

Roknappen



Roknappen

Forbundet KYSTEN har som mål at flest mulig oppdager gledene det er å ro tradisjonsbåter. I dette heftet har vi beskrevet noen enkle øvelser og nyttige råd som leder frem til en ferdighetsprøve i roing som heter Roknappen. Heftet er utarbeidet med tanke på at det er nybegynneren som leser. Målgruppen for opplegget er først og fremst barn fra 8 år og oppover.

Tidligere var det å ro en viktig del av hverdagen til det fleste som bodde langs kysten. Slik er det ikke lengre. Da motoren ble vanlig, forsvant årebruken nesten helt. En flere tusen år gammel tradisjon så ut til å bli helt borte.

Men ikke helt! Forbundet KYSTEN arbeider aktivt med vern og bevaring av den rikholdige floraen vi har av tradisjonelle robåter langs hele kysten i Norge. Kystlag og andre lokale krefter har berget mange eldre båter som i dag brukes aktivt til roing og seiling. Båtbyggere fører kulturarven videre ved å bygge nye tradisjonsbåter.

Å dra på tur med tradisjonelle robåter, for årer eller seil, er naturnært og byr på flotte friluftsopplevelser. I vår tid, med vekt på miljøvennlig framferd og fysisk aktivitet, er de tradisjonelle robåtene mer aktuelle enn noen gang! Men vi må lære å håndtere båtene slik at vi kan ferdes trygt.

Stoffet til Roknappen har vi hentet fra henholdsvis heftene *Roerkurs* (Jan Rosenlund, Pedagogisk senter, Kristiansand, 2000) og *Hvordan lærer vi barn å ro?* (Polarsirkelen Friluftsråd, Knut Berntsen, Nesna, 2009). For de som ønsker mer stoff og opplegg om roing anbefaler vi disse heftene. Vi takker Jan Rosenlund og Knut Berntsen for at vi kunne bruke dette stoffet samt for verdifulle innspill og bidrag i arbeidet med Roknappen.

Oslo, mars 2010

Tore Friis-Olsen
Arne Andreassen
Forbundet KYSTEN



Vi lærer å ro

Gå ombord

Klatre forsiktig (ikke hopp!) ombord. Du kan gå på tofter og tiljer, ikke på bordganger. Gå én og én – alle andre venter, mens hver og en går på plass ombord, eller går i land. Hold deg nærmest mulig båten midtlinje. Går du ut til siden, vipper båten.

Holde i årene

Uerfarne roere kan gripe åren på de mest forunderlige måter. Hold åren slik man holder på et sykkelstyre. Håndtakene (årelommene) holdes nært inntil hverandre, midt over knærne. Ikke hold for fast på årene. Dette er uheldig for håndledd og skaper ofte gnagsår. Håndtaket bør i stedet hvile lekende lett inne i hånden, med fleksible fingre.

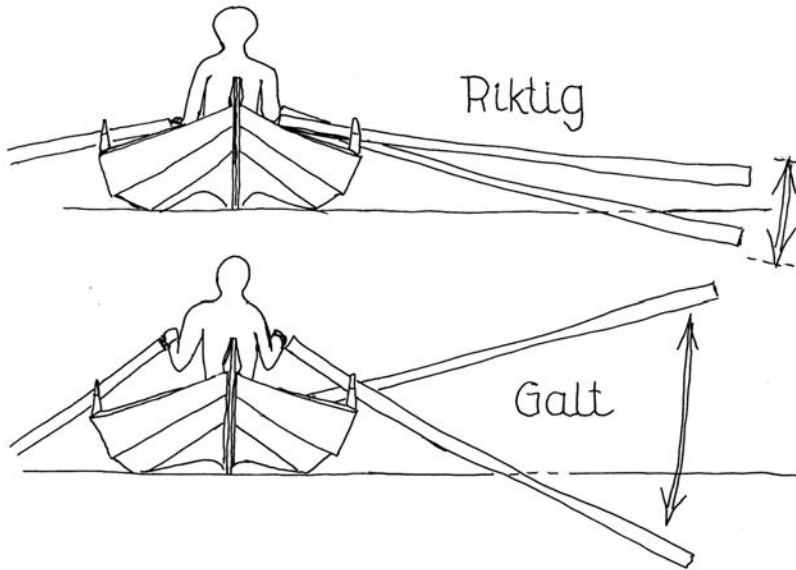
For en nybegynner kan det være vanskelig nok å holde styr på årene til å begynne med. Et godt tips kan være at å ta en åre og legge den i tollegangen/på keipen. Legg åren under nærmeste kne. Da har deltageren kontroll, og kan ta ut den andre åren. Tilsvarende kan deltageren holde begge årene hvis han trenger å ha begge hendene frie, eller er ferdig å ro og skal ha en liten pause.

Sittestilling på tofta

Deltageren sitter midt på tofta, ikke for langt innpå. Det er viktig med godt fotfeste. At man har et spennre å sette føttene mot, for eksempel et spant. Dersom deltageren ikke rekker ned til spennreet, kan instruktøren spenne mot med egne føtter. Mesteparten av kraften i rotaket kommer fra spennetaket. «Uten fottak blir roinga kraftlaus» sa de gamle.



Vi ror – en fem trinns øvelse:



1. Sitt med ryggen mot baugen på den tofta som er rett foran tollegangene/keipene.
2. Legg åren ut i hver sin tollegang/keipe med årebladet loddrett over vannet, grip håndtaket på hver åre.
3. Løft hendene opp – samtidig – slik at årebladene kommer ned i vannet og trekk begge hendene mot deg helt inntil magen, slik at årebladene skyver vannet akterover og dermed båten forover. Bruk tyngden av overkroppen, det vil si legg deg bakover med strak rygg og strake armer og la tyngden arbeide.
4. Trykk hendene ned i fanget slik at årebladene kommer opp i luften og la hendene – med fast grep om årehåndtakene – gli over lårene mot knærne slik at årebladene er i luften og peker i en liten vinkel forover mot baugen.
5. Løft hendene opp fra knærne slik at årebladet kommer ned i vannet samtidig og dra. Husk å bruke tyngden av kroppen som vi beskrev i punkt 3. La deg «falle» bakover. Bruk ikke mer kraft enn at du kan ro lenge uten å bli særlig andpusten. Dra jevnt. Unngå å rykke i årene – føl deg frem til hvor mye kraft du kan bruke for å utnytte spensten i årene.

Øvelser



Etter at deltagerne har øvd på de mest grunnleggende ferdighetene kan de begynne på noen enkle øvelser. Øvelsene nedenfor er hva en deltager må kunne for å ta Roknappen. To utlagte bøyer er hva som skal til for å lage enkle løyper og øvelser.

Presisjonsroing

Deltageren skal ro fra land mot oppgitt mål, en utlagt bøye. Når kursen mot blåsen er satt; finn et punkt på land (ta «Me»), sikt slik at akterenden på båten holdes mot dette punktet. Hold stø kurs mot utlagt bøye. Man kan legge ut flere bøyer. Da kan deltageren få i oppgave å skifte kurs (ta nytt «me»), og ro videre mot neste blåse. Til sist gjelder det å holde stø kurs tilbake til der man kom fra. Et tilleggspunkt kan være å variere mellom roing og hamling/skåting.

Hamle/skåte

Lær å ro bakover. På vestlandet og i Nord-Norge kalles dette å hamle. På Østlandet heter det å skåte.

Nå må deltageren ro bakover – altså i ansiktsretningen. Det er det samme som å skyve fra seg under roinga. Da får en ikke samme nytte av spenntaket og kroppstygden. Det kan være lurt å ha en fot mot spennreet og den andre bøyd under tofta som en sitter på.

Snu båten 360 grader

Teknikken varierer avhengig av om vi ønsker en slakk sving (stor bue) eller en knapp sving:

- Slakk sving: Hold åren i ro nede i vannet på den siden du vil svinge til, og ro vanlig med motsatt åre til båten har oppnådd ønsket kurs. Dette er en god begynnerøvelse.
- Knapp sving: Hamle/skåte med den åren som er «inne i svingen», og ro normalt med motsatt åre.
Denne teknikken krever en del øvelse, ettersom roeren må gjøre motsatte bevegelser med hendene.

Åttetallsroing

Sett ut to bøyer med ca. 10 meters mellomrom. La deltagerne ro i 8-tall rundt bøyene. Øvelsen kan gjøres mer spennende og vanskeligere ved å variere mellom ro og hamle/skåte.

Legge til brygge eller land

Deltageren øver på å legge til brygge eller trekke båten opp på land etter endt tur. I samband med dette øves på fortøyning. Deltageren må kunne pålestikk og dobbel halvstikk. En variant, i stedet for dobbelt halvstikk rett på fortøyningsfestet, kan være å bruke en ekstratørn rundt fortøyningsfestet, og så dobbelt halvstikk på egen part. Denne teknikken kan brukes på alle slags fortøyningsfester – stein, tre, jernbolt, jernøye, vannrett bom – og er derfor svært anvendelig.



Andre øvelser og aktiviteter

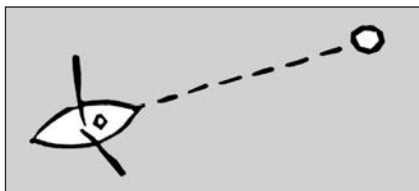
Ro oppmerket løype, kaste baller: 10 baller kastes ut og deltagerne skal ro og hente flest mulig, kapproing, ro på tid, øve på knuter og stikk, teori: Svare på spørsmål om sjøveisregler (lag en quiz!).

Roknappen — følgende øvelser må bestås:



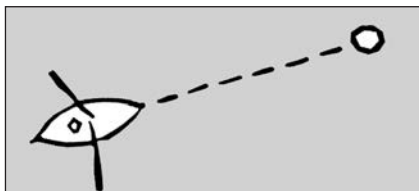
Øvelse 1: Forberedelser

Ta på godkjent flytevest før du går i båten. Vis at du kan trå riktig i båten. Sjekk at det er øsekar og ekstra åre ombord. Kontroller at keiper/tollepinner/åregaffel er i orden.



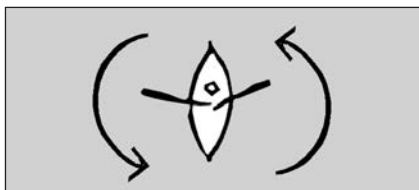
Øvelse 2: Presisjonsroing

Båten skal ros. Den skal føres i rett retning fra startpunktet og mot angitt bøye og treffe denne.



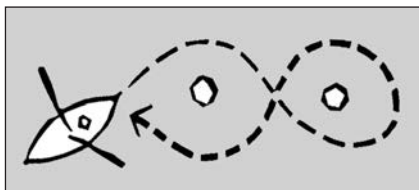
Øvelse 3: Presisjonshamling/skåting

Båten skal hamles/skåtes. Den skal føres i rett retning fra startpunktet og mot angitt blåse og treffe denne med akterenden.



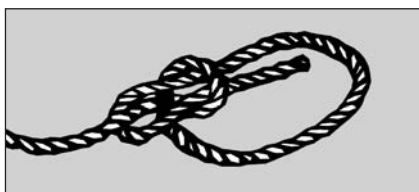
Øvelse 4: 360 graders rotasjon

Båten skal roteres 360 grader med roeren som sentrum i rotasjonen.



Øvelse 5: Båten skal ros i 8-tall rundt bøyene

Deltageren skal utføre minst tre runder.



Øvelse 6: Legge til brygge/fortøyning

Båten skal ros til brygge eller trekkes opp på land. Deltageren skal vise minst to fortøyningstikk, dobbel halvstikk og pålestikk er minstekrav.

Sikkerhet og sjøvett

Forbundet KYSTEN prioriterer sikkerhet høyt når vi ferdes på eller ved sjøen. Husk at roing skal være en trygg aktivitet. Når vi er ute og ror er vi sjøens «myke trafikanter». Vi sitter med ryggen i fartstretningen i små, spinkle farkoster. Vi er helt avhengige av andre som er på sjøen tar hensyn til den som ror. Roeren selv må også gjøre sitt beste for å manøvrere båten slik at den ikke skaper fare eller er til sjenanse for andre. I trange farvann må vi holde unna større nyttefartøy eller andre båter som er tyngre å manøvrere.

Regler for sikker ferdsel med robåt:

- Bruk godkjent redningsvest eller flyteplagg.
- Legg ikke ut på lengre turer uten trening.
- Tenk gjennom hva som skal gjøres om noe uforutsett skjer.
- Vis respekt for været og værmeldingen.
- Lytt til erfarne sjøfolk.
- Båt og utstyr må være i god stand.
- Legg ikke ut i farvann og værforhold som mannskapet ikke har kunnskaper til å mestre.
- Vær uthvilt og edru.
- Husk kart, kompass og sikkerhetsutstyr.
- Vend i tide, det er ingen skam å snu.
- Husk øsekar og/eller bøtte.
- Sjekk at tollegang og keiper er i orden.
- Ta med rund ekstraåre.
- Ikke stå i robåten. Bare en må reise seg av gangen dersom man skal bytte plass.

Lær deg sjøvettreglene.

Les mer på Sjøfartsdirektoratets nettside www.sjovett.no.

Trygg i tradisjonsbåt — les mer på www.kysten.no.

