



Koninklijke Dordrechtsche Roei en Zeilvereeniging



Afroeieisen voor aantekening:

Benodigd voor roeien in:

Te behalen in

Voorwaarden:

Scullen 5

gladde skiff

gladde skiff

theorieproef met succes afgelegd

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

Roeimateriaal en bemanning inschrijven en materiaal naar buiten brengen:

De roei(st)er:

- schrijft met behulp van het inschrijfsysteem de boot en zichzelf in
- brengt de riemen en de boot naar buiten
- maakt de boot vaarklaar

Materialenkennis:

De roei(st)er:

- kan afstelproblemen signaleren en melden

Instappen:

De roei(st)er:

- stapt 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:

- kan veilig boord houden
- toont voldoende techniek om een vlakke, doorgaande haal te maken met een watervrije recover
- houdt de juiste wal en kiest de kortste weg bij het oversteken van het vaarwater
- houdt duidelijk rekening met het overige vaarverkeer
- kijkt regelmatig om zonder onderbreking van de roeibeweging
- houdt het hoofd omhoog, kijkt naar de denkbeeldige horizon
- kan in zowel een laag tempo (18-22) als in een hoger tempo (24-26) een goede roeihaal maken
- kan een wedstrijdstart maken

Roeivaardigheden:

De roei(st)er:

- komt zonder hulp vrij van het vlot
- kan houden aan één en beide boorden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met vast en rijdend bankje
- kan strijken met vast en rijdend bankje over één en beide boorden
- kan slippen aan één en beide boorden
- kan halend en strijkend aanleggen

Uitstappen en opruimen:

De roei(st)er:

- opent dolklepje aan de waterzijde
- stapt uit met beide riemen in één hand
- neemt de riem aan waterzijde bij het uitstappen mee
- zekert de boot en zet schragen klaar
- tilt (e.v.t. met hulp) de boot uit het water, maakt deze schoon en droog, brengt boot en riemen in de loods
- meldt de boot terug



Koninklijke Dordrechtse Roei en Zeilvereniging



Checklist/beoordelingslijst voor aantekening:

Scullen 5

Kandidaat: Voornaam: Achternaam: Geb.dat.:

Veiligheid:

O V

De kandidaat:

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

Roeimateriaal en bemanning inschrijven en materiaal naar buiten brengen:

De kandidaat:

- schrijft met behulp van het inschrijfsysteem de boot en zichzelf in
- brengt de boot (e.v.t. met hulp) 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 e.v.t. met hulp uit de stelling. De boot wordt op de schouder gedragen en met de achterkant eerst naar buiten gebracht. Een e.v.t. hulp begeleidt de boot aan het puntje
 - De boot wordt tegenstrooms langs het vlot 'ver weggezet' te water gelegd zonder dat daarbij de huid het vlot raakt
 - sluit de luchtkasten af
 - legt eerst de riem aan de vlotzijde in de dol, bolle kant blad boven, dol wijst naar het voetenbord en sluit het dolklepje, riemen aan het juiste boord

Instappen:

De kandidaat:

- stapt 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 in en raakt daarbij 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 uitpik. Checkt e.v.t. aanwezige heelstrings

Roeien:

De kandidaat:

- 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 een gelijkmatig ritme en tempo
 - 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

Roeivaardigheden:

De kandidaat:

- komt zonder hulp vrij van het vlot
- kan veilig boord houden
- 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 halend en strijkend aanleggen
- kan een wedstrijdstart maken

Uitstappen en opruimen:

De kandidaat:

- stapt uit met beide riemen in de 'waterhand', neemt de riem aan waterzijde bij het uitstappen mee
- zekert de boot en zet schragen klaar
- tilt de boot, e.v.t. met hulp, langs het vlot uit het water, raakt daarbij de huid niet
- maakt de boot schoon en droog, brengt de boot en riemen in de loods en plaatst ballen
- meldt de boot terug

Datum :- 20...

O V

Afroeicommissieleden

Uitslag proeve