

Afroei - eisen roeivereniging Nautilus

Omschrijving van de exameneisen

boot inschrijven

- controleren of de boot al dan niet is ingeschreven (gereserveerd) alvorens zelf in te schrijven.

boot uitbrengen

- alvorens de boot naar buiten te brengen worden de riemen naar buiten gebracht;
- de riemen met het blad naar voren dragen;
- de riemen op het vlot leggen, dus niet op de straattegels, met de bolle kant van het houten blad naar boven (kunststof bladen daarentegen met de bolle kant naar beneden) en zo dat men er niet op kan trappen;
- bij het naar buiten dragen tilt één roeier de boot aan het handvat bij de boeg, een andere roeier tilt de boot aan het andere handvat, de riggers mogen nergens tegenaan stoten;
- beide personen laten zonder het vlot te raken tegelijkertijd de boot in het water zakken;
- de overslag aan waterzijde losmaken;
- ventilatie luiken / doppen sluiten;
- tijdens het pakken van de riemen de boot laten vasthouden;
- de riem aan walzijde eerst in de dol brengen, door de hals in de dol leggen en voorzichtig de riem door te schuiven;
- het blad met de bolle kant omhoog draaien (bij hout, indien kunststof bolle zijde naar beneden draaien) en op het vlot leggen;
- overslag van de zojuist geplaatste riem dichtdoen;
- de riem aan waterzijde met de hals in de dol leggen en het handvat op de wal leggen.

instappen

- riem aan waterzijde met de platte kant van de riem naar beneden voorzichtig doorschuiven in de dol;
- de hand aan waterzijde neemt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en/of de rigger vast;
- de voet aan waterzijde wordt op het in / uitstapplankje gezet;
- de andere voet wordt direct op het voetenbord gezet, de voeten mogen niet op de huid van de boot of op de slidings worden gezet;

- op rustige wijze gaan zitten op het bankje en ook de voet aan waterzijde op het voetenbord plaatsen;
- tijdens het instappen moet de boot de wal zo min mogelijk raken;
- overslag aan waterzijde dichtdoen (dit mag al voor het instappen);
- stand van het voetenbord controleren en zo nodig verstellen, gelet op drukte op het vlot of bescherming van het materiaal kan dit ook op het water gebeuren.

loskomen van het vlot

- laten afduwen door iemand op het vlot, of afzetten met de hand en daarna met de riem verder afzetten;
- het afzetten van de riem kan door de riem aan de walzijde door de dol te schuiven, het blad loodrecht op de boot tegen de wal zetten en de riem weer terug door de dol schuiven of door te slippen en met de holle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten.

roeitechniek

- bij de inpik moet het blad vertikaal het water naderen en vertikaal worden geplaatst, als nog niet watervrij wordt geroeid mag het blad enigszins in het water worden gedraaid, mits met verticaal blad de haal wordt begonnen (niet diepen dus);
- de haal moet een volgorde te hebben van benen - rug - armen;
- het blad moet tijdens de haal zo goed als bedekt zijn met water;
- tijdens de haal moet de boot voldoende worden verplaatst, meer kracht dan spoelhaal of light paddle is vereist;
- halen met gestrekte polsen;
- halen met hendels op gelijke hoogte;
- de haallengte hoeft niet maximaal te zijn, het blad uit het water draaien mag;
- er hoeft niet watervrij te worden geroeid;
- bij het oprijden is de volgorde: armen wegzetten - rug inbuigen - oprijden;
- zo ver als mogelijk oprijden, bij voorkeur tot de voorstop;
- bij de recover dient rustig te worden gereden.

bijzondere verrichtingen

- men dient een noodstop te kunnen maken;
- halend aanleggen van bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 10 meter strijken;
- kennis hebben van de procedure: instappen in de boot na omslaan.

rekening houden met het andere waterverkeer

- geregeld omkijken;
- de waterregels in acht nemen (volledig kennis van de vaarregels is niet vereist);
- stuurboord wal houden;
- bij hoge golven evenwijdig aan de golven gaan liggen (boord aan de kant waarvandaan de golven komen hooghouden).

Procedure instappen in de boot na omslaan:

- let op eigen veiligheid (i.v.m. motorboten, andere roeiboten, etc)
- verzamel alle losse onderdelen (bankje, riemen, etc.);
- houdt deze voorzichtig bijeen en zwem naar de kant;
- zoek een plek waar het maar knie-diep is;
- zet het bankje in de slidings en schuif de riemen in de dollen;
- stap weer in, zonder daarbij op het boord te gaan zitten;
- zet voorzichtig uit, door je met een riem uit de kant te duwen;
- vaar terug naar Nautilus

aanleggen

- zonder hulp kunnen aanleggen aan het vlot;
- in een hoek van ongeveer dertig graden op een afstand van ongeveer tien halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, omkijken naar de boegbal, tijdig het blad aan walzijde uitzetten en de bolle kant naar boven draaien, met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen;
- de boot moet het vlot zo min mogelijk raken.

uitstappen

- overslag aan waterzijde losmaken;
- de hand aan waterzijde houdt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en/of rigger vast;
- de voet aan waterzijde op het in / uitstap plankje plaatsen, op deze voet gaan staan en vervolgens de walvoet op de kant zetten;
- de boot moet het vlot zo min mogelijk raken;
- riem aan waterzijde met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven en tegen de loods zetten of op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven;
- overslag aan de walzijde losmaken en de riem met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven;
- ventilatie luiken / doppen openen.

boot opbergen

- de boot uit het water tillen, de boot wordt op dezelfde wijze gedragen als bij het inleggen;
- de boot omdraaien;
- de boot op twee schragen plaatsen met de kiel naar boven;
- overslagen dicht doen, dollen naar binnen draaien;
- boot schoon spuiten en afdrogen met een schone handdoek;
- boot de loods indragen en op de juiste wijze in de stelling leggen zonder daarbij andere boten te raken, ook nu mogen de riggers nergens tegenaan stoten;
- nadat de boot in de loods is gelegd worden de riemen afgedroogd en in de juiste rekken gehangen;
- de handdoek buiten uitwringen en in de loods ophangen;
- de boot uitschrijven.