

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 moet 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 getimede 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 vlak boven elkaar (links voor/boven rechts);;
- 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 ± anderhalve stop moet rust ontstaan in de recover;

Hoofdstuk 2: Examenreglement Pagina 38

- 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).

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;

Hoofdstuk 2: Examenreglement Pagina 39

- 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.