

## C 4

### Afroei - eisen roeivereniging Nautilus

#### Omschrijving van de exameneisen

stuurman / stuurvrouw : in de tekst genoemd als sm/v

#### boot inschrijven

- controleren of de boot al dan niet is ingeschreven (gereserveerd) alvorens de boot 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 blad naar boven indien hout. Met de bolle kant naar beneden indien de bladen van kunststof zijn en wel zodanig dat er niet op kan worden getrapt;
- de boot die op twee karretjes ligt, wordt uit de stelling naar het gangpad getrokken;
- de roeiers verspreiden zich over de beide boorden van de boot, op commando van de sm/v tilt men de boot op en draagt deze uit de loods, de riggers mogen nergens tegenaan stoten;
- Buiten wordt de boot omgedraaid (de boot wordt hierna aan de spanten getild), de kiel wordt dwars op het vlot gelegd en de boot wordt over de kiel het water ingeschoven;
- de boot wordt langs zij het vlot getrokken;
- tijdens het pakken van de riemen de boot laten vasthouden;
- de riemen aan walzijde eerst in de dollen brengen, door de hals in de dol te leggen en voorzichtig over de platte kant door te schuiven;
- het blad met de bolle kant omhoog draaien indien het een houten blad betreft, indien blad van kunststof is met de bolle kant naar beneden draaien, en op het vlot leggen;
- overslag van de zojuist geplaatste riem dichtdoen;
- de riemen aan waterzijde met de hals in de dol leggen en het handvat op het andere boord laten rusten.

## instappen

- de sm/v houdt de boot van de wal af;
- de riemen aan waterzijde met de platte kant van de riemen naar beneden voorzichtig door de dol schuiven;
- met de hand aan de walzijde eventueel het boord vastpakken ter ondersteuning;
- op commando van de sm/v wordt er gelijktijdig ingestapt;
- de commando's luiden: instappen gelijk, 1-2-3, waarbij de volgende handelingen horen:
  - "instappen gelijk" (met de hand aan de waterzijde wordt de riem (skullen: beide riemen) vastgepakt, zonodig kan met de hand aan de walzijde het boord worden vastgepakt ter ondersteuning);
  - "1" (de voet aan de waterzijde wordt op het in / uitstap plankje gezet);
  - "2" (de andere voet wordt direct op het voetenbord gezet. De voeten mogen nooit op de huid van de boot of op de slidings worden gezet);
  - "3" (op rustige wijze gaan zitten op het bankje en ook de voet aan waterzijde op het voetenbord plaatsen);
- overslag aan waterzijde dichtdoen;
- de sm/v stapt in;
- stand van het voetenbord controleren en zo nodig verstellen, bij drukte op het vlot kan dit ook op het water gebeuren.

## loskomen van het vlot

- de sm/v geeft alle bevelen aan boord, iedereen dient zich daar aan te houden;
- laten afduwen door iemand op het vlot, of afzetten met de hand en daarna met de riemen verder afzetten;
- het afzetten met de riemen kan door de riem aan de walzijde door de dol te schuiven, het blad loodrecht op de boot tegen de wal zetten en al duwend weer terug te schuiven door de dol, of door de riem parallel aan de boot in het water te leggen (slippen) en met de holle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten waarbij de boot het vlot niet raakt.

## roeitechniek

- bij skullen en boordroeien moet het lichaam van de roeier tijdens de hele roeibeweging recht over de kiel bewegen, bij boordroeien mag het lichaam bij inpik en uitzet licht naar het boord zijn getordeerd (met riem meegedraaid, dus niet uit het boord hangen);
- bij de inpik moet het blad vertikaal het water naderen en vertikaal worden geplaatst;

- de haal moet een volgorde te hebben van benen - rug - armen met koppeling tussen de verschillende haalfasen;
- het blad moet tijdens de haal zo goed als bedekt zijn met water;
- halen met gestrekte polsen;
- halen met hendels op gelijke hoogte;
- de haallengte hoeft niet maximaal te zijn;
- het blad moet vertikaal worden uitgezet;
- er hoeft niet watervrij te worden geroeid, maar men moet ook zeker niet continu steunen op het water;
- bij het oprijden is de volgorde: armen wegzetten - rug inbuigen;
- bij de recover dient rustig te worden gereden;
- tot de voorstop oprijden;
- de inpik en uitzet moet gelijk zijn met de overige roeiers;
- de fasering in haal en recover moet zoveel mogelijk gelijk zijn;
- commando's van sm/v moeten worden opgevolgd.

### **bijzondere verrichtingen**

- er moet een noodstop kunnen worden gemaakt;
- een moeilijke hindernis kunnen nemen b.v. slippend onder een brug door varen is ook een onderdeel van de exameneisen;
- halend aan te kunnen leggen zowel van stuurboord en bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 10 meter strijken met enige snelheid;
- *binnen de ploeg kunnen de afzonderlijke ploegleden slagen of zakken (dit i.t.t. A4).*

### **rekening houden met het andere waterverkeer**

- de stuurman / vrouw moet de waterregels in acht nemen (volledige kennis van de vaarregels is niet vereist) ;
- stuurboord wal houden;
- bij hoge golven, op commando evenwijdig aan de golven gaan liggen (boord aan de kant waarvandaan de golven komen hooghouden door enigszins over te hellen naar de andere kant).

### **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;
- de sm/v geeft de commando 's voor het aanleggen;
- in een hoek van ongeveer dertig graden op een afstand van ongeveer tien halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, tijdig de bladen aan walzijde uitzetten en de bolle kant naar boven draaien (indien hout, indien kunststof de bolle zijde naar beneden), met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen;
- de boot mag het vlot niet raken.

### uitstappen

- op commando van de sm/v overslagen aan waterzijde losmaken;
- met de handen aan de waterzijde de riem(en) vasthouden;
- met de handen aan walzijde eventueel het vlot, het boord of de riggers vasthouden;
- op commando van de sm/v wordt gelijktijdig uitgestapt;
- de commando's luiden: uitstappen gelijk, 1-2-3, waarbij de volgende handelingen horen:
  - "uitstappen gelijk" (met de hand aan de waterzijde wordt de riem (skullen: beide riemen) vastgepakt, zonodig kan met de hand aan de walzijde het boord vastgepakt worden ter ondersteuning);
  - "1" (de voet aan de waterzijde wordt op het in / uitstap plankje gezet);
  - "2" (de andere voet wordt direct op het vlot gezet. De voeten mogen nooit op de huid van de boot of op de slidings worden gezet);
  - "3" (nu ook de voet aan waterzijde op het vlot plaatsnemen);
- tijdens het op de wal stappen, de riem aan de waterzijde met de platte kant voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven;
- overslagen aan de walzijde losmaken en de riemen met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven (indien hout, indien kunststof de bolle zijde naar beneden).

### boot opbergen

- de boot uit het water tillen, gebeurt in omgekeerde volgorde als het in het water leggen van de boot;
- de boot omdraaien;

- de boot op twee schragen met de kiel naar boven leggen, overslagen dicht doen, dollen naar binnen draaien;
- boot schoon spuiten en afdrogen met een 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 in de juiste rekken gehangen;
- de handdoek in de loods ophangen;
- de boot uitschrijven.