ROUDDANNELSE - INSTRUKTIONSKORT

Aarhus Roklub

Navn:
Tlf.:
Mail:
1. instruktion - dato:

Instruktionskortet opbevares i brevbakkerne ved PC'en under rouddannelsen
Ved frigivelse overdrages kortet til instruktionsteamet

Rouddannelsen gennemføres af instruktører
med min. DFfR modul A & B uddannelse
Mindst 2 instruktører skal være involveret i uddannelsen

Dato:	1. instruktør:
Dato:	2. instruktør:

Roeren har modtaget primær instruktion og indstilles til **frigivelse** i

☐ **Coastalbåd** ☐ **Inriggerbåd**

Dato:	Instruktør:

Roeren har gennemført instruktionstur og indstilles til **frigivelse** i

☐ **Coastalbåd** ☐ **Inriggerbåd**

Dato:	Instruktør:

Disciplin	Indhold	#	✔
Roergo-meter	Roeren har deltaget i **roergometertræning** i løbet af **vinter**sæsonen		
	Roeren har deltaget i **roergometertræning** (I) (**forår**)		
	Roeren har deltaget i **roergometertræning** (II) (**forår**)		
	Roeren har deltaget i **roergometertræning** (III) (**forår**)		

Redningsveste	Roeren er informeret om **funktion og brug af oppustelig vest, placering af redningsvest i båd** samt om **manualen** Kend din redningsvest/svømmevest på www.aarhus.roklub.dk	1	
	Roeren kan **tage vest på på land**	1	
Bådens opbygning og funktion	Roeren er informeret om **trædesteder** i **coastal**båd		
	Roeren er informeret om **trædesteder** i **inrigger**båd		
	Roeren kender **styrbord** og **bagbord** og roernes **placering i båden fra forstavn til agterstavn (1-2-3-4)**	1	
Isætning af båden	Roeren har øvet at **sætte coastalbåd i vandet ved hjælp af bådevogn** og roeren ved, **hvor coastalbåd må løftes**		
	Roeren har øvet at **sætte inriggerbåd i vandet ved hjælp af bådevogn** og roeren ved, **hvor inriggerbåd må løftes**		
	Roeren kan **placere og fastgøre årerne**	1	
	Roeren har øvet **ombordstigning**, herunder **brug af årer til balance**	1	
Rotaget	Roeren er informeret om og har øvet **indstilling af egen plads i båden**: Indstilling af **spændholt**: (1) "Albue/håndled" fra sæde til bund spændholt (på land). 2) **Åren** SB/BB **95 grader vinklet** ud fra båden ved velstilling og overkrop let forover lænet (på vandet).	1	
	Roeren er informeret om og har øvet brugen af **klikskiver** til justering af trækhøjde i **coastal** på **land og på vandet**	1	
	Roeren kan **placere hænderne korrekt på årerne** i **coastal**båd		
	Roeren kan **placere hænderne korrekt på åren** i **inrigger**båd		
	Roeren kan **ro med rigtig ro stilling** (spændt op i core og med parallele ben). ("Tagopbygning" som metode)	1	
	Roeren kan forstå og reagere korrekt og prompte på kommandoerne 1) **"Til roning klar"** (roeren er klar i indsatsen og har åreblad(ene) lodret i vandet flydende i egen balance), 2) **"Ro væk"**		
	Roeren kan forstå og reagere korrekt og prompte på kommandoen **"Vel roet / Det er vel"** (velstilling med strakte ben og arme, årene vandret og ***på vandoverfladen*** i **coastal**båd)		
	Roeren kan forstå og reagere korrekt og prompte på kommandoen **"Vel roet / Det er vel"** (velstilling med strakte ben og arme, årene vandret og ***over vandet*** i **inrigger**båd)		
	Roeren har øvet **roning med stabil kadence og langsom fremkørsel**	1	
	Roeren kan **følge tagåren/stroke eller rytmen uden at se til egen åre**	1	
	Roeren har øvet **rettidig** (tidlig) **opskivning** (er klar til indsats)	1	
Bremse båden	Roeren kan forstå og reagere prompte på kommandoerne 1) "**Sæt i"** , 2) "**Sæt hårdt i"**	1	
Skodning	Roeren kan 1) **vende åreblad for skodning** 2) **skodde ved brug af ben/arme** – rulle på sædet 3) **skodde kun ved brug af arme** – strakte ben	1	

Disciplin	Indhold	#	✔
Vende båden på vandet	Roeren har øvet at 1) **skodde og ro *skiftevis*** med samme rytme og **med sædekørsel** 2) **skodde og ro *samtidig*** med **strakte ben** og kun **brug af arme**	1	
Fra borde	Roeren kan **løsne havelåger**, **bruge årer til balance**, holde **en hånd om håndtag(ene)**, **træde korrekt** og **trække udvendig åre med ind**	1	
Optagning og rengøring af båden	Roeren har deltaget i **optagning og rengøring af båden** og er informeret om **manual** for "Vask og klargøring efter tur" (placeret ved PC) og er informeret om **korrekt placering af årer** under rengøring af båden.	1	
	Roeren kan **tjekke redningsvest og ophæng jævnfør manualen** Kend din rednings-/svømmevest på www.aarhus.roklub.dk	1	
	Roeren har deltaget i at **placere båd i bådehallen** og er informeret om **opslag om bådeorden** ved hejs	1	
Afslutning af tur	Roeren er informeret om **afslutning af tur** på www.aarhusroklub.dk/rokort.dk eller i **goMember** appen	1	

Rotaget	Roeren kan **ro med tryk på åren** - "pres med ben"	2	
	Roeren kan **styre åren korrekt** (åren "droppes" i vandet og finder selv trækhøjden, åren trækkes vandret gennem vandet, åren trykkes ud af vandet, fremstræk (arme & hofte/ryg) og sædekørsel (aka. "firkanten"))	2	
Småt roning	Roeren kan **veksle mellem småt og normal/lige træk** uden at ændre kadence (BB og SB samtidig eller BB og SB hver for sig)	2	
Kvart åre	Roeren har øvet **roning og skodning med kvart åre**	2	
	Roeren har øvet **åren på vandet, sæt i/sæt hårdt i med kvart åre**	2	
Se til åren	Roeren har øvet **"Se til åren"**, hvor roning fortsætter, og roer har ansvar for egne årer ved evt. forhindringer	2	
Løft af båden	Roeren har øvet korrekt **løfteteknik** og er bekendt med korrekte **løftesteder i inrigger**		
	Roeren har øvet korrekt **løfteteknik** og er bekendt med korrekte **løftesteder i coastal**		

Klargøring af båden	Roeren **har deltaget i** klargøring og **er informeret om** manual for klargøring (**"Klargøring før du skal på vandet"**) (ophængt i bådhal)	3	
Rednings-veste	Roeren kan **tage vest** (af og) **på i båden**	3	
Skift i coastal (C 4x+)	Roeren kan **træde korrekt** i **coastal**båden	3	
	Roeren har øvet **skift fra styrmandssæde til 4. plads og omvendt**. Fokus på balance og samarbejde	3	
Skift i inrigger (2in og 4in)	Roeren kan **træde korrekt** i **inrigger**båden	3	
	Roeren har øvet **skifte med åren langs**, 1 til styrmandsplads og styrmand til 2/4 plads ("kaproningsskifte") med fokus på balance og samarbejde	3	
Styring af båden	Roeren er oreinteret om **elementær styreteknik ved hjælp af ror og årer** samt om **opgaver og ansvar som rorgænger** (udkik, hold afstand, hold kurs).	3	
	Roeren har deltaget i **styring kun ved hjælp af kommandoer og årer** (uden brug af ror)	3	
	Roeren har deltaget i styring **af båd ved hjælp af ror** (alene)	3	
	Roeren har deltaget i **vending af båd kun ved hjælp af kommandoer og årer (uden brug af ror)**	3	

Disciplin	Indhold	#	✔
Åren langs ved roning	Roeren har øvet skift fra almindelig **roning > åren langs > åren ud > roning fortsætter**	3	
Læg til klubbens bro	Roeren er orienteret om, hvordan man **lægger til ved klubbens bro** (”Småt roning”, sigt mod hjørnet af broen til den side, du vil anløbe, korriger for vind og strømretning, ”Det er vel”, ”Se til åren”)	3	
Lokal-farvand K0 og K1	Roeren er informeret om **K0 og K1-farvandet**, herunder kendemærker samt om styrmandsuddannelsen	3	

Rotur	Fokus på teknik lært under 1. – 3. instruktion	4	
	Roeren har gennemført **rotur** på min. **8 km** i **coastal** eller min. **10 km** i **inrigger**	4	
Bølger	Roeren har deltaget i og er informeret om de **grundlæggende principper om roning, styring og skift i bølger**		
Bådeorden	Roeren har orienteret sig i **bådeorden** og **bådenes placering** i hallen (via **opslag på ved hejs** samt på aarhusroklub.dk/**rokort**)	4	
Skader	Roeren **er informeret** om, at **skader** skal registreres på www.aarhusroklub.dk/**rokort,** og om hvordan dette gøres	4	

Sikkerhed	Roeren har set **Sikkerhedskursus del 1 (video)** og gennemført **test** på https://www.aarhusroklub.dk/sikkerhedskursus-for-nye-medlemmer/sikkerhedskursus	5	
Rotur	Fokus på teknik lært under 1. – 4. instruktion	5	
Oprettelse af tur	Roeren er informeret om at **oprettelse af tur** på aarhusroklub.dk/**rokort** eller **goMember** er **styrmandens ansvar og opgave**	5	
Sikkerhed	Roeren er informeret om **sikkerhed til søs** og om **klubbens roreglementer** og at disse kan findes på klubbens hjemmeside	5	

Sikkerhed	Roeren har set **Sikkerhedskursus del 2 (video)** og gennemført **test** (samme URL som for del 1)	6	
Rotur	Fokus på teknik lært under 1. – 5. instruktion	6	

Sikkerhed	Roeren har set **Sikkerhedskursus del 3 (video)** og gennemført **test**	7	
Manualer	Roeren har orienteret sig i **manualer** for **”Vask og klargøring efter tur”** og **”Klargøring før du skal på vandet”** (ophængt i bådhal)	7	
Under roning	Roeren kender og kan reagere korrekt på **andre kommandoer** end de ovenfor nævnte	7	
Rotur i sekundær bådtype	Roeren har gennemført **rotur** med indøvning af grundlæggende elementer som rotaget, sikkerhed og håndtering af båd og bådens løsdele. **Coastal: 8-10 km** uden skift. **Inrigger: 10-15 km** med skift, kommandoer og styreteknik	7	
K2 farvand	Roeren er informeret om **K2-farvandet**, herunder kendemærker samt om styrmandsuddannelsen	7	

Info	Roeren er informeret om **roklubbens organisation og kultur**	8	
	Roeren er informeret om nødvendigheden af **vintervedligehold**	8	