



Koninklijke Dordrechtse Roei en Zeilvereeniging



Afroei-eisen voor aantekening:

Benodigd voor roeien in:

Te behalen in:

Voorwaarden:

Scullen 4

gladde 2x+ of 4x+

gladde 4x+

in bezit van aantekening Scullen 2 of Scullen 3 of Scullen 5

in bezit van Roeivaarbewijs

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 daar naar

Roemateriaal en bemanning inschrijven en materiaal naar buiten brengen:

De roei(st)er:

- brengt de riemen en de boot naar buiten
- maakt de boot vaarklaar
- checkt hielstrings

Materialenkennis:

De roei(st)er:

- kan afstelproblemen signaleren en melden
- kan omgaan met snappers en flexheels

Instappen:

De roei(st)er:

- stapt op commando in de boot
- sluit dolklepje waterzijde
- stelt voetenbord af, kan dit ook uitvoeren op het water. Checkt e.v.t. aanwezige heelstrings

Roeien:

De roei(st)er:

- begrijpt en volgt de aanwijzingen/commando's van de stuurman/-vrouw
- kan veilig boord houden
- toont voldoende techniek om, in balans, een vlakke, doorgaande haal te maken met een watervrije recover
- houdt het hoofd omhoog, kijkt naar de denkbeeldige horizon
- houdt als slagroeier een regelmatig tempo aan
- volgt als volgroeier de slagroeier
- kan rechts boven links roeien (BB hoog)
- kan in zowel een laag tempo (18-22) als in een hoger tempo (24-28) een goede roeihaal maken
- kan een wedstrijdstart maken

Roeivaardigheden:

De roei(st)er:

- kan weggomen van het vlot door slippend van het vlot roeien
- kan houden aan één of beide boorden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met rijdend bankje
- kan strijken over één en beide boorden
- kan slippen aan één en beide boorden
- kan oefeningen ter verbetering van het roeibeeld en de effectiviteit van de roeihaal uitvoeren

Uitstappen en opruimen:

De roei(st)er:

- stapt op commando uit met beide riemen in één hand
- neemt de riem aan waterzijde bij het uitstappen mee
- haalt in ploegverband de boot uit het water, maakt deze schoon en droog, brengt boot en riemen in de loods



Koninklijke Dordrechtsche Roei en Zeilvereniging



Checklist/beoordelingslijst voor aantekening:

Scullen 4

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 verantwoord en correct naar buiten en maakt deze vaarklaar:
 - brengt eerst de riemen naar buiten, in elke hand één riem met het blad naar voren, legt deze op het vlot langs de kant met de bolle kant blad boven
 - tilt de boot in ploegverband uit het rek en brengt de boot in de handen of op de schouder naar buiten.
 - de boot wordt met de achterkant eerst naar het vlot gebracht.
 - De boot wordt langs het vlot, tegenstrooms in het water gelegd. Hierbij volgt de bemanning de commando's van de stuurman/vrouw, zet daarbij de boot ver weg langs het vlot zodanig dat de huid, het skegje of het roertje het vlot niet raakt.
 - sluit de luchtkasten
 - legt de riemen aan de vlotzijde als eerste in de dollen, dollen wijzen naar voetenbord en sluit het dolklepje
 - riemen aan het juiste boord/nummer, blad vlotzijde bolle kant boven

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 land hand op het boord,
 - stapt gelijk in op de commando's 1, 2 en 3, raakt de huid van de boot niet, sluit dolklepje waterzijde
 - stelt voetenbord, zo nodig op het water, 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 vlakke en doorgaande haal te maken met een watervrije recover
 - roeit in de juiste volgorde, benen-rug-armen-rug-benen in een doorgaande beweging
 - roeit in ploegverband in een gelijkmatig ritme
 - laat bij het halen kracht vanuit de benen zien
 - pikt verticaal in, maakt een vlakke roeihaal en pikt actief uit
 - reikt of buigt niet na
 - houdt het hoofd omhoog, kijkt naar de denkbeeldige horizon
 - houdt als slagroeier een regelmatig tempo aan, volgt als volgroeier de slagroeier
 - kan oefeningen ter verbetering van de roeihaal uitvoeren

Roevaardigheden:

De kandidaat:

- kan houden aan één of beide boorden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met rijdend bankje
- kan strijken over één of beide boorden
- kan slippen aan één en beide boorden

Uitstappen en opruimen:

De kandidaat:

- stapt op commando via opstapplankje uit met beide riemen in de 'waterhand'
- neemt de riem aan waterzijde bij het uitstappen mee
- haalt in ploegverband de boot uit het water, volgt daarbij de commando's van de stuurman/-vrouw
- maakt de boot en riemen schoon en droog, brengt de boot in de loods .
- plaatst ballen

Datum :-20...

O V

Afroeicommissieleden

Uitslag proeve