Hvad enhver kanin bør vide

Styrmanden bestemmer

- Styrmanden vælger båd i ro-protokollen.
- Styrmanden skriver turen ud i ro-protokollen (mandskab, afgangstidspunkt, turens bestemmelsessted)
- Styrmanden har ansvaret, lige meget hvor vedkommende sidder i båden.

Klargøring af båd

- Båden tages fra sin plads.
- Årene bæres én af gangen ud til pontonen, i hoftehøjde og med årebladet fremad.
- Styrmanden sørger for sikkerhedsudstyret i båden. Huskeregel BÅLFRØ:
  Bundpropper
  Årer
  Luger
  Fangliner
  Redningsveste
  Øse
- Bådens mandskab sørger for stander og tjekker at sæder, spændholter og bundbrædder er på plads.

Båden sættes ud

- Årene lægges på pontonen
- Båden køres på bådvognen ned ad slæbestedet og så langt ud i vandet, så man kan fatte om bådens stævn uden at få våde fødder.
- Løft båden i stævnen og sæt den i vandet. Husk rigtig løfteteknik (squat).
- Der skal altid være en roer ved båden, og holde den ind til pontonen.
- Besætningen placerer årer, ror, stander og evt. flag.
- Svirvlerne der vender mod pontonen lukkes ikke før man er væk fra pontonen.

Obs! Kølen må ikke slæbes over vognens gjord under udsætningen.

Kommandoer

Kommandoens opbygning

En kommando række er opdelt i tre dele:

1. Hvem kommandoen henvender sig til (side eller plads nr.)
2. Hvad kommandoen går ud på
3. Iværksættelse af kommandoen

For eksempel: *”Bagbord - til roning klar - ro væk”*.
Siges der intet under punkt 1 (hvem kommandoen henvender sig til), er det underforstået, at kommandoen gælder alle roerne.

Giv kommandoen klart, tydeligt og med ro i stemmen.

Ombord/fra borde

- Styrmanden kommanderer nu: *”1 til 4 klar til at gå ombord/fra borde”*
  - Ombord: Sæt én fod i båden og én på pontonen, vægten holdes på pontonen.
  - Fra borde: Sæt én fod på pontonen og én i båden, vægten holdes i båden.
- På kommandoen: *”1 til 4 om bord/fra borde",* tages den sidste fod med.
- Styrmanden er den sidste, der går om bord og den første, der går fra borde.

Der gås fra pontonen

- Styrmanden kommanderer: *”Vi går agter/for”*.
- Styrmanden og de roere, der sidder nærmest pontonen, skubber båden ud langs pontonen.

Alle Kommandoer

Danish-rowing-commands-and-terms-translation-and-explanation.pdf

Skift i båden

- Et skift i båden kaldes af personen på styrmands sædet, med kommandoen "åren langs" og “vi skifter.”
- Åren langs betyder : læn dig tilbage, før åreskaftet forbi krop og hoved. Åren ligger langs båden med årebladet mod agter og er parallel med båden.
- 1’eren går langsomt igennem båden og træder kun på bundbræderne eller pladerne i midten af båden. Tyngdepunktet skal være så lavt som muligt.
- Når 1`eren går forbi de andre roere, flytter de sig til sædet bagved dem. Når de sidder i sædet og har fødderne i spændholtet, tages åren ud og man sidder i “det er vel” positionen.
- 1`eren og styrmanden bytter plads og styrmanden tager det nærmeste rosæde.
- Den nye styrmand sætter sig på hug og holder balancen indtil alle roere er på plads.

Båden tages op

- Årene lægges op på bådpladsen (“sur smiley”).
- Ror, stander og eventuelt flag tages af og lægges i båden.
- En bådvogn køres ned af slæbestedet, og holdes fast af én eller to roere.
- Båden bliver forsigtigt skubbet hen mod vognen. Løft båden i stævnen og løft den på bådvognen, som køres op på bådpladsen.

Obs! Kølen må ikke slæbes over vognens gjord under optagningen.

Materiellets aflevering

- Tag bundpropperne ud og læg dem ved siden af styrmandspladsen.
- Læg alt materiale fra båden på plads.
- Vask og tør båden og årene (i henhold til ro-protokollen).

Hvis båden skal løftes på plads: Agterenden er tungest, fordel kræfterne ud på båden. Styrmanden kommanderer: *"Fatte - Løft - Sæt"*.
Der gribes under båden og båden sættes forsigtigt på plads.