

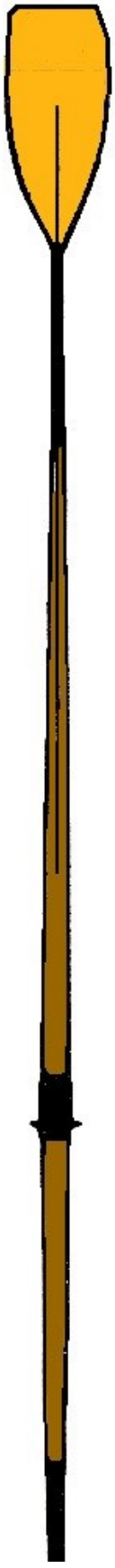
Hellerup Roklub

Klubhåndbog

En lille håndbog, der giver dig svar på nogle af de mange spørgsmål, du har som nyt medlem i klubben.

Opdateret 28. februar 2017

HELLERUP ROKLUB



Kære nye medlem

Velkommen til Hellerup Roklub.

At optage, uddanne og integrere nye medlemmer er en af de vigtigste opgaver i Hellerup Roklub. Nye medlemmer giver liv og udvikling i klubben.

Vores mål med roskolen er at uddanne jer som nye medlemmer således, at I kan indgå i den daglige roning sammen med klubbens øvrige roere til glæde for alle parter. Klubben har en stor gruppe dygtige instruktører, der med tålmodighed vil undervise jer i roningens mysterier. De vil træne teknik og kommandoer med jer, de vil fortælle jer om det nødvendige hierarki i båden og om forskellen på at være på vandet og på land.

Instruktørerne er kort sagt jeres adgang til klubben.

I klubhåndbogen vil du finde svar på det meste vedr. roning, sikkerhed, uddannelsesmuligheder og aktiviteter i både sommer - og vintersæsonen.

Vigtigst er den information om alt det, man skal kunne for at blive frigivet som roer.

Kommandoer (side 17 og 18). De skal trænes, så de sidder på rygraden.

Hvordan redningsvestene fungerer (side 6)

Rotagets opbygning (grafisk fremstilling) (side 19)

Løfte- og bæreregler (side 20)

Påklædning (side 5)

Hvis I ikke finder svar på jeres spørgsmål i klubhåndbogen, står vi naturligvis til rådighed og gør os umage for at hjælpe med at svare på de spørgsmål, der måtte opstå.

Vi ser frem til at byde jer velkommen på Roskolen 2017.

Bestyrelsen og uddannelsesudvalget

HELLERUP ROKLUB



Indholdsfortegnelse

[Praktiske oplysninger.....side 4-6](#)
- Roskole i HR
- Videreuddannelse
- Styrmandsuddannelse + andre rettigheder
- Rotøj
- Omklædningsrum/skabe
- Nøglebrik
- Svømmeprøve
- Redningsvest/fender

[Roaktiviteter.....side 6-10](#)
- Daglig roning
- Rokort
- Bådkort
- Rotider
- Scullerroning
- Langture og weekendture
- Kaproning

[HR's faste arrangementer.....side 11](#)
- Standerhejsning og -strygning
- Struckmannsparken
- Kanindåb
- Sankthansaften
- Julefrokost
- Onsdagsspisning
- Andre arrangementer

[Vinteraktiviteter.....side 12](#)
- Gymnastik
- Svømning
- Hal 3 og styrkerum
- Træningslokale for rofitness
- Vinterbadstuen

[Romateriel .....side 12-15](#)
- Bådtyper i HR
- Skadeprotokol
- Bådklargøring

[Om klubben .....side 16](#)
- Hjemmeside
- Aktivitetskalender
- Bestyrelse
- Frivilligt foreningsarbejde
- Skovhuset

[Mere nyttig viden .....side 17-22](#)
- Kommandoer
- Rotagets opbygning
- Løfteregler/Bæreregler
- Knob
- Dykkerflaget
- Udstrækningsøvelser

[Afslutning .....side 23](#)



Praktiske oplysninger

Roskole i Hellerup Roklub



Nye medlemmer, der ikke tidligere har været medlem af en roklub, skal gennemgå roskolen, før de kan deltage i den daglige roning. Du vil komme igennem et forløb, hvor klubbens instruktører vil lære dig rotaget og de kommandoer (se oversigt over kommandoer på side 17-18), der er nødvendige, for at du kan blive frigivet som roer.

Det er instruktøren, der vurderer, hvornår du har de nødvendige færdigheder, der skal til, for at du kan blive frigivet. Hvis du under instruktionen skulle blive syg, er det vigtigt at ringe så hurtigt som muligt til din instruktør, da der skal findes en erstatning, for at holdet kan komme på vandet.

Når du er frigivet, kan du møde op på de faste roaftener og til morgenroning samt de forskellige roture, der arrangeres. Det kan i starten virke lidt kaotisk på de faste roaftener, da mange møder op, og roere, styrmænd og både skal kombineres i forhold til hold. Det plejer at lykkes, men kræver lidt tålmodighed.

Videreuddannelse:

"Teknik mæ Power" (Teknik + træning) – 20 tirsdage og torsdage 17.15 – 18.45. Alle frigivne roere tilbydes videreuddannelse en række tirsdage og torsdage i sæsonen med tilmelding på Kalender. På disse dage finjusteres rotaget med nye fokuspunkter hver træningsaften - der trænes i både inrigger-, gig- og coastalbåde kombineret med struktureret træning. Vi starter og slutter præcis hver gang og der er en instruktør på hver båd. Du opnår således 1) optimering af dit rotag 2) træning i flere bådtyper 3) bedre kondition – i afgrænset tid.

Styrmandsuddannelse og andre rettigheder

B-kortturs styrmænd. Aktive medlemmer, der er frigivet i inrigger, og som er fyldt 15 år og har roet mindst 200 km, kan blive B-styrmænd ved at gennemgå klubbens teoretiske

og praktiske kortturs-styrmandskursus og bestå både den teoretiske og praktiske prøve samt bestå entringsprøven. B-styrmænd har ret til at lede roture i den del af det daglige roområde, der begrænses mod nord af Rungsted Havn og mod syd af Svanemølleværket og mod øst af redningsplatformen ved opfyldningsområdet ved ydre Nordhavn. Styrmænd under 18 år skal have styrmandsvagten/bestyrelsens tilladelse til at gå ud med et bådhold.



A-kortturs styrmænd. B-styrmænd, der er fyldt 18 år, kan blive A-styrmænd ved at bestå den praktiske prøve som A-styrmand. A-styrmænd har ret til at lede roture i hele klubbens daglige roområde. Styrmandskursus og de praktiske prøver som B- og A-styrmand ledes af instruktionsrochefen og de af bestyrelsen godkendte instruktører.

Langturs styrmænd. A-styrmænd, der har deltaget i langture af flere dages varighed, kan af instruktionsrochefen ud fra en samlet vurdering af vedkommendes erfaring og kvalifikationer tilmeldes DFfRs langturs styrmandskursus. Rettighed som langturs styrmand kan efter kursusforløbet tildeles ved godkendelse fra DFfR, HR's formand og instruktionsrochefen.



Coastalret. B-styrmænd, der har modtaget undervisning i dobbeltcoastalbåde, afleveret et 600 meter svømmebevis og bestået entring af en dobbeltcoastalbåd med og uden svømme/redningsvest, kan tildeles coastalret af en scullerinstruktør. Både denne ret og scullerret giver adgang til at være styrmand på en dobbeltcoastalbåd.

Scullerret. Der bliver hvert år inviteret til et scullerkursus. Krav for deltagelse er, at man har roet mindst 100 km med dobbelt åre (gig eller coastal), at man er B-styrmand og har en 600 m svømmeprøve, der er under ét år gammel. Når man har opnået fortrolighed med håndtering af og roning i sculler og bestået entringsprøve med og uden svømme/redningsvest, tildeles man scullerret af en scullerinstruktør.

Rotøj

Almindeligt jogging/sportstøj og gummisko er udmærket beklædning i en robåd. Rosko bør være uden sålmønster som kan samle sten og grus. Hælen må ikke være bred, da den skal passe i bådens spændholt. Således er løbesko uegnede til robrug.

Vi kan anbefale at bruge svedtransporterende undertøj og lange T-shirts, så den nederste del af ryggen er dækket og ikke bliver kold. Husk noget vindtæt og evt. en ekstra trøje, da du sidder stille, når du styrer båden. Det er også en god ide at tage regntøj med.



Rotøj med klubbens logo: shorts, T-shirts, vindvest m.m. kan bestilles med jævne mellemrum. Se opslag på klubbens hjemmeside.

Omklædningsrum/skabe

Vores omklædningsrum indeholder en del skabe - desværre for få. Hvis du gerne vil have et skab, skal du henvende dig til kontingentkassereren. Prisen er 100 kr. om året.

Nøglebrik

Nøglebrik til klubbens hoveddør fås ved indmeldelse hos klubbens kontingentkasserer. Der betales for erstatningsnøgler.

Svømmeprøve

Ved indmeldelse skal du aflevere svømmebevis for, at du kan svømme 600 meter uden hvil, samt at du kan træde vande. Beviset må max. være 1 år gammelt.

Du kan tage i Kildeskovshallen, Adolphsvej 25, 2820 Gentofte, og svømme de 600 meter. Livredderne skriver et bevis til dig, som du tager med ved roskolens start og afleverer til instruktionsrochefen.

Redningsveste

Redningsveste skal altid medbringes i båden. Det er strengt forbudt at benytte redningsveste som fendere. Fendere skal altid medbringes i båden.



Se på denne YouTube-video, hvordan vestene virker.
OBS! HR's redningsveste er alle med manuel udløsning.

Roaktiviteter

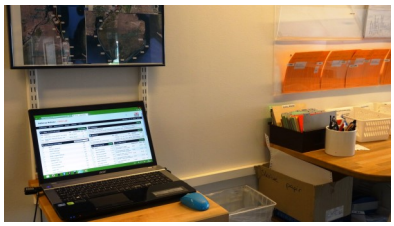
Daglig roning

Klubbens daglige roområde er begrænset mod nord af Sletten Havn, mod syd af Slusen og mod øst af Margretheholm havn.

Roning skal foregå kystnært. Fra sæsonstart til 1. maj må afstanden til kysten maksimalt være 100 meter. I praksis vil det betyde, at man i denne periode ikke må ro til Københavns havn, og at man ikke må krydse Nivå Bugten.

For roning i Københavns Havn kræves, at styrmanden er A-styrmand eller langtursstyrmand. Ved roning i Københavns Havn skal Havnevæsenets til enhver tid gældende bestemmelser overholdes. Robåde, der styrer over løbene, skal vige for alle fartøjer, som sejler i løbenes længderetning.

Rokort



Dit personlige rokort
For at kunne styre deltagelsen i ture på de faste mødetidspunkter med styrmandsvagt har hver roer et rokort, som skal lægges frem i kurvene på pulten, når man ankommer til klubben. Styrmandsvagten sammensætter roholdene efter de fremlagte kort. Kortenes farve angiver roerens styrmandsrettigheder.

Elektronisk rokort
Hellerup Roklub bruger det elektroniske Rokort.dk til registrering af roaktiviterne i klubben.

Rokort er en web-baseret løsning, der kan tilgås både fra klubbens computer i klubhuset og fra medlemmernes egne computere, iPads og smartphones.

Login

Når browseren åbnes på computeren i klubben vil Rokort.dk automatisk blive åbnet, og der skal ikke logges ind for at bruge systemet. Fra andre end HR's computere skal der foretages et log-in. Det kan foretages fra hjemmesiden, når du er logget ind, hvilket giver dig direkte adgang til Rokort.dk.

Ændring af medlemsoplysninger
Det er muligt at ændre dine personlige oplysninger på hjemmesiden, herunder brugernavn og kodeord. Klik på dit navn i højre side af skærmen og derefter på "Ændre indstillinger". Nederst i skærmbilledet kan du ændre brugernavn og kodeord. Husk at gemme oplysningerne. Ændringer foretaget på hjemmesiden føres automatisk over til Rokort. Ændring af rettigheder kan kun foretages af rochefen eller en anden godkendt person.



Oprettelse af tur
Efter krav fra Søfartsstyrelsen skal enhver tur registreres i klubben inden afsejling. Registreringen skal indeholde bådens navn, navne på alle ombordværende, angivelse af ansvarlig styrmand og turens mål/retning. Det er normalt styrmanden, som foretager oprettelsen af turen.

Hurtig afslutning af turen
Klik på Slut ud for turen. En advarsel kommer op. Vælg Ok. Turen kan nu ses i "De sidste 10 ture" menu.

Bådkort

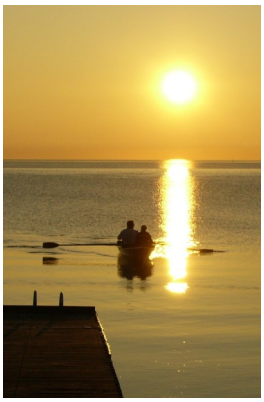
Hver båd har sit bådkort. Kortene står i holderen over skrivepulten, hvor de er sorteret efter bådtype. Når holdene er sat af styrmandsvagten, sættes de tilbage i holderen.

Tilmelding

Visse arrangementer og ture kræver tilmelding på kalenderen på hjemmesiden. Ved indmeldelsen i klubben oprettes din profil på hjemmesiden. I klubbens kalender her kan du se hvilke arrangementer og ture, der kræver tilmelding, og du kan med ét klik tilmelde dig, når du er logget ind. I nogle tilfælde foregår betaling over MobilePay i forbindelse med tilmeldingen.

Rotider

Morgenroning
Alle hverdagsmorgener kl. 6.15
Morgenroning er for alle, der har lyst til at starte dagen med en frisk rotur. Ingen faste styrmandsvagter. Holdene sættes af fremmødte styrmænd.
Der lægges kort i to kurve, en til tonseroning og en til motionsroning



1. Alle, der møder op, skal på vandet
2. Ønsker til roning så vidt muligt imødekommes
3. Hvis der kan sættes rene HDR-hold sættes disse først til HDR-både.
4. Motionsbådene råbes dernæst op, bemandet med alle erklærede motionister og de 'tonseroere´, der ikke kan sættes på rene tonsehold. Det sidste foregår på skift, så det ikke er de samme hver morgen.
5. Tonsebåde råbes op og går på vandet sidst, bemandet alene med folk, der har ønsket tonsetempo. De roere, der kommer i disse både, er dermed klar over, at de nu har lovet resten af mandskabet at ro 'kaproningstempo'. Dvs. at ro 10 km på 60-65 min.

6. Hvis en eller flere af mandskabet på et motionshold har tidsbegrænsning, der skal overholdes, eller man gerne vil ind til morgenmad, ror man mindre end 10 km.

Formiddagsroning
Alle hverdage, mandag-fredag kl. 9.00. Ingen tilmelding. Ved ankomst til klubben lægger du dit rokort frem i den relevante kurv, og kl. 9.00 vil en styrmand sammensætte holdene ud fra de fremlagte kort. Der roes typisk ca. 10 km.

Aftenroning

Med styrmandsvagter
Mandage kl. 17.45, tirsdage kl. 16.45, onsdage kl. 17.45 og torsdage kl. 17.15.
Klubaftenerne er for alle. Rokortet lægges i kurvene inden den angivne tid, Styrmandsvagten sætter holdene, således at alle fremmødte kommer ud at ro.



Bemærk, at der i løbet af sæsonen vil være tilbud på disse aftener om "kom godt i gang"-roning (for dem, der trænger til et "brush-up" efter vinterpausen), teknikroning med videooptagelse (god ide for alle at se sig selv ro og få rettet stilen til) og entringsøvelser. Disse arrangementer kræver tilmelding og ligger som regel lidt forskudt i forhold til aftenroningen.

Høj puls og struktureret træning
SPP, LDK eller Harbour Race. Muligheder for at deltage i kaproning for inriggere er mange. Vil du gerne være med eller bare ro stærkt, få pulsen op og sved på panden, har du nu mulighed for det. Målet er at blive bedre til at ro, og få en god grundform, så det er muligt at ro længere distancer i et højt tempo. Man skal have deltaget i ergometertræning henover vinteren, eller have trænet på tilsvarende niveau.

Du skal være indstillet på at skulle træne 2-3 gange om ugen, hvor der vil blive roet efter forskellige programmer. I starten vil vi blande holdene, men det er meningen, at der vil blive roet på mere eller mindre faste hold, så de enkelte roer kommer til at kende hinanden godt. Hold øje med kalenderen og opslagstavlen.
Tilmelding via kalenderen på hjemmesiden.



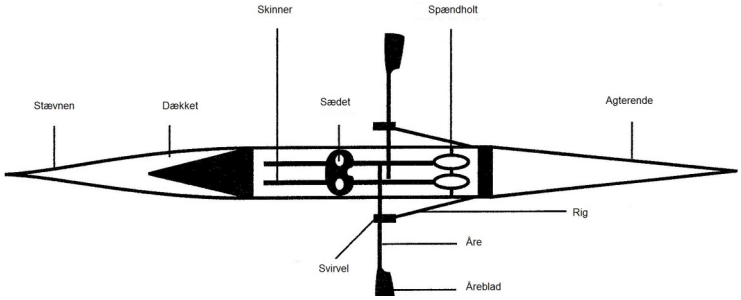
Torsdage kl. 17.15-18.45
Alle frigivne roere tilbydes videreuddannelse en række torsdage i sæsonen med tilmelding på kalenderen. På disse torsdage finjusteres rotaget med nye fokuspunkter hver træningsaften.

Fredagsroning kl. 16.30
Ingen styrmandsvagt. Efterfølgende fredagshygge. Meld dig til på kalenderen på hjemmesiden, så man kan se, om der kommer andre roere.

Søndagsroning og madpakketure
Søndagsroning kræver ingen tilmelding. Vi mødes og lægger rokort på pulten senest 8.45.Holdene sættes efter, hvor langt man ønsker at ro. Vi spiser morgenmad sammen efter roturen. Dette kræver tilmelding på kalenderen. Hvis vejret tillader det, kan vi ro i havnen og spise vores medbragte mad undervejs.

Et par gange i løbet af sæsonen vil der blive arrangeret madpakketure om aftenen.

Scullerroning





Medlemmer med scullerret kan selv tilrettelægge deres roning. Scullerroning er derfor et godt tilbud til travle medlemmer med en kalender, der ikke altid gør det muligt at møde op på de faste rotider.
Roområdet for roere med scullerret er det samme område, som ens styrmandsret giver adgang til, dog ikke turen mellem opfyldningsområdet ved Ydre Nordhavn og Københavns Havn.

Langture og weekendture

En langtur er en tur, der går udenfor det daglige rofarvand. Du behøver ikke selv at være langtursstyrmand for at arrangere en langtur, du skal blot sørge for, at der er en langtursstyrmand i hver båd. Langture af flere dages varighed kræver godkendelse af turen. Reservation foretages af turlederen i Rokort.dk med angivelse af formålet. Proceduren er beskrevet i roreglementets § 11.

Som regel strækker en langtur sig over flere dage, og på disse ture lærer du dine rokammerater bedre at kende. De fle-



ste langture giver også nogle dejlige naturoplevelser og god roerfaring. Såfremt der arrangeres ferielangture i klubregi, annonceres de på hjemmesiden og/eller opslagstavlen.

I løbet af sæsonen arrangerer vi weekendture til vores sommerhus i Sletten 25 kilometer nord for Hellerup. Turene er baseret på, at kaniner også kan deltage.

Kaproning

Der er mulighed for at deltage i forskellige former for kaproning.

Sved-På-Panden roning (SPP)

Ronetværk København arrangerer i løbet af sæsonen en række kaproninger, hvor hvert bådehold ror mod sin egen tid over 10 km. Alle kan deltage, og en del af kaproningerne foregår fra Hellerup Roklub.

Langdistancekaproning (LDK)

DM i langdistancekaproning afholdes som en turnering forskellige steder i landet. Der er dame-, herrer- og mix-klasser, og distancerne er på 10 eller 25 kilometer. Hellerup Roklub har haft flere hold med til disse kaproninger. Kaniner, der har lyst til konkurrenceroning, kan sagtens deltage. Tal med den kaproningsansvarlige, hvis det er noget for dig.

Marathon

42 sømil fra Københavns havn til Nivå havn og retur. Arrangører: Amager Ro-og Kajakklub i samarbejde med Nivå Roklub. Tilmelding åbner i slutningen af juni på www.romaraton.dk.



HR's faste arrangementer

Hellerup Roklub har en række tilbagevendende roaktiviteter og fester. På klubbens hjemmeside er der en aktivitetskalender, hvor du kan se datoerne for de forskellige arrangementer. Arrangementerne annonceres også på opslagstavlen, hvor du kan tilmelde dig.

Standerhejsning



Ved rosæsonens start hejses standeren på klubbens bådplads, og vi fejrer det med et arrangement i klubben - se opslagstavlen på klubbens hjemmeside. Det sker omkring 1. april.

Standerstrygning

Ved rosæsonens afslutning stryges standeren på klubbens bådplads og vi fejrer det ligeledes med et arrangement - se opslagstavlen eller Klubbens hjemmeside. Standeren stryges omkring 1. november.

Struckmannsparken

Kristi himmelfartsdag ror vi til Struckmannsparken, hvor vi mødes med roere fra de øvrige københavnerklubber, spiser frokost og deltager i diverse konkurrencer. Turen er på i alt 24 kilometer, og frigivne kaniner har mulighed for at deltage.

Kanindåb



I juni ankommer Kong Neptun med sit følge for at døbe kaninerne på behørig roermaner. Efter dåben er der fest med overrækkelse af dåbsbeviser.

Sankthansaften

Vi griller, og derefter er det mulighed for at ro op langs kysten til Bellevue og se på bål.

Julefrokost

Klubbens julefrokost bliver holdt som et sammenskudsgilde. Julefrokosten ligger 1. lørdag i december.

Onsdagsspisning

Onsdag er vores klubaften. I sommersæsonen – april/maj til september/oktober - griller vi, når vi har roet. Du skal selv medbringe kød eller fisk til grillen. Salat og flutes skiftes vi til at sørge for, så det kan købes i klubben.

I vintersæsonen er der middag kl. 19.30 Vi skiftes til at lave mad til hinanden i vintersæsonen.

Tilmelding som kok eller til spisning skal ske på kalenderen på klubbens hjemmeside.

HR's fødselsdag

Den 5. marts fejres med chokolade og lagkage.

Andre arrangementer

Følg med på klubbens hjemmeside og opslagstavlen. Vi inviteres ofte med til andre klubbers arrangementer og til arrangementer, som Ronetværk København eller DFfR står for.

Vinteraktiviteter



Gymnastik

I vintersæsonen er der gymnastik i hal 3 onsdag kl. 18.00-19.00. Vi har også mulighed for, at deltage i naboklubben HDR´s gymnastik mandag kl. 19.00-20.00 og torsdag kl. 16.00-17.00.

Svømning

Mandag aften er der svømning i Kildeskovshallen kl. 20.00-21.00.

Adgang er gratis, men kræver adgangskort til svømmehallen. Tal med den svømmeansvarlige.

Hal 3 og styrkerum

Badminton: Vi har mulighed for at spille badminton i hal 3. Tiderne annonceres på opslagstavlen, hvor man reserverer baner for en sæson.

Ved siden af hallen har vi – fælles med havnens andre klubber – et mindre styrketræningsrum. Her findes kondicykel, ergometer, vægte mm.

Hal 3 og styrkerum findes ved Hellerup Sejlklub.

Træningslokale for rofitness

HR's 1. sal er indrettet med 17 ergometer, en kondicykel, et løbebånd, fitness maskiner og vægtudstyr. Alt dette kan frit benyttes vinter og sommer.



I løbet af vinteren er der ugentligt en masse ergometerhold, som du kan melde dig til på kalenderen.

Vil du vide mere om 1. salen, så kig på klubbens hjemmeside under fitness og ergometertræning.

Vinterbadstue

I vintersæsonen er klubbens vinterbadstue åben hver dag kl. 06-22. Badstuen har to omklædningsrum og toilet samt et saunarum med 100% udsigt til Øresund. Der afholdes jævnligt gusarrangementer i badstuen.

Romateriel

Hellerup Roklub har både inriggere, gig- og coastalbåde, singlescullere og singlekajakker. I alt råder klubben over 42 fartøjer.

Inrigger

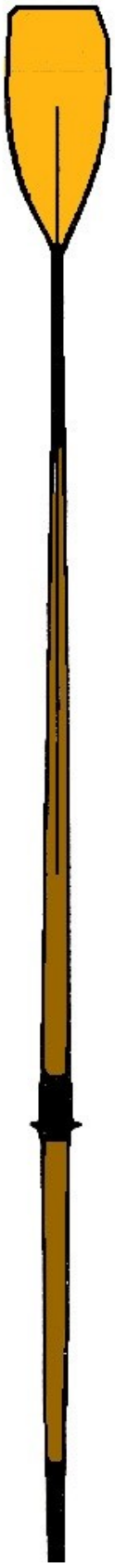


Inriggeren er den mest brugte båd i Hellerup Roklub. Det er en robust båd, der ligger stabilt i vandet- selv i hårdt vejr.

HR's inriggere er klinkbyggede - dvs. at de består af et afstivet træskelet, der er beklædt med bord (brædder), som lapper over hinanden. Bordene kan ikke tåle, at man træder på dem, derfor er bådene forsynet med bundbrædder. Man må kun træde på midterlangremmen (det er den langsgående liste midt i båden) og på bundbrædderne.

Ud over de klassisk byggede inriggere i træ råder Hellerup Roklub også over inriggere bygget i glasfiber med aptering i træ.

Åregangen og riggen sidder på bådens kant. Heraf navnet inrigger. Inriggeren findes med henholdsvis 7 og 8 bord. Syvbordsinriggeren er knap så stabil som ottebordsinriggeren, til gengæld er den noget hurtigere. I inriggeren har hver roer en åre. Bådtypen, der altid har en styrmand, findes som to-årers eller fire-årers.



Singlesculler

Singlesculleren er en båd til en roer, der ror med to årer. Roeren er således både roer og styrmand på en gang. For at få scullerret skal du være styrmand, have en vis erfaring i sculler og bestå en entringsprøve.

Gig

Gigbåden er en mellemting mellem inrigger og outrigger. I HR findes to. En 3x+ (dobbelt-treer med styrmand) og en 8+ (otter med styrmand). I dobbelt-treeren ror hver roer med to sculleårer.

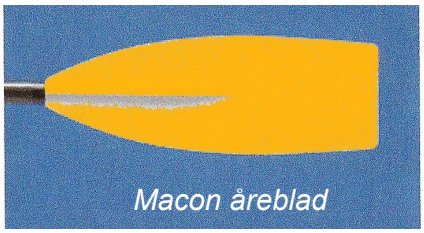
Coastal

En ny bådtype er ved at vinde indpas. Ligesom gigbåde roes coastalbåde med to årer, mens skroget minder lidt om et surfbræt. En meget sødygtig bådtype for friske roere.

Kajak

Klubbens 15 kajakker er af typerne tur- og havkajak. De må roes af medlemmer, som har IPP2 i én af kajaktyperne. IPP er den nationale test, som viser, at man kan leve op til den europæiske standard, EPP2, for duelighed i kajakroning. Medlemmernes færdigheder skal desuden godkendes af klubbens kajakgruppe ved en praktisk prøve.


Bigblade åreblad


Macon åreblad

Årer

Årerne er fremstillet af træ eller kulfiber. Kulfiberårens blad er udformet enten som macon eller som "big blades" - dvs. med en noget større overflade. Styrbords- og bagbordsåre er spejlvendt af hinanden, idet de har et indbygget smig (hældning) i forhold til åregangen. Man skal derfor altid placere årerne i den rigtige side af båden. Årer markeret med grøn skal placeres i styrbords side, og årer markeret med rød placeres i bagbords side.

Skadeprotokol

Alle kan komme til at lave en skade på en båd. Man hæfter ikke økonomisk for det, hvis det er almindelig uagtsomhed. Hvis du laver eller opdager en skade på en båd, skal du anmelde det i Rokort.dk under skader. Hvis skaden er af en sådan art, at båden skal tages ud af brug, markeres det på Rokort.dk, og båden forsynes med skiltet "Må ikke benyttes". Kontakt også materielforvalteren og få råd og vejledning - måske kan du selv udbedre skaden eller hjælpe til.



Bådklargøring



Når rosæsonen er slut, afvaskes bådene og gøres klar til slibning og lakering i vinterens løb. Hver båd har en bådformand, som samler et mindre hold af frivillige til dette arbejde. Hvis du har interesse i at deltage, kan du enten kontakte en bådformand (http://www.hellerup-roklub.dk/materieludvalg) eller materielforvalteren. På hjemmesiden kan du også finde en materielhåndbog, som beskriver, hvorledes vedligeholdelse og reparationer foretages.

Hvordan sættes båden i vandet

- Styrmanden dirigerer, hvor den enkelte skal være, og hvad vedkommende skal gøre.
- Roret sættes på båden og bundpropper skrues i.
- Svirvlerne skal vende ind i båden.
- Båden køres på bådvogn ned i vandet til den flyder.
- To roere holder fanglinerne og holder båden fri af broen.
- Pas på at bådvognen ikke spidder båden med "hornene", når den trækkes op.
- Årerne sættes i
- Mandskabet går i båden - styrmanden til sidst.

Hvordan tages båden op

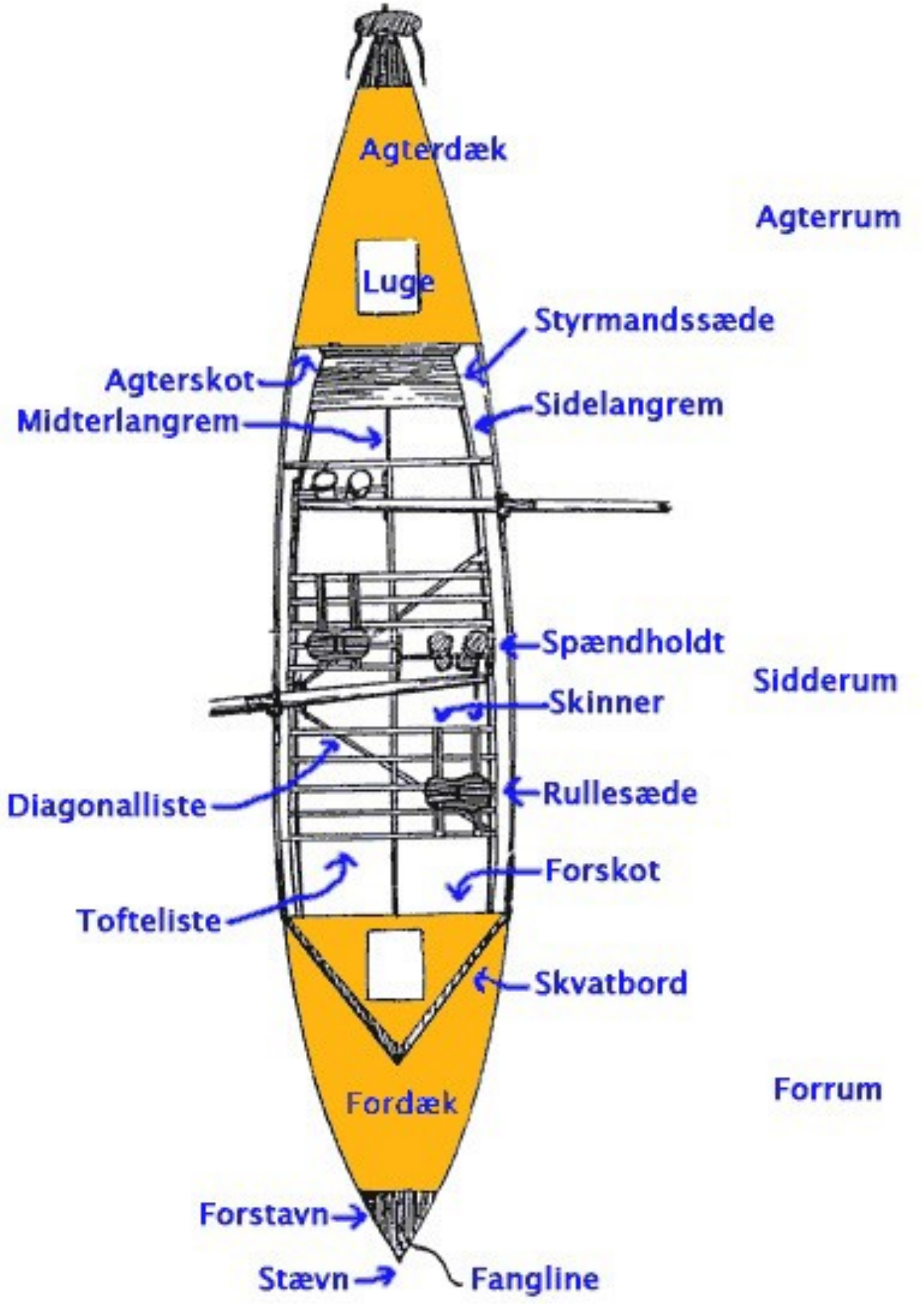
- Årerne lægges op på broen. Svirvlerne skal vende ind i båden og havelågerne være lukket.
- Styrmanden går først op og holder båden, mens mandskabet går op.
- Hold fast i båden, mens bådvognen hentes.
- Hold båden i tilpas afstand fra broen og rampen, så bådvognen ikke spidder båden, når den køres under båden. Stor forsigtighed udvises specielt ved uroligt vand.
- Styrmanden fører båden ind over bådvognen til båden ligger korrekt på vognen. Fasthold positionen ved at trække samtidigt i forreste fangline og vognens træktov. Det er vigtigt, at båden lægges rigtigt på bådvognen af hensyn til den senere placering i bådhallen. På en toåres båd skal forreste gjord støtte under forskottet, på en fireåres under ettersvirvlen.
- Bådvogn med båd trækkes op ad slisken. Det sikres, at båden stadig ligger som den skal på vognen.



Bådrengøring efter roturen

- Bundpropper skrues ud.
- Båden SKAL afleveres ren og tør. Ved det mindste snavs spules og aftørres båden.
- Bundbrædder og spændholt skal være på plads ved aflevering.
- Lugerne til for- og agterrum må ikke være lukkede når båden lægges i på plads.
- Placer båden på dens rette plads i bådhallen. Det er skiltet i loftet, hvor båden skal ligge.

Skematisk tegning af 2-årers inrigger



Om klubben:

www.hellerup-roklub.dk

Hjemmesiden er portal for de fleste informationer om klubben. Den opdateres med meget korte intervaller.

Aktivitetskalender

Klubbens hjemmeside har en kalender, som viser alle aktiviteter i HR. Kalenderen kan først ses, når man er logget ind. En del aktiviteter kræver tilmelding, hvilket klares med to klik.

Bestyrelsen

Hellerup Roklub ledes af en bestyrelse på 5 personer. De er ansvarlige for den daglige ledelse af klubben samt de administrative og praktiske forhold, der er forbundet hermed, eksempelvis:

- Administration
- Den daglige roning, tur- og kaproning m.m.
- Instruktion
- Reparation og vedligeholdelse af klubhus og materiel
- Arrangementer i klubben

Bestyrelsen har nedsat en række udvalg, der tager sig af mange af de praktiske opgaver i dagligdagen - eksempelvis aktivitetsudvalg, badstueudvalg, husudvalg, kommunikationsudvalg, køkkenudvalg, materieludvalg, og uddannelsesudvalg. Du finder en komplet fortegnelse over udvalgene på hjemmesiden under fanen "Medlem". Udvalgene er meget åbne for nye medlemmer, så hvis du vil give en hånd med, kontakter du bestyrelsen eller det aktuelle udvalg.

Bestyrelsen vælges på generalforsamlingen. I roklubbens vedtægter finder du en beskrivelse af ansvarsfordelingen, og på hjemmesiden er der en bestyrelsesliste.

Hellerup Roklub er medlem af DFfR (Dansk Forening for Rosport), DKF (Dansk Kano og Kajak Forbund) og DIF (Dansk Idræts Forbund).

Frivilligt foreningsarbejde

Arbejdet i HR udføres ulønnet af klubbens medlemmer, hvorved vi kan holde det meget lave kontingent. Det er derfor vigtigt, at alle giver en hånd med efter bedste evne.

Skovhuset

Roklubben har et sommerhus, der ligger i Sletten, 3 km syd for Humlebæk. Klubben arrangerer løbende weekendture, hvor vi ror derop. Alle er velkomne til at tage initiativ til en tur eller ro derop, der skal dog være en A-styrmand i båden. Roende har førsteret til sengepladserne. På hverdage kan Skovhuset lejes, dog således at 1 værelse skal stå til rådighed for roere.



Formand
Arne Månsson



Næstformand
Christian Dawe



Roskoleansvarlig
Karin H. Jensen



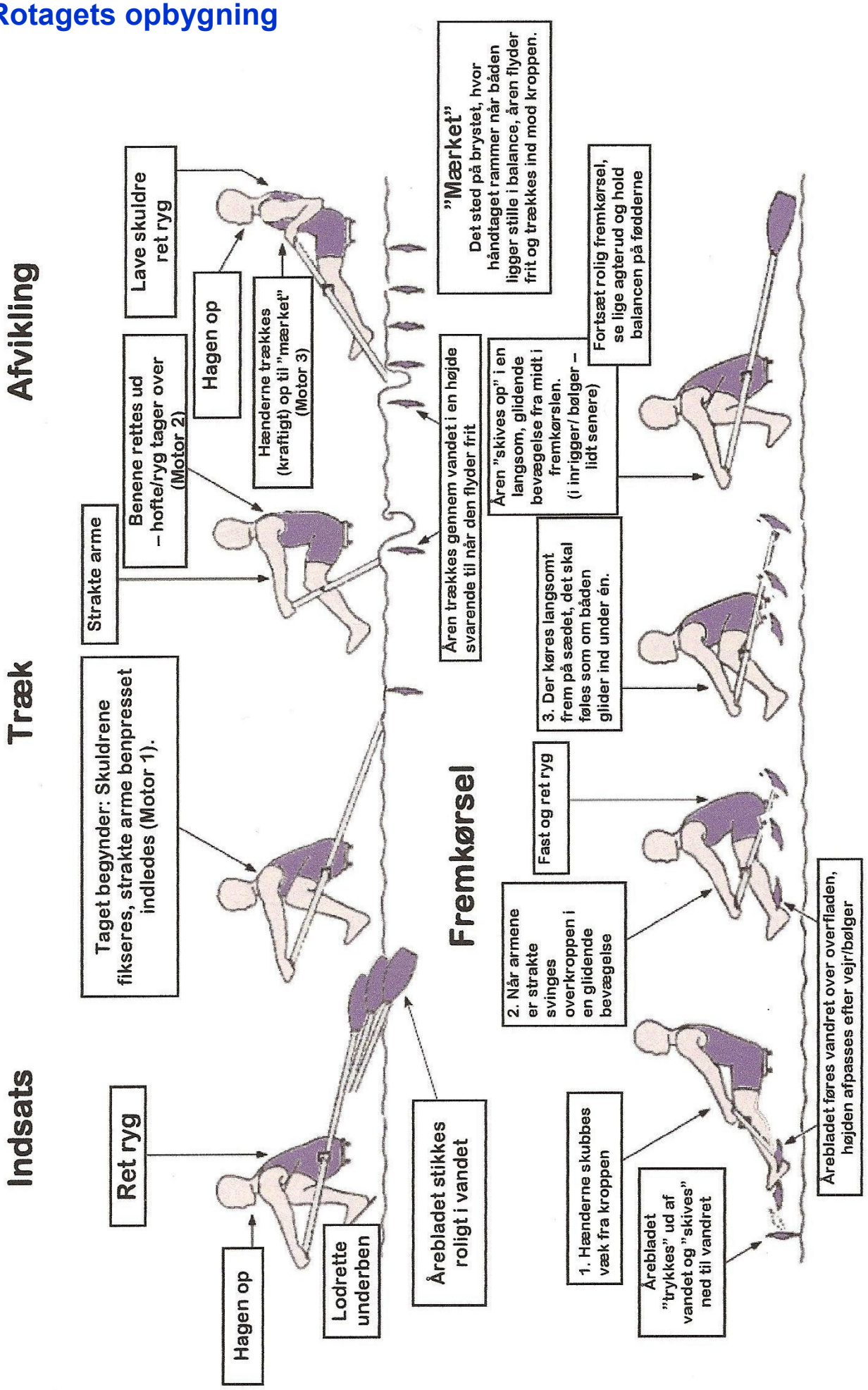
Mere nyttig Viden

Kommandoer, du skal lære.

Kommando	Hvad gør man?	Hvorfor gør man det?
1 og 2 klar til at gå om bord! (samme for 3 og 4)	Den ene fod sættes ned på bundbrættet, mens vægten holdes på den anden fod.	Roerne skal i båden samtidigt, og balancen skal holdes.
1 og 2 Om bord! (samme for 3 og 4)	En hånd på hver side af båden, og den anden fod sættes ved siden af den første.	Balance og samtidighed.
1 og 2 klar til at gå fra borde! (samme for 3 og 4)	Fødderne sættes først på bundbrættet, man tager fat i siden af båden, rejser sig og sætter den ene fod på broen.	Roerne skal op af båden samtidigt, og balancen skal holdes.
1 og 2 fra borde! (samme for 3 og 4) Hal agter/skod	Den anden fod sættes på broen.	Balance og samtidighed. Båden frigøres fra broen
Balance!	Roerne sidder i Vel Roet-stilling, og holder åren på essingen (kanten af båden). Styrmanden skaber balance ved at flytte sig.	Man skaber ligevægt i båden.
Til roning klar!	Man kører helt frem på sædet, strækker armene og sidder med let bøjet overkrop.	Man er klar til at ro.
Ro væk!	Åren sættes i vandet, og roningen påbegyndes.	Roningen påbegyndes.
Vel roet! eller det er vel!	Roerne indtager Vel Roet-stilling. Det skivede åreblad holdes lige over vandet, og armene er strakte.	Roningen ophører.
Småt roning! (evt. styrbord/bagbord)	Åren trækkes let gennem vandet, ingen kraft i taget.	Man tager farten af båden eller drejer båden.
Lige træk!	Åretaget genoptages med normal kraft af den side, som forinden havde fået kommandoen "småt roning"	Bruges til at ophæve "småt roning" kommandoen i en af bådens sider.
Fuldt træk	Alle roere ror igen med normal kraft.	Bruges til at ophæve "småt roning" kommandoen i det tilfælde hvor "småt roning" gjaldt alle roere.
Kvart åre!	Åren trækkes ind mod midten af båden, roeren fatter med en hånd på hver side af klemringen og stor afstand mellem hænderne.	Båden kan komme igennem en smal passage.
Åren ud!	Åren skubbes ud på plads. Roningen fortsætter.	Der er igen plads til båden.
Åren langs!	Åren slippes med den hånd, der er nærmest bådens midte. Roeren læner sig (langt) tilbage, og åren føres over hovedet.	Båden kan komme gennem en meget smal passage.

Kommando	Hvad gør man?	Hvorfor gør man det?
Åren langs, Vi skifter!	1'er går frem til styrmand til bagbord. Derefter rykker 2'er til 1'er, 3'er til 2'er, 4'er til 3'er og årerne ud. Afgående styrmand gør plads på styrmandssædet. Tiltrædende styrmand vender rundt og sætter sig på styrmandssædet. Afgående styrmand rykker frem til 4'er pladsen (alternativt 2'er pladsen i en 2-årers båd).	Alle i båden skifter plads, så man under turen kommer til at ro både styrbords og bagbords åre samt får et hvil på styrmandssædet.
Se til åren!	Roeren ser til bladet på sin egen åre, og trækker den ind, hvis der er forhindringer.	Bruges ved roning i smalt farvand og ved tillægning.
Til skodning klar!	Roeren kører tilbage i sædet, og åren trækkes ind mod brystet. Årebladets hule side vendes mod stævnen.	Roeren er klar til at skodde.
Skod væk!	Armene strækkes, og roeren kører frem på sædet.	Båden er i "bakgear".
Styrbord eller bagbord fald ind!	Den nævnte side, som har siddet i Vel Roet-stilling, falder ind i takten.	Båden drejes
Styrbord til skodning klar, bagbord skal ro! Bagbord til skodning klar, styrbord skal ro.	Roerne i styrbord sætter sig "Til skodning klar!". Roerne i bagbord sidder i Vel Roet-stilling. Når roerne i styrbord er halvt igennem skoddetaget, kører roerne i bagbord frem til rotaget. Roerne i bagbord sætter sig til skodning klar og roerne i styrbord sidder i "vel roet stilling". Når roerne er halvt igennem skoddetaget kører roerne i	Båden vendes
Rejs årer Lad falde!	Åren skal fra "vel roet" stilling svinges op til lodret. Håndtaget stilles på bundbrættet tæt ved midterlangremmen. Bladets hule side skal vende agterud Åren sænkes til vandet og placeres i svirvlen.	Maritim hilsen/som at kippe med flaget Roerne har afsluttet deres hilsen.
Åren på vandet!	Årebladet lægges ned på vandoverfladen.	Bådens fart reduceres.
Sæt i!	Roeren sænker det skivede åreblad ned umiddelbart under vandoverfladen. Roeren sidder med strakte arme og ben.	Båden bremses.
Sæt hårdt i!	Årebladet drejes nu hurtigt så årebladet står lodret i vandoverfladen med den hule side mod bevægelsesretningen. Roeren sidder med strakte arme og ben.	Båden standses.
Åren op!	Åren løftes fri af svirvlen.	Åren kommer fri af broen, og båden kan lægges til.

Rotagets opbygning



Kilde: Kings College Boat Club, UK
og Odense Roklub, DK

Løfteregler

1. Gå tæt til byrden (undgå vridning af rygsøjlen).
2. God balance (bred gangstående stilling).
3. Fat byrden over knæhøjde (hvis muligt).
4. Fordel byrden ligeligt på begge arme (der tages fat i inriggeren med begge hænder).
5. Bedøm vægten ved at "rokke" med byrden.
6. Brug knæstøtte ved 1-arms løft (lave løft).
7. Benyt 1 - 2, 3 princippet.
8. Udnyt kropsvægten ved at sætte overkroppen i bevægelse bagud - opad.
9. Når byrden sættes: Hold ryggen rank (svajet) og bøj først i knæene.
10. **Hovedregel: Stå tæt til byrden - løft med svajet lænd. - udnyt de store muskler i hofteled og ben.**


Det forkerte løft


Det rigtige løft

Bæreregler

1. Anbring byrden nær kroppens midtlinje.
2. Hold kroppen i lodret stilling med rank ryg.
3. Undgå vridning af rygsøjlen.
4. Ved tunge byrder benyttes små hurtige bredsporede skridt i let bøjede knæ.
5. Kan symmetrisk bæring ikke gennemføres, skiftes hyppigt side.
6. Når ryggen ikke længere kan holdes rank, sæt byrden og hvil.
7. Udnyt hjælpemidler (seler - åg - stænger - m.m.).
8. Skal flere løfte en byrde, skal de være opstillet efter højde.
9. **Hovedregel: Bær byrden med lodret krop - tæt til kroppen - om muligt symmetrisk om kroppens midtlinje.**


Transportstilling

Knob

Det er en god ide at få lært disse 3 knob, da vi bruger dem til at fortøje båden sikkert med.



Råbåndsknob 1



Råbåndsknob 2



Råbåndsknob 3



Råbåndsknob 4



Råbåndsknob 5



Råbåndsknob 6



Råbåndsknob 7

Råbåndsknob

Råbåndsknobet bruges til at sammenføje to tovender af samme tykkelse og materiale. Det færdige knob skal være helt symmetrisk, ellers er det blot en uduelig "kællingknude".

Pælestik

Pælestikket er det mest pålidelige knob til fastgørelse med fast øje. Det er ideelt til fortøjninger; men er noget svært at lære.



Pælestik 1



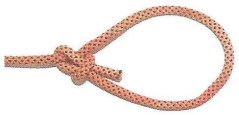
Pælestik 2



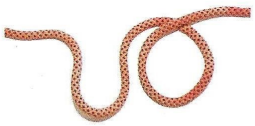
Pælestik 3



Pælestik 4



Pælestik 5



Dobbelt halvstik 1



Dobbelt halvstik 2



Dobbelt halvstik 3



Dobbelt halvstik 3



Dobbelt halvstik 4

Dobbelt halvstik

Dobbelt halvstik er utroligt anvendeligt i mange situationer, da det er nemt at lægge. Det anvendes ved midlertidig fortøjning, hvor rebet kan bindes om en fast genstand, idet det ikke er helt pålideligt ved ujævnt træk.

Det kan også indgå i andre knob, f.eks. således at dobbelt halvstikket bruges til at fastgøre den løse tovende (rundtørn med dobbelt halvstik om egen part). Se nederste illustration!



Rundtørn 1



Rundtørn 2



Rundtørn 3

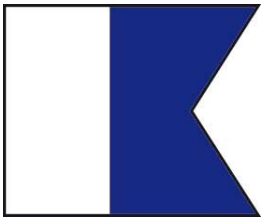


Rundtørn 4



Rundtørn 5

Dykkerflag



Det er altid vigtigt at holde øje med dykkerflag. I vores dagli-ge rofarvand er der specielt 3 steder, hvor det er vigtigt, at styrmanden er særlig opmærksom på udsatte dykkerflag:

Det er på ruten nordpå ved statuen af Knud Rasmussen, om-kring Tårbæk Havn og ved Strandmøllen.

Andre steder kan forekomme. Så vær opmærksom**!**

Bådene skal være min. 50 meter fra flaget.

Udstrækningsøvelser

Hvorfor strække?

Strækøvelser kan have flere formål.

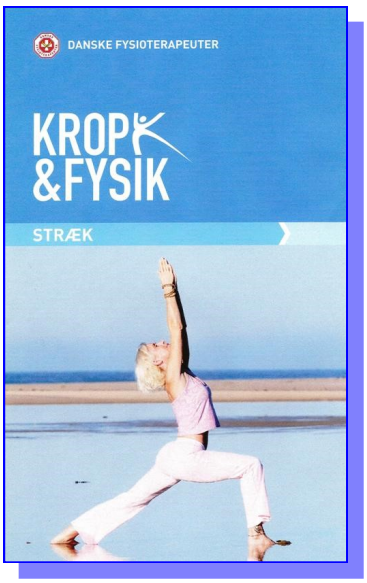
At opnå velvære og forebygge skader

og ubehag er de vigtigste.

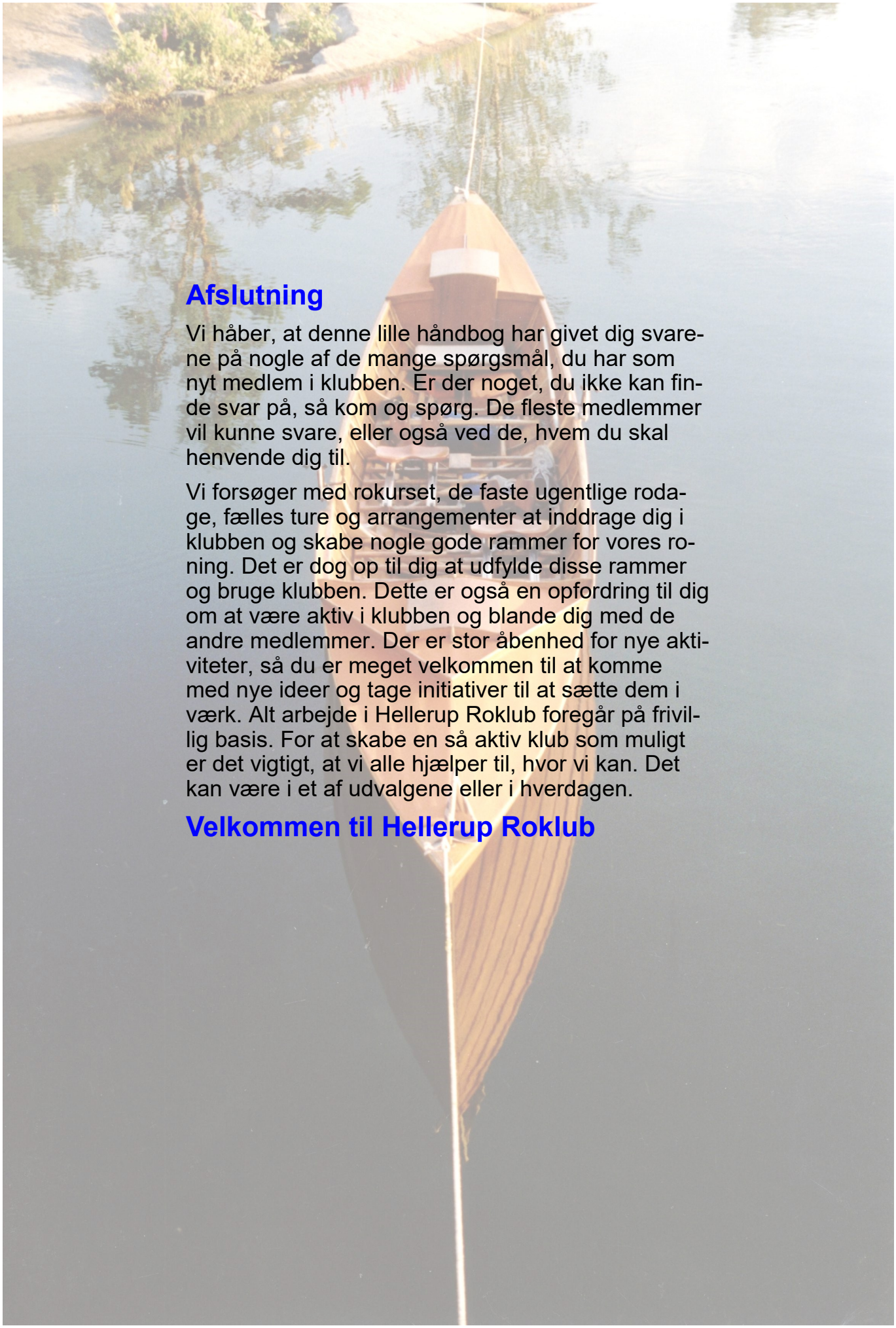
- At strække sig for at opnå velvære er noget de fleste gør af sig selv om morgenen. Det føles naturligt og rart, og samtidig forberedes kroppen til dagens arbejde ved at forbedre blodomløbet og vække nervesystemet.
- Strækøvelser bruges ofte som opvarmning i forbindelse med idræt, og idrætsudøverne vil opleve at de efter stræk kan komme længere ud i bevægelserne.
- Stræk efter idræt kan ikke forebygge ømhed, men mange oplever at strækket virker lindrende på ømheden.
- Stræk kan også indgå som del af en behandling. Efter en skade vil muskulaturen ofte være forkortet, men ved at strække normaliseres muskellængden, og risikoen for nye skader mindskes.
- Stræk gør kroppen mere bevægelig, og det har indflydel-se på din holdning. Ved at strække de muskler der er for stramme (og styrke dem der er for slappe), kan du fore-bygge blandt andet ryg og nakkeproblemer og samtidig få en flottere holdning. For ældre mennesker er strækøvel-ser med til at vedligeholde bevægeligheden og dermed muligheden for at klare sig selv i hverdagen.

I en pjece fra Danske Fysioterapeuter vises eksempler på strækøvelser.

Pjecen kan downloades her.



Ofte er det imidlertid nødvendigt at supplere de viste øvelser med specielle øvelser, som passer præcis til den enkeltes problem. Rådfør dig derfor med din fy-sioterapeut og husk, at kun hvis øvelserne udføres rigtigt, har de effekt.



Afslutning

Vi håber, at denne lille håndbog har givet dig svarene på nogle af de mange spørgsmål, du har som nyt medlem i klubben. Er der noget, du ikke kan finde svar på, så kom og spørg. De fleste medlemmer vil kunne svare, eller også ved de, hvem du skal henvende dig til.

Vi forsøger med rokurset, de faste ugentlige rodage, fælles ture og arrangementer at inddrage dig i klubben og skabe nogle gode rammer for vores roning. Det er dog op til dig at udfylde disse rammer og bruge klubben. Dette er også en opfordring til dig om at være aktiv i klubben og blande dig med de andre medlemmer. Der er stor åbenhed for nye aktiviteter, så du er meget velkommen til at komme med nye ideer og tage initiativer til at sætte dem i værk. Alt arbejde i Hellerup Roklub foregår på frivillig basis. For at skabe en så aktiv klub som muligt er det vigtigt, at vi alle hjælper til, hvor vi kan. Det kan være i et af udvalgene eller i hverdagen.

Velkommen til Hellerup Roklub