



Koninklijke Dordrechtse Roei en Zeilvereeniging



Afroeieisen voor aantekening:	Scullen 2
Benodigd voor roeien in:	C2x+, C3x+, C4x+
Te behalen in:	C3x+, C4x+
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 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 in zowel een laag tempo (18-22) als in een hoger tempo (24-28) een goede roeihaal maken

Roeivaardigheden:

De roei(st)er:

- kan weggkomen 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 vallen en slippen
- kan roeien met deels ingetrokken riemen
- kan roeien met één riem geslipt
- 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 en riemen in de loods en meldt deze terug



Checklist/beoordelingslijst voor aantekening:

Scullen 2

Kandidaat: Voornaam: Achternaam: Geb.dat.:

Veiligheid:

O V

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 als eerste 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
 - plaatst de balk aan het binnenvlot indien er gebruik wordt gemaakt van een wagen
 - begeleidt, samen met mederoeiers de boot op de wagen aan de voor- en de achterkant of:
 - tilt de boot in ploegverband uit het rek en brengt de boot in de handen naar buiten. De boot wordt op commando in de handen gedraaid (naar het binnenvlot of naar het buitenvlot) en met de achterkant eerst naar het vlot gebracht. De boot wordt over de strip te water gelaten zonder dat daarbij de huid wordt geraakt.
 - legt riemen aan de vlotzijde als eerste in de dollen, dollen wijzen naar voetenbord, sluit het dolklepje
 - riemen aan het juiste boord/nummer, riemen aan de vlotkant met bolle kant van het blad boven
 - plaatst het roertje

Instappen:

De kandidaat:

- stapt op commando in de boot
 - schuift riemen geheel in de dollen
 - pakt met 'waterhand' beide handles vast
 - 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 uitpick, checkt e.v.t. aanwezigheid 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 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 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
 - houdt het hoofd omhoog, kijkt naar de denkbeeldige horizon
 - houdt als slagroeier een regelmatig tempo aan
 - volgt als volgroeier de slagroeier

Roeivaardigheden:

De kandidaat:

- kan weggelaten van het vlot door slippend van het vlot roeien
- kan houden aan één en 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 vallen en slippen
- kan roeien met deels ingetrokken riemen
- kan roeien met één riem geslipt
- kan sterk roeien aan één en beide boorden

Uitstappen en opruimen:

De kandidaat:

- stapt op commando via opstapplankje uit met beide riemen in de 'water' hand
- 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...

O V

Afroeicommissieleden

Uitslag proeve