

**Roerens vægt**

Det er vigtigt at der vælges en båd der er konstrueret til roerens vægt. Jo tungere roeren er, desto mere vil båden blive presset ned i vandet. Swirvlens afstand til vandet vil herved blive ændret, hvilket kan resultere i at roeren ikke kan foretage afviklingen korrekt, da årebladet vil være svært at fa ud af vandet uden at hænderne støder på lårene.

**Båd + roer**

Hvis riggen sættes op for at råde bod på at roerens vægt presser båden længere ned i vandet, ændres der samtidigt på afstanden mellem swirvel og spændholt. Dette vil give en forkert træk højde. Er roerens vægt for lille vil de modsatte problemer opstå, men igen forkert træk højde, og båden vil også blive vanskelig at balancere. For alle bådtyper gælder det at skal roeren m succes, er det vigtigt at båden passer til hans vægtklasse og er rigget til roeren.

**Tilpasning og standardisering**

Det er meget forskelligt hvor meget der kan indstilles på en båd. I en inrigger er der mange ting der ikke kan indstilles uden at man nærmest skal ændre på bådens konstruktion, mens en outrigger der bruges til kaproning, har mange indstillingsmuligheder .

Ideelt set burde båden indstilles nøjagtigt efter den enkelte roer, men af såvel plads mæssige årsager, økonomiske begrænsninger samt praktiske erfaringer vides, at det er formålstjenligt at indføre standard mål.

**Kontrol**

Som klubtræner er det vigtigt at kunne kontrollere at båden er trimmet korrekt, da det er en forudsætning for at kunne ro korrekt.

Ved kontrol og evt. trimning af en båd bør man kontrollere og evt. indstille følgende ting:

- 1 Skinner (rullebaner)
2. Spændholt
3. Righøjde
4. Swirvelafstand
5. Smig på årebladet (bagudhældning)
6. Smig på swirvlen (udadhældning)
7. Gearing