

Instruktionskort – Roklubben Øresund, Kastrup

Navn: _____ Adresse: _____

Telefon: _____ Medlem nr.: _____ Bevis for 300m svømmeprove: _____

Junior: _____ Senior: _____

Når gennemgået skriv: Ja

Brug af redningsvest										
Indskrivning										
Klargøring af båd										
Nedgang i båd										
Styrbord og bagbord										
Rotaget										
Skodning										
Sæt i / Sæt hårdt i										
Se til åren										
Åren langs / Åren ud										
Åren tværs / Åren ud										
Kvart åren / Åren ud										
Småt - / alm. roning										
Vending af båd: ro / skod										
Rejs åren / Lad falde										
Skift i båden										
Styring - ud og på vandet										
Styring - anløb ponton										
Båd på vogn efter tur										
Behandling af åre										
Løfteteknik										
Rengøring af båd										

Bemærkninger: (bagsiden kan også benyttes)

Dato										
Kilometer										
Instruktør initialer										

Frigivet af: _____

Dato: _____

HUSK AT MELDE AFBUD HVIS DU IKKE KAN KOMME TIL NÆSTE INSTRUKTION