

Bliv en sikker 60+ roer

Modul 9

1

Gennemgang af dagens modul og bådhold

2

Roning på vandet

Instruktøren har fokus på det gode rotag. Instruktøren kigger efter ergonomiske afvigelser fra rotaget (skadesforebyggende).

3

Udvælg 2 - 3 tekniske øvelser + rep af alle kommandoer

4

Vurder om roeren er klar til at blive frigivet

Hav som guideline "Har jeg selv lyst til at ro en tur med vedkommende?" Der må aldrig gives roret baseret på medlidenhed.