



RO-HÅNDBOG

BEGREBER

Stævnen

Forenden af båden

Agter

Bagenden af båden

Styrbord

Højre side af båden set fra agter mod stævnen. Styrbords farve er GRØN og er ofte markeret med en grøn ring på åren. ○

Bagbord

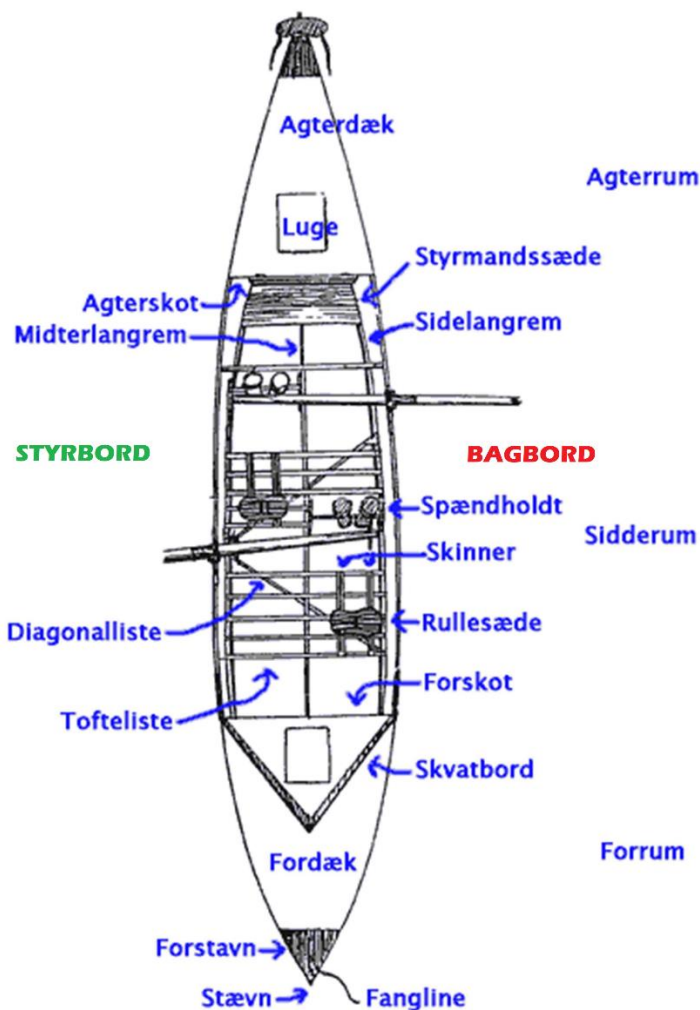
Venstre side af båden set fra agter mod stævnen. Bagbords farve er RØD og er ofte markeret med en rød ring på åren. ○

Styrmand

Den roer der sidder på det bageste sæde med rorlinerne (styrmandssædet) og kigger fremad. Styrmanden er den der normalt afgiver kommandoer undervejs. Begrebet må ikke forveksles med den der er indskrevet som styrmand i roprotokollen og dermed har det overordnede ansvar under roningens uanset hvor vedkommende sidder i båden ("kaptajnen").

1'er, 2'er, 3'er osv.

Roernes pladser i båden er nummereret fra 1 og opefter. 1'eren sidder nærmest stævnen og længst væk fra styrmanden. Derefter sidder 2'eren osv. Roeren med det højeste nummer (f.eks. 4'eren i en 4-åres inrigger) sidder altid nærmest styrmanden. I inriggere vil roerne med ulige numre (1 og 3) ro til STYRBORD (åren stikker ud til styrbord selv om sædet er placeret i bagbords side) og roerne med lige numre (2 og 4) vil ro til BAGBORD (åren stikker ud til bagbord).





KOMMANDOER

En (*) foran kommandoen betyder at kommandoen kan indledes med STYRBORD, BAGBORD, "1 og 2" eller "3 og 4". I så fald gælder kommandoen kun for disse roere. De øvrige roere forsætter med den manøvre de i gang med. F.eks. betyder STYRBORD, DET ER VEL at kun roerne til styrbord skal holde op med at ro; bagbords roere skal fortsætte med at ro. Hvis kommandoen ikke indledes med en side- eller nummerbetegnelse gælder kommandoen ALLE roere.

KOMMANDOER TIL IND- OG UDSSTIGNING

Ombordstigning

Varsling: (*) **KLAR TIL AT GÅ OM BORD**

Roerne anbringer forsigtigt den fod, der er nærmest båden, på bundbrættet mellem spændholt og sæde. (Forinden skal man have sikret sig, at bundbrættet ligger rigtigt.) Derefter sættes en hånd på hver ræling. Den anden fod forbliver på broen/pontonen.

Iværksættelse: (*) **OM BORD**

Den anden fod flyttes ned ved siden af den første og roerne sætter sig roligt ned på sædet og placerer fødderne i spændholtet.

Landgang

Varsling: (*) **KLAR TIL AT GÅ FRA BORDE**

Roerne kører frem på sædet, anbringer fødderne på bundbrættet (som skal ligge rigtigt), tager fat i rælingen i begge sider, rejser sig og sætter den nærmeste fod i land.

Iværksættelse: (*) **FRA BORDE**

Kroppens vægt lægges over på benet på broen og man stiger i land.

KOMMANDOER TIL AT KOMME FRI AF BRO/PONTON OG TIL AT SKABE LIGEVÆGT

Komme fri af bro/ponton parallelt med denne

Kommando: **TRÆK AGTER (eller LANGS)**

Den eller de roere, der sidder naturligt for dette, tager fat i bro/ponton og trækker båden langs anlægsstedet, så båden kommer fri af dette.

Komme fri af anlægssted vinkelret på dette

Kommando: **SÆT FRA**

De roere der sidder naturligt for skrubber båden fri af anlægsstedet med åreskaftet (ikke årebladet!). Styrmænd hjælper evt. til med bådshagen. Herefter roes evt. med kvart åre i den side der er nærmest anlægsstedet indtil der er plads til normal roning.



Skabe ligevægt i båden

Kommando: **BALANCE**

Roerne indtager vel-roet-stillingen med årebladene vandret og hulningen opad og åreskafterne trykket ned mod rælingen. Styrmanden skaber balance ved at flytte sig til den ene eller anden side i sædet.

KOMMANDOER TIL AT IGANGSÆTTE OG OPHØRE MED RONING

Ro fremad

Varsling: (*) **TIL RONING KLAR**

Roerne kører frem til "indsats": strakte arme, kroppen fremadbøjet, bøjede ben, lodret åreblad lige over vandet.

Iværksættelse: (*) **RO VÆK**

Åren sættes i vandet og rotaget påbegyndes og fortsættes indtil anden kommando afbryder roning.

Bakke med båden

Varsling: (*) **TIL SKODNING KLAR**

Åreskaftet trækkes op til brystet og årebladet vendes med hulningen mod stævnen.

Iværksættelse: (*) **SKOD VÆK**

Årebladet sættes i vandet og åren trykkes gennem vandet ved at armene strækkes og roerne kører frem på sædet. Der fortsættes med skodning til der gives kontraordre.

Ophøre med roning (eller anden manøvre)

Kommando: (*) **DET ER VEL** eller (*) **VEL ROET** / (*) **VEL SKODDET**

Roning, eller den manøvre man er ved at foretage i øjeblikket, afbrydes og roerne indtager velroet-stillingen, dvs. strakte arme og ben, lodret ryg og begge hænder på åreskaftet, åren er fri af vandet og vinkelret på båden, årebladet er vandret med hulningen opad. Kommandoen skal altid falde i slutningen af taget.

KOMMANDOER TIL HASTIGHEDSÆNDRING, OPBREMSNING OG DREJNING

Når kommandoer til hastighedsnedsættelse eller opbremsning kun bruges i én af siderne, mens der roes normalt i den anden side, vil båden dreje mere eller mindre skarpt til den side hvor farten sænkes eller bremses.

Nedsætte hastigheden, Svageste drejning

Kommando: (*) **SMÅT RONING**

Åren føres let gennem vandet med mindre tryk, men styrefart bibeholdes.

Løbe farten af, Svagere drejning

Kommando: (*) **DET ER VEL** / (*) **VEL ROET**

Se ovenfor.



Let opbremsning, Let drejning

Kommando: (*) **ÅREN PÅ VANDET**

Roeren indtager vel-roet stillingen men med årebladet hvilende/slæbende på vandoverfladen. Kan også benyttes (for alle roere) til at stabilisere båden, f.eks. ved passage af høje hækbølger fra et forbi-sejlende fartøj.

Middel opbremsning, Middel drejning

Kommando: (*) **SÆT I**

Roeren sænker straks det skivede (vandrette) åreblad ned under overfladen. Årebladets forreste kant drejes lidt for at fange vandet. Roerens stilling skal være med strakte arme og ben og ryggen i oprejst stilling, således at det stærke tryk på åren kan modstås. Om muligt bør der forinden være kommanderet VEL ROET.

Hård opbremsning, Hård drejning

Kommando: (*) **SÆT HÅRDT I**

Som ved SÆT I, men åren drejes så årebladet står lodret med hulningen mod bevægelsesretningen. Her er roernes stilling endnu vigtigere, da trykket på åren er endnu kraftigere.

Hvis kommandoen efterfølges af **SKOD** eller **SKOD IGENNEM** (katastrofeopbremsning) trykker man, uden at løfte åren ud af vandet, åren helt ud i fremstrakt stilling og man fortsætter med skoddetag indtil der kommanderes VEL.

Genoptage normal roning efter drejning med årene på/i vandet

Kommando: (*) **ÅREN OP FALD IND**

Kontraordre når normal roning skal genoptages efter en af de tre foregående kommandoer, med åren på/i vandet, har været brugt i en af siderne til drejning af båden eller når den ene side har holdt VEL. Ved "ÅREN OP" tages åren op fra vandet til vel-roet stillingen. Kommandoen "FALD IND" skal derefter falde i slutningen af de øvrige roeres rotag, så man kan køre med frem i fremkørslen og falde ind i rotaget ved næste tags begyndelse.

OBS: Det hedder ikke "FALD I" - vi ønsker ikke roere i vandet! ☺

Genoptage normal roning efter Småt Roning

Kommando: **FULDT TRÆK** eller **NORMALT TRÆK** eller **LIGE TRÆK**

Kontraordre når normal roning skal genoptages efter der har været roet SMÅT RONING. Roningen fortsættes med normalt tryk på alle årer. Kommandoen FULDT eller NORMALT TRÆK benyttes når alle roere har roet småt. LIGE TRÆK benyttes når der kun har været roet småt i en af siderne.



Vending af båden på stedet

Varsling: **TIL SKIFTEVIS SKODNING OG RONING KLAR, BAGBORD (STYRBORD) SKAL SKODDE, STYRBORD (BAGBORD) SKAL RO**

Bagbords (styrbords) roere indtager til-skodning-klar-stillingen, styrbords (bagbords) roere bliver siddende i vel-roet-stillingen.

Iværksættelse: **SKOD VÆK (... OG RO, ...OG SKOD, ...)**

Bagbord (styrbord) skodder og når vel-roet-stillingen passerer kører styrbord (bagbord) med frem og tager et rotag når skodtaget er fuldført. Bagbord (styrbord) kører med tilbage, med åren ude af vandet, mens rotaget gennemføres og gør klar til endnu et skodtag. Bagbord (styrbord) tager igen et skodtag, mens styrbord (bagbord) kører med frem på sædet i samme takt. Styrmanden kan eventuelt kommandere ...OG RO, ...OG SKOD for at hjælpe til med at holde takten så der ikke roes og skoddes samtidigt.

Når bagbord skodder drejer båden mod uret (venstre om) og når styrbord skodder drejer båden med uret (højre om).

KOMMANDOER VED SMALLE PASSAGER OG HØJ KANT HILSEN MED ÅRERNE

Roning hvor der er meget lidt plads til årene

Kommando: **(*) SE TIL ÅREN**

Roningen fortsættes som normalt, men roerne ser til deres eget åreblad for at undgå at det støder ind i noget under roning. Er en forhindring for tæt på skal roeren kvarte åren eller om nødvendigt tage åren langs. Roerne i modsat side bør nedsætte trykket, hvis der roes kvart, så de ikke er med til at dreje båden yderligere ind imod forhindringen eller stoppe roning helt hvis en åre tages langs.

Roning hvor der ikke er plads nok til at have årene helt ude

Kommando: **(*) KVART ÅREN**

Uden at standse rotaget, eller rytmen i rotaget, trækkes åren ind indtil roeren har fat med en hånd på hver side af plastiklommen. Roning fortsætter i et langsommere tempo.

Lade båden glide forbi en smal passage

Kommando: **ÅREN TVÆRS**

Åren trækkes tværs over båden, så der stikker lige meget ud til hver side. Bruges hvor der er fart nok i båden til at glide igennem forhindringen og hvor der kræves hurtig reaktion efter passagen, f.eks. ved Stormbroen. Styrmanden skal være sikker på at der er plads til åren igennem forhindringen, ellers må der kommanderes ÅREN LANGS. Styrmanden kan evt. på forhånd advisere roerne om at der vil blive kommanderet ÅREN TVÆRS når forhindringen nås.

Passage meget tæt på en forhindring eller før skift i båden

Kommando: **(*) ÅREN LANGS**

Åren slippes med den udvendige hånd og kroppen lænes helt tilbage mens åren føres hen over hovedet med den indvendige hånd til den ligger langs med båden med lodret. Roeren rejser sig efterfølgende op igen.

I tilfælde af, at en roer "fanger en ugle" (åren sidder fast i vandet) gives der ikke kommando af styrmanden, men roeren lægger selv sin åre langs. I dette tilfælde kommanderer styrmanden herefter VEL ROET.



Åren tilbage til normalstilling

Kommando: **ÅREN UD**

Kontraordre til de tre foregående kommander der har ændret på årens placering. Åren føres tilbage til normalstillingen. Efter roning med KVART ÅRE fortsættes med normal roning

Tillægning ved høj kant - Hilsen til andre

Varsling: **(*) KLAR TIL AT REJSE ÅREN**

Roeren løsner skruen på havelågen så denne kan åbnes og åren tages ud. Man kan evt. herefter ro forsigtigt videre mod tillægningssted.

Iværksættelse: **(*) REJS ÅREN**

Med den inderste hånd fattes nedefra om åreskaftet tæt på svirvlen. Den yderste hånd forbliver oven på åreskaftet. Åren trækkes ind, så plastiklommen kommer fri af svirvlen, og løftes nu til lodret og skaftet placeres på bundbrættet foran sædet så tæt ved kølsvinet/midterlangremmen som muligt og med hulningen på årebladet vendt mod styrmanden.

Kontraordre: **(*) LAD FALDE**

Åren sænkes igen til vandret og lægges forsigtigt i åregangen/svirvlen og havelågen lukkes og spændes til.

Kommandoen bruges normalt ved tillægning til et højt bolværk eller lignede, men når den bruges på åbent vand og samtidigt af alle roere er det den måde en robåd formelt hilser andre.

SKIFT I BÅDEN

Skifte plads i båden

Kommando: **VI SKIFTER**

Styrmanden har forinden kommanderet DET ER VEL og ÅREN LANGS. Styrmanden placerer sine rorliner så de ikke glider ud af båden under skiftet. 1'eren går ned gennem båden ved kun at træde på midterlangrem og bundbrædder. Man må gerne støtte sig til de øvrige roere og på rælingen - aldrig på årene.

Når 1'eren har passeret en af de øvrige roere kan denne bevæge sig (baglæns) en plads fremad i båden til den ledige plads.

Når 1'eren når styrmanden passerer disse hinanden højre om og styrmanden indtager den ledige roerplads mens 1'eren sætter sig på styrmandspladsen og tager fat i rorlinerne.

Når roerne har sat sig på deres nye plads, tager de straks åren ud og sætter fødderne i spændholtet, så de er klar til en evt. manøvre, inden de begynder på "personligt nus" så som at tage tøj af eller på, drikke vand etc.

Under hele manøvren er det vigtigt at alle sørger for at båden holdes i balance.