

Eisen Roeiexamens

De eisen worden verder beschreven in de hierna volgende instructies.

Eerste roeiexamen.

1. Materiaalkennis
 - 1.1. Men dient de meest gangbare onderdelen van de boot kunnen benoemen en hun functie kunnen uitleggen. (Beschermbal, voorsteven, huid, rigger, draaidol, stuurtoew, achtersteven, roerblad, taf, diagonaallat, spant, kiel, rolbankje, hielsteun, voetenboord, voetriem, stuurplaats)
 - 1.2. Men weet welke typen boten er zijn en waarvoor die gebruikt worden
 - 1.3. Men dient te weten wat stuurboord en bakboord is in het algemeen, en hoe zich dit verhoudt ten opzichte van de positie als roeier.
 - 1.4. Men weet een bakboord en stuurboord riem te herkennen
 - 1.5. Men weet hoe de roeiplaatsen in een boot genummerd zijn
2. Omgaan met het materiaal
 - 2.1. Men dient in staat te zijn de boot en de riemen op de juiste wijze in en uit de loods te brengen.
 - 2.2. Men moet in staat zijn de riemen op de juiste wijze in te leggen en het roer te bevestigen
 - 2.3. Men kan op de juiste wijze de boot in- en uitstappen
 - 2.4. Men kan zelf het voetenboord afstellen. Niet alleen op de wal, maar in het bijzonder ook op het water. Hierbij wordt gelet op de houding van de roeier en de positie van de riemen.
3. Commando's
Men dient in staat te zijn de commando's, zoals beschreven in 'Roeicommando's' op de juiste wijze uit te kunnen voeren.
4. Roeien
 - 4.1. Men moet de juiste lichaamshouding hebben.
 - 4.2. Men moet de hele roeibeweging redelijk onder de knie hebben
 - 4.3. Men moet een goede handlevoering hebben. Aandachtspunten zijn onder anderen de inpik, de haal, de uitpik, de recover, het gelijk roeien, bladen niet te diep, riemen goed wegzetten aan einde van de haal.
 - 4.4. Men moet de bladen kunnen draaien.
 - 4.5. Kortom men dient te roeien met een bepaald "kwaliteitsniveau". Met name de volgende fouten dient met NIET te maken: op de armen roeien, "door het bankje trappen", "met de rug" inpikken, bijbuigen voor de inpik, of "vlaggen" voor de inpik.

Bevoegdheden na eerste roeiexamen.

Men mag roeien in een wherrie en C-boot, met dien verstande dat men niet als boeg mag roeien in een ongestuurde C-boot.

Eerste stuurexamen:

1. Men dient als stuurman de leiding te nemen bij het in- en uitbrengen van de boot. Hierbij geeft men de juiste commando's.
2. Men moet de roeiers kunnen laten in- en uitstappen.
3. Men moet in staat zijn om op correcte wijze van het vlot weg te varen en aan te leggen. Het vermogen tot het inschatten van de situatie rond het vlot (wind, golven, andere boten) speelt een belangrijke rol waarbij het doel is dat de stuurman de boot op veilige (schadevrije) wijze kan manoeuvreren.
4. Men dient goed te kunnen manoeuvreren met behulp van het roer en commando's.
5. Men dient als stuurman luid en duidelijk de commando's uit te spreken, hierbij rekening houdend met het roeritme (op het juiste moment commando's geven). De stuurman dient zelfverzekerd en met een zeker overwicht op de roeiers over te komen.
6. Men dient op de hoogte te zijn van de regels op het water (die voor ons van toepassing zijn).

Bevoegdheden na het eerste stuurexamen:

1. Men mag zelf een wherrie en een C-boot sturen (of in een ongestuurde boot als boeg roeien).
2. Men mag zelf de Kiwi gebruiken.

C-skiff examen

Men kan in en uitstappen zonder hulp.

Men kan wegvaren en aanleggen zonder hulp

Men dient de roeibeweging op de juiste wijze uit te voeren

Men dient de boot in voldoende mate te beheersen (balans, niet krampachtig roeien)

Bevoegdheden na het C-skiff examen

Men mag roeien in de oefenskiffs (Grote en Kleine Dulpert).

Men mag meeroeien in een gladde boot.

Gladde skiff examen

Men kan in en uitstappen zonder hulp.

Men kan wegvaren en aanleggen zonder hulp

Men dient de roeibeweging op de juiste wijze uit te voeren

Men dient de boot in voldoende mate te beheersen (niet krampachtig roeien)

Bevoegdheden na het gladde skiff examen

Men mag roeien in alle wedstrijdboten.