

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 blad naar boven (big-blades en overige kunststof bladen bolle kant omlaag) en zo dat men er niet op kan trappen;
- bij het naar buiten dragen tilt één roeier de boot aan de draagstang of boorden, één andere roeier tilt de boot aan de boeg; de riggers mogen nergens tegenaan stoten;
- de overslag aan waterzijde losmaken;
- beide personen laten zonder het vlot te raken tegelijkertijd de boot in het water zakken;
- 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 door de platte kant van de riem door te schuiven;
- het blad met de bolle kant omhoog (omlaag) 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;

- Voor het instappen de boot iets van het vlot afduwen zodat bij het instappen de boot niet op de rigger leunt;
- op rustige wijze gaan zitten op het bankje en ook de voet aan waterzijde op het voetenbord plaatsen;
- tijdens het instappen mag de boot het vlot niet raken;
- overslag aan waterzijde dichtdoen (dit mag ook 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

- 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 bolle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten; bij het uitzetten mag de boot het vlot niet raken.

### roeitechniek

- bij skullen moet het lichaam van de roei(st)er tijdens de gehele roeibeweging recht over de kiel bewegen;
- de roeibeweging moet een doorlopende vloeiende beweging zijn. Na de uitzet en het wegzetten, het blad moet tijdig in een doorgaande beweging vertikaal worden gedraaid en geleidelijk het water naderen, tot vlak boven het water, waarna in een vloeiende doorgaande goed getimed beweging de inpik volgt (dus niet het blad het water intrappen);
- de haal dient krachtig te zijn en een volgorde te hebben van benen - rug - armen met een maximale lengte;
- er dient te worden aangehaald met gestrekte polsen;
- het blad dient strak, met een vol blad water, door het water te gaan tot de uitzet (geen diepen, zagen of uitlopen);
- er moet overwegend watervrij worden geroeid;
- de uitzet moet vertikaal en met nog druk op het blad worden uitgevoerd en waterloslatend zijn, in een soepele vloeiende beweging, gevolgd door een ronde doorgaande beweging; na  $\pm$  anderhalve stop moet rust ontstaan in de recover;
- tijdens de omkeerbeweging na de uitzet blijft de snelheid van de riem zoveel mogelijk gehandhaafd, de snelheid van het oprijden (recover) en de haal dient optimaal te zijn, oftewel 2:1 d.w.z. de haal kost een derde van de tijd en de recover 2/3.

### bijzondere verrichtingen

- men dient 100m harde halen en een noodstop kunnen maken;
- een moeilijke hindernis kunnen nemen b.v. slippend onder een brug door te kunnen varen is ook een onderdeel van de exameneisen;
- strijkend en halend aan te kunnen leggen zowel van stuurboord en bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 50 meter strijken met enige snelheid;
- kennis hebben van de procedure: instappen in de boot na omslaan.

### rekening houden met het andere waterverkeer

- geregeld omkijken;
- de volledig kennis hebben van de vaarregels;
- 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 (holle) kant naar boven draaien, met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen;
- de boot mag het vlot niet raken.

### uitstappen

- overslag aan waterzijde losmaken;

- de hand aan waterzijde houdt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en / of de 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 mag het vlot niet 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 (holle) zijde naar boven;
- overslag aan de walzijde losmaken en de riem met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven 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 de zelfde 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 handdoek, zowel de binnen- als de buitenzijde;
- 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.