

Skovshoved Roklub - Bådfører træning i Coastal C1 & C2

Navn på roer:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
	Instruktør:	Instruktør:	Instruktør:	Instruktør:	Instruktør:	Instruktør:
Mobil						
Bådtype	C1 / C2	C1 / C2	C1 / C2	C1 / C2	C1 / C2	C1 / C2
Km.	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:	Km:
Udfylde rokort						
Vurdering af vejr og holdets formåen						
Båd fra/til hallen og på/fra vandet inkl. brug af lift.						
Boatmanship – klargøring (før/efter)						
Indstille fodspark og forstå indstilling af rigning						
Beherske korrekt rotag						
Brug af relevante kommandoer ud og ind ad havnen og undervejs						
Fange “tabt” åre						
Styreteknik på åbent vand i forskelligt vejr						
Roning i med- og modsø, sidesø						
Ro i bølger og surf på bølger						
Vending på stedet						
360gr. udkig, pejling og landkending						
Vende sig om ved hvert 5 rotag						
Vigeregler og hensyn (ved pauser)						
Vurdering af passende ro-afstand fra kyst						
Kendskab til relevant farvandsafmærkning						
Styre uden om både faste og mobile forhindringer						
Styre ud og ind af havnen også når der er afdrift						
Læg til ponton i havnen						
Læg til ved Taarbæk eller Hellerup (C1X)						
Landgang og start fra åben kyst (inkl. løfteteknik).						
Afprøv både ro/skod ud (afhængig af vind/bølger)						
Korrekt brug af redningsvest (orange, svømme- og oppustelige veste)						
Entringsprøve						
Kommentarer:						
Hvor gik turen hen?						
Vejr/vind						

Oversigt over Skovshoved Roklubs korttursområde, som du skal kende og have været rundt i.

