

HÅNDBOG FOR INSTRUKTØRER



Indhold

Indledning	3
Instruktør i ASR	3
Indmeldelse.....	3
Instruktion i ASR	4
Formidling/undervisning	5
Roteknik	6
Teknik- og træningsøvelser.....	7
Det ideelle rotag.....	9
Flere Teknikøvelser	12
Kommandoer	13
Skift i inrigger	15
Styreteknik	17
Kaninerne og materiellet	17
Introduktion til det sociale liv i klubben	18
Instruktion af overflyttere	18
Veste- og svømmeprøve	19
Styrmandsinstruktion	20
Vælteprøve med inrigger	22
Outriggerinstruktion	24
Videreuddannelse for instruktører.....	25
Tjekliste for kanininstruktion	26

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, f.eks. i klubtrænermappen fra DFfR, som alle instruktører i klubben har modtaget i forbindelse med deltagelse på instruktørkursus.

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 i klubben. Instruktørretten 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 deltager i instruktion af kaniner i minimum to sæsoner, og gerne deltager i instruktion af nye styrmænd.

Indmeldelse

Instruktøren skal sørge for, at kaninerne oprettes i klubbens gældende digitale database og får udfyldt et stamkort med medlemsnummer samt betaler kontingent. Yderligere vejledning til dette kan fås hos rekrutteringschefen og findes på opslagstavlen i den lille bådhal.

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 korte, gratis prøveture til instruktionsdagen, men inden de derudover modtager instruktion, 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.
- Forskelligt trykt materiale, f.eks. kort over det daglige rofarvand, der findes i klubben.

Reglement for R-ret

- | |
|---|
| <p>§ 1 - Enhver instruktør kan instruere nye medlemmer til ro-ret. Instruktionen må kun foregå inden for K1-området.</p> <p>§ 2 - Under instruktionen skal det nye medlem:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 bådvojn og løft af båd i sidelangrem fra slæbested til bådvojn. I den forbindelse bør der orienteres om korrekt løfteteknik til forebyggelse af rygskader.• Instrueres i både 2'ere og 4'ere. <p>§ 3 - Der skal aflægges svømme- og vestprøve, før ro-ret kan bevilges. Prøven skal fornyes hvert andet år.</p> <p>§ 4 - Ro-ret kan bevilges af en vilkårlig instruktør, når det nye medlem har gennemført minimum syv instruktionsture og skønnes at beherske ovennævnte færdigheder. Overflyttere kan dog nøjes med færre instruktionsture.</p> |
|---|

Mange 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 tildeles 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 tildeles R-ret. Er du tvivl om, hvorvidt et nyt medlem kan tildeles R-ret, så kontakt gerne instruktionschefen eller en instruktør-kollega.

Formidling/undervisning

- Vær godt forberedt – brug laminerede kanin-kort til at finde ud af, hvad fokus for de nye roere skal være på turen.
- Prioritering af stoffet – overvej hvornår og i hvilket tempo du vil introducere nyt stof.
- 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 dine kaniner, hvis de lærer i meget forskellige tempi – sørg for at der bliver taget hånd om alle kaninernes instruktion.

Kontinuitet i instruktionen – det er vigtigt, at der ikke går alt for lang tid fra instruktionen påbegyndes, til den kan afsluttes. Opforder derfor de nye kaniner til at komme til instruktionen regelmæssigt, så de kan blive frigivet. Er man i tvivl, om en kanin skal frigives eller ej, så 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 afvigelse, som kan give skader på kaninen og medroere. Her tænkes især på ryggen og håndleddene. (roerens arbejdsstillinger s. 18-22 i DFfR-materialet)
2. Andre afvigelse

Klassiske fejl under kanininstruktion, som instruktøren skal være opmærksom på, samt øvelser til at afhjælpe: (flere øvelser findes på s. 36 og 77 i DFfR-materialet)

- **Bøjede håndled**
 - Træk med åren i fingerspidserne
 - Ro med løse hænder på årehåndtaget gennem hele taget
 - Tommelfingeren oven på årehåndtaget
- **Bøjede arme i indsats**
 - Lad roeren sidde i indsatsen og arbejde med at have strakte arme i indsatsen. På kommandoen 1: årene sættes i vandet og det trækkes meget lidt, på kommando 2: åren tages ud af vandet og tilbage til indsatsen. Gentages.
 - Der skal italesættes, at armene skal være strakte og låses, så overførslen af kraften kan fortsætte til resten af rotaget.
- **Åbner i ryggen som det første (koordinationsfejl af arme/ryg/ben)**
 - Fokuser på koordinationen af motor 1, 2 og 3. Arbejd med én motor af gang og sæt dem langsomt sammen
- **Trækker åren ned i skødet => roer åren ud af vandet**
 - Ro med lodrette årer
 - Sid i afvikling. På kommandoen 1: tryk åren ud af vandet, på kommando 2: skiv åren. Gentages.
- **Åren graver**
 - Hold løst på åren. Lad åren finde sit naturlige leje i vandet og ro med meget lidt modstand
- **Spændte skuldre**
 - Lad roeren bevæge skuldrene op og ned under fremtrækket
- **For hurtig fremkørsel**
 - Stakato-roning med pause i "vel roet" stilling
- **Manglende tryk i indsats / fanger ikke vandet**
 - Lad roeren sidde i indsatsen og arbejde med at få åren i og tryk med det samme. På kommandoen 1: årene sættes i vandet og det trækkes meget lidt, på kommando 2: åren tages ud af vandet og tilbage til indsatsen. Gentages.
- **Røvroning (koordinationsfejl af arme/ryg/ben)**
 - Ro med benene alene (strakte arme og låst hofte, let foroverbøjet). Gradvist udvides med åbning af hoften (motor 2) og til sidst armene (motor 3)

Koordinationen af motor 1, 2 og 3 kan være 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. Derudover kan det være en god idé at bruge videomateriale (filme fra sin telefon) så roeren kan se fejlen selv.

På side 9-11 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 roteknik 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 ror, 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 at opnå god åreføring

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

Øvelsens formål er at opnå den korrekte trækhøjde 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 trækhøjde. 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.

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. 9). 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.

FLERE ØVELSER KAN FINDES PÅ SIDE 36 OG 77 I DFIR-MATERIALET

Det ideelle rotag

	<p>1 Indsatsen Indsatsen er det øjeblik, hvor åren sættes i vandet og sædebevægelsen vendes. Sædet skal ikke stå stille.</p>
	<p>2 Trækket I Benene strækkes (Motor I) Sædet kører.</p>
	<p>3 Trækket II Hofte (Motor II) begynder at åbne. Sædet kører.</p>
	<p>4 Trækket III Både hofte og knæ åbner op. Sædet kører.</p>
	<p>5 Trækket IV Skulder og arme begynder at trække, lige før knæene er helt strakte Sædet kører.</p>
	<p>6 Trækket V Benne er strakte. Hofte åbner færdig. Armene trækker ind til brystet. Sædet kører.</p>
	<p>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.</p>

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

	<p>13 Fremkørsel I Rolig fremkørsel. Rytmeforholdet mellem <i>Indsats+trækket+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.</p>
	<p>14 Fremkørsel II (forberede) Benene bøjer mere... Årebladet forberedes til indsatsen, dvs. i en rolig bevægelse begynder bladet at drejes mod lodret. Sædet kører.</p>
	<p>15 Fremkørsel III Hofte er lukket. Benene bøjer mere... Årebladet er lodret og klar til indsats. Sædet kører.</p>
	<p>16 Indsatsen Når skinneben er 90° sættes åren i vandet og bevægelsen vendes.</p>

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 f.eks. 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 vejrtrækning, således at musklerne forsynes med ilt på det rigtige tidspunkt, samt at bruge vejrtrækningen 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.

FLERE ØVELSER KAN FINDES PÅ SIDE 36 OG 77 I DFfR-MATERIALET

Kommandoer

Alle roer skal kunne benytte og reagere på 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. Roningen 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 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 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. Styrbordsroerne bliver siddende i <i>vel-roet</i> -stilling. Bagbord skodder, og når <i>vel-roet</i> passeres, 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

Skift i inrigger

I ASR skiftes mod uret (set fra oven), dvs. fra 1'er til styrmand. Fra styrmand til tagåre osv.

Skift i 2-årsinrigger udføres efter nedenstående tre principper:

1- Alle bevæger sig samtidig og i lige linjer

Første princip i skiftet er, at alle tre roere bevæger sig på samme tid og i lige linjer mellem deres nye og gamle position. Herved sker der reelt ingen masseforskydning i båden, og balancen bliver ikke påvirket af skiftet.

Tiltrædende tagåre sætter sig på hug foran styrmandssædet i styrbordside og venter på, at tagåresædet bliver ledig.

Tiltrædende styrmand bevæger sig i lige linje forbi tagåren og ned på styrmandsædet. For de fleste vil dette kunne gøres ved at placere en fod på bundbrættet ud for tagåre-sæde og derfra forbi/henover tiltrædende tagåre og ned på styrmandsædet.

2 - Der vendes med front ind i båden

Både den tiltrædende styrmand og den tiltrædende tagåre skal vende sig i skiftet. Det er her der ofte opstår ubalance i båden! Mange især tiltrædende tagåre vil intuitivt gerne vende sig med deres bagdel ind i både og front ud mod styrbord - men det giver ubalance! - og båden tipper herved gerne til bagbord - Der skal derfor vendes med front ind i båden og bagdelen ud over styrbordside, det giver langt den bedste balance i båden.

3- Den tiltrædende 1'er har ansvaret for balancen

Den tiltrædende 1'er har ansvaret for balancen! Den tiltrædende 1'er er den eneste som kan se alles bevægelse i båden og samtidig den roer som har den korteste og mest simple bevægelse. Derfor er det den tiltrædende 1'er som skal tilpasse sin bevægelse fra tagåren og over til 1'sædet, så den passer med de øvrige bevægelser i båden.

Den tiltrædende 1'ers bevægelse begynder ved at køre så lagt tilbage på sædet som muligt. Venstre hånd placeres på styrbords essing bagved 1'ers åregang og under åren, og højre hånd på bagbords essing. Mens den tiltrædende 1'er trækker sig bagud og over mod 1'er sædet og en hånd på hver essing har han/hun alle muligheder for at korrigere balancen. Endvidere sparkes 2'sædet behersket frem så det er nemt for den tiltrædende tagåre at sætte sig.

Yderligere muligheder for optimering (ikke relevant ved kanin-instruktion)

Indtil nu har hele fokus ligget på at lave et sikkert skift med mindst mulig ubalance i båden. Med lidt øvelse og optimering tager dette skift ca. 10-12 sekunder og det er muligt at komme ned på under 6 sekunder.

Hvis det skal gå rigtigt stærkt (og her er det vigtigt at øve det behersket mange gange inden) så kaster tiltrædende styrmand sig frem i båden og griber essingen efter at have passeret den knælende tiltrædende tagåre. Her er det vigtigt at hænderne rammer essingen ellers kommer der tandmærker i styrmandssædet, og det går jo ikke.

Normalt venter man med at gå til roning klar, til styrmanden giver kommandoen. Men igen kan der her optimeres (hvis dette aftales i båden). 1'eren vil normalt altid være på plads før tagåren, så det er 1'erens pligt at side klar før tagåren, således at når tagåren har fat i åren, begynder denne blot at ro og 2'er følger med uden kommandoer og unødvendig spildtid.

Vupti - skift gennemført sikkert mens båden stadig er i fart, og der ikke skal bruges tunge kræfter på at få båden i gang fra nul.

Skift i 4-åresinrigger

Skift i 4-åresinrigger er mere omstændigt og tager længere tid. På langtur er det lige før at 4-inr's merfart ift en 2-inr bliver spist af forlænget skiftetid.

Det er i 4-inr ikke muligt at alle bevæger sig på samme tid. Skiftet indledes med, at 1'eren (tiltrædende styrmand) begynder at bevæge sig mod styrmandssædet ved at balancere ned på midterlangremmen. Der kan med fordel lægges en hånd på skulderen af de roere, man går forbi.

Så snart 1'er sædet er frit, bevæger tiltrædende 1'er sig bagud på samme måde som beskrevet ovenfor. En hånd på hver essing; venstre hånd placeres bag åregang og under åren. Man trækker sig tilbage i en behersket bevægelse med fokus på balancen i båden, og sædet sparkes forsigtig frem til den tiltrædende 1'er.

Denne bevægelse gentages for tiltrædende 2'er og 3'er, så snart den tiltrædende styrmand har passeret.

Ved styrmandssædet gentages manøvren som ved skift i 2'er, hvor den tiltrædende styrmand og den tiltrædende tagåre skal vendes sig med front ind i båden og bagdelen ud for optimering af balance i båden.

Styreteknik

Ved kanininstruktion er det vigtigt at formidle følgende:

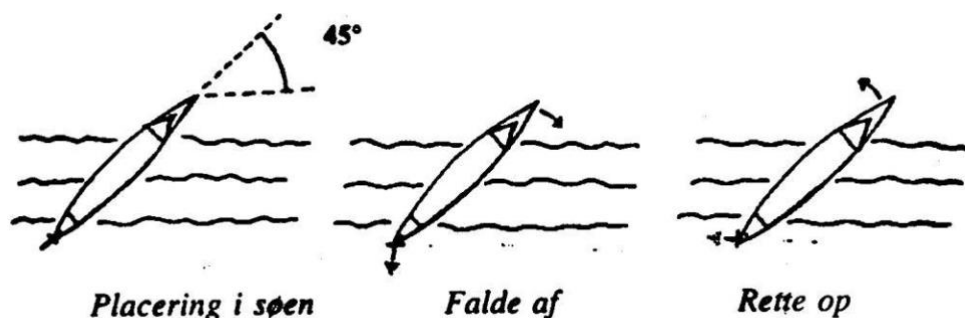
Kursændring

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 ovenikøbet 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, rokort og nyhedsmails, så de altid kan være opdaterede.

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, rokort, 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 skal der være aflagt en veste- og svømmeprøve i ASR-regi. Prøverne fornyes hvert andet år.

Hvert år er der et par specifikke aftener til kaninsvømmeprøver i svømmehallen. Derudover kan der afholdes prøver efter individuelle aftaler med en instruktør.

Svømmeprøven

Alle medlemmer skal svømme minimum 300 meter overbevisende svømning uden pauser og uden brug af hjælpemidler.

Svømmeprøven udføres i almindeligt badetøj enten i svømmehal eller langs kysten.

Vesteprøven

Selve vestreprøven består af tre dele:

- Vandtrædning i minimum 1 min
- Udpakning og itagning af redningsvest fra vandtrædning
- Rygsvømning med redningsvest.

Vesteprøven indledes med at medlemmerne træder vande i ca. 1 minut. Evnen til at kunne træde vande er vigtig ved fx en kæntring.

Efter at have trådt vande, får medlemmerne en traditionel redningsvest, som de skal iføre sig mens de fortsat træder vandet. 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** sidde 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! Det anbefales at selve itagningen af vest fra vandtrædning gentages mindst en gang for rutinens skyld.

Pakning af redningsvest

Efter vesteprøven 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 givet besked til sekretaer@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 K1-håndbog 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 klubben.

Reglement for K1-ret

- | |
|---|
| <p>§ 1 - Enhver instruktør kan instruere til K1-ret.</p> <p>§ 2 - Instruktionen omfatter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kendskab til styrmandens rettigheder, pligter og ansvar samt godt sømandsskab.• 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.• 'Bølgeinstruktion', 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. Bølgehøjde på ca. 1 meter og blæst 5-6 m/s, roning over ca. 4 km• Kendskab til søvejsregler, bl.a. vigeregler, ansvar og udvig.• 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 materialegruppen 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. Roeren skal have kommandoen over båden.• En rotur gennem K1-området til Studstrup, udpegning af pejlepunkter fra Studstrup mod resten af K1-området samt gennemgang af søkort over K1-området. <p>§ 3 - Instruktion til K1-ret kan påbegyndes, når roeren har ro-ret. Endvidere gælder:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1. sæsons roer (dvs. for kaniner): Man kan påbegynde underskriftsindsamling til K1, når man har rundet 150 roede km.• 2. sæson (dvs. alle andre der endnu ikke har K1): Man kan samle underskrifter så snart sæsonen starter. Man kan få K1-rettigheden efter 75 roede km i indeværende sæson.• For at få K1-ret skal man som minimum have roet 300 km i løbet af sin rokarriere i ASR. <p>§ 4 - K1-ret kan bevilges af en vilkårlig instruktør.</p> |
|---|

Reglement for K2-ret

- | |
|---|
| <p>§ 1 - Instruktører med L-ret må instruere til K2-ret.</p> <p>§ 2 - Instruktionen omfatter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Minimum én instruktionstur sydpå, hvor der instrueres i passage af Århus 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 K2-3-kursus eller L-kursus. |
|---|

- Aflæggelse af overbevisende vælteprøve i inrigger.
- Aflæggelse af overbevisende hårdtvejsprøve 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. For at opnå K2-ret skal Århus Havn have været passeret mere end én gang. Roeren skal have roet en tur til Norsminde samme sæson som der tildeles K2-ret.
- § 4 - Ansøgning om K2-ret skal indgives til uddannelseschefen. K2-ret bevilges af uddannelseschefen og formanden i fællesskab.

Reglement for K3-ret

- § 1 - Instruktører med langturstyrmandsret må instruere til K3-ret.
- § 2 - Instruktionen omfatter:
 - To instruktionsture Kalø Vig rundt, hvor der instrueres i passage af Kalø Slotsruin ved Rønsten, bundforhold langs kysten (specielt ved ruinen, på flakket og ved Skødshoved), samt indsejling til Knebel Vig.
 - En instruktionstur til Skødshoved Landingsplads.
 - Forevisning af pejlepunkterne for overfarten Åkrogen-Skødshoved og Skødshoved-Åkrogen og pejling med kompas.
 - Deltagelse i K2-3-kursus eller L-kursus.
 - Aflæggelse af overbevisende vælteprøve i inrigger.
 - Aflæggelse af overbevisende hårdtvejsprøve i inrigger.
- § 3 - For at modtage instruktion skal roeren være minimum 2.års-roer og have K1-ret. K3-ret kan tidligst bevilges roeren i dennes 2. sæson, når vedkommende har roet minimum 1000 km i alt. Roeren skal have roet en tur Kaløvig rundt samme sæson, som der tildeles K3-ret.
- § 4 - Ansøgning om K3-ret skal indgives til uddannelseschefen. K3-ret bevilges af uddannelseschefen 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 handler ikke om at genskabe så autentisk en kæntring som muligt, men at udføre en øvelse under kontrollerede og sikre forhold, hvor målet er at lære roerne at reagere rigtigt, hvis de en dag befinder sig i rigtig kæntring.

Desuden er målet at gøre roere mere bevidste om, hvor svært det er at kæntrere en båd, og hvor nemt det er at få den på ret køl igen.

Forberedelser

Kæntringsøvelser skal varsles til Øst-JyllandsPoliti gerne 2-3 timer før vælteprøve udføres. Når du møder den søde medarbejder hos Østjyllands Politi i den anden ende af røret, er de typisk overrasket over at vi ringer ind, og alt kan lade sig gøre.

Materielforvalteren udpeger det inriggermateriel, som må anvendes til vælteprøver.

Forklar hele forløbet og baggrunden for vælteprøven. Sikre at alle kan svømme. De bør ikke have andet end badetøj på.

Fjern alle løsdeler fra båden, så som bundbrædder, stander, flag og ror, så de ikke mistes ved kæntringen. Medbring foruden øsekar en gulvspand i båden, og sikre at de er bundet fast. Benyt alene traditionelle redningsveste, fjern poserne om redningsvestene, da de ikke flyder, og check, at vestene er i orden. Læg vestene under toftelisterne.

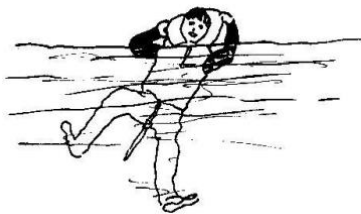
Instruer roerne om, hvor de må træde i båden: midterlangrem, styrmandssædet, kølsvinet og fodpladerne. Desuden instrueres i, hvordan man kravler op i en inrigger: Ved skottene eller ved en spante, hvor båden er stærkest. Kontroller, at lugerne til for- og agterrum er lukket.

Vælteprøven

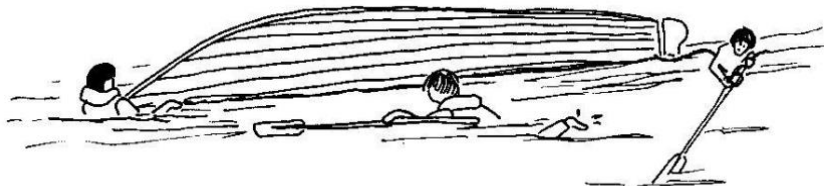
Ro båden ud til et sted, hvor man ikke generer øvrig trafik, og hvor der er plads til at drive, typisk mellem ind-sejling og Den Permanente. Hvis instruktøren ikke selv er med i båden, skal han/hun være tæt nok på til at kunne kommunikere med roerne, evt. fra en anden båd.

Vælt båden: Årene tages ud af svirvlerne og lægges i vandet, så åerne ikke skades ved kæntringen. Derefter læner alle roer sig til den samme side i båden, mens de holder fast i den modsatte essing og derved trækker den med sig rundt.

Sikre overblik over mandskabet: Styrmanden sikrer sig, at alle er fri af båden og ved bevidsthed. Derefter iføre alle sig en redningsvest, der hentes ud fra sidderummet, hvor der er rigeligt med plads og luft til at man kan svømme ind 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: Båden vendes ved én roer tager fat om kølen midtskibs og hiver den ned mod sig selv. I samme øjeblik som båden er ved at dreje rundt støder de to øvrige roer stævnen op ad. Herved skulle der nødtigt være vand højere end til 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 svirvlørerne. 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.

Debriefing

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

- 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 ovenomtalt 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 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 båden så hurtigt det er muligt.
- 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.

Outriggerinstruktion

For at kunne instruere til sculler-ret (S-ret) kræves at instruktøren er godkendt til scullerinstruktion.

På havnen skal en roer minimum have K1-ret for at modtage scullerinstruktion. På Brabrand skal man have R-ret for at ro outrigger, har man ikke dette skal der være en instruktør i båden. S-ret giver, udover sculler, også ret til at ro coastal både.

Hvis du kunne tænke dig at vide mere om at instruere i sculler, så kontakt den Brabrand-ansvarlige

Videreuddannelse for instruktører

(DFfR's klubtrænermoduler)

Instruktører i ASR har alle gennemgået DFfR's klubtræneruddannelse modul A og en modificeret udgave af modul B. Tilsammen 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, roteknic specielt med henblik på motions - og kaproningshold, formidling, trænerens rolle.

Sportsroning

Fokus på at planlægge og gennemføre virksom og effektiv træning der ikke tager mere end 50 min at gennemføre. En god blanding af teori og praksis.

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.

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 1. tur efter instruktionsdagen. 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 kaninerne selv skrive deres navn og medlemsnummer til sektrataer@asr.dk. Instruktøren skal huske at skrive under på stamkortet!

Roning og roteknik

- Sikre at kaninen forstår begreberne: Indsats, træk, afvikling og fremkørsel (**brug skema s 22-24**).
- Sikre at kaninen besidder en fornuftig koordination af motor 1, 2 og 3 (brug ergometer!)
- Sikre at kaninen udøver korrekte arbejdsstillinger, eks. korrekt ryg- og håndstilling.
- Sikre at kaninen behersker en korrekt åreføring, men fokus på indsats og afvikling.
- Sikre at kaninen forstår styring af båden i forskellige vejrforhold.
- Sikre at kaninen kan gennemføre sikre skift i inrigger
- Sikre at kaninen kan foretage tillægning og fralægning ved bådebroen.
- At der er gennemført instruktion i både 2'ere og 4'ere
- Sikre at kaninerne kan bruge og reagere godt på alle kommandoer som fremgår af denne *håndbog*.
- At kaninen har haft minimum 7 instruktions ture udover instruktionsdagen

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 bådvojn
- 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. bådkortene i dueslaget.
- Indøve vane med at se efter skader og anvende skadesprotokollen

Elektronik, kommunikation osv.

- Kaninerne har styr på anvendelsen rokort.dk
- Intro af ASRs kommunikationskanaler: Hjemmesiden (password h2o), Rokort (personligt password), ASR-nyt, facebookgruppen

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 og introduceres for Brabrand.

Socialt

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

