



# Løsnings forslag



DANSK FORENING FOR ROSPORT



Chat AI

Gode råd

Hvad ville klubberne have?

Hjemmesiden skal være nemmere

Chat På tværs og indbyrdes





# Tiltag på baggrund af:

- Licens
- Datagrundlag
- Opbakning fra klubber og medlemmer



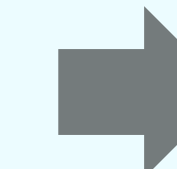
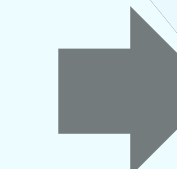
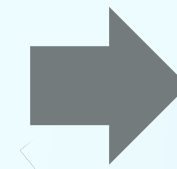
# Hjemmeside

n

Færre Muligheder

Søgefeltet

Overfladiske



- Færre faner, Gør det mindre tekst tungt,
- saml informationerne,
- Del det op i kaproning og bredroning
- Huske målgruppen

- Gør det mere intuitivt

- Flottere billeder Pænere layout



# På Tværs Af Klubber

**DFFR** DANSK FORENING FOR ROSPORT

Anders Jensen  
Roskilde Roklub

- OVERBLIK
- FORUM
- CHATS
- LOGBØGER
- DOKUMENTER
- KALENDER
- KLUBBER
- PROFIL
- INDSTILLINGER
- LOG UD

## Velkommen, Anders

Her er hvad der sker i rodamark

### AKTIVE CHATS

- Trænergruppen**  
Ny besked - 2 min siden
- Coastal rowing**  
Ny besked - 1 time siden
- Kaproning herrer**  
Ny besked - 3 timer siden

[SE ALLE CHATS](#)

### SENESTE FORUMINDLÆG

- Langtur i Norge – erfaringer?**  
af Mikkel Hansen - 5 svar
- Ergometertræning – programmer**  
af Sofie Larsen - 12 svar
- Materiale til begynderroere**  
af Hvidovre Roklub - 8 svar

[GÅ TIL FORUM](#)

### SENESTE LOGBØGER

- Roskilde Roklub – Tur til Oslofjorden**  
Opdateret 12. maj 2024
- Aarhus Roklub – Langtur 2023**  
Opdateret 8. maj 2024

[SE ALLE LOGBØGER](#)

### KOMMENDE EVENTS

- Instruktørkursus**  
25. maj 2024 - Bagved Roklub
- Danish Rowing Championships**  
1. – 2. juni 2024 - Bagsønder Se

[SE KALENDER](#)

**DFFR** DANSK FORENING FOR ROSPORT

Anders Jensen  
Roskilde Roklub

- OVERBLIK
- FORUM
- CHATS
- LOGBØGER
- DOKUMENTER
- KALENDER
- KLUBBER
- PROFIL
- INDSTILLINGER
- LOG UD

## Logbøger

Udforsk ture, erfaringer og historik fra roklubber

Søg i logbøger... Alle klubber Nyeste først

- Roskilde Roklub – Tur til Oslofjorden** TUR & FRITID  
Opdateret 12. maj 2024
- Aarhus Roklub – Langtur 2023** TUR & FRITID  
Opdateret 8. maj 2024
- Kalovig Bådelaug – Klubtur 2023** KLUBTUR  
Opdateret 2. maj 2024
- Københavns Roklub – Sæson 2022** SÆSON  
Opdateret 15. marts 2024

**DFFR** DANSK FORENING FOR ROSPORT

TILBAGE TIL FORSIDEN

## LOG IND

Et login på tværs af alle roklubber

E-mail

Adgangskode  
 [Glem kode?](#)

**LOG IND**

eller

**LOG IND MED KLUBLOGIN**

Har du ikke en konto? [Opret ny bruger](#)

- OVERBLIK
- FORUM
- CHATS
- LOGBØGER
- DOKUMENTER
- KALENDER
- KLUBBER
- PROFIL
- INDSTILLINGER
- LOG UD

**DFFR** DANSK FORENING FOR ROSPORT

## Forum

Del viden, stil spørgsmål og få svar fra rodamark

**OPRET NYT INDLÆG**

**ALLE EMNER** TRÆNING KLUBORIFT MATERIEL TUR & FRITID ANDRE EMNER

EMNE	FORFATTER	SVAR	SENESTE AKTIVITET
<b>Langtur i Norge – erfaringer?</b>	Mikkel Hansen	5	2 min siden
<b>Ergometertræning – programmer</b>	Sofie Larsen	12	1 time siden
<b>Reparation af inrigger – tips?</b>	Nicolai Secher	3	3 timer siden
<b>Materiale til begynderroere</b>	Hvidovre Roklub	8	5 timer siden
<b>Mad på lange ture – hvad virker?</b>	Roskilde Roklub	7	1 dag siden

[VIS FLERE EMNER](#)



# Info

## 2. AI CHAT

DFFR DANSK FORENING FOR ROSPORT

AKTUELT KLUBBER RESSOURCER AI CHAT

### AI CHAT

Din intelligente assistent til alt om roing

Hvordan laver jeg en god træningsplan som begynderroer? 10:24

En god træningsplan for begyndere handler om at bygge en solid base. Her er et eksempel på en ugentlig plan:

- 2-3 roningsenheder (fokus på teknik)
- 1 styrketræning (kropsvægt / grundstyrke)
- 1-2 udholdenhedspas (cykel eller løb)
- Hvile og restitution er vigtigt

Husk at lytte til kroppen og øge belastningen gradvist. 10:24

Kan du lave en plan til mig? Hvad er god teknik? Kost til træning?

Skriv dit spørgsmål her...

DFFR DANSK FORENING FOR ROSPORT

## 3. RÅD

DFFR DANSK FORENING FOR ROSPORT

AKTUELT KLUBBER RESSOURCER RÅD

### RÅD & GUIDES

Praktiske råd og guides fra erfarne roere og trænere

KATEGORIER

- Træning
- Teknik
- Udstyr
- Ernæring
- Begynder
- Klubdrift
- Sikkerhed
- Styrketræning

5 tips til bedre ro-teknik  
Små justeringer der gør stor forskel.  
Læs mere →

Sådan planlægger du din langtur  
Guide til planlægning, udstyr og forplejning.  
Læs mere →

Ernæring før og efter træning  
Få mest muligt ud af din træning med den rette kost.  
Læs mere →

DFFR DANSK FORENING FOR ROSPORT

## 5. NORMAL CHAT

DFFR DANSK FORENING FOR ROSPORT

AKTUELT KLUBBER CHATS

### CHATS

Snak med andre roere og klubber

+ Ny chat

Alle chats Klubchats Gruppechats Direkte beskeder Favoritter

Kaproningsgruppen 12 medlemmer 10:15  
Marie: Vi ses til træning i morgen!

Roskilde Roklub 09:42  
Anders: Tak for en god tur i dag!

Langtur i Norge 2024 I går  
Sofie: Har alle set ruten?

Instruktørgruppen I går  
Peter: Ny roinstruktøruddannelse

Københavns Roklub 2 dage siden  
Jens: Husk standerhejsning på lørdag

Kaproningsgruppen 12 medlemmer

Marie  
Husk intervaltræning i morgen kl. 18 ved klubben. 10:15

Det gør vi! 10:16

Anders  
Skal vi tage en tur i weekenden? 10:17

Ja tak, hvem er med? 10:18

Set af 5 10:18

Skriv en besked...

DFFR DANSK FORENING FOR ROSPORT





# DFFR - APP

LØSNINGSFORSLAG – APP

## DFFR APPEN

### Rosport. Samlet ét sted.

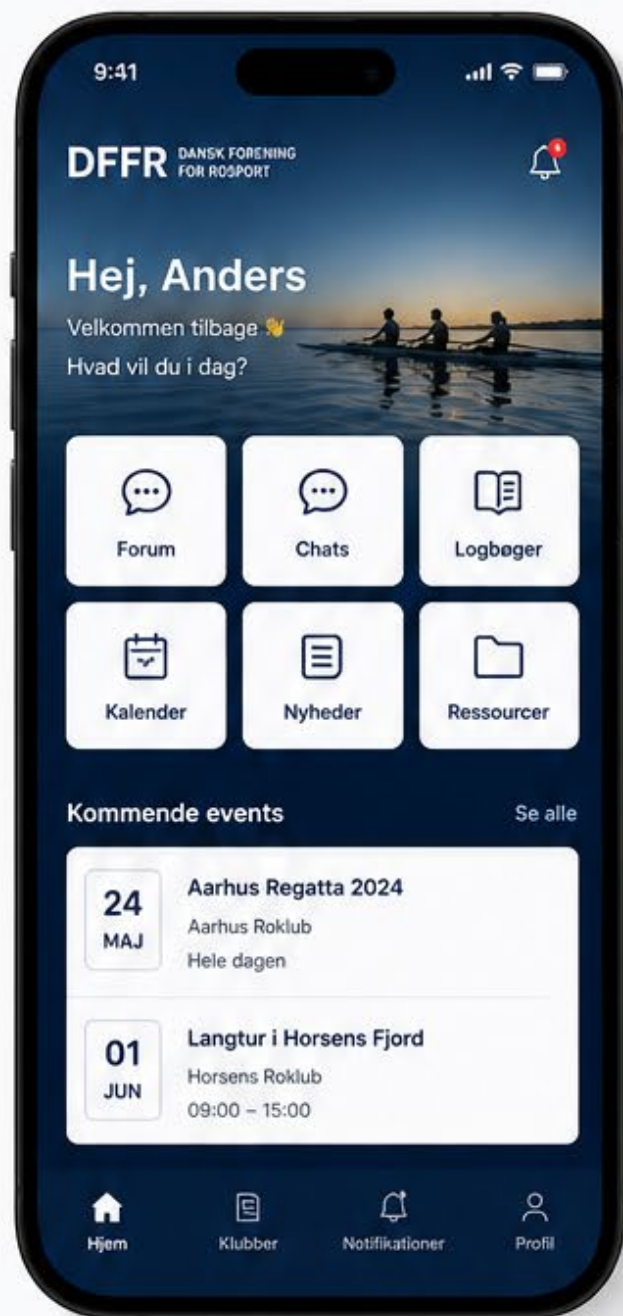
Med DFFR appen får du hurtigt adgang til nyheder, events, fællesskabet og dine klubbers ressourcer – lige i lommen.

**SAMLET FÆLLESSKAB**  
Én app på tværs af alle roklubber i Danmark.

**HURTIG KOMMUNIKATION**  
Chats, forums og beskeder – alt samlet ét sted.

**VIDEN & HISTORIK**  
Adgang til logbøger, guides og ressourcer fra hele rosporten.

**OVERBLIK**  
Hold dig opdateret med nyheder, events og aktiviteter.



### APPENS FORDELE

- ✓ Hurtig adgang til det vigtigste
- ✓ Notifikationer, så du aldrig går glip af noget
- ✓ Lavet til roere – af roere
- ✓ Sikker og nem login på tværs af klubber

### HENT APPEN

Tilgængelig i App Store og Google Play

App Store

Google Play

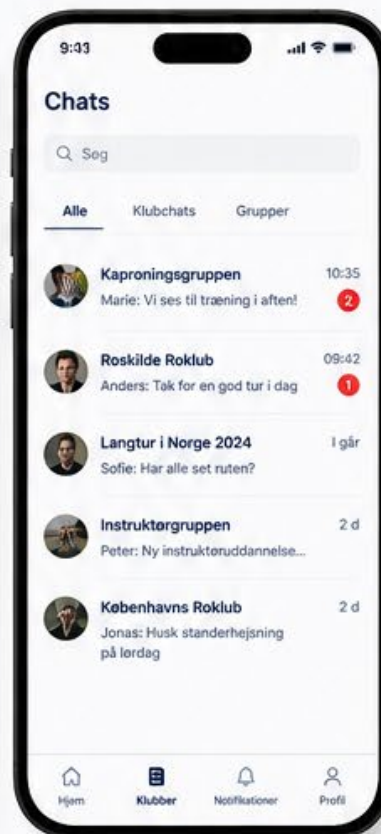
### FORUM

Deltag i samtaler og del viden på tværs af klubber.



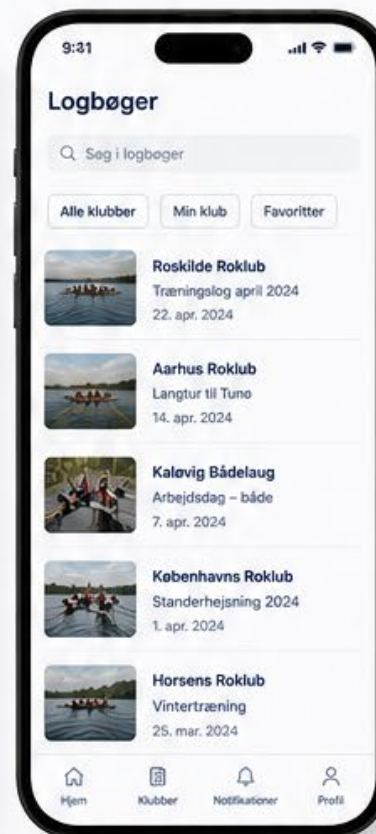
### CHATS

Chat med roere og klubber i hele Danmark.



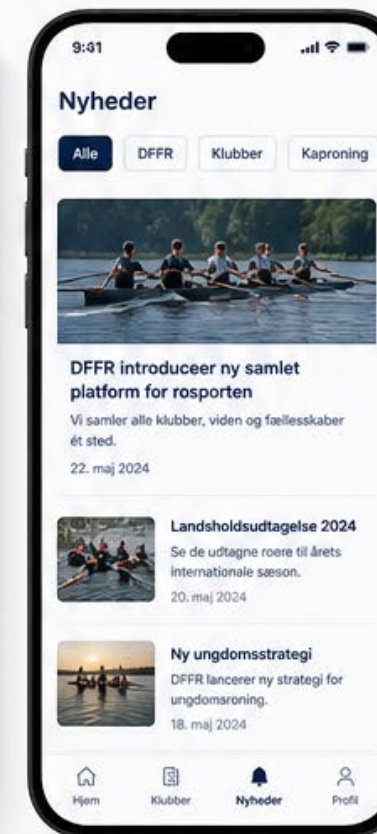
### LOGBØGER

Få adgang til historik og logbøger fra dine og andre klubber.



### NYHEDER

Hold dig opdateret med nyheder og info fra DFFR.



### ALTID MED DIG

DFFR appen samler rosporten i Danmark. Én app. Ét fællesskab.



DANSK FORENING FOR ROSPORT

# DFfR eller GOMember?



DANSK FORENING FOR ROSPORT

## Fordele

- Klar løsning
- Automatisk opdatering
- Support inkluderet
- Lav risiko

## Ulemper

- systemet er en "færdig løsning"
- Svært at tilpasse 100% til specifikke behov

16.000 aktive medlemmer  
150 forskellige roklubber

## Fordele

- DFfR bestemmer selv funktioner, design og udvikling
- DFfR ejer alle data selv
- Det skaber et incitativ for klubber, for at blive samlet under et tag.

## Ulemper

- Dyr at udvikle
- Tager lang tid
- Kræver løbende udvikling