



Koninklijke Dordrechtse Roei en Zeilvereeniging



Afroeieisen voor aantekening:

Benodigd voor roeien in:

Te behalen in:

Voorwaarde:

Scullen 1

single/dubbel wherry

dubbel wherry

-

De roei(st)er verkrijgt deze aantekening wanneer hij of zij bij het afroeien minimaal voldoet aan onderstaande eisen:

Veiligheid:

De roei(st)er:

- controleert of er sprake is van een vaarverbod
- beoordeelt weers- en vaaromstandigheden en handelt hier naar

Roemateriaal en bemanning inschrijven en materiaal naar buiten brengen:

De roei(st)er:

- brengt de boot naar buiten
- maakt de boot vaarklaar

Materialenkennis:

De roei(st)er:

- kan afstelproblemen en schade signaleren en melden

Instappen:

De roei(st)er:

- stapt op commando in de boot
- sluit dolklepje waterzijde
- stelt voetenbord af, checkt e.v.t. aanwezige heelstrings

Roeien:

De roei(st)er:

- begrijpt en volgt de aanwijzingen/commando's van de stuurman/-vrouw
- toont voldoende techniek om een wherry te laten doorlopen
- houdt het hoofd omhoog, kijkt naar de denkbeeldige horizon
- houdt als slagroeier een regelmatig tempo aan
- volgt als boegroeier de slagroeier
- kan zowel op slag als op boeg roeien

Roevaardigheden:

De roei(st)er:

- kan weggkomen van het vlot door slippend van het vlot roeien
- kan houden aan één en beide boorden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met vast en rijdend bankje
- kan strijken over één en beide boorden
- kan slippen aan één en beide boorden
- kan vallen en slippen
- kan roeien met deels ingetrokken riemen
- kan (door)roeien met één riem geslipt
- kan uitdrukken/withouden (bak-of stuurboord hoog houden)
- kan diep wegzetten (hoog scheren) bij hinderlijke golfslag
- kan in de boot wisselen tussen roei- en stuurplaats

Uitstappen en opruimen:

De roei(st)er:

- opent de dolklep aan de waterzijde
- stapt op commando uit
- neemt de riem aan waterzijde bij het uitstappen mee
- haalt in ploegverband de boot uit het water, maakt deze en de overige materialen schoon en droog
- brengt de boot in de loods en meldt deze terug



Koninklijke Dordrechtsche Roei en Zeilvereniging



Checklist/beoordelingslijst voor aantekening:

Scullen 1

Kandidaat: Voornaam: Achternaam: Geb.dat.:

O V

Veiligheid:

De kandidaat:

- beoordeelt weers- en vaaromstandigheden, drukt op het water en het vlot en past het handelen daarop aan

Roemateriaal en bemanning inschrijven en materiaal naar buiten brengen:

De kandidaat:

- brengt de boot in ploegverband verantwoord en correct naar buiten en maakt deze vaarklaar:
 - schrijft boot en bemanning in
 - begeleidt, samen met mederoeiers, de boot op de wagen aan de voor- en de achterkant
 - maakt de boot op het vlot leeg. Legt riemen in de steunen
 - zet de riggers uit en borgt deze
 - tilt de boot bij de boeg vanuit de knieën, alleen of met twee personen, en legt deze over de strip in het water
 - legt riemen aan de vlotzijde als eerste in de dollen, dollen wijzen naar voetenbord, sluit het dolklepje
 - plaatst riemen aan het juiste boord/nummer en legt het blad (vlotkant) met de bolle kant boven,
 - plaatst het roertje en daarna indien aanwezig vlag en geusje

Instappen:

De kandidaat:

- stapt op commando en op de juiste wijze in de boot
 - schuift riemen geheel in de dollen
 - pakt met de 'waterhand' beide handles vast
 - steunt met de 'landhand' op het boord
 - stapt gelijk in op de commando's 1, 2 en 3, raakt daarbij de huid van de boot niet
 - sluit dolklepje waterzijde
 - stelt voetenbord af en controleert de afstelling bij de inpik en uitpick, checkt e.v.t aanwezige heelstrings

Roeien:

De kandidaat:

- begrijpt en volgt de aanwijzingen/commando's van de stuurman/-vrouw
- toont voldoende techniek om een wherry te laten doorlopen
 - roeit in de volgorde, benen-rug-armen-rug-benen in een doorgaande beweging
 - roeit met ontspannen open handen, vingers om de handles gehaakt en rechte polsen
 - roeit in een gelijkmatig ritme
 - laat bij het halen kracht vanuit de benen zien
 - pikt verticaal in, maakt een vlakke roeihaal en pikt actief uit
 - houdt het hoofd omhoog, kijkt naar de denkbeeldige horizon
 - houdt als slagroeier een regelmatig tempo aan
 - volgt als boegroeier de slagroeier

Roeivaardigheden:

De kandidaat:

- kan slippend uitzetten zonder het vlot te raken
- kan houden aan één en beide boorden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met vast en rijdend bankje
- kan strijken over één en beide boorden
- kan slippen aan één en beide boorden
- kan vallen en slippen
- kan roeien met halve riemen
- kan roeien met één riem geslipt (zgn. 'Pieterburen')
- kan sterk roeien aan één en beide boorden
- kan wisselen tussen roei- en stuurplaats (laag door de boot lopen)

Uitstappen en opruimen:

De kandidaat:

- stapt op commando via opstaplankje uit met beide handles in de 'waterhand'
- neemt de riem aan waterzijde bij het uitstappen mee
- haalt in ploegverband de boot over de strip uit het water, maakt deze schoon en droog, brengt de boot in de loods

Datum : - 20...

Afroeicommissie leden

Uitslag proeve

O V