

Roskole for nye voksenroere Hvidovre Roklub foråret 2017



Spørgsmål og svar

Hvidovre, januar 2017.

Hvad er roskole?

Roskolen er et obligatorisk rokursus for kommende voksne medlemmer af Hvidovre Roklub og som er nye i rosporten.

Hvornår?

Roskolen holdes på nogle hverdagsaftener og 2 weekender i ugerne 18 og 19 (6. - 21. maj) 2017. Det koncentrerede program sikrer at du kan blive frigivet som roer i løbet af 14 dage. Alle du møder i klubben arbejder frivilligt og ulønnet, så vi kan kun gennemføre det annoncerede program hvis du møder op på de tidspunkter der fremgår af programmet nedenfor.

Hvem kan ro?

Alle som er fyldt 12 år! Er du under 18 år, bliver du medlem af vores Ungdomsafdeling. Er du fyldt 60 år, kan du vælge at blive "9-14-seniorroer" til nedsat kontingent. Se mere om de forskellige medlemskategorier på:

<http://hvidovreroklub.dk/bliv-medlem.html>

Hvornår ror I?

Når du har gennemgået roskolen og er frigivet, så kan du i princippet ro hver dag. Der er voksenfællesroning mandag, tirsdag og torsdag kl. 18.00 og lørdag formiddag 09:30, ungdomsroerne samles hver onsdag kl. 17:30, 9-14-seniorerne ror 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. Og du skal kunne svømme 300 meter.

Hvordan kommer jeg med?

1. Du udfylder først 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 (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!

Spørgsmål?

Send en mail eller sms til Anders-Henrik (ahp1415@gamil.com / 6170 6848)

Program for voksen-roskolen forår 2017

Lørdag 6.5.

Mødetid 09:30-ca 15:00 i HvR. Program:

- Velkomst på land. Instruktion i rotaget på land (ergometer), instruktion i redningsvest, ombordstigning og placering i båden, styrbord-bagbord, instruktion rotaget i båden; og så lægger vi fra land på den første rotur, med instruktion på vandet i ro- og skodtag.
- Frokost i klubben.
- Efter frokost: instruktion på vandet, repetition af ro- og skodtag, sæt i, sæt hårdt i.

Søndag 7.5

Mødetid 09:30-ca 13:00 i HvR

- Instruktion på vandet: repetition af lørdagens øvelser.

Mandag 8.5

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- Instruktion på vandet: repetition, vending af båden, styre båden på styrmands kommando (småt roning, do. styrbord/bagbord, lige træk mv). Om årens bestanddele.

Tirsdag 9.5

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- Instruktion på vandet: repetition, skifte plads, sidde styrmand. Om bådens bestanddele.

Torsdag 11.5

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

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

Mandag 15.5

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- Instruktion på vandet: repetition, længere rotur.

Tirsdag 16.5

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- Instruktion på vandet: repetition, længere rotur

Torsdag 18.5

Mødetid 17:45-ca 20:00 i HvR

- Instruktion på vandet: repetition, længere rotur, inriggerens bestanddele

Lørdag 20.5

Mødetid 09:30-ca 15:00 i HvR

- Instruktion på land: inriggerens opbygning og sikkerhed, sikkerhed i båden og under roning.
- Længere rotur inkl. frokost (medbring madpakke), landgang på strand

Søndag 21.5

Mødetid 13:00

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

