

# Roskole maj-juni 2018 for nye voksenroere

---



## Spørgsmål og svar

Hvidovre, april 2018.

### *Hvad er roskole?*

*Roskolen* er et obligatorisk rokursus for kommende voksne medlemmer af Hvidovre Roklub og som er nye i rosporten. Du kan vælge at gå på **Formiddags-roskole** (for pensionister/efterlønnere og andre der kan om formiddagen) eller **Aften-roskole** (for voksne i arbejde eller som ikke kan formiddage)

### *Hvornår?*

**Formiddags-roskolen:** Mandage, onsdage og fredage med start den 23.5 – forventet varighed 4 uger.

**Aften-roskolen:** To hverdagsaftener om ugen og en lørdag i ugerne 20-23, med start mandag den 14. maj (se programet nedenfor).

*For at kunne gennemføre rouddannelsen er det vigtigt at du kan komme de aftalte tidspunkter.*

### *Hvem kan ro?*

Alle som er fyldt 12 år! Er du under 18 år, bliver du medlem af vores Ungdomsafdeling. Alle over 18 år bliver meldt ind i vores afdeling for voksne roere.

### *Hvornår ror I?*

Når du har gennemført roskolen, kan du i princippet ro hver dag. Der er voksen-fællesroning mandag, tirsdag og torsdag kl. 18.00 og lørdag formiddag 09:30, ungdomsroerne samles hver mandag og onsdag kl. 17:30, formiddagsroning er mandag, onsdag & fredag 10-12.

### *Hvad kræver det af udstyr?*

Alt efter vejret, så er det shorts, t-shirt, trøje, træningsbukser og gummisko (*ikke* løbesko med kraftig hæl). Bare det ikke sidder for løst og du samtidig kan bevæge dig.

### *Er det farligt?*

Nej – slet ikke! Men vi har respekt for vandet. Vi har redningsveste i klubben og dygtige styrmænd/instruktører. Sikkerhedsinstruktion er en vigtig del af rokolen. **Du skal kunne svømme 300 meter.**

### *Hvordan kommer jeg med?*

1. Du udfylder indmeldelsesformularen på vores hjemmeside: <http://hvidovreroklub.dk/bliv-medlem.html> .  
Hvis du allerede *har* indsendt denne – og du har hørt fra os at du står på venteliste – skal du blot indbetale gebyret for roskolen (se herunder punkt 2)
2. Du bliver optaget på roskolen ved at indbetale 1300 kr til klubbens konto:  
regnr. **2132** – kontonr. **8975951708** Nordea Bank. Skriv ”roskole” under meddelelse og dit navn – og du er med på holdet!

### *Kom og besøg os!*

Kom til Åben-Hus i Hvidovre Roklub den 6. maj 10-14. Vi er på havnen og du kan få en prøvetur i en robåd og få en snak om roning, medlemskab og roskole.

## Program for aften-roskolen maj-juni 2018

### *mandag 14. maj*

Mødetid 17:40-ca 20:00 i HvR.

- Instruktion på land i sikkerhed i båden og håndtering af redningsvest. Ombordstigning og placering i båden, styrbord-bagbord, repetition af rotaget i båden; første rotur, med træning på vandet i ro- og skodtag.

### *Torsdag 17. maj*

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- Instruktion på vandet: repetition af mandagens øvelser. Standse båden (sæt i, sæt hårdt i).

### *Tirsdag 22. maj*

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- Teori: Om årens bestanddele. På vandet: repetition. Småt roning, do. styrbord/bagbord, lige/fuldt træk. Styling og vending af båden.

### *Torsdag 24. maj*

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- Teori på land: Inriggerens bestanddele. På vandet: repetition, skifte plads, sidde styrmand.

### *Mandag 28. maj*

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- På vandet: repetition, roning med kvart åre. Styre ud af havnen og ind til pontonen.

### *Torsdag 31. maj*

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- På vandet: repetition, længere rotur.

### *Lørdag 2. juni*

Mødetid 9:00-ca 15:00 i HvR

- På vandet. Længere rotur: ”langtur”. Bæring af båd op på bro og på strand – og i vandet igen!

### *Mandag 4. juni*

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- På vandet: længere rotur.

### *Onsdag 6. juni*

Mødetid 17:45

- På vandet: Længere rotur. Vi vil forsøge arrangere at I bliver frigivet på denne dag.

Spørgsmål?

- Aften-roskolen: kontakt Susanne Benneboe (sjsanneb@gmail.com) eller Anders-Henrik Petersen (ahp1415@gmail.com)
- Formiddags-roskolen: kontakt Lonni Eriksen (lonnieriksen@hotmail.com)

