

# Instruktion i kommandoerne.

Velkommen til Risskov Roklub. Roklubben er fra 1935 og har altid ligget på Bellevue Strand. Vi er medlem af Dansk Forening for Rosport (DFfR) under D.I.F.

Vores daglige rofarvand er på Århusbugten.

**Rokursus:** for at ro i en roklub i Danmark kræves det, at man har gennemgået eller gennemgår et instruktionskursus – det vil sige, at man er uddannet roer. Dette er nødvendigt, for at man kan lære at begå sig i en robåd, uden at lave skader på sig selv eller materiellet.

Når man er under instruktion, må man kun tage på vandet med en **styrmand**, som også er uddannet **instruktør** – når man er **frigivet** (det vil sige; når vi mener, nu ror du godt nok og kan kommandoerne), er det nok at gå ud i en båd med en **korttursstyrmand**. Man kan ikke ro uden instruktør, før man er frigivet.

**Svømmeprøve:** af sikkerhedshensyn kræver vi, at du kan **svømme 300 meter uden ophold**, iføre dig en redningsvest i vandet. Svømmeprøve aflægges i svømmehal.

**Påklædning.** En gammel træningsdragt og lag på lag tøj, da vinden kan være kold på havet. Gerne noget vindtæt yderst på overkroppen. Saltvand og andet slider og sætter mærker på ens tøj, så derfor skal tøj absolut ikke være det nyeste.

Husk at have tørt skiftetøj liggende på land.

**Sko:** de må ikke have for bred en hæl, da de skal passe i en fast hælkappe. Gamle badmintonsko eller billige lærredssko fra supermarkedet er ofte en god løsning.

**Løfteteknik:** I vil blive undervist, i hvordan man løfter en båd korrekt: både for jeres egen rygsskyld, men også for bådens skyld. Når man står ved siderne af båden løfter man altid i sidelangremmen, aldrig i rælingen, da båden ikke kan tåle at blive løftet i rælingen. I vil blive vist hvordan i roklubben. Vi har dog heldigvis kraner, så man skal ikke løfte ret meget.

**Man må kun løfte båden i sidelangremmen,**

ALDRIG i rælingen.

Mona løfter her med sin højre hånd i sidelangremmen – den venstre hånd bruger hun kun til støtte.

Gå ned i knæ (inderste ben forrest), så du løfter med hjælp af lårmusklerne – ikke ryggen.



**Pladser i båden:** sæderne i båden har nummererede pladser, da en styrmand ikke altid ved, hvad I hedder, men altid ved hvilket sæde I sidder på. Sæde nr. 1 er det første i sejlretningen, altså det der er længst væk fra styrmanden.

**Styrbord – bagbord:** vi bruger ikke højre og venstre, men styrbord og bagbord. Styrbord er grøn, bagbord er rød (bagbord-brandbil=samme farve). Styrbord og bagbord er set fra styrmandens side, da denne sidder med ansigtet i sejlretningen. I kan altid kigge ud på jeres åre og se hvilken side jeres åre sidder i, i og med at der sidder henholdsvis grøn og rød tape rundt ved klemringen på åren. Når vi giver en kommando der kun er bestemt for den ene side af båden, vil man altid starte med at sige siden først, som når man kalder nogen ved navn: f.eks ”styrbord – småt roning.”

## Kommandoer

I roning bruger vi nogle faste kommandoer, da alt skal foregå velovervejnet og synkront for at vedligeholde balancen i og kontrollen over båden.

Lad os starte fra en ende af:

**Kommandoer til at gå om bord og fra borde:** (de kommandoer som styrmanden råber, er skrevet med fed skrift og understreget).

For at komme ombord: Vi står på række på broen ud for det sæde i båden, som styrmanden har tildelt os. Styrmanden holder båden ind til broen og spørger: **”1,2,(3 og 4) - klar til at gå ombord?”** Hvis ingen brokker sig, ved f. eks at sige at de ikke er klar endnu, siger styrmanden derefter: **”ombord!”** Hvorefter alle samtidigt går ned i båden.

Her er det meget vigtigt, at man kun træder på bundbrædderne og midterlangremmen, da båden ikke kan holde til, at I træder andre steder. I vil blive vist, hvor I må træde.



Når man bevæger sig omkring i båden, må man kun træde på **midterlangremmen**, hvor roeren på dette billede her har sat sin venstre fod – og på **bundbrædderne**, som er løse brædder, der er lagt i bunden af båden som forstærkning. Hvis man træder uden for disse brædder, kan man gå igennem bunden af båden!

Fra borde: når vi skal op igen spørger styrmanden: **”1,2,(3,4)klar til at gå fra borde?”** Hvis ingen protesterer, siger han/hun **”Fra borde!”** og alle forlader båden

samtidigt – det er vigtigt, at alt foregår samtidigt, så der er balance i båden.

Både ”ombord” og ”fra borde” foregår stille og roligt - og samtidigt, så alle er med.

Når man først er kommet i båden, indstiller man sit spændholt (der hvor ens fødder sidder) efter ens benlængde og spænder sine fødder fast i spændholtet (løseligt så de kan trækkes ud igen).

### **Kommandoer til at komme fri og skabe balance:**

Når vi alle sidder nede i båden og skal fri af broen, skubber vi os hen langs med broen ved, at dem som sidder tættest på broen skubber os af sted (ikke ud, men hen langs med, dog uden at båden rører broen). Kommandoen lyder: **”Sæt fra!”** og roerne sidder med rejste årer.

Når vi er kommet godt fri af broen og ikke ligger i vejen for nogen, skal årerne placeres i åregaflen (swirvel) med kommandoen **”lad falde”**, modsat **”rejs åren”**. Derefter skal vi have fundet ud af, hvordan balancen ligger i båden. Styrmanden vil flytte sig til den ene eller den anden side for at ophæve ubalancen.

Kommandoen lyder **”Balance!”** hvorefter alle roere holder op med at ro, strækker benene og strækker armene, så åren ligger vinkelret på båden – man hviler sit årehåndtag ned på den modsatte ræling og slapper af.

### **Kommandoer til at starte roningen eller skodningen:**

Nu er vi klar til at ro, men det hele skal jo foregå i takt, så styrmanden spørger: **”Til roning klar?”**, hvis der er ingen, der protesterer (det kan jo være man ikke er færdig med at spænde sine fødder fast) kommanderes der **”Ro væk!”**.

Når kommandoen lyder ”til roning klar”, kører alle roerne frem på rullesædet, så de sidder med bøjede ben og strakte arme, de er klar til at ro og sidder bare og venter på at styrmanden kommanderer **”ro væk”**, hvor de sænker åren ned i vandet, strækker benene, trækker armene til sig, presser ned på årehåndtaget så det kommer næsten ned i skødet at ligge, drejer åren en kvart omgang med den hånd, som er tættest på midten af båden, strækker armene og bøjer benene, drejer åren tilbage igen og tager et nyt rotag – bare rolig, I kan ikke huske dette, det er meget nemmere, når I kommer ud i båden og prøver – og vi er der til at hjælpe jer.

Hvis vi har brug for at bakke båden (eller dreje den skarpt) vil vi tage nogle **”skoddetag”**.

Styrmanden spørger **”Til skodning klar?”** og endnu en gang, hvis ingen svarer, kommanderes der: **”Skod væk!”**.

Skodning er lidt bøvet i starten, men man bruger det ikke i ret lang tid af gangen og det er vældigt effektivt. Det foregår ved at man strækker benene og trækker åren ind til maven. Åren er vendt således at man kan se den hule side af årebladet. Så sætter man åren ned i vandet og skubber den stille og roligt væk fra sig, imens man kører frem på sædet. (når man ikke kan komme længere tager man åren op af vandet, kører den igennem luften og tilbage til der, hvor man startede før)

### **Kommandoer til at ændre farten eller standse.**

For at stoppe en robåd kommanderer styrmanden **”Vel roet!”**. Der kommer ikke noget spørgsmål først, da I alle bevæger jer synkront og derfor også vil stoppe samtidigt. Man stopper med at ro *med*

*det samme* og sætter sig i vel-roet positionen (strakte ben, strakte arme, åren hviler på den modsatte ræling). En anden variation af ordren er **"Det er vel!"**.

Hvis man bare vil tage farten af båden langsomt (som når man lægger til broen) kommanderer styrmanden **"Småt roning"**, hvilket vil sige, at man ror *lige så stille* og ikke lægger kræfter i.

Hvis man skal runde f.eks. et molehoved, vil man lade den ene side lave mindre end den anden side, hvorved vi drejer til den side, hvor der bliver lavet mindst. Ordren vil f.eks. lyde "Bagbord: **småt roning!"**.

Når vi er kommet rundt vil styrmanden kommandere **"lige træk!"**, hvilket betyder at den side, som før roede på lav styrke, nu går tilbage til at ro almindeligt igen.

Hvis begge sider har roet småt-roning, f.eks. under passage af en bro, og man er kommet forbi, der hvor det var kritisk og skal have genoprettet det almindelige træk, kommanderes der: **"fuldt træk!"** hvorefter alle ror normalt igen.

Der kan opstå situationer, hvor man vil hurtigt væk, eller man vil have den ene side til at ro nogle seje tag for at komme rundt om førnævnte molehoved, så kommanderes der **"hal ud!"** – og roerne lægger nogle gode kræfter i for lige at trække igennem.

Hvis man skal have bremset båden her og nu, fordi der f.eks. kommer en anden båd på tværs, kommanderes der nogle meget hurtige kommandoer lige efter hinanden. Først kommer **"Det er vel!"** (hvis der er tid til at sige det), så kommanderes der **"Sæt i!"** det vil sige at man lægger årebladet lige neden under vandoverfladen – derefter kommer **"Sæt hårdt i!"**, hvor man drejer årebladet med hulningen imod bevægelsesretningen og sætter årebladet lodret ned i vandet, så kun lige den øverste kant af årebladet stikker op. Til denne manøvre har man helt strakte ben og arme, da der kommer et godt pres på armene. Vi vil øve denne manøvre med jer om og om igen til den bare er en refleks på ryggraden, som I kan udføre uden at tænke jer om først.

## **Kommandoer til vending af robåden.**

En robåd kan vendes om sin egen akse ("at vende på en tallerken"), hvilket kan blive nødvendigt i en å, hvor der ikke er mere plads end bådens længde, eller f.eks. inde i havnen – vi bruger den også til at vende hurtigt, i stedet for at tage et kæmpe herresving.

Til dette er det nødvendigt, at den ene side ror og den anden skodder – skiftevis, da de ellers er i vejen for hinanden og båden har heller ikke godt af for stort et vrid.

Hvis båden skal drejes styrbord om gives ordren: **Styrbord til skodning klar – bagbord til roning klar – skiftevis skodning og roning: skod væk!"** hvorefter man venter til roerne er færdig med at tage et skoddetag, før det næste der bliver sagt er **"Ro væk"** – styrmanden vil herefter blive ved med skiftevis at give kommandoerne "skod væk" og "ro væk" indtil båden er vendt og der bliver råbt "vel roet!"

Hvis båden skal vendes den anden vej er det derimod bagbord, som skal skodde og styrbord som skal ro. Man starter altid med at skodde, da det er det sværeste.

## Diverse kommandoer.

For at lægge til bro tager vi enten åren ud af åregaflen og hejser den med årehåndtaget stående i bunden af båden: **"rejs åren!"** eller lægger åren ind til siden af båden imens den dog stadig er i åregaflen: **"Åren langs!"**

"Åren langs" kan også bruges hvis man passerer under en lille bro eller der ikke er plads i den ene side (det kunne jo være, der lige pludselig dukkede en bølge op ud af det blå)

**"Kvart åre!"** bruges når der ikke ret meget plads ved siden af båden, men dog nok til at man kan lave lidt, så hiver man åren 2/3 ind i båden ved at krydse over den yderste hånd med den inderste hånd, tage et fast greb i åren, trække den ind imod midten og underkrydse med din yderste hånd så den kommer tilbage i normal position: den sidste rest åre der er uden for båden, ror man lige så stille med - uden at skive åren (det vil sige at dreje den).

Kommandoen **"Se til åren!"** betyder at roerne skal kigge ud på deres åreblad imens de ror og eventuelt hive åren lidt ind i båden, hvis der ikke er plads nok. "Se til åren" er en kommando hvor man skal hjælpe styrmanden ved at tænke selv, da styrmanden formodentlig har for meget at se til, til også at kunne holde øje med hvert åreblad.

**"Styrbord fald ind!"** eller **"Bagbord – fald ind!"** betyder at den side, som der bliver talt til, skal falde ind i den normale rorytme (hvis f.eks. kun den ene side har roet for at dreje båden.)

**"Rejs årer!"** bruges når Dannebrog kommer forbi - og ellers hvis man f. eks skal lægge til en bro. Åren hives ud af åregaflen og sættes med håndtaget ned i båden, så tæt på midterlangremmen som muligt. Åren stilles med hulningen vendt imod styrmanden. (pas på I ikke slår dem ned, som sidder omme bagved).

**"Lad falde!":** åren skal ned igen og ud i åregaflen, hvorefter man sidder i velroet stilling (slapper af med strakte arme og ben)



Åren skal bæres med årebladet pegende fremad og med den hule side op.