



Skovshoved Roklub

Logbog over K styrmandstræning i Skovshoved Roklub

NAVN:	dato:	dato:	dato:	dato:	dato:	dato:	dato:	dato:
	Instruktør	Instruktør	Instruktør	Instruktør	Instruktør	Instruktør	Instruktør	Instruktør
TELEFON:								
Kommandoer i 4-åres inrigger fra styrm.pl.								
Kommandoer i 4-åres inrigger fra roerplads								
Tillægning til lav bro fra styrmandssæde								
Tillægning til lav bro fra roerplads								
Tillægning til høj kaj (med udpeget plads, 45 gr) fra styrm.pl.								
Tillægning til høj kaj med god plads fra roerplads								
Tage ror af og sætte det på i åbent farvand								
Ro en længere distance uden ror								
Manøvrere 4 åres inrigger i Tårnbæk Havn uden ror								
Indsamle tabt åre på åbent vand								
Styreteknik i forskelligt vejr. Vurdering af vejr og mandskab								
Vending af båd: ro/skod skiftevis								
Kommandere skift i båden (åren langs og åren ude)								
Landgang og start fra åben kyst samt lægge båd med forsvarlig understøttelse på land								



Skovshoved Roklub

Kendskab til farvandsafmærkning								
Løfteteknik: kunne kommandere korrekt løft og flytning af båd								
Beherske korrekt rotag								
Fortøjning af båd, lave knob, sætte spring								
Korrekt brug af redningsvest (orange og oppustelige)								
Kæntringsprøve inden udgangen af kalenderåret								
	Antal km:	Antal km:	Antal km:	Antal km:	Antal km:	Antal km:	Antal km:	Antal km:
	Bådtype:	Bådtype:	Bådtype:	Bådtype:	Bådtype:	Bådtype:	Bådtype:	Bådtype:



Skovshoved Roklub

Kommentarer:

Instruktørens kommentarer	Dato:
Instruktørens kommentarer	Dato:
Instruktørens kommentarer	Dato:
Instruktørens kommentarer	Dato:



Skovshoved Roklub

Instruktørens kommentarer	Dato:
Instruktørens kommentarer	Dato:
Instruktørens kommentarer	Dato:
Instruktørens kommentarer	Dato: