



Koninklijke Dordrechtse Roei en Zeilvereeniging



Afroeieisen voor aantekening:	Boord 1
Benodigd voor roeien in:	TUB, C2+ of C4+
Te behalen in:	C4+
Voorwaarde:	-

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:

- 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 de boot 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

Roeivaardigheden:

De roei(st)er:

- kan weggkomen van het vlot door slippend van het vlot roeien
- kan houden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met rijdend bankje
- kan strijken
- kan slippen
- kan vallen en slippen
- kan uitdrukken/withouden (bak-of stuurboord hoog houden)
- kan diep wegzetten (hoog scheren) bij hinderlijke golfslag

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:

Boord 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
 - brengt riemen naar buiten. Eén riem tegelijk met het blad naar voren
 - begeleidt, samen met mederoeiers, de boot op de wagen aan de voor- en de achterkant of tilt de boot, samen met mederoeiers uit het rek en draagt deze in ploegverband naar het vlot.
 - legt de boot volgens procedure te 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

Instappen:

De kandidaat:

- stapt op commando en op de juiste wijze in de boot
 - schuift de riem geheel in de dollen
 - pakt de handle vast, steunt met de 'land' hand 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 uitpik, checkt e.v.t. aanwezige heelstrings

Roeien:

De kandidaat:

- begrijpt en volgt de aanwijzingen/commando's van de stuurman/vrouw
- toont voldoende techniek om de boot te laten doorlopen
 - heeft de handen twee handbreedten uit elkaar op de handle geplaatst
 - roeit in de volgorde, benen-rug-armen-rug-benen in een doorgaande beweging
 - draait de riem na de uitpik met de binnenhand, de buitenhand losjes om de handle, de pols daarvan blijft vlak
 - 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
 - kijkt naar de denkbeeldige horizon
 - houdt als slagroeier een regelmatig tempo aan
 - volgt als boegroeier de slagroeier
 - roeit in balans

Roeivaardigheden:

De kandidaat:

- kan weggkomen van het vlot door slippend van het vlot roeien
- kan houden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met rijdend bankje
- kan strijken
- kan slippen
- kan vallen en slippen
- kan uitdrukken/uthouden (bak-of stuurboord hoog houden)
- kan diep wegzetten (hoog scheren) bij hinderlijke golfslag

Uitstappen en opruimen:

De kandidaat:

- stapt op commando uit
- 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
- meldt de boot terug

Datum : - 20...

Afroeicommissieleden

Uitslag proeve

O V