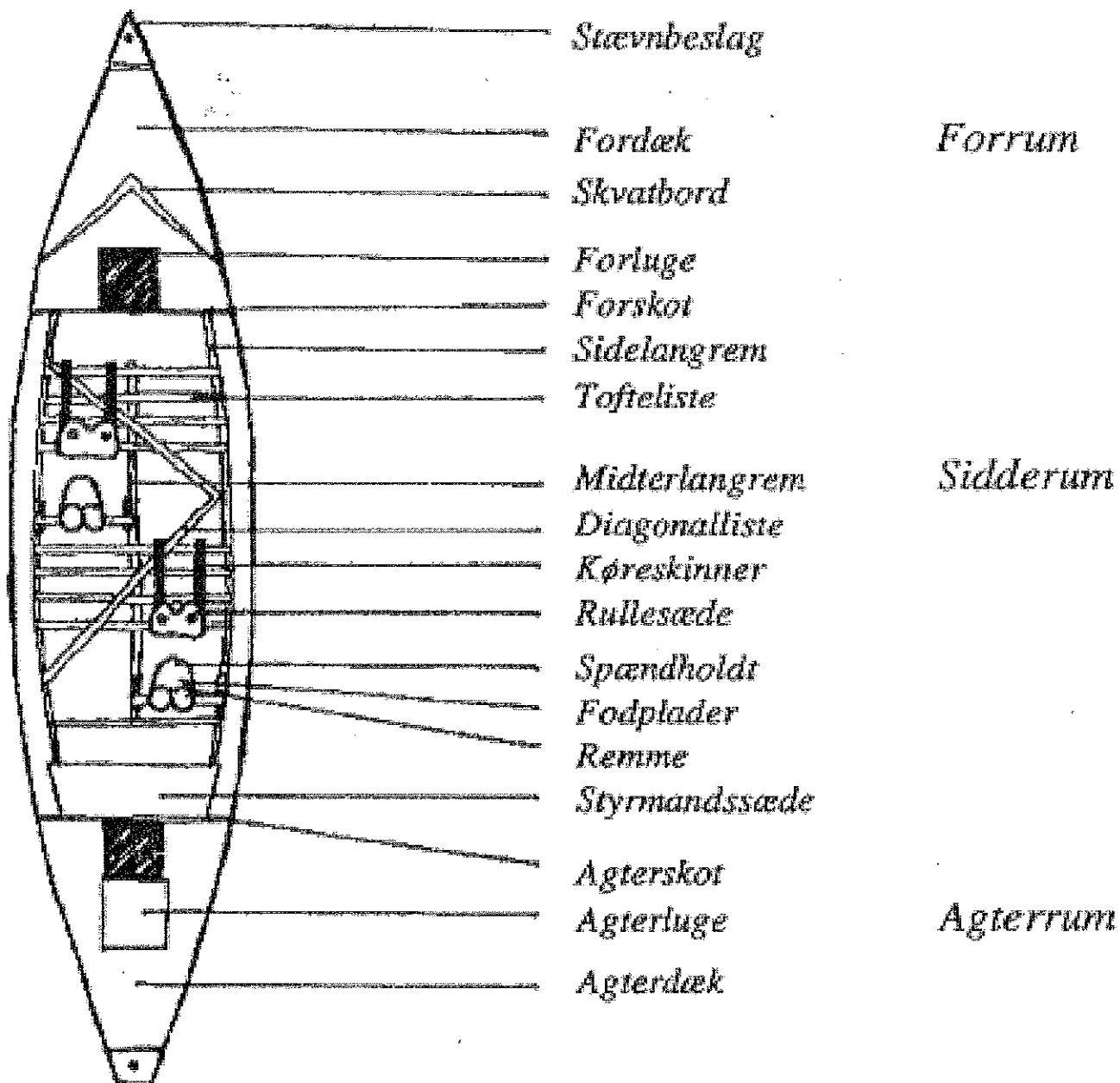
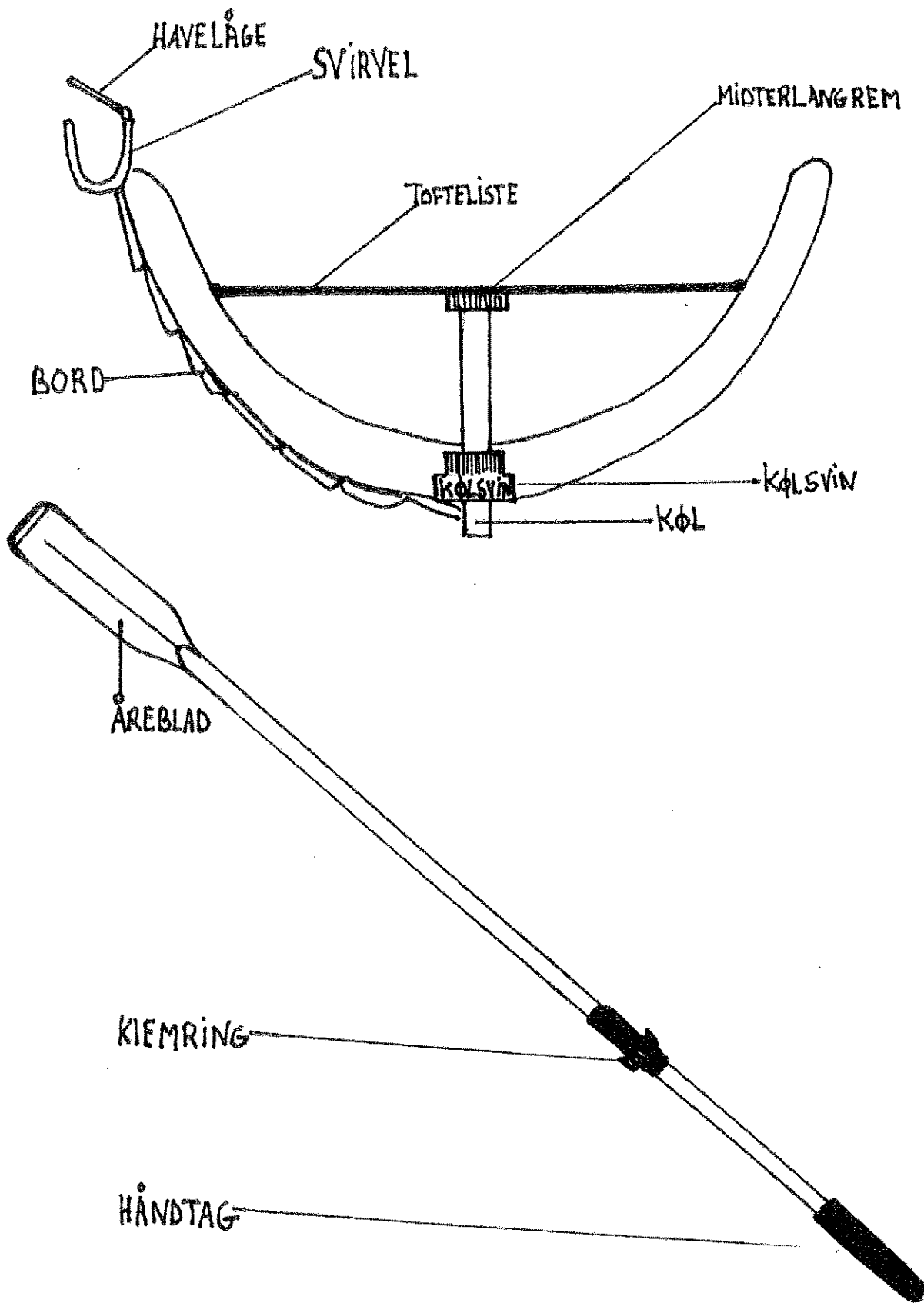


Bilag 1 Bådens indretning

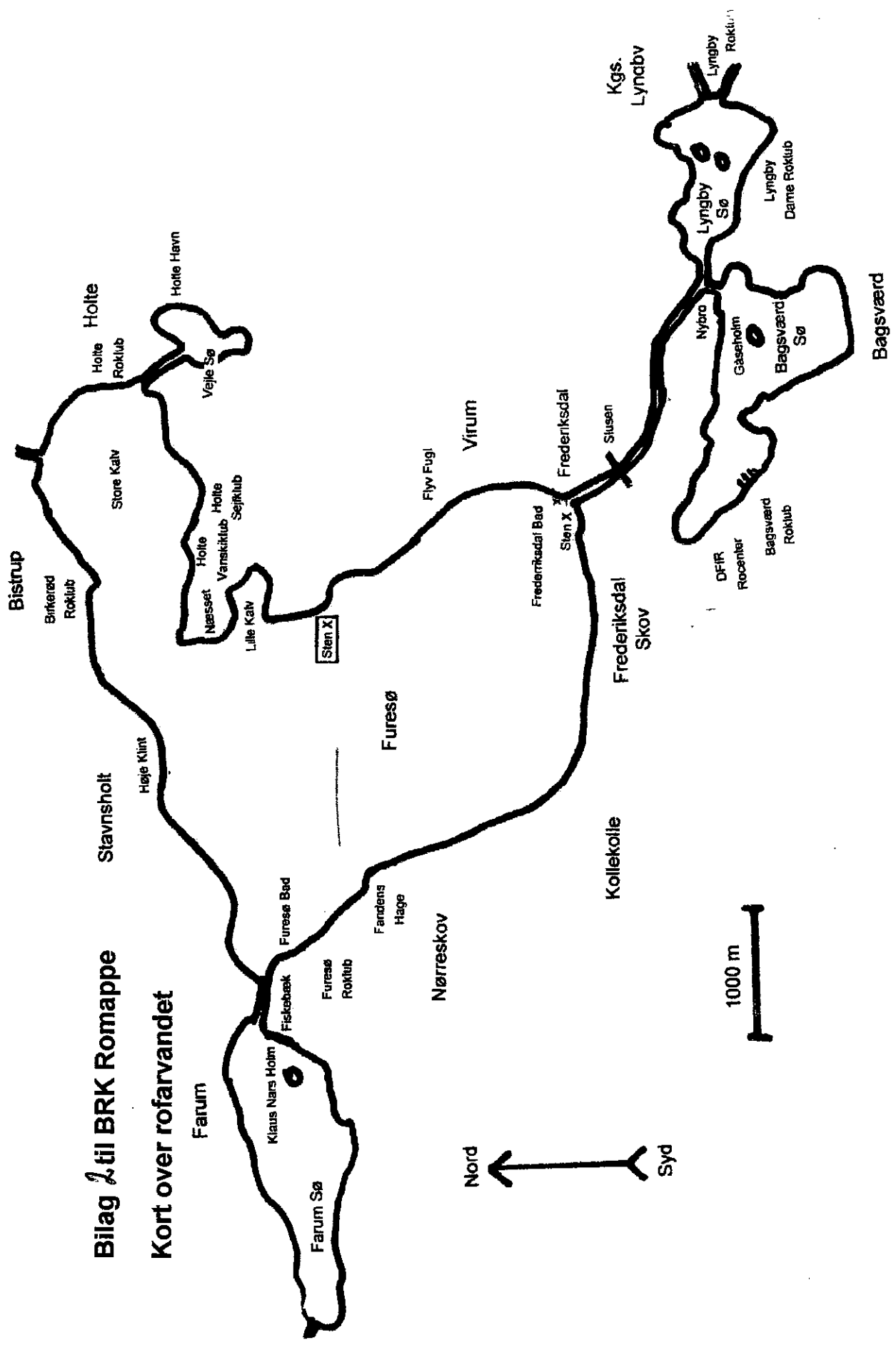


Bådens indretning



Bilag 2 til BRK Romappe

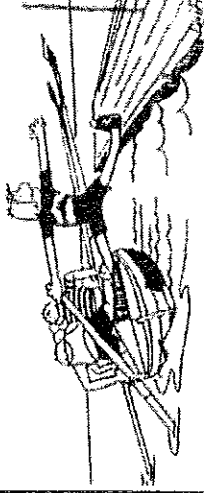
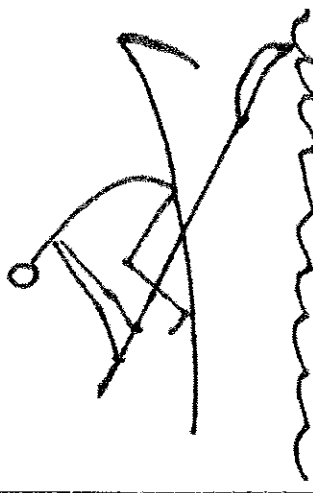
Kort over rofarvandet



Bilag 3


Kommandoer

1 af 3

Kommando	Udførelse	Kommentar	Illustration
1,2,3, og 4	Betegnelser for den enkelte roer i båden i nummerorden fra bådens stævn.		
Styrbord (Grøn)	Betegnelser for den/de roere med åren i hhv. styrbord og bagbord side.	Styrbord = højre side i sejltrening. Bagbord = venstre side i sejltretn.	 <p>Styrmænd ombord</p>
"1 og 2 klar til at gå ombord" eller "3 og 4 klar til at gå ombord"	Med ryggen til stævnen sættes den ene fod forsigtigt ned på bundbrættet mellem spændholt og sæde. Den anden fod bliver på broen.	Under ombordstigningen anbringer styrmændene sig på knæ på broen i mellem de 2 roere og holder fast i langremmen med hænderne, så ombordstigningen sker sikkert.	
"Ombord"	Foden på broen flyttes over i båden, og man sætter sig forsigtigt ned på sædet. Fødderne anbringes i spændholten.	Inden man går fra borde, åbnes svivlerne (havelågerne). Under fra-borde-stigning indtager styrmændene samme stilling som ved ombordstigning.	 <p>Til roning klar</p>
"1 og 2 klar til at gå fra borde" eller "3 og 4 klar til at gå fra borde"	Tag fødderne ud af spændholten, kørs frem på sædet, tag fat i begge rælinger, rejst dig og sæt foden nærmest broen op på denne.		
"Fra borde"	Foden på bundbrættet sættes over på broen. Roerne med åren til modsat side af broen trækker åren med ind.	Båden er klar til at bevæge sig fremad.	
"Til roning klar"	Kør langsomt helt frem på sædet. Bøj benene og stræk armene. Årebladet er lodret lige over vandet.	Båden bevæger sig fremad.	
"Ro væk"	Begynd roningen og ro i takt med "tagåren" (den roer der er nærmest roergængerens).	Båden bevæger sig langsomt.	
"Småt roning"	Ro med svagere træk men samme takt.		

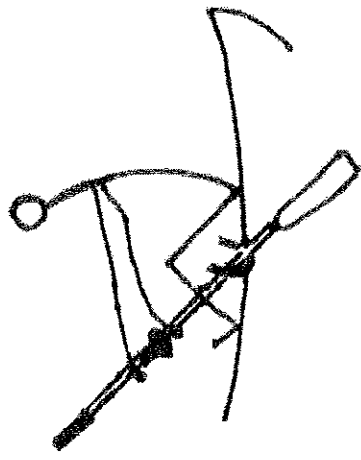

Kommandoer

2 af 3

Kommando	Udførelse	Kommentar	Illustration
"Til skodning klar"	Kør helt tilbage på sædet, benene er strakte, og armene er bøjede. Årebladets hulning vendes mod stævnen og det holdes lodret lige over vandet.	Båden er klar til at bevæge sig baglæns.	
"Skod væk"	Sæt årebladet i vandet og skod i takt med "tagåren". Skiv åren mellem skodtagene.	Båden bevæger sig baglæns.	
"Det er vel"	Stop straks roning. Sid med let strakte ben og arme og med årebladet skivet lige over vandoverfladen.	Roeren er klar til at modtage ny kommando.	
"Sæt i" (Efter "Det er vel")	Sæt straks årebladet i vandet vinkelret på båden og i en vinkel på 45 grader med hulningen mod agter. Stræk arme og ben for at modstå presset.	Bådens fart bremses roligt.	Til skodning klar
"Sæt hårdt i" (Som regel efter "sæt i" evt. i en nødsituation uden varsel)	Sæt hurtigt årebladet dybt ned i vandet vinkelret på båden. Årebladet skal stå lodret. Stræk arme og ben maksimalt. for at modstå presset på årebladet.	Bådens fart bremses kraftigt.	
"Balance"	Læg åren vinkelret på båden og pres håndtaget ned på rælingen modsat svirvlen. Båden skal helst være 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 og den hule side opad	Kommandoen bruges til "hvil", og/eller til stabilisering af båden i vandet, f.eks. ved store bøvølger.	Sæt i/hårdt i
"Se til åren"	Se til eget åreblad for at undgå at ramme eventuelle forhindringer.		

Kommandoer

3 af 3

Kommando	Udførelse	Kommentar	Illustration
"Styrbord til skodning klar, bagbord til roning klar" (eller omvendt)	Kør helt tilbage på sædet. Skoddesiden vender årebladets hulning mod stævnen. Årebladet holdes lige over vandet.	Båden er klar til at blive vendt. Uanset om der vendes til bagbord eller til styrbord, skal der startes med skodning.	
"Styrbord skod" og efter skoddetaget "Bagbord to" eller omvendt. Derefter "Fortsæt"	Styrbord skodder og bagbord ror på skift, styrbord starter. Kør frem og tilbage på tilbage på sæderne i takt. Frem når der skoddes og tilbage når der roes.	Båden vender. Hvis bagbord skodder drejer båden mod bagbord. Hvis styrbord skodder drejer båden mod styrbord.	
"Kvart åren"	Kør tilbage på sædet og træk åren ind. Placer en hånd på hver side af klemringen. Ro langsomt videre	Båden er gjort væsentligt smallere, så man kan ro og manøvrere i snævre passager.	
"Åren ud" (efter kvart åren)	Kør tilbage på sædet og skub åren ud	Efter "åren ud" kan der afhængigt	Kvart åren
"Klar til åren langs"	Fortsæt roningen, men vær forberedt på at åren om lidt skal lægges på langs af båden.		
"Åren langs"	Læn overkroppen helt tilbage og før håndtaget hen over brystet. Rejs dig op igen. Læg åren på langs af båden med årebladet vandret på vandet og med den den hule side opad.	Styrmanden giver kommandoen "Åren" ved starten af et rotag og "langs" midt i rotaget. "Langs" kommer med appet som udførselskommando.	
"Åren ud" (efter åren langs)	Læn dig helt tilbage og før åren tilbage henover brystet tilbage til normal stilling og sæt dig 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 træk og "træk-til-siden" ror med ekstra træk.	Båden drejer.	
"Lige træk" (efter Slæk/Træk til)	Ro med normal træk i begge sider.	Drejningen afsluttes, båden fortsætter ligeud.	Åren langs