



KANINBOGEN
(motion 18+ og 30+)
BAGSVÆRD ROKLUB







VELKOMMEN I BAGSVÆRD ROKLUB

Indledning

Vi håber, at vi med denne Kaninbog kan give dig et indblik i roning og Bagsværd Roklub og ikke mindst besvare de fleste af de spørgsmål, du sikkert har som nyt medlem af klubben.

Din første kontakt til klubben og dens øvrige medlemmer vil ske via den motionsansvarlige og dine instruktører. De vil introducere dig til rosporten samt optræne dine færdigheder således, at du på en tryk og sikker måde kan få mest muligt ud af din nye sport på det niveau, der måtte passe dig.

Bagsværd Roklub er en aktiv klub, og du vil opdage, at Bagsværd Roklub giver alle de muligheder for at dyrke rosporten, som du måtte have lyst til. Derudover byder klubben på andre muligheder for aktiviteter, som medlemmerne kan vælge at deltage i, i det omfang lyst og mulighed er til stede.

Har du spørgsmål, som ikke bliver besvaret i Kaninbogen eller på klubbens hjemmeside www.roklub.dk, kan du til enhver tid spørge motionschefen, dine instruktører eller de øvrige medlemmer.

Har du ris, ros eller forslag til forbedringer, aktiviteter eller andre idéer, er du ligeledes velkommen til at kontakte den motionsansvarlige, eller hvis det drejer sig om roklubben generelt, et medlem af bestyrelsen. Dette kan ske personligt, pr. telefon eller via mail.

Kontaktoplysninger på klubbens hjemmeside.

Bagsværd Roklub udsender alle informationer og nyheder til din mail, som også bliver lagt på klubbens hjemmeside under Nyheder. Tillige har klubben en lukket Facebookside man kan tilmelde sig.

Velkommen i Bagsværd Roklub

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Indmeldelse

Alle fra 10 år og opefter kan blive medlem af Bagsværd Roklub.

For at starte på roskolen skal du have seniormedlemskab. Kontingentet betales 3 måneder forud hver d. 1. i et kvartal. Man melder sig ind i Klubmodul via klubbens hjemmeside. Umiddelbart før kontingentet trækkes modtager man en mail og SMS om man bliver trukket for kontingent.

Samtidig med indmeldelse i Bagsværd Roklub skal du aflevere bevis på, at du kan svømme min. 300 meter. De fleste svømmehaller har et bevis, som de udfylder, efter at du har svømmet 300 m. Det er også muligt at aflægge

svømmeprøve i forbindelse med svømmetræningen i Bagsværd Svømmehal fredag eftermiddag i vintersæsonen (indtil standerhejsning).

Er du frigivet roer fra en anden roklub, kan du begynde at ro med det samme. Har du ikke roet før, skal du først gennemføre Bagsværd Roklubs roskole. Roskolen finder sted om foråret.

Roskole

Som ny senior motionsroer starter du typisk i vinterhalvåret (bedst senest 1. februar) med at ro indendørs i ergometer. Via ergometertræning opnår du indblik i roteknikken og får trænet de muskler, der anvendes ved roning. Dette vil du have stor gavn af, når du skal ud at ro.

I foråret skal du deltage i Bagsværd Roklubs roskole. For at få tilstrækkeligt udbytte af kurset opfordrer vi dig til at deltage hver gang. Roskolen består af lidt teori og meget praktik. Du vil blive introduceret til roteknik, kommandoer, færdselsregler, sikkerhed og materielhåndtering. Du vil komme ud i forskellige bådtyper, hvor du skal ro med en eller to årer, primært to. I den periode, hvor du er under oplæring, er du kanin. Forløbet afsluttes med en praktisk prøve, som du skal bestå med tilfredsstillende resultat, for at blive frigivet. Du skal kunne reagere og selv give kommandoerne (se senere), kende færdselsreglerne, have vist, at du kan få båden forsvarligt fra bådhallen, i vandet og retur m.m. Undervisning foregår fra motorbåd, hvor instruktøren er. Det er dit ansvar, at du bliver frigivet.

Det må frarådes at starte med at ro, hvis man er vandskræk eller ikke bryder sig om at sidde tæt ved vandet.

Man tilmelder sig roskolen i Klubmodul.

Når du er frigivet vil du blive sat på hold (eller selv lave hold) med nogle af de andre nye, så I kan træne sammen. Du skal have gennemført sculler-/outriggerkurset før du må begive dig ud i disse bådtyper. Du må gerne tage ud i outriggere med erfarne roere.

Scullerkursus finder typisk sted i slutningen af august eller starten af september. Du skal have været stabil med din træning efter frigivelsen for at kunne deltage.

Når du er frigivet roer, deltager du i motionsafdelingens træning. Det vil sige, at du må ro på alle de tidspunkter, motionsafdelingen råder over både. Der er fast fælles roaften mandag og torsdag kl. 18, og man er omklædt kl. 18 og klar til at ro.

Rotøj

Almindeligt løbe-/sportstøj er udmærket til roning, såvel indendørs som udendørs. Det er dog vigtigt, at tøjet er tætsiddende. Når du roer, skal du være opmærksom på ikke at have din trøje hængende løst ned over den nederste del af ryggen. Trøjen vil kunne sætte sig fast mellem sædet og den skinne, sædet kører på. Lommer i en jakke skal kunne lynes til, da årerne kan risikere at sidde fast i lommerne.

Tag gerne flere lag på. Når du først kommer i gang med at ro, får du hurtigt varmen, men det kan være køligt på søen, selv på en dag med fint vejr. Skal du være styrmand er det ekstra vigtigt med varmere/varmt tøj.

Husk, at lyset reflekteres på vandet og dermed er skarpere end på land. Det er derfor en god idé at anvende solbriller og/eller en kasket. En kasket kan også forebygge/modvirke overophedning og hedeslag på en varm sommerdag.

I visse bådtyper (gig og inrigger, som oplæring foregår i) skal du have dine egne sko på. Her er almindelige sportssko ok, dog bør de ikke have for brede hæle. Husk at anvende indendørssko, når du træner indendørs. Det er ikke tilladt at anvende udendørssko, når du er i ergometerlokalet.

Ønsker du på et tidspunkt at anskaffe rigtigt rotøj i Bagsværd Roklubs farver, kan det bestilles hos Sportfyed: [Bagsværd Roklub tøj og udstyr - Køb dit officielle Bagsværd Roklub tøj og udstyr her](#). Ønsker du at købe en trikot og en nøglebrik bestilles den på klubbens hjemmeside under indmeld/køb – trikot, nøgle m.v.

Faciliteter

I Bagsværd Roklub er der omklædningsrum med toiletter og brusebade samt sauna. Vi har køkken og opholdsstue til rådighed for medlemmerne. Man SKAL rydde op efter sig.

I pejsestuen er der en uskreven regel om at man ikke opholder sig i træningstøj.

Vi har endvidere motionsrum med ergometre, vægte, ribber og diverse andre redskaber. Om vinteren er en bådehal indrettet med slides, som er en anden måde at træne ergometer på. Motionsrummet er til fri afbenyttelse. Om vinteren er der dog tidspunkter, som er reserveret til bestemte grupper i klubben, primært til kaproerne. Som regel er der spinning for os fra kl. 18.15.

Vintertræning

I vintersæsonen er der rospinning mandage, tirsdage, onsdage og torsdage kl. 18.15-19.15, og man er velkommen til at deltage alle dage. Torsdage er der gymnastik kl. 18-19.30 og fredage (16-18) svømning i Bagsværd Svømmehal. Der er træner på alle hold alle dage.

Fællesskabet

Klubben er en forening, som drives af medlemmerne. Vi lægger stor vægt på klubbens sociale liv, så året igennem er der mange arrangementer. Vi håber du har lyst til at tage aktivt del i klublivet. Det er den bedste måde at blive kendt med de andre i klubben. Vi er ikke et fitnesscenter, hvor man bare kommer og går.

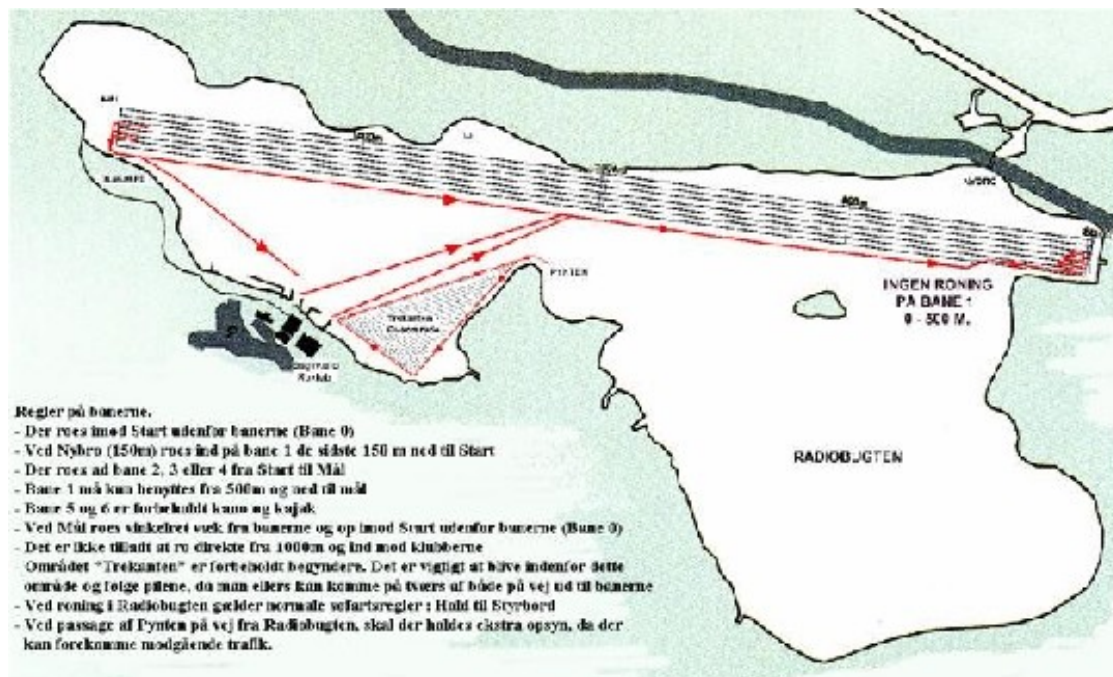
SIKKERHED

Det daglige rofarvand

Det daglige rofarvand for Bagsværd Roklubs medlemmer omfatter Bagsværd Sø, Lyngby Sø og Mølleåen fra Lyngby Sø og op til slusen før Furesøen. Når en roer er frigivet, opnår vedkommende samtidig styrmandsret til det daglige rofarvand (korttursstyrmandsret). Herefter må roeren tage ud på egen hånd i et afgrænset antal både.

Færdselsregler

På vandet skal roeren være opmærksom på sikkerheden for både sig selv og andre trafikanter på vandet. Roeren har derfor pligt til at overholde en række færdselsregler, nøjagtigt som når man færdes i trafikken på land.



Dette diagram med færdselsreglernes hovedpunkter kan du finde i roklubben.

På Bagsværd Sø er der på grund af kaproningsbanerne særlige regler for, hvilken vej man må ro. Dette er markeret med pile på kortet. Det er meget vigtigt, at alle roere kender disse regler. Bemærk især følgende:

- Ro aldrig fra klubben og direkte ned mod mål. Det er mod roretningen, og de kaproningsbåde, man eventuelt møder, ror stærkt og ser sig ikke for, da de ikke forventer at møde modgående trafik.
- Langs banerne på den side, der vender over mod klubben, er der en bred zone, hvor roerne ror i retningen fra mål til start. Denne bane kaldes bane 0. Hold dig i god afstand af dette område eller se dig godt for, når du bruger bane 0. Kommer der både mod dig, og de sidder med ryggen til, har du pligt til at vige i retning mod Radiobugten, hvis de ror hurtigere end dig.
- Se dig meget godt for, hvis du krydser banerne. Både, som krydser, har altid vigepligt for bådene på banerne. Bemærk, at bane 5 og 6 er forbeholdt kano- og kajakroere. På disse to baner bliver, der roet i begge retninger. Vælg altid den korteste vej, når du krydser banerne – det vil sige aldrig på skrå.
- Der er fire regler på banerne:
 1. Kun bane 1-4 må benyttes af robåde. Hold dig fra bane 1, da der ved start og mål kan være modgående trafik. Vær dog opmærksom på, at kaproere kan benytte bane 1 fra 500 m ned til mål. Ikke-kaproere bruger fortrinsvis bane 4 eller evt. 3.
 2. Ro altid fra start mod mål.
 3. Bliver man indhentet af en båd, som ror i samme bane, er det altid den, som bliver indhentet, der skal skifte bane.
 4. Skift altid bane i god tid.

I Radiobugten samt i vores øvrige rofarvand gælder de almindelige søvejsregler. Se dig altid godt for, for her er masser af andre trafikanter, og mange af dem kender ikke reglerne. Søvejsregler følger generelt trafikreglerne på land, dvs. både passerer hinanden bagbord mod bagbord, eller som ved højrekørsel, og den overhalende båd viger for den båd, der overhales.

Andre trafikanter

Det er ikke kun roere fra Bagsværd Roklub, der holder til i vores daglige rofarvand. Her en liste over, hvem du kan møde:

- **Andre roere:** Ved Lyngby Sø ligger Lyngby Roklub (hvidt åreblad med blå stjerne) og Lyngby Dameroklub (blåt åreblad med hvid måge). Ved siden af Bagsværd Roklub ligger Danmarks Rocenter, hvorfra kaproere fra flere klubber træner.
- **Kanoer og kajaker:** Langs søerne ligger bl.a. Nybro-Furå Kano- og kajakklub og Kano- og kajakklubben 361, Gladsaxe Kano- og Kajakklub og nogle mindre klubber på Radiomarken. Roerne herfra kaldes også 'forlænsroere', da de altid kigger i roretningen. Derfor er de heller ikke så farlige, for de ser som regel, hvad de er på vej ud i. Pas alligevel på, når du overhaler dem.
- **Udlejningskanoer:** Ved slusen ved Furesø kan man leje kanoer. Pas på! De er ofte utilregnelige, kan ikke styre og har aldrig hørt om færdselsregler.
- **Bådarten:** Rutebåd for turister. Giver som regel lyd fra sig, hvis man kommer i vejen. Men de forventer, at lystsejlere (herunder roere) flytter sig fra deres rute, da de har en sejlplan at holde.

Langture

Hvis man bevæger sig uden for det daglige rofarvand, begiver man sig på langtur. På en langtur skal der altid være mindst én langtursstyrmand i hver båd. Langtursstyrmand bliver man, når man dels har erfaring fra flere langture og dels har deltaget i et weekend-kursus, som DFfR (Dansk Forening for Rosport) arrangerer et par gange om året. Selv om man ved langture som regel tænker på en tur i Københavns Havn eller ture, der varer en weekend eller længere, er en søndagstur på Furesøen også en langtur, hvor man skal have en langtursstyrmand med i båden.

Styrmanden

Der er **ikke** demokrati i en robåd! Det er styrmanden, der har ansvaret, kommandoen og bestemmer i båden.

På roskolen vil alle nye roere komme til at sidde på styrmandspladsen.

I visse både sidder styrmanden med front mod roerne og med ansigtet i roretningen. I andre både sidder styrmanden på 1'er pladsen og ror med, samtidig med han/hun har ansvar for at holde øje med andre trafikanter samt give kommandoer til de øvrige roere i båden.

MATERIEL

Bagsværd Roklub råder over mange både af forskellig type og klasse. Vi har inriggere, gigbåde, Edonscellere og outriggere. Af outriggere har vi singlescellere (1x), dobbeltcellere (2x), toere (2-), dobbeltfirere (4x), firere (4-) og ottere (8+) til rådighed. Bådene er inddelt i 4 grupper: sorte, blå og røde, efter hvem der må benytte dem. "Sorte både" er for alle frigivne roere. "Blå både" forudsætter en vis erfaring og må kun bruges efter aftale med rochef. "Pink både" er forbeholdt masters. "Røde både" er forbeholdt kaproere og må ikke benyttes af motionsafdelingen.

Når man er frigivet, må man ro i de sorte både, når man har lyst, såfremt man har været på scullerkursus. Dog skal man være opmærksom på, at motionsafdelingen deler både med ungdomsafdelingen. Bådene kan derfor ikke benyttes på de tidspunkter, ungdomsafdelingen har fællestæning, med mindre man har sikret sig, at den pågældende båd ikke skal bruges af en ungdomsroer. Der er p.t. ved at blive lavet mere konkrete regler for, hvornår man har erfaring nok til at måtte bruge en blå båd. Som udgangspunkt skal man dog regne med at have roet ca. 2 sæsoner i outrigger, inden man har tilstrækkelig erfaring, men det afhænger selvfølgelig af, hvor meget man ror pr. sæson.

Det er værd at bemærke, at farvebetegnelsen intet har med malingen på båden at gøre. På klubbens hjemmeside (under roinfo/materiel) er en liste, hvoraf det fremgår, hvilke både der er til rådighed, og om de er henholdsvis "røde", "blå" eller "sorte". Det fremgår endvidere af navneskiltet på bådstativerne.

På roskolen vil du blive vist rundt i klubbens bådhaller, så du ved, hvilke både du må ro.

BÅDKLARGØRING

Omkring standerhejsning skal alle både efterses og gøres klar til sommersæsonen. Det forventes, at alle, der har roet i løbet af sommersæsonen året før, tager del i dette arbejde. Har man ikke deltaget aktivt i bådklargøring, kan man blive nægtet at gøre brug af materiellet den efterfølgende rosæson.

FRIVILLIGT ARBEJDE

Bagsværd Roklub er en forening, og klubbens eksistens og aktivitetsniveau afhænger 100% af frivilligt arbejde leveret af klubbens medlemmer. Der vil året rundt være brug for hjælpende hænder til alle former for aktiviteter og arrangementer. Det forventes, at man som medlem hjælper til, når man har mulighed for det.

Blandt de aktiviteter, der er brug for hjælp til, kan nævnes: genbrugsmarkeder, udendørs og indendørs regattaer, foreningsarbejde i form af deltagelse i klubudvalg (sponsorudvalg, indslusningsudvalg, socialt udvalg etc.), roskole og roning med kaniner.

Der vil i forbindelse med de forskellige arrangementer og aktiviteter blive annonceret efter frivillig arbejdskraft på klubbens hjemmeside, hvor man også kan tilmelde sig som frivillig til den enkelte aktivitet.

BAGSVÆRD ROKLUBS ARRANGEMENTER

Bagsværd Roklub er en meget aktiv roklub, som afvikler og deltager i en lang række aktiviteter og arrangementer året rundt.

Mange af de arrangementer, klubben gennemfører, er af stor sportslig betydning for klubbens medlemmer, men er endvidere en vigtig indtægtskilde for klubben.

Arrangementer annonceres løbende i nyhedsbreve og på klubbens hjemmeside.

FESTER OG ANDRE SOCIALE AKTIVITETER

Bagsværd er en gammel roklub med mange traditioner. I løbet af året vil der være en række fester og andre sociale begivenheder, som alle klubbens medlemmer kan deltage i. Igen er klubbens hjemmeside og Nyhedsbrev stedet, hvor fester og sociale aktiviteter annonceres.

Standerhejsning

Som start på en ny rosæson hejses standeren foran klubhuset. Standerhejsning finder sted den sidste søndag i marts, den søndag, hvor vi netop er gået over til sommertid. Formanden holder en tale og evt. nyindkøbte både døbes. Efterfølgende vil der være mulighed for (mod betaling) at deltage i frokost i klubhuset.

Forårsrengøring

Den daglige rengøring betaler vi os fra, men en gang årligt går vi i dybden og rengør hele klubben.

Klubbens fødselsdag

D. 4. juni har klubben fødselsdag, der som regel fejres med fælles spisning. Tilmelding i Klubmodul.

Skt. Hans aften

Skt. Hans aften står Bagsværd Roklub for på Rostadion. Her er der underholdning, bål, køb og salg af mad og drikke.

Kanindåb

En gang om året holder vi kanindåb i Bagsværd Roklub. Ved denne lejlighed ankommer Kong Neptun sammen med sin dronning og sit følge til Bagsværd Roklub. Kaninerne (ikke-døbte roere) bliver ført frem for kongen og døbt på anstændig ro-manér.

Standerstrygning, klubkaproning og klubfest

Den sidste lørdag i oktober stryges standeren, og udendørssæsonen er dermed slut, med mindre man har fået vinterroningstilladelse. I den standerstrygning afholdes årets klubkaproning. Alle klubbens medlemmer kan stille op til klubkaproningen. Den ansvarlige for klubkaproningen sørger for, at alle tilmeldte roere bliver fordelt i bådene, og der afvikles kaproning over ca. 500 meter.

Efter endt løb stryges standeren, formanden holder tale og efterfølgende finder klubfesten sted i klubbens bådhal.

Kegleaften

I november afholdes kegleaften i roklubben. Klubben har sin egen keglebane, som tages ned fra loftet og bliver stillet op i bådhallen denne ene gang om året. Der bliver arrangeret en aften for herrerne og en aften for damerne. Vi spiser først, og derefter går keglespillet i gang.

Torsdagsspising

Året rundt (undtagen på helligdage) er der fællesspising i klubben torsdag aften efter træning. Deltager man i torsdagsspising, forpligter man sig til selv at deltage i madlavningen ind imellem. Man betaler typisk kr. 40-50 for at spise med. I sommersæsonen tændes grillen, og man kan grille sit medbragte kød. På skift laves der tilbehør (salat, brød m.m., som plejer at koste omkring kr. 25). Tilmelding i Klubmodul senest om tirsdag kl. 23.59.

Mad- og vinaften

I løbet af vinteren plejer vi, at afholde en mad- og vinaften. Der er ofte et tema f.eks. et land, hvor vi laver nogle retter fra det pågældende land, og drikker vine derfra. Alle melder sig til en opgave, så det ikke er nogle få stykker, der står for madlavningen og hvad der ellers skal laves.

KOMMANDOER

Først og fremmest skal du kende forskel på styrbord og bagbord. Bagbord har farven rød, mens styrbord har farven grøn. Styrbord er din venstre side og bagbord din højre side, når du sidder i båden. Hvis du sidder på et styrmandssæde, vil bagbord være din venstre side og styrbord din højre.

De enkelte pladser i båden har et nr. Man tæller altid fra spidsen af båden, dvs. 1'er pladsen er tættest på stævnen.

Der findes flere kommandoer end de nedennævnte, men de nedennævnte er dem, der anvendes mest, og dem, der skal sidde på ryggraden.

Kommandoer du skal lære		
Kommando	Hvad gør man?	Hvorfor gør man det?
Et ben i båden	Alle roere sætter et ben i båden	Så man er klar til at sætte fra broen samtidig
Riggen fri	Man læner sig lidt væk fra broen	Man sikrer sig at riggen ikke sidder fast i broen, når man sætter fra
Sæt fra	Alle roere sætter fra broen	Man kommer væk fra broen
Til roning klar	Man kører helt frem med sædet, strækker armene og	Man er klar til at ro

	sidder med let bøjet overkrop, og åreerne i vandet	
Ro væk	Åren/åreerne føres gennem vandet.	Roningens påbegyndes
Det er vel	Roerne indtager det er vel roet stilling	Roningens ophører, åreerne fladt på vandet
Småt roning (evt. styrbord/Bagbord)	Åren trækkes let gennem vandet, ingen kraft i taget	Man tager fart af båden eller drejer båden
Lige træk	Alle ror med almindelig styrke	Man øger farten, eller har afsluttet sin manøvre
Se til åren	Roeren ser til bladet på sin egen åre og trækker den ind, hvis der er forhindringer	Bruges f.eks. ved roning i et smalt farvand, som når man skal gennem en bro, eller hvis man er for tæt på en forhindring
Åren ud	Åren skubbes ud på plads. Roningens fortsætter	Der er igen plads i båden (åreerne)
Til skodning klar	Roeren kører tilbage på sædet og åren trækkes ind til brystet. Årebladets hule side vendes mod stævnen	Roerne er klar til at skodde
Skod væk	Åreerne strækkes og roerne kører frem på sædet	Båden er i 'bakgear'
Styrbord/bagbord fald ind efter "åren på vandet"	Den nævnte side, som har siddet i Vel Roet, falder ind i takten	Trækket er lige igen
Styrbord til skodning klar, bagbord skal ro – skod væk	Roerne i styrbord sætter sig "Til roning klar". Roerne i bagbord sidder i Vel Roet stilling. Når roerne i styrbord er halvt igennem skoddetaget kører roerne i bagbord frem til rotaget	Båden vendes
Sæt i	Årebladet presses under vandoverfladen, med samme vinkling. Roerne sidder med strakte arme	Båden bremses
Sæt hårdt i	Årebladet vendes under vandoverfladen med den hule side mod stævnen, dvs. det samme som skodning. Roerne sidder med strakte arme	Båden standses
Hårdt i bagbord, slæk i styrbord inden "lige træk"	Ekstra kraft på åren i bagbord, mens kraften på styrbordsåren svækkes	Båden drejer mod styrbord (eller rettes op mod styrbord, hvis man er kommet ud af kurs)