SKIFTE I INRIGGER

Grundlæggende sikkerhed ved skiftet

- Positioner båden og sørg for der er plads i forhold til strøm, sten, vind og fartøjer, og drej stævnen mod vind / bølger.
- **Skift, når du skifter:** De fleste uheld sker ifm. skifte. Sørg derfor for, at alle har fokus på skiftet. Når man skifter, skal man ikke foretage sig andet samtidig, fx drikke, tage tøj af osv.
- Ved skifte må der må alene trædes på midterlangrem og bundbrædder.
- Hold kroppens tyngdepunktet nede.
- Hold fast ved båden i det, som er stabilt. Ikke ved åren eller andet løst.
- Sæt eventuelt en let hånd på den roer, som du går forbi, hvis dette er nødvendigt i forhold til at holde balancen. Forhør dig om det er ok.
- Alle roere er med til at holde balancen i båden under hele skiftet.
- Ved instruktion af uerfarne roere: Skift stille og roligt og med tydelig instruktion.

Det skifte, vi anvender i AR (kapronningsskifte):

- Bevægelsen i skiftet er: 1'eren bevæger sig til styrmandspladsen, styrmanden til 2'er pladsen og 2'eren til 1'er pladsen i 2in. I 4in tilsvarende blot med 5 roere.
- Styrmanden giver kommandoen 'åren langs', evt. på 3 og tæller.
  Kommandoen 'Det er vel' kan gives forinden.
- 2'eren gør sig smal og kører tilbage på sædet, så der er plads til 1'eren til at gå forbi. 1'eren bevæger sig ned mod styrmanden ved at træde på midterlangrem og bundbrædder.
  Man sætter den fod ned, der er tættest ved den roer, som man skal forbi.
- Så snart 1'eren er forbi 2'eren, begynder 2'eren at krabbe tilbage ved at have sædet helt tilbage på rullebanen og ved at tage fat i rælingen bag riggen.
  Sid eventuelt midt i for at balancere og løft dig så på 1ér pladsen.
- 1'eren er nu til bagbord og styrmanden fremme på styrmandssædet. De to passerer hinanden ved, at 1'eren sætter højre fod på 0 bundbrættet og dermed giver plads til styrmanden til at komme forbi.
- Styrmanden træder med sin venstre fod på bundbrættet ved 2'er pladsen, og drejer rundt med bagdelen ud i båden, og kan så sætte sig på sædet og placere sine fødder i spændholtet.
- 1'eren, der nu er styrmand, drejer sig rundt på højre fod (så hurtigt og roligt som muligt) og sætter sig på styrmandssædet..
- Så snart en enkelte roer sidder på sin nye plads, føres åren ud for at sikre balancen i båden.
- Så snart enkelte roer melder henholdsvis: 1'er klar osv.
  Når alle har meldt klar kan styrmanden melde 'til roning klar'.