

HOLTE ROKLUB

Frederikslundsvej 41B, 2840 Holte, Tlf. 4542 4232
www.holte-roklub.dk

Roning i Inrigger

Revideret marts 2017

Indholdsfortegnelse

1	INDLEDNING	3
2	BÅDTYPER	4
2.1	INRIGGER.....	4
2.2	GIG.....	4
2.3	OUTRIGGER/SCULLER.....	5
3	INRIGGERENS INDRETNING	5
4	ROTAGET	7
5	ROTUREN	9
5.1	NOGET OM SIKKERHED	9
5.2	DAGLIGT ROOMRÅDE	9
5.3	STYRMANDEN	9
5.4	ROTUREN – KOMMANDOER OG UDFØRELSE	10
5.4.1	<i>Gå ombord</i>	10
5.4.2	<i>Lægge fra en bro</i>	10
5.4.3	<i>Ro fremad</i>	11
5.4.4	<i>Stands</i>	11
5.4.5	<i>Ro baglæns</i>	11
5.4.6	<i>Vend</i>	12
5.4.7	<i>Skift plads i båden</i>	12
5.4.8	<i>Lægge til en bro</i>	12
5.4.9	<i>Gå fra borde</i>	13
5.4.10	<i>Sejle gennem smalt sted</i>	13
5.4.11	<i>Roning i blæsevejr</i>	14
6	DEN PRAKTISKE ERFARING	14

1 Indledning

Formålet med dette notat er at give dig den nødvendige teoretiske viden til roskolen.

Efter roskolen kan du:

- Skrive besætningen på din robåd ind på roprotokol pc'en under "Start tur"
- Klargøre den valgte båd til roning
- Gå ombord
- Lægge fra en bro
- Ro fremad
- Standse
- Ro baglæns
- Vende
- Skifte plads i båden ude på søen
- Være styrmand
- Forstå og afgive kommandoer
- Lægge til en bro
- Gå fra borde
- Rengøre båden og sætte den plads
- Afslutte turen på roprotokol pc'en

Du vil desuden vide lidt om Holte Roklub, hvordan husordenen er og have lært såvel nogle erfaringer som nogle nye klubmedlemmer at kende.

Du kan kalde dig selv for roer:

- Når du har deltaget i roskole og fået din deltagelse godkendt af en af instruktørerne
- Når du har roet 100 km
- Når du derudover har været igennem kanindåb eller kanin event

Indtil da regnes du rent romæssigt for at være kanin.

2 Bådtyper

Du vil sikkert især i starten undre dig over de mange mærkværdige fagudtryk, som benyttes her i klubben.

I dette afsnit vil vi sætte navne på materiellet og give dig kendskab til bådene.

Romateriellet kan deles op i 3 typer:

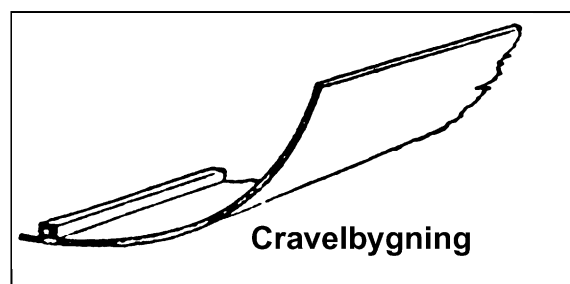
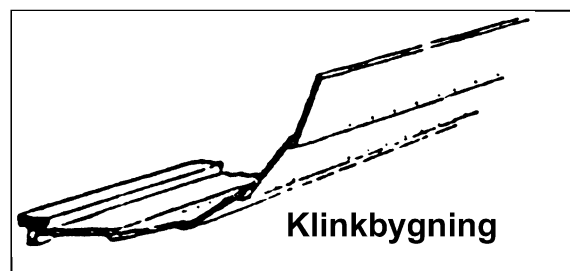
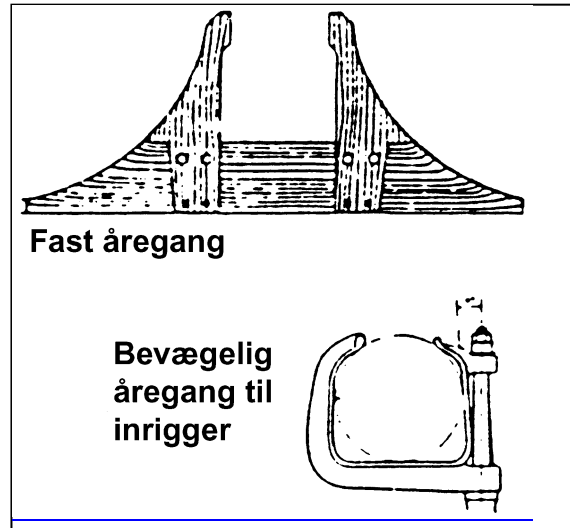
2.1 Inrigger

Den første båd du stifter bekendtskab med er inriggeren. Navnet kommer fra åregangens (swirvlen også kaldet åregaflen) placering direkte på bådens ræling, altså indenbords. Man ror med bevægelige åregange (swirvler). Inriggerbåden er bred, oftest klinkbygget og meget sikker at ro i. Roerne sidder forskudt for hinanden på ruller. En klinkbygget båd er enkelt sagt et skelet opbygget af køl og spanter beklædt med klinker eller bord, som overlapper hinanden som tagsten og er samlet med kobbernagler.

Inriggere findes som 2'ere og 4'ere - begge med styrmand. Denne bådtype er den mest benyttede til motionsroning. Der er to typer klinkbyggede inriggere, som er konstruerede til to forskellige formål

1. **Motionsroning:** En lettere type med 7 bord.
2. **Langtursroning:** En kraftigere type med 8 bord og vandtætte skotter til proviant og bagage

Inriggere til motionsformål findes nu også som cravelbyggede både (se under outrigger). Denne bådtype giver en mere elegant roning og foretrækkes ofte af mere trænede roere.



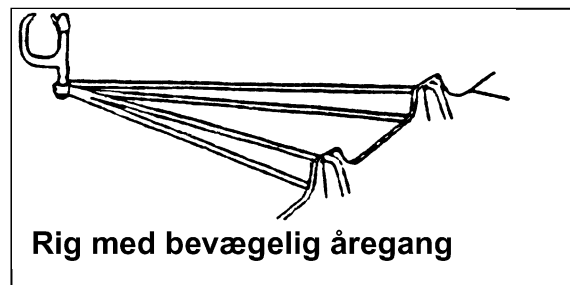
2.2 Gig

Denne specielle bådtype er i princippet en outrigger/sculler, blot er den bredere og har kortere rigge. Den findes både som enkeltrigget og som dobbeltrigget. Gigger er enten klinkbyggede eller cravelbyggede. Det er typisk den cravelbyggede gig, som foretrækkes af veltrænede motionsroere, når de i det daglige vil "lege" kaproere.

2.3 Outrigger/Sculler

Outriggeren er lang og smal med swirvlen placeret på en rig uden for selve båden, hvilket har givet den navnet.

Outriggeren er cravelbygget, hvilket vil sige, at båden er helt flat på ydersiden. Båden er bygget op af et skelet, som er beklædt med finer eller kunststof.



Outriggeren er også monteret med rulsesæder, et trædebræt mellem rulsesæderne, et spændholt med roske og rigge monteret med en swirvel.

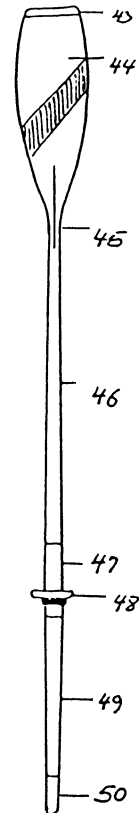
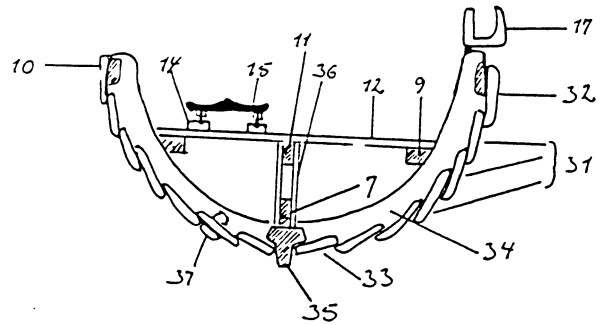
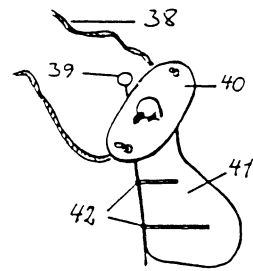
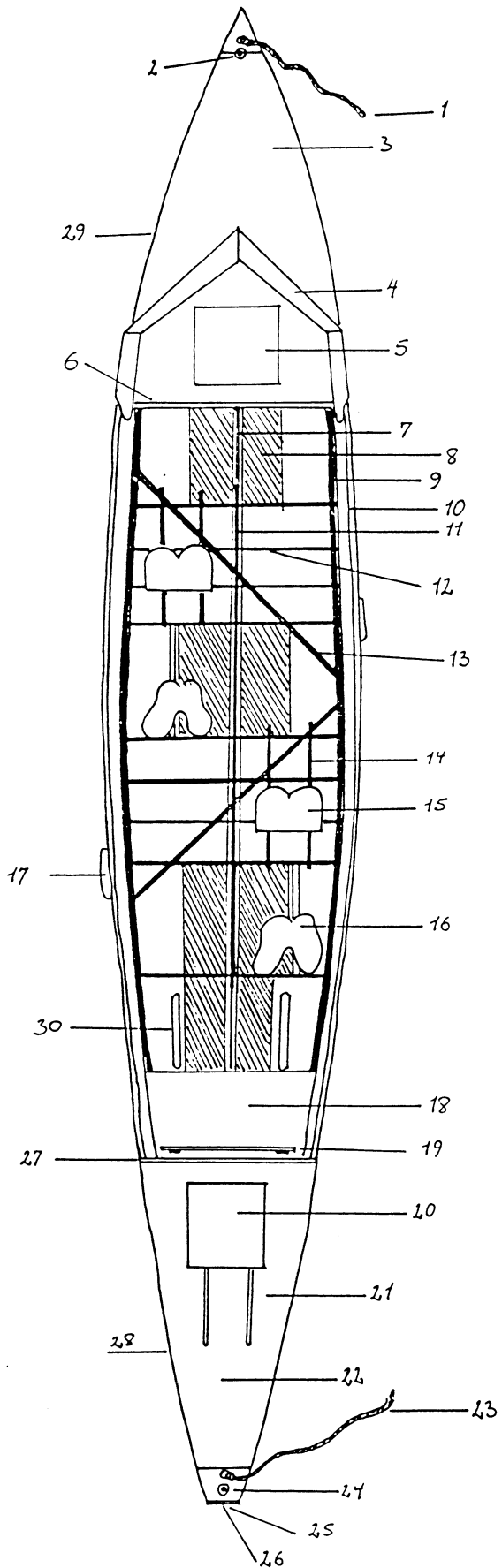
Outriggeren er som nævnt smal og er derfor meget hurtig. Outriggeren bruges mest til kaproning og findes både som enkeltrigget og dobbeltrigget (scullerbåde).

Enkeltrigget vil sige, at hver roer har en åre, og dobbeltrigget vil sige, at hver roer har to årer.

3 Inriggerens indretning

Nedenstående forklaringer refererer til tegningen på næste side.

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|------------------------------|
| 1. Forfangline | 18. Styrmandssæde | 35. Køl |
| 2. Standerbøsning | 19. Styrmandsryglæn | 36. Støtte til midterlangrem |
| 3. Fordæk | 20. Agterluge | 37. Bundprop eller spuns |
| 4. Skvatbord | 21. Lugeskiner | 38. Rorline |
| 5. Forluge | 22. Agterdæk | 39. Rorsplit |
| 6. Forskot | 23. Agterfangline | 40. Juke |
| 7. Kølsvin | 24. Flagbøsning | 41. Rorblad |
| 8. Bundbræt | 25. Agterspejl | 42. Rorbeslag |
| 9. Sidelangrem | 26. Hæl | 43. Sko |
| 10. Ræling el. essing | 27. Agterskot | 44. Åreblad |
| 11. Midterlangrem | 28. Agterrum | 45. Hals |
| 12. Tofteliste | 29. Forrum | 46. Ydre skaft |
| 13. Diagonalliste | 30. Skåneliste | 47. Årelæder |
| 14. Rulleskinne | 31. Bord – 7 eller 8 stk. | 48. Klemring |
| 15. Rullesæde | 32. Tollebord | 49. Indre skaft |
| 16. Spændholt | 33. Kølbord | 50. Håndtag |
| 17. Swirvel | 34. Spante eller svøb | |



Den ønskede effekt af rotaget er maksimal fremdrift for båden med optimal anvendelse af roernes energi.

Du har tre motorer: ben, krop og arme.

Når du sidder og slapper af i båden, sidder du i "Vel roet" stilling. Åren ligger skivet på vandoverfladen, ben og arme er let bøjede og kroppen let fremadbøjet. Hold med overgreb på håndtaget med to håndsbredders afstand.

Ved kommandoen "Til roning klar", bøjer du benene, strækker armene og læner kroppen frem. Åren er drejet til lodret lige over vandoverfladen.

Ved kommandoen "Ro væk", gennemføres rotaget igen og igen i takt med roeren, som sidder nærmest styrmanden (Takten / Stroken).

Rotaget (se ovenstående figur)

Indsatsen (1)

Hænderne hæves en smule, så årebladet sættes lodret ned i vandet.

Trækket (2 og 3)

Ved at strække ben, hofteled og bøje armene trækkes åren tilbage.

Afviklingen (4)

Åren presses ud af vandet og skives (dvs. årebladet drejes til vandret) samtidig ved at vride med den indre hånd. Armene strækkes og kroppen vipkes fremad i hofteledet.

Fremstrækket (retur)

Benene bøjes og du glider stille og roligt frem på rulleskinnen. Til sidst i fremstrækket drejes åren igen til lodret, så du er klar til næste rotag.

5 Roturen

5.1 Noget om sikkerhed

Svømmefærdigheder

Du skal kunne svømme 600 meter uden kontakt med bunden eller andre støttepunkter. Selv om du kan svømme, er der imidlertid en række omstændigheder ved en uheldssituation til søs, som du ikke kan tage højde for i en svømmehal.

Svømmeveste

Roere og styrmand skal være iført svømmevest i vintersæsonen, det vil sige fra 1. oktober til 30. april. Ikke frigivne roere skal altid være iført svømmevest ved roning. Resten af året kan frigivne roerne vælge at tage svømmevest på, hvis de ønsker det. Vesten skal altid være med i båden.

Afstand fra land

Under den daglige roning skal roerne altid ro så tæt på land, at de kan bjærge sig selv og båden på land ved uheld eller kæntring. Afstanden til land må ikke overstige 300 m.

Fra 1. oktober til 30. april må afstanden dog ikke overstige 50 m.

Vejret

En ansvarlig styrmand går **ikke** ud med et mandskab, når vejrforholdene eller blot vejrudsigten viser, at forholdene er eller bliver uegnede til roning. Husk selv at sige fra, hvis du ikke føler dig tryk ved situationen. Er du først kommet på vandet, skal du huske, at der i DFfR's sikkerhedsreglement § 8, stk. 2 står: At du som menigt besætningsmedlem på båden har indsigelsesret overfor den ansvarlige styrmand, hvis du finder, at styrmandens føring af båden giver dig anledning til bekymring. **Sig klart og tydeligt fra!**

Styrmanden har pligt til at tage hensyn til dit ønske og indpasse det i sin videre disponering, for hvilken han er eneansvarlig. **Og du taber ikke ansigt af den grund!**

Og så er der i øvrigt alle de banale situationer, hvor du selv skal udvise den fornødne ansvarlighed.

5.2 Dagligt roområde

Klubbens daglige roområde er: Furesøen, Vejle Sø, Farum Sø, Bagsværd Sø og Lyngby Sø.

For baglænsroere gælder, at der ved passage af slusen ved Frederiksdal skal være mindst én roer med B-styrmandsret for den pågældende bådtype til stede i hver båd. Farum Sø må kun befærdes af to-årers inriggere med særligt mærkat.

5.3 Styrmanden

Ved roning i dagligt roområde er det i Holte Roklub sådan, at den roer, som sidder på styrmandspladsen, har styrmandens ansvar. Der skal altid være en uddannet styrmand blandt

roerne, og personen på styrmandspladsen rette sig efter den uddannede styrmands kommandoer.

B-styrmand

B-styrmandsret kan gives af rochefen til erfarne roere, som har lært af transportere inriggere igennem slusen ved Frederiksdal. Betegnelsen B-styrmand dækker ikke over en formel uddannelse.

Korttursstyrmand

Roeren har gennemført et kursus afsluttet med en teoretisk og en praktisk prøve. Efter dette kursus er roeren formelt uddannet til at være styrmand i dagligt roområde.

Langtursstyrmand

Roeren har gennemført et af DFfR's langtursstyrmandskurser. Roeren må efter godkendelse fra Holte Roklub styre i alle farvande i ind- og udland efter DFfR's langtursreglement.

5.4 Roturen – kommandoer og udførelse

5.4.1 Gå ombord

Kommando

Udførelse

”Et og to klar til at gå ombord”

Roerne anbringer forsigtigt den fod, der er nærmest båden på bundbrættet mellem spændholt og sæde.

”Ombord”

Der sættes en hånd på hver ræling og den anden fod placeres ved siden af den første. Så sætter roeren sig roligt på sædet og anbringer fødderne i spændholtet.

”Tre og fire klar til at gå ombord”

Tilsvarende som for et og to.

” Ombord”

Tilsvarende som for et og to.

5.4.2 Lægge fra en bro

Kommando

Udførelse

”Sæt fra”

Den eller de roere, som sidder naturligt for frasætning, sætter fra. Om nødvendigt bruges bådshage eller årehåndtaget. Der sættes aldrig fra med årebladet.

”Balance”

Roerne sidder i vel-roet stillingen og trykker årehåndtaget ned på rælingen. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig på styrmandssædet.

Ro eller skod altid et stykke væk fra broen. Herved undgår man dels at ligge i vejen for andre både, der er på vej ind eller ud, dels mindsker man risikoen for at drive ind til eller i broen igen, mens man er ved at forberede selve roningen.

Læg så vidt muligt altid fra i læsiden af broen, dvs. ved den side, hvor vinden blæser båden væk fra broen.

5.4.3 Ro fremad

Kommando

”Til roning klar”

”Ro væk”

”Småt roning”

”Fuldt træk”

”Bagbord/styrbord småt roning”

”Lige træk”

”Det er vel” eller ”Vel roet”

Udførelse

Roerne kører langsomt frem til den fremstrakte stilling.

Roningen påbegyndes og skal fortsættes indtil anden kommando afbryder den.

Åren føres let gennem vandet med samme kadence som før, men trækket er svagere.

Alle roere ror igen med normal kraft.

For at korrigere kursen roes der svagere i den ene side.

Åretaget genoptages med normal kraft i den side, som før fik kommandoen ”Småt roning”.

Roningen skal straks ophøre og roerne indtager vel-roet stillingen. Du sidder med let bøjede ben og arme med årene skivet på vandet.

5.4.4 Stands

Kommando

”Det er vel” eller ”Vel roet”

”Sæt i”

”Sæt hårdt i”

Udførelse

Roningen skal straks ophøre og roerne indtager vel-roet stillingen. Du sidder med let bøjede ben og arme med årene skivet på vandet.

Roerne sænker straks det skivede åreblad ned umiddelbart under vandoverfladen. Årebladets forreste kant drejes lidt nedad for at fange vandet. Sid med strakte arme og ben, så trykket på åren kan modstås.

Kommandoen følger normalt efter ”Sæt i”. Årebladet drejes hurtigt, så årebladet står lodret i vandoverfladen med den hule side mod stævnen. Det er yderst vigtigt af sidde med strakte arme og ben, så det stærke tryk på åren kan modstås.

5.4.5 Ro baglæns

Kommando

”Til skodning klar”

”Skod væk”

Udførelse

Årens håndtag trækkes ind til kroppen. Den hule side vendes mod stævnen.

Årebladet svinges ned i vandet, armene strækkes og roerne kører frem på sædet. Der fortsættes med at skodde til der gives kontraordre. Åren skives mellem skoddetagene.

5.4.6 Vend

Kommando

”Styrbord til skodning klar bagbord skal ro”

”Skod væk”

”Det er vel” eller ”Vel roet”

Udførelse

Styrbord: Årens håndtag trækkes ind til kroppen. Den hule side vendes mod stævnen.

Bagbord: I ”til roning klar” position.

Styrbord roerne skodder nu, så ror bagbord, så skodder styrbord osv. Der fortsættes, til der gives kontraordre.

Roningen skal straks ophøre og roerne indtager vel-roet stillingen. Du sidder med let bøjede ben og arme med årerne skivet på vandet.

Overstående kommandoer får båden til at dreje mod styrbord.

Hvis bagbord skodder, drejer båden i stedet mod bagbord.

5.4.7 Skift plads i båden

Kommando

”Det er vel” eller ”Vel roet”

”Åren langs”

”Skift plads”

Udførelse

Roningen skal straks ophøre og roerne indtager vel-roet stillingen. Du sidder med let bøjede ben og arme med årerne skivet på vandet.

Åren slippes med den udvendige hånd og overkroppen lænes kraftigt tilbage, idet årehåndtaget styret af den indvendige hånd føres hen over hovedet.

Styrmanden begiver sig fra styrmandssædet imod forskottet ved kun at træde på bundbrædder og midterlangrem. På hele turen har roeren greb i rælingen eller støtter sig til de øvrige roere og rejser sig på intet tidspunkt over denne stilling. Når roeren har passeret l'eren, vender han sig og sætter sig på hug bag denne med ansigtet mod agter og meddeler besætningen, at han/hun er fremme. Herefter skrifter tagåren til styrmand og så fremdeles.

Et sådant skifte stiller krav til den enkelte roers kropskontrol og balanceevne.

Når skiftet er fuldført og hver enkelt har indstillet sit spændholt, påbegyndes roningen igen.

5.4.8 Lægge til en bro

Der lægges til ved, at styrmanden får båden til at glide ind mod broen i en vinkel på omkring 45°.

Når båden nærmer sig broen, skal roerne med årer mod broen, hvis det er muligt, løfte dem op og lade dem glide ind løftet over broen. Hvis broen er høj, må årerne gå langs båden.

Roerne med årerne væk fra broen skal gøre klar til at sætte i og siden sætte hårdt i, så båden svinges ind til broen.

Kommando

Udførelse

”Vi skal om lidt lægge til ved en lav bro i styrbord side. Styrbord skal se til åren og bagbord skal gøre klar til at sætte i og så sætte hårdt i”

Roerne forbereder sig.

”Styrbord se til åren”

Styrbord roere ser til deres eget åreblad for at undgå, at det støder ind i noget under roningen.

”Bagbord sæt i”

Bagbord roerne sænker straks det skivede åreblad ned umiddelbart under vandoverfladen. Årebladets forreste kant drejes lidt nedad for at fange vandet. Sid med strakte arme og ben, så trykket på åren kan modstås.

”Sæt hårdt i”

Kommandoen følger normalt efter ”Sæt i”. Årebladet drejes hurtigt, så årebladet står lodret i vandoverfladen med den hule side mod stævnen. Det er yderst vigtigt af sidde med strakte arme og ben, så det stærke tryk på åren kan modstås.

”Det er vel” eller ”Vel roet”

Roningen skal straks ophøre og roerne indtager vel-roet stillingen. Du sidder med let bøjedede ben og arme med årerne skivet på vandet.

5.4.9 Gå fra borde

Kommando

Udførelse

”Et og to klar til at gå fra borde”

Roerne tager fødderne ud af spændholterne, løsner swirvlerne, kører frem på sædet, anbringer fødderne på bundbrædderne, tager fat i begge rælinger, rejser sig og sætter den nærmeste fod på broen.

”Fra borde”

Roerne går fra borde.

”Tre og fire klar til at gå fra borde”

Tilsvarende som for et og to.

”Fra borde”

Tilsvarende som for et og to.

5.4.10 Sejle gennem smalt sted

Kommando

Udførelse

”Se til åren”

Alle roere ser til deres eget åreblad for at undgå, at det støder ind i noget under roningen. Er der forhindringer tæt på bladet, skal roeren kvarte åren eller om nødvendigt lade den gå langs.

”Kvart åren”

Uden at standse roningen eller rytmen i rotaget trækkes åren ind, mens roeren kører sædet tilbage, indtil roeren har fat

med én hånd på hver side af læderet. Roningens fortsætter i et langsommere tempo.

”Åren ud”

Modsat ”Kvart åren”. Under tilbagekørslen på rosædet skubbes åres ud uden at standse roningens. Roningens fortsættes i samme tempo, som før åren blev trukket ind.

”Åren tværs”

Åren trækkes på tværs af båden, således at der stikker lige meget ud på hver side af båden.

5.4.11 Roning i blæsevejr

Prøv generelt at undgå at komme til at ro i kraftig blæst med store bølger.

Hvis I alligevel kommer ud i hårdt vejr, så skal I tilstræbe at minimere bølgesprøjt ind over både ved at krydse fra side til side, så bølgerne kommer skråt forfra eller skråt bagfra. Undgå at bølgerne kommer ind fra siden.

Hvis I anser, at det er uforsvarligt at fortsætte sejladsen, så søg nødhavn.

Hvis båden skulle kæntre, så bliv ved båden og forsøg at svømme den ind til land.

6 Den praktiske erfaring

Du kan blive frigivet som roer i inrigger, når du har gennemført roskolen, har roet mindst 100 km. og instruktørerne desuden finder, at du har de nødvendige færdigheder.

En ting er at være frigivet. Noget andet er at være en dygtig roer. Det opnår du først, når du har roet meget og har lært af andre roere.

Bilag 1. Klubbens inriggere og gigger

Bådnavn	År	Bådtype
Viking	1959	Inrigger 4'r med styrmand
Special	1982	Inrigger 4'r med styrmand
SNR	1965	Inrigger 2'er med styrmand
Skjold	1977	Inrigger 2'er med styrmand, Cravel bygget
Siv	2003	Inrigger 4'r med styrmand
Vidar	2013	Inrigger 2'er med styrmand
Roar	1974	Gig 4'r med styrmand
Helge	1974	Gig 4'r med styrmand
Frigg	2000	Gig 2'er uden styrmand