



# Koninklijke Dordrechtse Roei en Zeilvereeniging



## Afroei-eisen voor aantekening:

Benodigd voor roeien in:

Te behalen in:

Voorwaarden:

## Boord 2

gladde 2+ of 4+ of 8+

gladde 4+

aantekening Boord 1

In bezit van Roei-vaarbewijs

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 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 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 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 boegroeier de slagroeier
- 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 weggkomen van het vlot door slappend van het vlot roeien
- kan houden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met rijdend bankje
- kan strijken
- kan slippen
- 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
- 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 Dordrechtse Roei en Zeilvereniging



Checklist/beoordelingslijst voor aantekening:

Boord 2

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, één riem tegelijk met het blad naar voren, legt deze langs de kant op het vlot 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 de boot hierbij ver weg langs het vlot zodanig dat de huid, het skegje of het roertje het vlot niet raken.
  - 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, riemen aan de vlotzijde met de blad bolle kant boven

## Instappen:

De kandidaat:

- stapt op commando en op de juiste wijze in de boot  
  - schuift riemen geheel in de dollen,
  - pakt de handle vast en steunt met de 'landhand' 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 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 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 en zorgt daarbij voor balans
  - 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, kijkt naar de denkbeeldige horizon
  - houdt als slagroeier een regelmatig tempo aan, volgt als boegroeier de slagroeier
  - kan in verschillende tempi roeien
  - kan een wedstrijdstart maken
  - kan oefeningen ter verbetering van de roeihaal uitvoeren

## Roeivaardigheden:

De kandidaat:

- kan houden
- kan een noodstop maken
- kan rondmaken met rijdend bankje
- kan strijken
- kan slippen

## Uitstappen en opruimen:

De kandidaat:

- stapt op commando uit, neemt hierbij 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.
- meldt de boot terug

Datum : .....- .....20...

O V

Afroeicommissieleden .....

Uitslag proeve