

Rouddannelse singlesculler 1x-gig og outrigget singlesculler 1x

Forudsætninger.

For at påbegynde uddannelse til gig singlesculler 1x og outrigget singlesculler 1x skal roeren have gennemført uddannelse til to-årsbåde gig 2x, 3x, 4x. Roeren skal endvidere kunne dokumentere, at vedkommende kan svømme 600 m. uden hvil.

Discipliner	Indhold	Behersker kommando/øvelsen
Ind- og udstigning	Selvstændig ind- og udstigning af båd – sikkerhedsgreb! Information om ind- og udstigning med ”spark fra” og uden ”spark fra”.	
Rotaget i båd. Første gang i EDON-båd.	Rotaget og velstilling (årene på vandet). Roning med normal kadence. Roning med tryk på årene. Reagere på kommando (fra instruktør).	
Bring båd til standsning.	Sæt i. Sæt hårdt i. Hurtig reaktion og præcis håndtering.	
Bakke båd	Skodning, ikke se til egne årer.	
Vending af båd	Roning og skodning skiftevis. Roning og skodning samtidig.	
Alm. Roning og småt roning	Veksle mellem almindelig roning og småt roning uden at skifte kadence.	
Lokalfarvand	Retningslinier for roning på søen. Se skilt ved slæbested. Opmærksomhed på pæle, bøjer og andre både. Generelt vedrørende krav og pligt til udkik – skal ske uanset hvor roning sker. Læse vejret, herunder vindretningen.	
Håndtering af materiel	Bære Edon – to mand. Søsætning med bådevogn 1x-gig alene. Bære 1x alene.	
Materiel	Kende bådens vigtigste dele og brug af disse. Kende de forskellige bådtyper, f.eks. 1X, 2X, 3X og 4X, og bådenes placering i bådhallen.	
Information	Udfyldelse af person- og bådkort. Hvis skade, notere på båd kort og i Skadesprotokol.	
Sikkerhed	Retningslinier for anvendelse af redningsvest (se Roreglement) Teori vedr. redning. Kommandoer og håndtering af årer og båd, ved fare for kollision.	
Afslutning	Gennemføre en rotur på min. 8 km. med ledsagelse af instruktør i motorbåd.	

Bevilling af sculleroret, gig singlesculler 1x og outrigget singlesculler 1x

Instruktør, navn: _____

Roer, navn: _____

Dato: _____

