

Vil du gerne lære at ro?

I Roskilde Roklub introducerer vi roning til nye roere på et weekend kursus. Det skal sikre at du lærer roteknik, sikkerhed, rokommandoer og grundlæggende søfartsregler. Du lærer også, hvordan du bevæger dig rundt i båden, lidt om bådens indretning og hvordan den klargøres til brug. Når man har gennemført kurset er man "kanin". Så er det bare at møde op til fællesroning og få roet nogle gode ture sammen med de mere erfarne roere.

Instruktionsforløbet afsluttes med en frigivelsestur. Her tager en instruktør en eller flere kaniner med ud og vurderer om de enkelte roere har lært den grundlæggende teknik. Og så er man i gang som rigtig roer.

Du vil i instruktionsforløbet møde erfarne og kompetente instruktører, der er uddannet hos Dansk Forening for Rosport.

Instruktionsweekenderne for 2019:

- Hold 1: 27. - 28. april, begge dage 9:00 - 16:00
- Hold 2: 25. - 26. maj, begge dage 9:00 - 16:00
- Hold 3: 17. - 18. august, igen 9:00 - 16:00

Hvordan kommer jeg med?

Indmeldelse i klubben kan ske om mandagen på roklubbens kontor. Man skal medbringe et frisk svømmebevis for at man kan svømme mindst 300 m. Samtidig med indmeldelsen tilmelder man sig det ønskede instruktionshold.

Læs mere om [indmeldelse her](#).