



# Koninklijke Dordrechtsche Roei en Zeilvereeniging



<b>Afroeieisen voor aantekening:</b>	<b>Scullen 3</b>
Benodigd voor roeien in:	C1
Te behalen in:	C1
Voorwaarden:	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 (e.v.t. met hulp of hulpmiddel)
- 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 roeishaal 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 dolklep aan de waterzijde
- stapt uit met beide riemen in de waterhand
- neemt de riem aan waterzijde bij het uitstappen mee
- tilt (met hulp of hulpmiddel) de boot uit het water, maakt deze schoon en overige materialen schoon en droog
- brengt boot en riemen in de loods
- meldt de boot terug



# Koninklijke Dordrechtsche Roei en Zeilvereniging



Checklist/beoordelingslijst voor aantekening:

Scullen 3

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

## Roemateriaal en bemanning inschrijven en materiaal naar buiten brengen:

De kandidaat:

- schrijft met behulp van het inschrijfsysteem de boot en zichzelf in
- brengt de boot (met hulpmiddel of met hulp dragend aan de punten) 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, haalt daarna de boot
    - 1. Uit een stelling: tilt de boot met hulp uit de stelling. De boot wordt op commando in de handen gedraaid (kiel naar het binnenvlot of naar het buitenvlot) en daarna met de achterkant eerst naar het vlot gebracht
    - 2. Op een wagentje: rijdt de boot met de achterkant eerst buiten naar het vlot
  - Boten met een metalen kielstrip worden over de strip te watergelaten. Boten zonder metalen kielstrip worden tegenstrooms langs het vlot te water gelegd zonder dat daarbij de huid wordt geraakt
  - legt de riem aan de vlotzijde als eerste in de dol, bolle kant blad boven, dol wijst naar het voetenbord, sluit het dolklepje
  - legt 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, doorgaande haal te maken met een watervrije recover  
  - kijkt regelmatig om zonder onderbreking van de roeibeweging
  - 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

## Uitstappen en opruimen:

De kandidaat:

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

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

O  V

Afroeicommissieleden .....

Uitslag proeve