RY ROKLUB

VELKOMMEN

INRIGGER INSTRUKTION



Velkommen i Ry Roklub

Roning i roklubben er en alsidig sport, hvor du bruger mange af kroppens muskler. Som ny i klubben vil du blive oplært af flere af klubbens dygtige instruktører, som alle er uddannet af DFfR, Dansk Forening for Rosport. Du vil lære, hvordan du tager et ergonomisk rigtigt rotag og hvordan du skal behandle materiellet, om søkendskab og meget mere.

Der er mange muligheder som roer i Ry Roklub, både hyggeture i søhøjlandet, sved-på-panden roning, kaproning eller en weekend med en langtur. Vi har også vinteraktiviteter, for at holde formen og det sociale fællesskab ved lige. Alt dette og mere til kan du læse om på hjemmesiden ry-roklub.dk samt på klubbens side på facebook.

På de næste sider finder du information om disse emner

- Kontingent og pris for instruktion
- Hvordan inriggerinstruktionen er tilrettelagt
- Program for instruktionsforløbet
- Praktiske oplysninger
- Kalender med vigtige datoer

Tilmelding, kontingent og pris for instruktion

Tilmelding og betaling foretages via Ry Roklubs hjemmeside:
https://www.ry-roklub.dk/tilmeld-dig

Kontingentet fastsættes hvert år på vores generalforsamling. Du kan se de aktuelle kontingentsatser på:
https://www.ry-roklub.dk/priser

Derudover skal du være forberedt på at betale for vores instruktionsforløb. Pengene går primært til at dække den forplejning, du får undervejs i forløbet.

Yderligere information fås ved kontakt til Inriggerudvalgets kontaktperson, anført på tilmeldingssiden.

Instruktion

For at deltage i instruktionen skal du aflægge en svømmeprøve på 300 meter. Samtidig med svømmeprøven får du en introduktion til vores redningsveste, som klubben benytter til inriggerroning, og du prøver at tage veste på i vandet.

Selve roinstruktionen består af et weekendkursus, fire efterfølgende roaftner og en heldagstur. Når du er igennem weekendkurset opfordrer vi til, at du så meget som muligt deltager i roningen på de fælles rotidspunkter. Desuden har vi planlagt nogle opfølgende instruktionsaftner, som fremgår af programmet og kalenderen på bagsiden.

Når du har gennemført instruktionen og har roet 100 km i alt, har styr på komandoer og båden, kan du blive frigivet som inrigger roer. Det betyder bl.a. at du kan deltage i langture og ro i andre roklubber.

Påklædning

Til instruktionsweekenden er det en god ide at medbringe tøj, der er behageligt og nemt at bevæge sig i, og gerne flere lag så du kan regulere varmen, når du ror. Ydertøj der er vind- og vandtæt, behageligt fodtøj, der ikke er for bredt i hælen. Store løbesko vil ikke passe i båden. Afhængig af vejret kan det være en god idé med solcreme, kasket og solbriller eller regntøj.

Der er også mulighed for at tage bad i roklubbens omklædningsrum, så medbring gerne håndklæde mm.

Forventninger

Det forventes, at du deltager i hele instruktionsforløbet samt opfølgningsaktiviteterne. I tilfælde af du bliver forhindret, bedes du melde afbud til instruktøren.

Du skal forvente at en bruge 2½-3 timer på en roaften, heraf går der ca. 10 min med klargøring og udskrivning på computer samt isætning af båd. Ved hjemkomst går der ca. 15 min med at få båden på land og få den rengjort og afrigget igen. Vi slutter aftnerne af med kaffe, te og kage og en snak om oplevelserne på vandet.

Til instruktionsaftener vil der være tilstrækkelig med instruktører tilstede, og du er sikker på at komme ud med én af dem. Til normale roaftener er der også mange instruktører, der skal ud at ro, så her vil der også være mulighed for at få lidt ekstra instruktion.



Program for inriggerinstruktion

Informationsaften

19.00 Velkomst i roklubben. Udendørsmøde!

Svømmeprøve mm.

18.30 Velkomst i roklubben.

19.00 Vi fordeler os i bilerne og kører herefter til Them svømmehal.

19.30 – 20.30 Svømmeprøve (300 meter).
Vi prøver at tage redningsveste på i vandet.

21.00 – 21.30 Kaffe, te og kage i roklubben.

Instruktionsweekend Lørdag

09.00 – 09.40 Velkomst, præsentation, facebookgruppe
Kaffe, te og rundstykker

09.40 – 11.10 Cirkeltræning ved tre "stationer" (3x30 min=1½time)
Roergometer, det ergonomisk rigtige rotag.
Bådens materiel, indretning og redningsveste.
Ved broen, ind- og udstigning, føring af åren.

11.10 Kort kaffe- og tepause

11.20 – 13.00 Første rotur
introduktion af kommandoer

13.00 – 13.30 Frokost

13.30 – 15.15 Anden rotur
opfriskning af kommandoer m.m.

15.15 – 17.15 Kaffe, te og kage
Information om Ry Roklub, organisation, udvalg mm.
Praktiske oplysninger
Opsamling på dagen

Instruktionsweekend Søndag

09.00 – 09.30 Kaffe, te og rundstykker

09.30 – 10.30 Kursus i søkendskab

10.30 – 12.45 Klargøring af båd og tredje rotur

12.45 – 13.15 Frokost

13.15 – 16.00 Fjerde rotur og rengøring af båd

16.00 – 16.15 Kaffe, te og kage
Afslutning

1. instruktionsaften

18.30 Rotur med instruktør + kaffe & te

2. instruktionsaften

18.30 Rotur med instruktør + kaffe & te

3. instruktionsaften

18.30 Rotur med instruktør + kaffe & te

4. instruktionsaften

18.30 Rotur med instruktør + kaffe & te

5. instruktionsaften

18.30 Rotur med instruktør + kaffe & te

6. Kristi Himmelfartstur

09.00 – 15.00 Sæsonens første fælles klub tur går til Slåensø. Det er en fast tradition, at alle ny roerer deltager på denne tur, hvis det er muligt. Klubben giver rundstykker og kaffe på Lilleø. På denne tur skal I selv sørge for at medbringe madpakke. Hjemkomsttidspunktet kan variere alt efter vind og vejr.



7. Frigivelsestur

17.00 – 21.00 Fællestur til Emborgbroen, afslutning på instruktionen, hvor vi håber at alle er klar til at blive frigivet.
Vi griller lidt godt ved Emborgbroen. Roklubben sørger for mad og drikkevarer.



8. instruktionsaften

18.30 Rotur med opfriskning af diverse kommandoer m.m.

9. instruktionsaften

18.30 Kæntringsøvelse. Husk skiftetøj og/eller badetøj.

Ugentlige rotider

Efter weekendinstruktionen er I velkommen til at komme til de normale træningsdage:

Tirsdage kl. ca. 9, sammen med C-holdet
Tirsdage kl. 18.30
Torsdage kl. 8.00 og 18.30
Lørdage kl. 7.00, morgentur til Lilleø, 16 km

Klubbens hovedaktivitet er daglig roning. På de ugentlige rotider møder de personer, der har lyst til at ro, op og skriver deres navn på tavlen i bådhallen. Derefter sættes der rohold udfra, hvor langt folk har lyst til at ro. På den måde behøver man ikke faste romakkere, men kan nemt møde andre medlemmer i klubben. Hvis man er en gruppe, der ønsker at ro sammen, er det naturligvis også muligt. Udover de faste rotider, er det desuden muligt at ro på andre tidspunkter af dagen, blot der er en korttursstyrmand med i båden.

I september og oktober rykkes rotiderne lidt, da de lyse sommernætter går på hæld. Hold øje med opslag på hjemmesiden og facebook.








RY ROKLUB
Ry Roklub