

Afroei - eisen roeivereniging Nautilus

Omschrijving van de exameneisen

stuurman / stuurvrouw : in de tekst genoemd als sm/v, bij A4- moeten de taken van stuurman/ stuurvrouw door de roeiers zelf worden overgenomen (het moet duidelijk zijn wie in de boot stuurt en wie de commando's geeft).

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 (big blades en overige kunststof bladen met bolle kant omlaag), zodanig dat er niet op kan worden getrapt ;
- de roeiers tillen de boot op commando van de sm/v van de stelling ("tillen gelijk - nu"), de roeiers splitsen zich uit naar elk boord ("uitsplitsen gelijk - nu") en dragen deze in de handen of op de schouders uit de loods; de riggers mogen nergens tegenaan stoten; op het vlot wordt op commando van de sm/v de boot boven het hoofd getild ("boven de hoofden gelijk - nu") en pakken de roeiers de boot in de spanten (niet aan kruisspanten, bankjes etc) ("in de spanten gelijk - nu"); op commando van de sm/v laten de roeiers de boot voor de buiken zakken ("voor de buiken gelijk nu - nu"), en vervolgens in het water, los van het vlot ("ver wegzetten gelijk - nu"). Tijdens het in het water leggen kan men een voet aan de rand van het vlot zetten als voorzorg dat de boot niet op of tegen het vlot wordt geplaatst, maar pas erop dat de voet niet over het vlot uitsteekt en daarmee door de huid van de boot kan stoten;
- ventilatie luiken / doppen worden gesloten en overslagen losgemaakt;
- 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 (big blades en overige kunststof bladen bolle kant omlaag), 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;
- 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 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 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 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 roei(st)er 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).
- de roeibeweging moet een doorlopende vloeiende beweging zijn. Na de uitzet en het wegzetten, moet het blad in een doorgaande beweging verticaal worden gedraaid en het water geleidelijk naderen tot vlak boven het water, waarna in een vloeiende doorgaande goed getimedede 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;
- het blad dient strak, met een vol blad water, door het water te gaan tot de uitzet (geen diepen, zagen of uitlopen);
- halen met gestrekte polsen;
- halen met hendels op gelijke hoogte;
- de uitzet moet verticaal en met nog druk op het blad worden uitgevoerd en waterloslatend zijn, in een soepele vloeiende beweging (blad draaien), 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;
- bij het oprijden is de volgorde: armen wegzetten - rug inbuigen;
- er moet overwegend watervrij te worden geroeid;
- tot de voorstop oprijden;
- de inzet en uitzet moet gelijk zijn met de overige roeiers;
- er moet volledige gelijkheid zijn in de fasering van haal en recover (ploegroeien!);
- commando's van sm/v moet worden opgevolgd;

bijzondere verrichtingen

- men dient 100m harde halen en een noodstop te kunnen maken;
- een moeilijke hindernis kunnen nemen b.v. slippend onder een brug door te kunnen varen is ook een onderdeel van de exameneisen;
- halend en strijkend aan te kunnen leggen zowel van stuurboord en bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 10 meter strijken met enige snelheid;
- *de ploeg slaagt of zakt als collectief.*

rekening houden met het andere waterverkeer

- de stuurman / vrouw moet volledige kennis van de vaarregels hebben;
- stuurboordwal 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 (big blades en overige kunststof bladen met de bolle kant omlaag), 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 (bij skullen beide riemen) 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 plaatsen);
- 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 (big blades en overige kunststof bladen met de bolle kant omlaag).
- 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 (big blades en overige kunststof bladen met de bolle kant omlaag);
- ventilatie luiken / doppen openen.

boot opbergen

- boot uit het water tillen, gebeurt in omgekeerde volgorde als men de boot in het water heeft gelegd met de commando's "uittillen gelijk - nu" "voor de buiken gelijk - nu" "boven de hoofden gelijk - nu" "uitsplitsen gelijk - nu" en daarna kan de boot in de handen of op de schouders van het vlot worden gedragen;
- 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;
- de handdoek buiten uitwringen en vervolgens ophangen in de loods;
- de boot uitschrijven.