

Esimerkkirunko Rowing Challenge soudatuksesta koulun tiloissa (3-6 soutulaitetta)

Alkuvalmistelut:

- Varaa sopiva määrä soutulaitteita, ja kuljetus niille tarvittaessa (joissain kouluissa voi olla omia!)
 - 3-6 olisi optimi, mutta yhdelläkin pärjää
- Sopivan paikan valinta (tiedustele jo etukäteen)
 - 1) Aulassa sisällä
 - Paras vaihtoehto, näkyvä paikka
 - 2) Pääovien ulkopuolella katoksen alla
 - Näkyvä paikka, mutta keliriippuvainen
 - 3) Liikuntasalissa
 - Voi olla piilossa.
 - Tätä varten olisi hyvä olla mainoksia ovilla jotka ohjaavat oikeaan paikkaan
 - 4) Muu?
- Paikan valmiiksi laittaminen
 - Ergot riviin
 - Mainosmateriaali esille
 - Paperit pöydälle koneiden viereen
 - Rollup
 - [valinnainen] Tietokone / videotykki taustalle pyörittämään soudun esittelyvideoita
 - <https://www.youtube.com/watch?v=seZ0zd5esF0&list=PLd2p0LnaDU2qp3aL3szhTy9W1btLFrcQL>
 - laita soittolista loopille
 - Puhdistusaine kädensijoille

Soudattaminen:

- Soudata paikalle tulijoita järjestyksessä (jonotus tarvittaessa)
- Pidä tukkimiehen kirjanpitoa osallistujamäärästä (kaikki eivät välttämättä halua tehdä tulosta).
- Selitä laitteen laitteen säätö
 - Vastus 2-4
 - Jalkatuet (kengän kärki päkiäkorokkeen yläreunan kohdalle)
 - Mittarin asettamien: vetäjän haluamalle asetukselle (suosittelen isoja numeroita tai voimakäyrää)
- Anna heidän kokeilla ensin 1-2 min ja anna ohjeita tekniikasta.
 - Jos ei ole ruuhkaa voit antaa soudaa hieman pidempään jos haluaa
 - Voit myös näyttää itse mallia jos on vapaita koneita.
- Selitä kalapeli ja anna kokeilla 1 peli, mikäli haluaa
 - Käske ottamaan valokuva tuloksesta tulosten kirjaamista (ja mahdollisesti tarkistusta varten jos top 10). Tulokset kirjataan ylös 500m soudun jälkeen.
- Sen jälkeen 500m, mikäli haluaa
 - Yritä startata 500m suoritus usealla koneella samaan aikaan.

Soudun jälkeen:

- Opasta tulosten kirjaaminen

- Näytä kuinka 500m tulos katsotaan muistista, ja mistä saa vahvistuskoodin (paina toiseksi alinta oikeassa reunassa olevaa harmaata nappia 2 kertaa)
 - Forms-kysely älypuhelimella tai tarvittaessa muu tapa (ohjeet erikseen).
- Koneen kahvan puhdistus
- Kerro että keräät koulun joukkuetta jatkoharjoittelua/karsintaa finaalitapahtumaa varten.
 - Kerää kiinnostuneiden nimi listaan. Listasta kopio opettajalle joka tulee koulun puolesta koordinoimaan joukkuetta. (selvitä kuka).
- Tarjoa soutajalle Rowing Challenge ja seuran oma mainoslehtinen viimeistään tämän lähtiessä pois, sekä toivota tervetulleeksi seuran treeneihin.