

Exameneisen Roeien 1

ROEIEN 1 *basis scullen*

De grijze hokjes moeten voldoende zijn, van de overige 2/3.

Voorkennis: Theorie-avond over materiaalkennis, roeihaal en reglement van orde
Boortype: C2x+ of C4x+
Plek examinator: vlot
Naam:
Examencie:
Datum:

Geslaagd: ja / nee
Paraaf Examinatoren:

1 Schriftelijk vragen beantwoorden over:

materiaal, commando's, roeitechniek, huisregels AROSS/
reglement van orde, veiligheid

2 Boot tillen / te water laten

a Riemen naar buiten brengen (dragen met de bladen naar voren).
 b Riemen op de daarvoor bestemde plaats op het vlot leggen.
 c Niet aan rigger tillen, bij voorkeur aan spanten tillen.
 d Bij het draaien van de boot riggers niet op de grond laten komen.

3 Boot vaarklaar maken

a Riemen s.b. & b.b. op juiste plek (walkant eerst), overslagjes dicht
 b Blad op het vlot met bolle kant onder (m.u.v. houten riemen).
 c Bankje en voetenbord controleren op functioneren.
 d Niet treuzelen aan het vlot, afstellen op het water.

4 Instappen

a Juiste plaats, juiste volgorde, op commando van de stuur instappen.
 b Riemen tegen dol drukken en riemen blijven vasthouden.

5 Wegvaren van vlot

a Slippend uitzetten tegen vlot en zijwaarts wegpeddelen.
 b Bolle kant blad onder (m.u.v. houten riemen).
 c Riemen mogen niet schuren over het vlot.

6 Opvolgen commando's

a Onverwijld opvolgen commando's van de stuur
 b Slagklaar maken
 c Vast roeien - houden
 d Rondmaken
 e Laten lopen
 f Strijken en halen aan één boord of beide boorden (zonder oprijden)

Exameneisen Roeien 1

Naam:

Examencie:

Datum:

- g Noodstop ("stoppen")
- h Individuele commando's

7 Roeitechniek 'volledige haal'

- a Helemaal oprijden
- b Haalvolgorde benen - rug - armen
- c Recover volgorde armen - rug - benen
- d Polsen recht, rug recht
- e Armen recht tijdens eerste deel van de haal
- f Watervrij roeien
- g Blad verticaal plaatsen

8 Bootbeheersing

- a Met duidelijk krachtige haal varen (eerst licht roeien, dan 20 hard, duidelijk verschil).
- b Strijken beide boorden zonder oprijden.
- c Rondmaken stuurboord & bakboord met hele bank oprijden.
- d Slippen bakboord, slippen stuurboord.
- e Stuurboord best, bakboord best

9 Aanleggen / uitstappen

- a Bij aanleggen: riemen boven het vlot houden, bolle kant blad onder (m.u.v. houten riemen), niet schuren over vlot
- b Uitstappen op commando
- c Riemen er uit, waterkant eerst, overslagjes dicht, bankjes vastzetten

Boot opruimen

- 10 a Op commando boot tillen, draaien en op schragen leggen.
- b Boot schoonspuiten en afdrogen.
- c Riemen met bolle kant naar je toe ophangen.
- d Boot botsingsvrij in stelling leggen.

Stuur bedankt
Roeiers bedankt