

Exameneisen Roeien 7

ROEIEN 7 *ongestuurd scullen*

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

Voorkennis: In bezit van Diploma R2, S1 A & B.
Bootype: 1x
Vaargebied: Afhankelijk van de stuurbevoegdheden
Plek examiner: vlot / meefietsen
Naam:
Examencie:
Datum:

Geslaagd: ja / nee
Paraaf Examinatoren:

1 Vaarreglement & Veiligheid

- a Stuurboordwal varen
- b Regelmatig tijdens de haal (na ca. 5 halen) omkijken.
(Doorroeien, geen hapering.)
- c Snel en effectief uitwijken (virtuele) visser.

2 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).

3 Boot vaarklaar maken

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

4 Instappen

- a Juiste volgorde en zonder hulp kunnen instappen.
- b Riemen tegen dol drukken.
- c Voetenbord goed afstellen.

5 Wegvaren van vlot

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

6 Roeitechniek 'volledige haal'

- a Helemaal oprijden.
- b Haalvolgorde benen - rug - armen.
- c Recover volgorde armen - rug - benen.
- d Watervrij
- e Polsen recht, rug recht.
- f Armen recht tijdens eerste deel van de haal.
- g Goede balans: 10-tal stops: 1e, 2e en 3e stops.
- h Opbouw van de haal: 10-tal vaste bank, met rug, 1/4, 1/2, 3/4 en hele bank.

Exameneisen Roeien 7

Naam:
Examencie:
Datum:

7 Bootbeheersing

- a Met duidelijk krachtige haal varen (eerst licht roeien, dan 30 hard, duidelijk verschil), in verschillende tempi.
- b Strijken beide boorden half bankje, rechte lijn.
- c Rondmaken stuurboord & bakboord, met hele bank oprijden.
- d Vastroeien, houden.
- e Noodstop ("stoppen").
- f Start met 10 krachtige halen.
- g Slippen beide boorden en aan één boord.
- h Stuurboord best, bakboord best.
- i In rechte lijn kunnen roeien.
- j Achtje rond de dukdalven.

8 Aanleggen - halend

- a Hoek goed = 30-45 graden, overhellen.
- b Tegen de wind in.
- c Binnen ca. 6 meter vlotlengte (echter niet op de punt van het vlot).
- d Boeg mag niet botsen tegen het vlot.
(nieuwe poging is toegestaan maar niet bij rammen van het vlot)
- e Bij aanleggen riemen boven het vlot, bolle kant blad onder
(m.u.v. houten riemen), niet schuren over vlot.

9 Aanleggen - strijkend

- a Hoek goed = 30-45 graden, overhellen.
- b Tegen de wind in.
- c Binnen ca. 6 meter vlotlengte (echter niet op de punt van het vlot).
- d Punt van de boot mag niet botsen tegen het vlot.
(nieuwe poging is toegestaan maar niet bij rammen van het vlot)
- e Bij aanleggen riemen boven het vlot, bolle kant blad onder
(m.u.v. houten riemen), niet schuren over vlot.

10 Uitstappen

- a juiste volgorde, zonder hulp
- b riemen er uit, waterkant eerst, overslagjes dicht, bankje vastzetten

11 Boot opruimen

- a Op voorgeschreven manier uit water tillen en naar schragen brengen.
- b Boot schoonspuiten en afdrogen.
- c Riemen met bolle kant naar je toe ophangen.
- d Boot botsingsvrij in stelling leggen.

Recht zo die gaat