

Bliv en sikker 60+ roer

Modul 2

1

Gennemgang af dagens modul og dagens bådhold

2

Rep af rotaget fra sidst i ergometer eller robassin

3

Gennemgang af båden

Navnene på de vigtige dele af båden

Forklar hvor den er stærk og svag – Hvor træder man? Hvor løfter man?

4

Løfteteknik og instruktion

Hvordan vi sætter båden i vandet korrekt

5

Redningsmidler og svømmeprøve

Hvordan indstiller du redningsvesten korrekt?

Hvilke andre redningsmidler medbringer vi?

6

Hvordan kommer du rigtigt ned i båden?

7

Hvordan får man balance i båden?

8

Øvelse med at tage rotaget i en båd

Basis kommandoer gennemgås

- Det er vel
- Til roning/skodning klar – ro/skod (væk)
- Sæt i – sæt hårdt i
- Se til åren

Instruktøren har fokus på det gode rotag.

Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforebyggende).

9

Hvordan kommer du korrekt op af båden?

10

Hvordan tager vi båden korrekt op af vandet?

