



KANIN MANUAL

NORDBORG



ROKLUB

Denne manual indeholder lidt om de forskellige ting, man skal vide som roer.
Du kan læse om roklubben, bådene, ro kommandoer, sikkerhed, dagligt ro-farvand og hvad der ellers er godt at vide.
Mangler der noget må du gerne fortælle det til din instruktør – så kan det komme med i næste udgave af manualen.

En ”Kanin” er en roer, der endnu ikke er døbt af Kong Neptun.



Indholdsfortegnelse	Side
Forside	1
Velkommen.....	3
Inriggeren.....	4
Huskeliste	8
Ro-kommandoer	9
Nordborg Roklub's Bådpark.....	10
Vinden	11
Dagligt Rofarvand	12
Roerens uddannelse	13



Velkommen som ny roer i Nordborg Roklub

Velkommen i Nordborg Roklub. Vi håber du hurtigt vil føle dig godt tilpas her og blive et aktivt medlem – i mange år frem.

Denne ”Kaninmanual” er tænkt som en hjælp til dig som ny roer til at gøre det lidt lettere at finde ud af de mange forskellige nye udtryk – især indenfor kommandoer og materiel. Derfor indeholder dette skrift også flere sider om netop disse, så du har en mulighed for at øve dem.

I Nordborg Roklub starter nye medlemmer normalt med at få instruktion i inriggere, hvorefter man kan lære at ro i de andre bådtyper, klubben råder over, hvis lysten og talentet er der.

/ på bestyrelsen vegne
Hans Rasmussen og Charlotte Jervelund / Rochefer



Hans, Mark og Jonas i en gig på Flensborg Fjord.
Billedet er taget ved et ungdomsarrangement i Kollund Roklub.



Inrigger

En **inrigger** er en robåd, hvor åregangene er placeret på rælingen.

En inrigger er bredere end en outrigger, som er den bådtype, der normalt benyttes til kaproning - eksempelvis OL. Dette betyder, at inriggeren egner sig bedst til steder som åer og på havet, da dens brede konstruktion gør det meget svært at vælte, selv om der er strøm eller bølger. Dog har inriggere til havet ofte et ekstra bord, da der ellers er større risiko for at en bølge skyller ind over rælingen. Et "bord" er de landsgående brædder. En hav-inrigger har 8 bord, men en konkurrence-inrigger kun har 7 bord for at spare vægt.

I en inrigger sidder roerne skiftevis i styrbord og bagbord side. Den forreste roer er altid en styrbordsroer (højre side - grøn), og den bagerste (stroke) er altid en bagbordsroer (venstre side - rød).

Denne konstruktion, hvor roerne sidder sideforskudt, gør det tillige muligt at skifte pladser i båden undervejs. Dette er en fordel, når der ros over lange strækninger.

Der findes grundlæggende to typer af inriggere, nemlig 2-åres med styrmand og 4-åres med styrmand, hvilket vil sige, at besætningen kan bestå af 3 eller 5 personer.

En toåres og fireåres inrigger vejer henholdsvis ca. 90 og 120 kg. Den letteste 2-åres inrigger, der er bygget, vejer 65 kg. Inrigger produceres af både træ og glasfiber.

Længden er henholdsvis ca. 8,5 m (2-åres) og 10,5 m (4-åres).

Den maksimale hastighed for en 2-åres inrigger med et øvet, toptrænet mandskab, ligger på ca. 14 km/t. For en 4-åres inrigger ligger tophastigheden, ligeledes med et øvet, toptrænet mandskab, på ca. 16 km/t.





Inriggeren

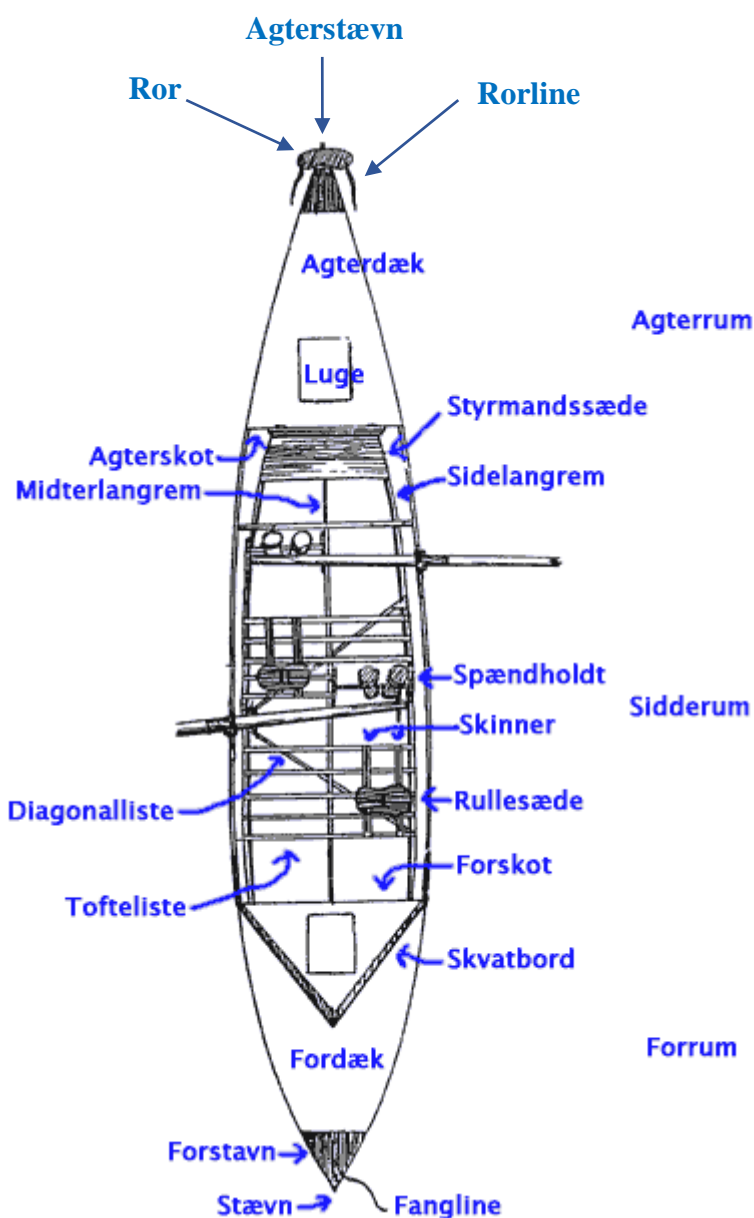
På skitsen ses en 2-åres inrigger. De to roere har hver en åre og sidder med ryggen til ro-retningen. Roerne sidder på sæder, der kan bevæge sig frem og tilbage på skinner. Grunden er, at det først og fremmest er musklerne i benene, der bliver brugt til at ro med - de er langt stærkere end armmusklerne.

Den første gang, man sætter sig i en robåd, kan det godt føles lidt uoverskueligt - man skal trods alt koordinere indtil flere bevægelser samtidigt. Det er dog slet ikke så svært at lære. Som skrevet, er det benene, der gør det meste af arbejdet. Armene bruges til at holde fast om åren og løfte den ud af og sænke den ned i vandet.

Ind imellem er det desværre nødvendigt at løfte rundt på båden. Vægten på en 2-åres inrigger er ca. 90 kg; en 4-åres vejer henved 120 kg. Normalt er der tre-fem

personer om at løfte en 2-åres; en person tager fat i forstævnen, og de resterende fordeler sig på hver sin side af båden *så langt nede mod styrmandssædet som muligt*. Umiddelbart skulle man jo tro, at personen som har fat i forstævnen har det hårdeste arbejde, men det er ikke tilfældet - så skulle man se fire stærke mænd (M/K) bære den ene ende og en lille pige (M/K) bære den anden, skal man ikke have ondt af pigen (M/K).

Når man løfter båden, skal man være opmærksom på, hvor man tager fat. Ikke noget med at tage fat i essingen (den øverste træpynteliste langs overkanten af siden af båden) - kun sidelangremmen kan holde til bådens vægt!



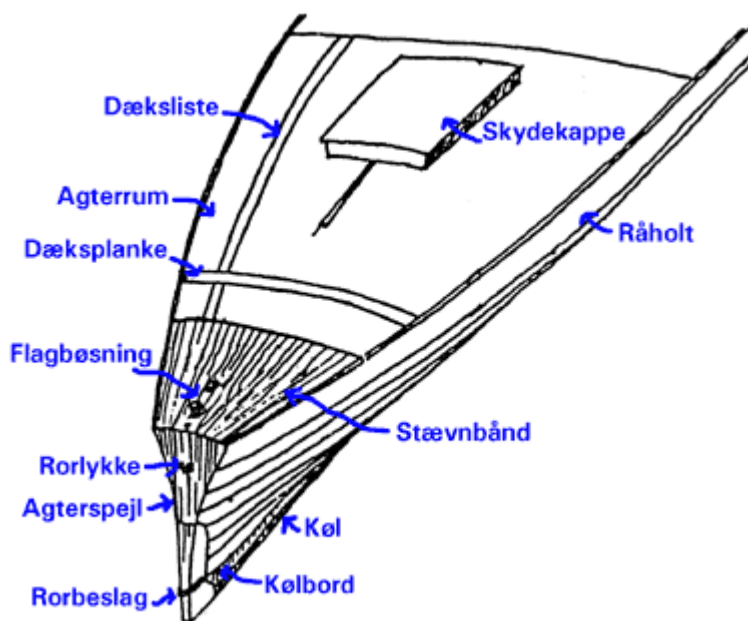
Bådens bestanddele



Inrigger - Agter

Bagerst på båden sidder roret; til det formål findes der på båden en rorlykke og et rorbeslag, som rorpinden kan gå igennem.

En inrigger (og for den sags skyld også en outrigger) er opdelt i tre adskilte rum: Forrummet, sidde-rummet og agter-rummet. I en inrigger har for- og agter-rummene to formål; dels bruges de til at opbevare oppakningen, hvis man er på langtur, men samtidig har de en sikkerhedsmæssig betydning, idet de kan holde båden oppe selv om sidderummet skulle blive fyldt med vand. For at det kan lade sig gøre, må rummene nødvendigvis være vandtætte og adskilte.

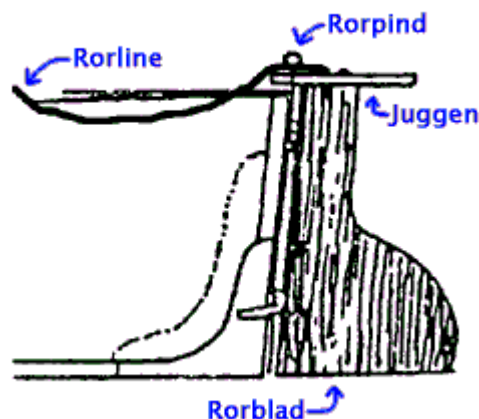


Agter

Inrigger - roret

Roret består af tre dele: Rorbladet, jugget og rorlinen. Roret fastgøres til båden ved hjælp af et beslag eller en rorpind.

Umiddelbart skulle man tro, at båden styres med roret. Det er også til dels rigtigt, men ofte vælger man at styre ved hjælp af årene. Det foregår på den måde, at styrmanden giver roerne kommandoer, så de ror med forskellig kraft. Hvis man vil justere retningen mod styrbord, kan styrmanden finde på at bede bagbordsroerne om at lade være med at ro ("bagbord, det er vel") eller bede dem om at ro med mindre kraft ("bagbord, småt-roning"). Hvis man har brug for at vende båden, kan styrmanden bede den ene sides roere om at lægge årebladet på vandet, hvorved båden vil dreje omkring den side. Der er dog også tilfælde, hvor roret benyttes. Når man skal lægge til ved en bro, kan det være nødvendigt at tage roret til hjælp; det kan også være, at man skal lave en lille justering af roretningen.



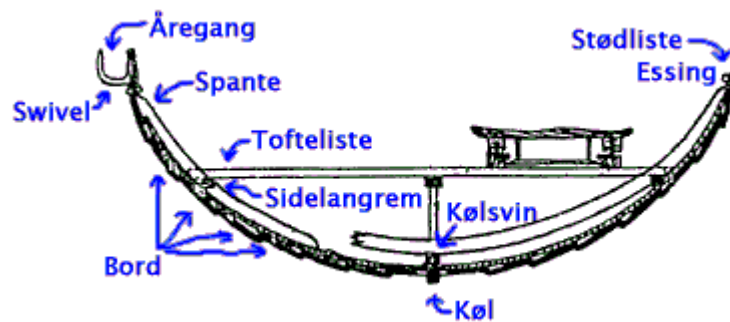
Roret

Det er styrmandens opgave at styre og holde balancen i båden, samt give de nødvendige kommandoer.



Inrigger - Etter

Sæderne nummereres fra forstævnen. Sædernes numre benyttes ofte, når der skal gives kommandoer i båden; f.eks. kan styrmanden finde på at sige "to og tre til roning klar," hvilket indikere, at kun de to midterste roere i en 4-årers skal gøre sig klar til at ro. Andre gange benyttes styr- og bagbord, når der skal kommanderes, f.eks. "bagbord skod væk!" At "skodde" betyder, at man ror den gale vej, og benyttes til at bakke båden, eller vende den. Det sidste kan godt klares ved, at kun roerne i den ene side af båden ror, men man kan gøre det hurtigere og bruge mindre plads ved at den ene side ror og den anden side skodder.



Ettersædet

Inriggere benyttes ofte på længere ture, hvor det kan være meget fornuftigt ind imellem at skifte plads, så man ikke bliver helt skæv i kroppen, eller får mulighed for at få en lille slapper på styrmandssædet.

Når man skal bytte plads, er der nogle bestemte steder man må træde, nemlig midterlangremmen, som er en liste, der løber ned gennem midten af båden, bundbrædderne, samt trædelisterne, i de både, der har sådan nogle.

Outriggere er scullere, gigbåde og div. andre både med og uden styrmand. I reglen hovedsageligt kaproningsbåde. Her sidder riggen, der holder åren fast på et stativ af større eller mindre størrelse, så åretaget kan blive virkelig langt. (derfor betegnelsen outrigger).

Årer

I Nordborg Roklub benyttes både "gammeltags" træ-årer og moderne kulfiber-årer. Vi har både de traditionelle Macon åreblade (som vist på tegningen) og de mere sportslige åreblade af typen "Big Blades". Big Blades er mere firkantede i udformningen og giver en mere kontant overførsel af kraft til fremdrift af båden.



Åreblad



Huskeliste

Klargøring af båd før tur:

Følgende ting skal med i båden:

- Redningsveste til alle i båden. Check at der er 1 til 2 af de orange reserveveste i agterrummet.
- Mindst et øsekar
- Bådshage
- Splitflag, der placeres i agterstævnen af båden
- Klubstander, der placeres i forstævnen af båden

Desuden skal følgende huskes:

- Bundprop(per) sættes i (Husk en båd har op til 3 bundpropper, så check en ekstra gang)
- Check at alle bundbrædder ligger korrekt
- Skrive båd og besætning ind i på pc'en i opholdsstuen – alternativt i logbogen
- Hvilken båd tager vi ud i?
- Hvornår er vi taget af sted?
- Hvor vil vi ro hen?
- Hvem er med og hvem er ansvarshavende styrmand - angiv navn og medlems-nr. på alle.

Efter hjemkomsten:

- Skrive ankomsttidspunkt i pc'en/logbogen, samt hvor langt vi har roet

Båden skal rengøres efter turen – normalt skylles den udvendigt med rent vand. Er der sand i bunden af båden skal bundbrædder og spændholte tages ud og der skylles med rent vand. Herefter aftørres båden.

Løfteregler

- Gå tæt til byrden (undgå vridning af rygsøjle)
- God balance (bred gangstående stilling)
- Fat byrden over knæhøjde
- Fordel byrden ligeligt på begge arme
- Bedøm vægten ved at rokke med byrden
- Brug knæstøtten ved 1-arms løft (lave løft)
- Benyt 1-2 princippet og lad den person, der løfter i stævnen ”løftekommando”, så alle reagerer samtidigt
- Udnyt kropsvægten ved at sætte overkroppen i bevægelse bagud-opad
- Når byrden sættes: Hold ryggen rank (svajet) og bøj først i knæene
- Hovedregel: Gå tæt til byrden - løft med svajet lænd - udnyt de store muskler i hoftered og ben.

Påklædning

Påklædningen er naturligvis afhængig af vejret og turens varighed, men det er en god idé at have tøj til al slags vejr. Det er vigtigt at huske, at man på vandet kan komme ud for kulde, sol, regn og blæst, så det er vigtigt med tøj, der kan holde roeren tør, tilpas varm og beskyttet mod solen.

Løbesko er ikke velegnede til roning, da hælen ofte er for bred til de hælklapper, der er i bådene. Brug f.eks. tennischo eller andre bløde sko. Desuden er der brug for ”vadesko”, der benyttes, hvis man skal gøre landgang på en åben kyst. Vadesko skal sidde fast på fødderne, så ”kliplapper” dur ikke.



Ro - kommandoer

Kommando	Udførelse	Hensigten
"1 og 2 (3 og 4) klar til at gå ombord"	Roerne placerer den fod, der er nærmest båden, på det bundbræt, der er mellem spændholt og sæde.	Roerne skal samtidigt i båden uden at skabe ubalance d.v.s. 2 og 2 .
"1 og 2 (3 og 4) ombord"	Roerne lægger hele vægten ud i båden og sætter sig på sædet.	
"1 og 2 (3 og 4) klar til at gå fra borde"	Roerne kører frem på sædet, anbringer fødderne på bundbrædderne, rejser sig og sætter foden nærmest broen, på land.	Roerne skal samtidigt op af båden uden at skabe ubalance. (2 og 2)
"1 og 2 (3 og 4) fra borde"	Roerne stiger op af båden.	
"Vel roet - Balance"	Roerne sidder i vel-roet stilling og trykker årehåndtaget ned på rælingen. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig.	Der skabes balance i båden.
"Til roning klar"	Roerne kører frem til den fremstrakte stilling - årebladet vinkelret på vandoverfladen.	Klarstilling før roning påbegyndes.
"Ro væk"	Roningen påbegyndes og fortsætter til anden kommando afbryder den.	Roning påbegyndes.
"Det er vel"	Al roning stopper, årebladet lægges på rælingen.	Roning ophører.
"Småt roning"	Åren føres let gennem vandet, men styrefart bibeholdes.	Langsom fart ved vanskelig passage eller ved tillægning.
"Åren på vandet"	Årebladet lægges i vandoverfladen med årebladet drejet ganske svagt i fartretningen og roerne kan hvile.	Hvilestilling og begyndende opbremsning.
"Sæt i" Hvis det er muligt bør der Først kommanderes "Det er vel"	Roeren sænker det skivede åreblad ned umiddelbart under vandoverfladen. Det er vigtigt ved denne manøvre at sidde med strakte arme og ben, så trykket på åren kan modstås.	Bremser bådens fart.
"Sæt hårdt i"	Åren drejes så årebladet hurtigt står lodret i vandoverfladen med den hule side mod bevægelsesretningen.	Bruges hvis foranstående manøvre ikke bremser tilstrækkeligt. Hård opbremsning.
"Til skodning klar"	Årene drejes 180 grader i forhold til "trækposition" og roerne gør sig klar til at drive båden agter ved at armene bøjes og roerne kører tilbage på sædet.	Bruges hvis båden skal vendes eller "bakke".
"Skod væk"	Årebladet svinges ned i vandet, armene strækkes og roerne kører frem på sædet og der fortsættes med at skodde til der gives kontraordre. Åren skives mellem tagene.	Bak-gear
"Kvart åre"	Åren bliver i åregangen og trækkes så langt ind, så roeren har fat med en hånd på hver side af klemringen.	Benyttes ved roning gennem smalle passager.
"Åren ud"	Åren skubbes ud igen	
"Åren langs"	Åren slippes med den udvendige hånd, kroppen lænes bagud og åren føres henover hovedet, så den ligger langs båden.	Benyttes ved skift og passage af uforudsete forhindringer f.eks. en bølge.
"Styrbord/bagbord småroning"	Kommandoen afgives under roning og vedrører kun den nævnte sides roere.	Hjælper til ved styring
"Lige træk"	Ensartet roning i begge sider	
"Fald ind"	Den nævnte sides roere falder ind i den rytme, der foretages af den anden side.	
"Se til åren"	Alle ser til deres eget åreblad	Ved smalle passager.
"Rejs åren"	Åren rejses fra vel-roet stilling til lodret stilling, med håndtaget placeret på bundbrædt mellem sæde og spændholt. Den hule side agterud.	Hilsen med åren for De kongelige samt når en høj bro anløbes.
"Lad falde"	Årebladet lægges på vandets overflade, båden standser og roerne kan hvile.	



Nordborg Roklub's Bådpark			
Navn	Bygge-år	Værft	Bemærkning
2-årsers inrigger			
Long Island	2006	Grejs	købt som ny. 7 bord
Dyvig	1985	Århus	købt som ny. 8 bord
Stinne	1980	Nykøbing, Mors	købt som ny. 8 bord
Jenny	1946	Kolding	købt 1967 af Kolding Dame Roklub. Roforbud fra juli 2014
4-årsers inrigger			
Mjelsvig	1996	Grejs	købt som ny. 7 bord
Nørborre	1977	Århus	købt som ny. 8 bord
Single sculler			
♥ Es	2014	Starline	købt som ny (45-60 kg)
♥ 2	2014	Starline	købt som ny (55-70 kg)
♥ 3	2014	Starline	købt som ny (65-80 kg)
Rosenrød	2014	EDON	købt som ny (30-125 kg)
Snehvide	2011	EDON	købt som ny (30-125 kg)
Rødhætte	2011	BBG	købt som ny (65-80 kg)
White Lady	1992	Loewe, Tyskland	købt som ny (80-90 kg)
♠ 2	1976	Arne Hasle	købt som ny (65-80 kg)
Smut	1975	Henry Larsen, Køge	købt som ny (50-65 kg)
Dobbelt sculler			
Blue Lady	1997	Henry Larsen, Køge	købt som ny (65-80 kg)
Kvik	ca. 1980	ukendt	købt 2005 i Slesvig Roklub (50-65 kg)
2'er med styrmand			
Mexico	1968	bygget til OL	købt 1979 i Haderslev
3-er Gig med styrmand			
Svanen	2012	Baumgarten, Tyskland	købt som ny
Havkajakker			
Anders	2012	Venture Kayaks– Capella 166	købt som ny (65-120 kg)
Andersine	2012	Venture Kayaks– Capella 166	købt som ny (65-120 kg)



Vinden

”Kun en tåbe frygter ikke havet” hedder det i et ordsprog. Vinden er en af de vigtige parametre, der afgør om det er tilrådeligt at ro ud. Selvom vandet ser roligt ud i selve Dyvig og Mjelsvig, kan der godt være store bølger i Als Fjord. Det tilrådes ikke at der ros ud ved vindhastigheder over 7 m/s alt efter alder og fysisk formåen.

Rochefen eller rovagten kan til enhver tid udstede begrænsninger.

Lidt om vindhastigheder (Kilde: www.dmi.dk)

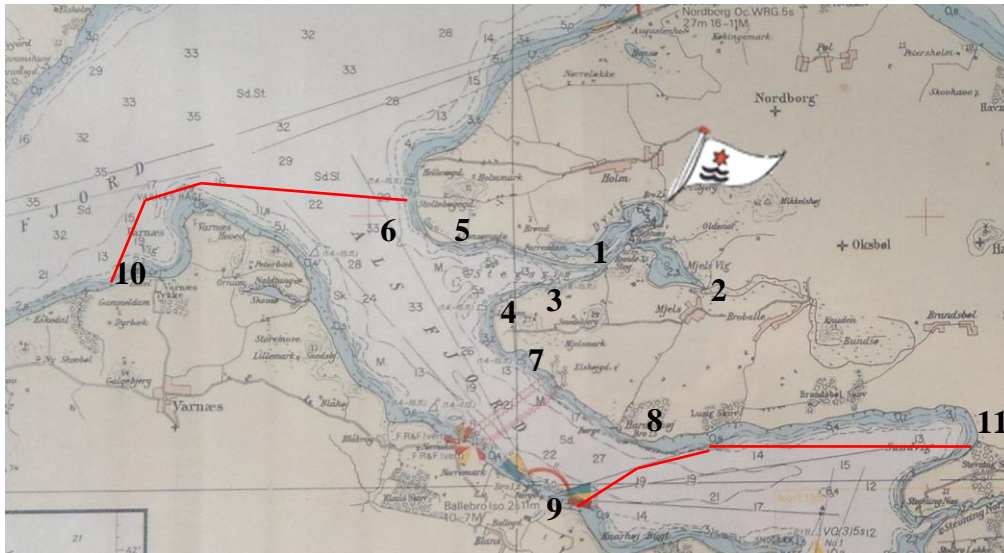
Meter /sekund	Vindens styrke	Vindens virkning på havet	Vindens virkning på land	Er det sikkert at ro ?
> 32,7	Orkan	Luften fuld af skum og sprøjt	Skader på huse og i naturen	
28,5-32,6	Stærk storm	Overalt frådende skum	Skader på huse og i naturen	
24,5-28,4	Storm	Havet næsten hvidt	Skader på huse og i naturen	
20,8-24,4	Stormende kuling	Høje bølger brækker	Vinden rusker i træer og huse	
17,2-20,7	Hård kuling	Bølgetoppe brydes, skum	Besværligt at gå i det fri	
13,9-17,1	Stiv kuling	Bølgerne tårner sig op	Det er trættende at gå mod vinden	
10,8-13,8	Hård vind	Store bølger, skumsprøjt	Blæsten hviner i ledninger	
8,0-10,7	Frisk vind	Overalt hvide skumtoppe	Tykke grene bevæges, støv flyger	
5,5-7,9	Jævn vind	Lange bølger, hyppige skumtoppe	Flag strækkes, grene bevæges	
3,4-5,4	Let vind	Enkelte hvide skumtoppe	Vimpler løftes	
1,6-3,3	Svag vind	Korte småbølger	Vimpler løftes	
0,3-1,5	Næsten stille	Små krusninger	Vimpler rører sig svagt	
0,02	Stille	Vandoverfladen blank	Ingen	



Dagligt rofarvand

Distancer for forskellige ture i dagligt rofarvand:

Nordborg Roklubs daglige rofarvand er begrænset mod nord til en linie Lønsømade mm. / Varnæs Vig og mod syd til en linie Ballebro/Hardeshøj. Der må endvidere roes 1-dagsture langs kysten af Als mod syd til Sandvig.



Tur nr	Mål	Antal km tur-retur
1	Æ Gaf	3
2	Mjels Vig	5
3	Long Island	5
4	Lyng (Trappen)	7
5	Lønsømade(Feriekoloni)	9
6	Lønsømade mm.	10

Tur nr	Mål	Antal km tur-retur
7	Kaninstranden	10
8	Hardeshøj	14
9	Ballebro	14
10	Varnæs Vig	20
11	Sandvig	28
	Farvandet Rundt	26

Distancer for forskellige ture udenfor dagligt rofarvand:

Mål	Antal km tur-retur
Barsø rundt	7
Købingsmark	25
Sottrupskov	25
Barsø	34
Aabenraa Roklub	40
Sønderborg Roklub	40
Havnbjerg Strand	41
Sønderborg Yachthavn	43
Augustenborg Roklub	43

Mål	Antal km tur-retur
Høruphav	60
Fynshav	67
Årøsund	90
Als Rundt (minus Augustenborg Fjord)	93
Gelting	97
Gråsten Roklub	98
Haderslev	114
Assens	116
Flensborg	123



Roernes uddannelse

Veste- og svømmeprøve: Af hensyn til både din og dine medroeres sikkerhed er det et krav, for at ro i Nordborg Roklub, at der aflægges veste- og svømmeprøve. Ved prøven skal du svømme 300 m uden hvil samt vise, at du kan iføre dig en redningsvest, mens du træder vande.

Prøven må højst være 1 år gammel og kan passende fornys ved de fælles svømmeprøver i marts måned. Har du ikke mulighed for at møde op der, kan prøven aflægges med underskrift fra en af svømmehallens bassin-vagter.

300 m svømmeprøve giver ret til at ro inrigger og outrigger i dagligt rofarvand og deltage i langture i rosæsonen. Kajak og roning i vintersæson (f.eks. i Sønderborg Roklub) kræver aflæggelse af en årlig svømmeprøve på 600 m.

Frigivelse: ca. 10 instruktørlektioner. Berettiger roere til at ro i det lokale farvand uden instruktør med andre frigivne roere – der skal dog altid være en godkendt ansvarshavende styrmand i båden. Instruksion foregår ved fællesroningerne og/eller efter aftale med instruktørerne.

Scullerret: ca. 10 instruklektioner. Godkender roere til at ro i sculler i et begrænset område i det lokale farvand efter aftale og alt efter vejret. For at ro alene kræves også mindst korttursstyrmandsret.

Korttursstyrmandsret:

Korttursstyrmandsret giver roeren ret til at have ansvaret for en båd i det lokale rofarvand. Klubben afholder korttursstyrmandskursus for nye roere med den nødvendige erfaring og viden. Kurset afholdes enten en hel dag eller over et par aftener og der aflægges en prøve ved afslutningen af kurset, både skriftlig og praktisk på vandet.

Langtursstyrmandsret:

For at komme på langtursstyrmandskursus skal man:

- Have gennemgået korttursstyrmandskursus og have korttursstyrmandsret i klubben
- Kende indholdet af DFfR's korttursstyrmandsmappe, da dette stof er grundlæggende for indholdet i langtursstyrmandskurset
- Have deltaget i flere langture. Turene bør være roet i forskellige farvande og under varierende vejrforhold
- Klubbens bestyrelse indstiller egnede medlemmer til dette kursus.