren har roet min. 300 km i alt. Afsluttes instruktionen ikke på én sæson, skal roeren have roet min. 75 km i den sæson, hvor instruktionen afsluttes, og min 300 km i alt, før K1 kan bevilges.

Reglement for K2-ret

§ 1 Instruktører med L-ret må instruere til K2-ret.

§ 2 Instruktionen omfatter:

- Minimum én instruktionstur sydpå, hvor der instrueres i passage af Aarhus Havn.
- Landgang ved åben kyst ved Moesgård Strand, hvor roeren har kommandoen over båden.
- Forevisning af og forholdsregler ved farlige sten langs kysten fra havnen til Norsminde.
- Indsejling til og tillægning i Norsminde Havn, hvor roeren har kommandoen over båden.
- Deltagelse i K2-kursus eller langtursstyrmandskursus.
- Aflæggelse af overbevisende vælteprøve i inrigger.

§ 3 For at modtage instruktion skal roeren være minimum 2. års-roer og have K1-ret. K2-ret kan tidligst bevilges roeren i dennes 2. sæson, når vedkommende har roet minimum 1000 km i alt. Instruktionsturen til Norsminde skal være givet samme år, der tildeles K2-ret. For at opnå K2-ret skal Aarhus Havn have været passeret mere end én gang.

§ 4 Ansøgning om K2-ret skal indgives til langturschefen. K2-ret bevilges af langturschefen og formanden i fællesskab.

Reglement for K3-ret

§ 1 Instruktører med langtursstyrmandsret må instruere til K3-ret.

§ 2 Instruktionen omfatter:

- To instruktionsture Kalø Vig rundt, hvor der instrueres i passage af Kalø Slotsruin ved Rønne, bundforhold langs kysten (specielt ved ruinen, på flakket og ved Skødshoved), samt indsejling til Knebel Vig.
- Én instruktionstur til Skødshoved Landingsplads.
- Forevisning af pejlepunkterne for overfarten Åkrogen-Skødshoved og Skødshoved-Åkrogen og pejling med kompas.
- Deltagelse i K3-kursus eller langtursstyrmandskursus.
- Aflæggelse af overbevisende vælteprøve i inrigger.

§ 3 For at modtage instruktion skal roeren være minimum 3. årsroer og have K2-ret. Instruktionsturene skal være afviklet i den sæson, hvor K3-retten tildeles.

§ 4 Ansøgning om K3-ret skal indgives til langturschefen. K3-ret bevilges af langturschefen og formanden i fællesskab.

Vælteprøve med inrigger

Vælteprøven er krævet for at få L-ret under DFfR. I ASR kræver vi desuden en vælteprøve for at kunne tildele K2- og K3-ret.

En vælteprøve er **ikke** en kæntringsøvelse - det er ikke en simulering af en realistisk situation, men en kunstig øvelse. Der er foretaget visse forberedelser for at forhindre skader på personer og materiel, og som regel foregår øvelsen i blikvand. Målet er at lære roerne at reagere rigtigt, så de - hvis de en dag befinder sig i den uheldige situation at kæntré - kan reagere på en kølig, velovervejet og forhåbentlig hurtig måde. Desuden er målet at gøre urolige roere mere trygge i båden ved at de finder ud af, hvor svært det er at kæntré en båd og hvor nemt det er at få den på ret køl igen.

Forberedelser

Forklar hele forløbet og baggrunden for vælteprøven. Sørg for, at alle kan svømme. De bør ikke have andet end badetøj på. Sørg for, der er en styrmand til båden.

Materielforvalteren udpeger det inriggermateriel, som må anvendes til vælteprøver. Fjern bundbrædder, stander, flag og ror, så de ikke mistes ved kæntringen. Sørg for, at der forefindes to øsekar (+ evt. en gulvspand) i båden, og at de er bundet fast. Fjern poserne om redningsvestene, da de ikke flyder, og check, at vestene er i orden. Læg dem under toftelisterne. Instruer roerne om, hvor de må træde i båden: midterlangrem, styrmandssædet, kølsvinet og fodpladerne. Desuden instrueres i, hvordan man kravler op i en inrigger: Ved skottene eller i det mindste ved en spante, hvor båden er stærkest. Kontroller, at lugerne til for- og agtertrum er lukket til og ikke kan falde af.



Shit... Vi skulle vist ha' lyttet bedre efter ved instruktionen.

Ifølge loven skal kæntringsøvelser varsles, men første gang klubben gjorde det, blev vi skældt ud for at spille redningsvæsnets tid, så vælteprøver i ASR sker uvarslet. Da det typisk foregår tæt på land og i godt vejr, burde evt. iagttagere ikke være i tvivl om farens beskedne natur. Instruktøren bør kunne kommunikere med forbipasserende på stranden for at informere om øvelsen, og roerne skal **ikke** vinke til forbipasserende.

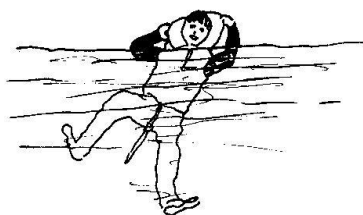
Vælteprøven

Ro båden ud til et sted, hvor man ikke generer øvrig trafik, og hvor der er plads til at drive. Havnen (bassinet ved træskibshavnen) er et udmærket sted, ellers ud i nærheden af den Permanente. Hvis instruktøren ikke selv er med i båden, skal han/hun være tæt nok på til at kunne kommunikere med roerne, evt. fra en anden båd.

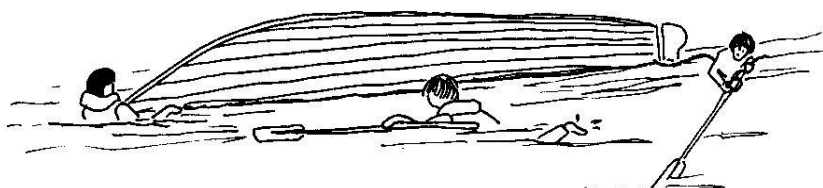
Vælt båden: Man tager årene ud af svirvlerne og lægger dem i vandet, så ingen får dem i hovedet ved kæntringen. Derefter læner alle sig til en side i båden, mens man holder fast i den modsatte essing og derved trækker den med sig.



Styrmanden tæller mandskabet og sikrer sig, at alle er fri af båden og ved bevidsthed. Derefter ifører alle sig en redningsvest, der hentes ud fra sidderummet, hvor der er rigeligt med plads og luft til at man kan svømme rundt "under" båden.

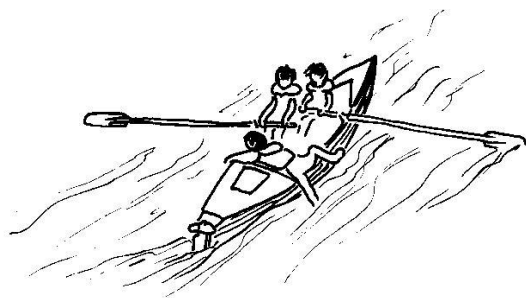


Årerne bjærges og bindes fast med fanglinerne mellem klemringen og årebladet, så åren ikke kan glide ud af løkken og væk fra båden. Imens drejer styrmanden bådens stævn op i bølgerne (**meget vigtigt**, selvom prøven ofte foregår i vejr, der ikke kræver det)



Båden bringes på ret køl: En roer i hver ende løfter båden så højt som muligt (alternativt løfter to roere i stævnen), mens den tredje tager fat om kølen og hiver den ned mod sig selv. Derved drejer hele båden, og der skulle nødtigt være vand meget højere end langremmene. Er båden næsten fuld af vand, kan man med fordel kæntre den igen og forsøge en gang til.

Båden tømmes: Styrmanden holder stadig båden op i bølgerne, mens roerne – en på hver side - tømmer båden for vand vha. øsekarrene. Så snart båden kan bære en roer (næsten med det samme), kravler én af roerne op på styrmandssædet (mens den anden roer yder modvægt) og tømmer derfra, da det er noget nemmere og hurtigere. Når båden er tilstrækkeligt tømt for vand til, at den kan roes, henter den anden roer årerne og får dem placeret i svirvlerne. Roerne indtager deres pladser og kan nu holde båden op i bølgerne vha. årene, mens styrmanden kravler ombord. Under arbejdet med at tømme båden kan det være en idé ind imellem at skifte plads, da den roer, der holder båden op i bølgerne, nemt kan komme til at fryse.



Båden roes i land og tømmes helt for vand. Typisk vil der være en del vand i for- og agterrum. Instruktøren kontrollerer at redningsvestene sidder forskriftsmæssigt.

Afslutning

Tal øvelsen igennem med roerne. Stil evt. selv spørgsmål for at se, om de har forstået de vigtigste pointer. Hvad var vigtigt:

- Bliv ved båden, da en kæntring typisk vil ske i hård vind og båden derfor vil drive meget hurtigere, end man kan svømme i bølger iført en redningsvest. Vær meget opmærksom på dette når en åre, der er ved at drive væk, skal hentes.
- Faren for at få en åre eller essingen i hovedet, når kæntringen sker (derfor ovenomtalte mandskabstælling umiddelbart efter kæntringen). Og den skade en åregang kan lide under samme; de færreste plastsvirvlers havelåge vil holde til en sådan belastning. En åre kan typisk fikseres med kabelbindere eller en fangline. Årerne skal løsnes fra svirvlerne (alternativt lægges langs) inden båden kan vendes.
- Hvis det ufattelige skulle ske, at man kæntrer under vinterroning eller tidligt på foråret, er det meget vigtigt, at man kommer hurtigt ud af vandet, da man kun har ganske kort tid, inden kroppen går i krampe. Glem alt om redningsveste, få vendt båden og kravl op i den, uanset hvor meget vand der er i den.
- Hvis man møder en båd, der er kæntret, tager man *ikke* roerne ombord i sin egen båd, da en inrigger kun kan holde til det antal personer, den er bygget til. Hvis roerne ikke kan få deres egen båd flot, kan man lade dem holde ved essingen liggende i vandet og "give dem et lift" i land.
- Hvis man ikke kan vende båden, skal man blive ved båden. Kæntrer man tæt på land kommer vinden typisk udefra, og båd og mandskab bliver automatisk hjulpet i land. Kæntrer man langt fra land, må man ikke forsøge at svømme ind (afstande er meget svære at bedømme på vandet, og der er typisk meget længere end man forestiller sig). En inrigger på hovedet ses meget nemmere fra luften og fra andre både end en enlig roer.

Flere Teknikøvelser

Øvelser til konditions- og kaptræning.

Ikke velegnet til kanininstruktion, da de kræver god styrke, teknik og erfaring.

- **Intervaltræning**

Man træner ved hjælp af "pyramider", hvor pulsen svinger mellem at være høj og lav. Øvelsen er både konditionsgivende og muskelopbyggende.

Pyramiden kan tilpasses i forhold til om træningen er rettet mod kaproning, eller om man blot ønsker lidt sved på panden.

En normal pyramide kan eksempelvis se sådan ud:

10 stærke, 10 pausetag, 15 stærke, 10 pausetag, 20 stærke, 10 pausetag, 25 stærke, 10 pausetag, 20 stærke, 10 pausetag, 15 stærke, 10 pausetag, 10 stærke.

Når ovenstående skrives ind i et program, ser de ud som følger:

10 – 10 – 15 – 10 – 20 – 10 – 25 – 10 – 20 – 10 – 15 – 10 – 10

Det er vigtigt, at styrmanden tæller tagene og at kadencen ikke øges, når man ror stærke.

- **Vejrtrækning**

Øvelsens formål er at opnå den optimale vejtrækning, således at musklerne forsynes med ilt på det rigtige tidspunkt, samt at bruge vejtrækningen til at støtte op om kroppens arbejde.

Roerne skal trække vejret ind i fremstrækket, holde vejret i indsatsen og udånde i det resterende rotag.

- **Afroning (uden tryk)**

Det er her man hygger sig og alle slapper af. Lad være med at ro stærke i havnebassinet! En god udstrækningsøvelse på vand er kun at ro med arme og ryg, hvor man søger yderpositionerne. Øvelsen skal foregå med rolige seje træk. På land kan man lave de mere traditionelle øvelser, såsom udstrækning af læg, lår, haser, ryg, arme, håndled osv.

- **Start (uden tryk)**

Denne øvelse er rettet mod de som ønsker at deltage i kaproning.

En start består af 3-5 korte tag og typisk 10 stærke i høj kadence, efterfulgt af x antal stærke i lavere kadence, hvor trykket er uændret fra de 10 stærke. Spurten sættes ind efter roernes ønske (prøv jer frem), typisk på de sidste 100 m.

Da en start er lidt hård, bør man have trænet et stykke tid før denne funktion kobles på træningen.

- **Kaproning**

Det er særdeles vigtigt at være veltrænet, både teknisk og fysisk, før man deltager i kaproning. Ellers er man i overhængende fare for at pådrage sig diverse skader – og det er denne form for roning ikke værd!

Træn derfor minimum to gange om ugen i mindst én måned før en eventuel konkurrence.

Scullerinstruktion

For at kunne instruere til sculler-ret (S-ret) kræves at instruktøren er godkendt til scullerinstruktion. Denne godkendelse sker i samråd med kaproningschefen.

På havnen skal en roer minimum have K1-ret for at modtage scullerinstruktion. På Brabrand skal man blot have R-ret. S-ret giver også ret til at ro gig.

□ Hvis du kunne tænke dig at vide mere om at instruere i sculler, så kontakt kaproningschefen.

Videreuddannelse for instruktører

(DFfR's klubtrænermoduler)

Instruktører i ASR har alle gennemgået DFfR's klubtræneruddannelse modul A og en modificeret udgave af modul B. Til sammen giver disse to moduler tilstrækkeligt grundlag for varetagelse af den daglige instruktion og rotekniske træning.

I det følgende gives en kort oversigt over samtlige moduler i klubtræneruddannelsen, som den udbydes af DFfR:

Modul A – Roteknik

Analyser af rotaget og robevægelsen, robevægelighed, materiellets indflydelse på rotaget samt løfte- og bæreteknik. I den praktiske del af kurset gennemgås kursisternes eget rotag og det forsøges forbedret hen mod det optimale rotag.

Modul B – Aktivering / undervisning

Undervisningsmetoder og -principper, praktisk undervisning i roning, rotekniske korrektioner og aktivering.

Modul C – Fysisk træning

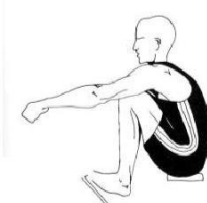
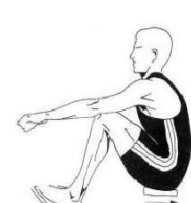
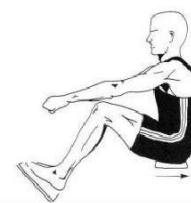
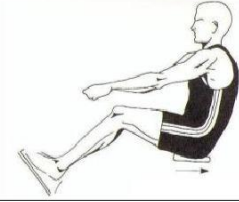
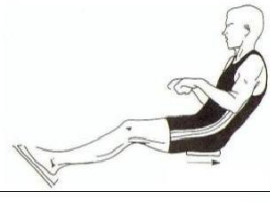
Anatomi og fysiologi, opvarmning, kredsløbstræning, muskeltræning, bevægelighedstræning, roskader og ernæring.

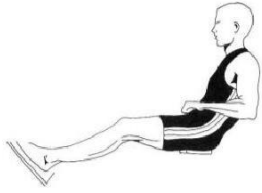
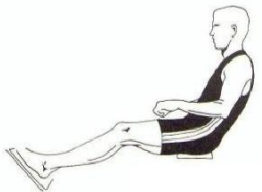
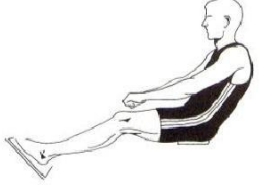
Modul D – Rotræning

Træningsplanlægning, opvarmning, testning, roteknik specielt med henblik på motions- og kaproningshold, formidling, trænerens rolle.

Det er til enhver tid den siddende bestyrelses vurdering og afgørelse, hvordan klubbens behov for uddannelse af instruktører er. Derfor vil det også bero på en skønssag, hvorvidt klubben kan tilbyde instruktører at deltage i modulerne C og D.

Det ideelle rotag

	1 Indsatsen Indsatsen er det øjeblik , hvor åren sættes i vandet og sædebevægelsen vendes. Sædet skal ikke stå stille.
	2 Trækket I Benene strækkes (Motor I) Sædet kører.
	3 Trækket II Hoften (Motor II) begynder at åbne. Sædet kører.
	4 Trækket III Både hoften og knæ åbner op. Sædet kører.
	5 Trækket IV Skulder og arme begynder at trække, lige før knæene er helt strakte Sædet kører.
	6 Trækket V Benne er strakte. Hoften åbner færdig. Armene trækker ind til brystet. Sædet kører.
	7 Træk slut (udgangsstilling for afvikling) Træk slut er det øjeblik hvor årehåndtaget rammer brystet, og åren skal til at forlade vandet. Knæ strakte og hofte fuldt åbnet. Overkroppens position er ca. 35° bagud Ingen sædekørsel.

	8 Afviklingen I Årehåndtaget trykkes ned i skødet. I det øjeblik årebladet er ude af vandet, skrives åren med inderhånden. Knæ og hofte har samme position som i træk slut. Ingen sædekørsel
	9 Afviklingen II Arme strækkes i en hurtig bevægelse væk fra kroppen. Knæ og hofte har samme position som i træk slut. Ingen sædekørsel.
	10 Afviklingen III Når armene når knæet, begynder hoften at lukke. Ingen sædekørsel.
	11 Afviklingen IV Hoften lukker stadig, hænderne bliver i samme højde. Ingen sædekørsel.
	12 Afviklingen V Ved <i>vel-roet</i>-stillingen er afviklingen slut og benene begynder at bøje.

	13 Fremkørsel I Rolig fremkørsel. Rytmeforholdet mellem <i>Indsats+trækkes+afviklingen</i> og <i>fremkørsel</i> bør ikke overstige forholdet 2:3! Sædet kører, men fornem, at det er båden som glider væk under sædet og ikke sædet der kører.
	14 Fremkørsel II (forberede) Benene bøjer mere... Årebladet forberedes til indsatsen, dvs. i en rolig bevægelse begynder bladet at drejes mod lodret. Sædet kører.
	15 Fremkørsel III Hoftene er lukket. Benene bøjer mere... Årebladet er lodret og klar til indsats. Sædet kører.
	16 Indsatsen Når skinneben er 90° sættes åren i vandet og bevægelsen vendes.

Tjekliste for kanininstruktion

Tilmelding og tildeling af ro-ret

- ☐ Korrekt udfyldt stamkort, oprettelse i medlemskartoteket og betaling.
- ☐ Udlevering af *Håndbog for Kaniner*.
- ☐ Kontingent er betalt før 3. tur. Når kvittering er fremvist, skrives der under på stamkortet.
- ☐ Sikre sig, at kaninerne har betalt for og fået en klubnøgle.
- ☐ Inden underskrift på ro-ret, sikre sig, at kaninen har aflagt svømmeprøve.
- ☐ Når ro-ret er givet, skal du skrive kaninens navn og medlemsnummer til instruktionschef@asr.dk, og huske at skrive under på stamkortet!

Roning

- ☐ Definér begreberne: Indsats, træk, afvikling og fremkørsel (brug skema s 22-24).
- ☐ Koordination af motor 1, 2 og 3. (brug ergometer!)
- ☐ Roerens arbejdsstillinger, eks. korrekt ryg- og håndstilling.
- ☐ Åreføring.
- ☐ Styreteknik i forskellige vejrforhold, teoretisk.
- ☐ Tillægning og fralægning.
- ☐ Instruktion i både 2'ere og 4'ere
- ☐ Kaninerne kan bruge og reagere godt på alle kommandoer, fremgår af *Håndbog for Kaniner*.
- ☐ Minimum have været én gang i Egå Marina.
- ☐ Kaninerne kender det daglige rofarvand – vis farvandet på et søkort.

Sikkerhed

- ☐ Fortæl, at det ikke er et krav at bære redningsvest, men at de skal forefindes i båden.
- ☐ Sikre, at kaninerne har hensigtsmæssig påklædning/ skiftetøj / regntøj på og med.
- ☐ Fortæl om styrmandens ansvar, pligter og rettigheder.

Håndtering af båden, løfteteknik m.m.

- ☐ Hvordan båden pakkes (placering af bagage, redningsveste, anker, bådshage osv.).
- ☐ Optagning / isætning af båd på vanlig vis.
- ☐ Optagning / isætning af båd med løft i sidelangrem fra slæbested til bådsvogn
- ☐ Hvor i båden man må træde, hvor man må tage fat, løfte osv.
- ☐ Hvordan bådene placeres korrekt i bådhal mht. understøttelse, lugerne åbne osv.
- ☐ Formidle et vist kendskab til bådens fagbetegnelser, brug evt. bådskortene i dueslaget.
- ☐ Indøve vane med at se efter skader.
- ☐ Kaninerne kender til skadesprotokollen

Elektronik, kommunikation osv.

- ☐ Kaninerne har styr på elektronisk roprotokol og bådrækkefølgen.
- ☐ Opfordre til brug af ASRs kommunikationskanaler: Hjemmesiden (password h2o), EBS'en (personligt password), ASR-nyt, Årebladet, kaninbanken, facebook

Opfordre kaninerne, når de har fået R-ret, til at

- ☐ Deltage i fællesroning, kaninlangturen og andre fællesture.
- ☐ Uddanne sig til K1-styrmænd.
- ☐ Prøve at ro outrigger.

Socialt

- ☐ Opfordre kaninerne til at deltage i planlægningen af kaninfesten.
- ☐ Fortælle om fester og klubaftener og gerne minde kaninerne om datoer for tilmelding til disse.
- ☐ Frivillighed: Gør opmærksom på at ASR er drevet af frivillige kræfter. Hvad kan kaninerne bidrage med? Forklar om udvalg, rengøring, madlavning, materiel, hjemmeside osv.

Og den løftede pegefinger!!!

- ☐ Når de er tilmeldt et arrangement (rotur, fest, vinterklargøring), så møder de op!!!
- ☐ Alle deltager i vinterklargøringen – det er en del af kontingentet!!!
- ☐ Opfordre kaninerne til at skrive sig på rengøringslisten.

Vigtige datoer 2014

17. april	Svømmeprøve for nye medlemmer
24. april	Svømmeprøve for nye medlemmer
20. maj	Roret – hvad nu?
5. maj	Cocktailfest
14. maj	Kr. Himmelfartstur
29. maj	Kaningril for nye kaniner
22. juni	K1-dag
23. juni	Skt. Hans-tur
27. juni	Kanifest
4. – 5. Juli	Fælleslangtur
1. – 2. august	Kaninlangtur
12. august	K1-dag
22. august	Aarhus Open Regatta
26. september	Sensommerfest
10. oktober	Copenhagen Harbour Race
17 – 19. oktober	Løvfaldstur
31. oktober	Standerstrygning Klubmesterskaberne