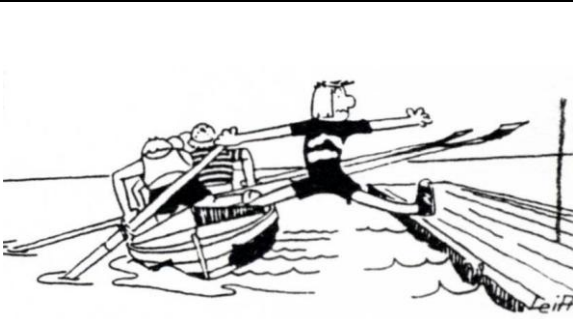




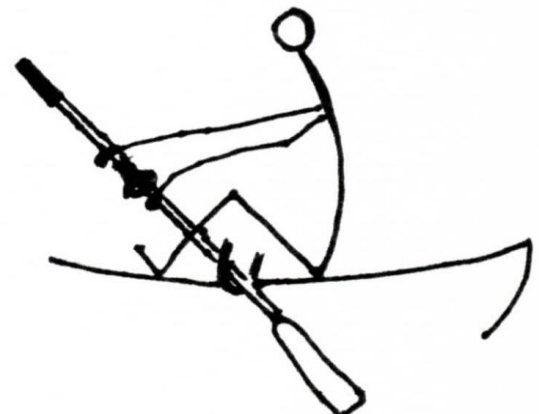

Bilag 3 til BR Styrmandsmappe

Kommandoer i Birkerød Roklub

1 af 3

Kommando	Udførelse	Kommentar	Illustration
1,2.3, og 4	Betegnelser for den enkelte roer i båden i nummerorden fra bådens stævn.		 <p style="text-align: center;">Styrmand ombord Fig. K 1</p>
Styrbord (Grøn)	Betegnelser for den/de roere med åren i hhv. styrbord og bagbord side.	Styrbord = højre side i sejlretning. Bagbord = venstre side i sejlretn.	
Bagbord (Rød)			
"1 og 2 klar til at gå ombord" eller "3 og 4 klar til at gå ombord"	De 2 roere anbringer sig stående med ryggen til bådens stævn og den ene fod på bundbrættet mellem spændholt og sæde i båden, og den anden fod på broen.	Under ombordstigningen anbringer styrmanden sig på knæ på broen i mellem de 2 roere og holder fast i langremmen med hænderne, så ombordstigningen sker sikkert og balance.	
"Ombord"	Foden på broen sættes over i båden, og roerne sætter sig ned på sædet.		
"1 og 2 klar til at gå fra borde" eller "3 og 4 klar til at gå fra borde"	De 2 roere rejser sig støttet med hænderne på rælingen og anbringer foden nærmest broen på broen og den anden på bundbrættet.	Inden man går fra borde, åbnes svirvlerne (havelågerne). Under fra-borde-stigning indtager styrmanden samme stilling som ved ombord-stigning.	
"Fra borde"	Foden på bundbrættet sættes over på broen. Roerne med åren til modsat side af broen trækker åren med ind.		
"Til roning klar"	Roeren kører helt frem på sædet, bøjede ben, strakte arme. Årebladet lodret lige over vandet.	Båden er klar til at bevæge sig fremad.	
"Ro væk"	Roningen begyndes i takt med "tagåren", (den roer der er nærmest styrmanden).	Båden bevæger sig fremad.	
"Småt roning"	Der ros med med meget lidt kraft i taget	Båden bevæger sig langsomt	

Kommando	Udførelse	Kommentar	Illustration
"Til skodning klar"	Roeren kører helt tilbage på sædet, strakte ben, bøjede arme, årebladets hulning vendes imod sejlretningen, og det holdes lige over vandet.	Båden er klar til at bevæge sig baglæns.	 <p style="text-align: center;">Til skodning klar Fig. K 3</p>
"Skod væk"	Skodningen påbegyndes i takt med "tagåren".	Båden bevæger sig baglæns.	
"Det er vel" eller "Vel roet"	Roningen standses. Roeren indtager stilling med strakte arme og ben,. Årebladet er vandret lige over vandet.	Roeren er klar til at modtage ny kommando.	
"Sæt i" (Efter "Det er vel")	Årebladet sættes skråt ned i vandoverfladen. i en vinkel på 45 gr. Åren ligger vinkelret på båden. Roerne har strakte arme og ben og holder godt fast på åren	Bådens fart bremses roligt.	
"Sæt hårdt i" (Som regel efter "sæt i" evt. i en nødsituation uden varsel)	Åren holdes vinkelret på båden og sættes dybt ned i vandet med årebladet lodret. Roeren har fortsat strakte arme og ben og holder godt fast på åren.	Bådens fart bremses kraftigt.	 <p style="text-align: center;">Sæt i/hardt i Fig. K 4</p>
"Balance"	Åren lægges vinkelret på båden. Skaftet trykkes ned mod essingen modsat svirvlen. Balancen tages, mens båden er i fart.	Styrmanden flytter sin bagdel på sædet til årebladene i begge sider står lige højt over vandet, og båden dermed er i balance.	
"Åren på vandet"	Åren lægges ned på vandet med årebladet vandret.	Kommandoen bruges til "hvil", og/eller til stabilisering af båden i vandet, f.eks. ved store bovbølger.	
"Se til åren"	Roeren ser til sin åre under roningen, og undgår at ramme eventuelle forhindringer.		

Kommando	Udførelse	Kommentar	Illustration
"Bagbord til skodning klar, styrbord til roning klar" (eller omvendt)	Alle roere kører tilbage på sædet. Skoddesiden vender årebladet med hulningen imod sejlretningen.	Båden er klar til at blive vendt. Uanset om der vendes til bagbord eller til styrbord, skal der startes med skodning.	 <p style="text-align: center;">Kvart åren Fig. K 5</p>
"Bagbord skod" og efter skoddetaget "Styrbord ro" eller omvendt derefter "Fortsæt"	Alle roere kører i takt frem og tilbage på sædet. Frem når koddensiden skodder. Tilbage når roersiden ror.	Båden vender.	
"Kvart åren"	Roerne trækker årene ind, så de fatter med en hånd på hver side lommen. Roningens fortsættes langsomt stadig i takt.	Båden med årer er gjort væsentligt smallere, så man kan ro og manøvrere i snævre passager.	
"Åren ud" (efter kvart åren)	Roerne lægger åren til normal rostilling.	Efter "åren ud" kan der afhængigt	
"Klar til åren langs"	Roeren fortsætter roningens, men er forberedt på at åren om lidt skal lægges langs.		
"Åren langs"	Roerne lægger sig baglæns ned i båden, og trækker åreskaftet hen over kroppen, og lægger åren på langs med bådeb med årebladet liggende vandret på vandet med den hule side opad, og sætter sig op igen.	Styrmanden giver kommandoen "Åren" ved starten af et rotag og "langs" midt i rotaget. "Langs" kommer med appel som udførselskommando.	 <p style="text-align: center;">Åren langs Fig. K 6</p>
"Åren ud" (efter åren langs)	Roerne læner sig baglæns og trækker åren henover kroppen tilbage til normal rostilling og sætter sig op.	Efter "åren ud" kan der afhængigt af bådens fart og roernes rutine enten kommanderes "Til roning klar" (efterfulgt af "Ro væk") eller "Ro væk" med det samme, når roerne er klar.	
"Slæk i bagbord - træk til i styrbord." eller omvendt	"Slæk-siden" ror med nedsat kraft. Roerne i "træk-til-siden" ror med ekstra	Båden drejer.	
"Lige træk" (efter Slæk/Træk til)	Roerne ror med normal kraft i begge sider	Drejningen afsluttes, båden fortsætter ligeud.	