

Exameneisen Roeien 2

ROEIEN 2 *ongestuurd scullen*

De grijze hokjes moeten voldoende zijn, van de overige 2/3.

Voorkennis: In bezit van diploma R1 en diploma S1A
Boortype: 1x
Vaargebied: Tot de Maas mits in bezit van S1b, anders tot de brug.
Plek examiner: vlot
Naam:
Examencie:
Datum:

Geslaagd: **ja / nee**
Paraaf Examinatoren:

1 Voorbereiding:

- a Indien niet in bezit van R1, dan de theorievragen van R1 voldoende beantwoorden (basiskennis).
- b Indien niet in bezit van S1A/B dan theorievragen van S1 A/B voldoende beantwoorden (stuuropleiding documentatie deel 1).

Vaarreglement & Veiligheid

- ## 2
- a stuurboordwal varen
 - b regelmatig (na ca. 5 halen) omkijken

3 Boot tillen / te water laten

- a riemen naar buiten brengen en op de daarvoor bestemde plaats op het vlot leggen
- b boot tillen op de voorgeschreven manier (let op de windrichting)

4 Boot vaarklaar maken

- a Riemen s.b. & b.b. op juiste plek (walkant eerst), overslagjes dicht
- b bankje en voetenbord controleren op functioneren

5 Instappen

- a juiste volgorde en zonder hulp kunnen instappen
- b riemen tegen dol drukken
- c voetenbord goed afstellen

6 Wegvaren van vlot

- a controleer of er ruimte is om veilig weg te varen
- b bolle kant van het blad onder (m.u.v. houten riemen)
- c uitzetten tegen het vlot (met de nodige voorzichtigheid)
- d riemen mogen niet schuren over het vlot

7 Roeitechniek 'volledige haal'

- a helemaal oprijden
- b haalvolgorde benen - rug - armen
- c recover volgorde armen - rug - benen
- d polsen recht, rug recht
- e armen recht tijdens eerste deel van de haal

Exameneisen Roeien 2

Naam:

Examencie:

Datum:

8 Bootbeheersing

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | a | met duidelijk krachtige haal varen (eerst licht roeien, dan 10 hard, duidelijk verschil) |
| <input type="checkbox"/> | b | strijken beide boorden zonder oprijden (in rechte lijn) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | c | rondmaken stuurboord & bakboord met halve bank oprijden |
| <input checked="" type="checkbox"/> | d | stoppen (vastroeien, houden) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | e | noodstop (= stoppen) |
| <input type="checkbox"/> | f | slippen aan één boord |
| <input type="checkbox"/> | g | stuurboord best, bakboord best |
| <input checked="" type="checkbox"/> | h | in rechte lijn kunnen roeien |
| <input type="checkbox"/> | i | achtje rond de dukdalven |

9 Aanleggen - halend

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | hoek goed = 30-45 graden, overhellen |
| <input checked="" type="checkbox"/> | b | tegen de wind in |
| <input type="checkbox"/> | c | binnen ca. 6 meter vlotlengte (echter niet op de punt van het vlot) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | d | boeg mag niet botsen tegen het vlot <i>(nieuwe poging is toegestaan maar niet bij rammen van het vlot)</i> |
| <input type="checkbox"/> | e | bij aanleggen: riemen boven het vlot, bolle kant blad onder, niet schuren over vlot |

10 Aanleggen - strijkend

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | a | hoek goed = 30-45 graden, overhellen |
| <input checked="" type="checkbox"/> | b | tegen de wind in |
| <input type="checkbox"/> | c | binnen ca. 6 meter vlotlengte (echter niet op de punt van het vlot) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | d | punt van de boot mag niet botsen tegen het vlot <i>(nieuwe poging is toegestaan maar niet bij rammen van het vlot)</i> |
| <input type="checkbox"/> | e | bij aanleggen: riemen boven het vlot, bolle kant blad onder, niet schuren over vlot |

11 Uitstappen

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | a | juiste volgorde, zonder hulp |
| <input type="checkbox"/> | b | riemen er uit, waterkant eerst, overslagjes dicht, bankje vastzetten |

12 Boot opruimen

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | a | op voorgeschreven manier uit water tillen en naar schragen brengen |
| <input type="checkbox"/> | b | boot schoonspuiten en afdrogen |
| <input type="checkbox"/> | c | riemen met bolle kant naar je toe ophangen |
| <input type="checkbox"/> | d | boot botsingsvrij in stelling leggen |

Niet skiffen in de winter