

Vorderingenstaat Havenskipf

Naam:

Volgnr:

[illegible]

Exameneisen HAVENvaarbewijs Skiff af te leggen in een skiff

Op de juiste en veilige wijze:

☐ uitbrengen en te water leggen van de boot en riemen met hulp

☐ riemen inleggen, walkantriem: dolklep dicht en vast

☐ instappen (met hulp): waterkantriem vasthouden

☐ waterkantriem: overslag dicht en vast

☐ voetenbord afstellen

☐ correct afvaren van het vlot

☐ kennis van termen en commando's, in ieder geval:

- slag klaar maken, slag klaar, af

- laat lopen

- vastroeien (beide boorden / bakboord / stuurboord)

- houden (beide boorden / bakboord / stuurboord)

- stoppen (beide boorden / bakboord / stuurboord)

- strijken (beide boorden / bakboord / stuurboord)

- halen/ haaltje bakboord / stuurboord

- rondmaken over bakboord / stuurboord

- slippen (beide boorden / bakboord / stuurboord)

- finish(-), catch(-houding)

☐ opvolgen commando's van de examiner

☐ roeien met de juiste roeibeweging: handen op juiste manier en plaats aan de riemen, polsen recht, volgorde haal (benen, rug, armen), en recover (wegzetten, inbuigen, oprijden)

- ☐ in principe roeien met slifferen,
- ☐ in principe juiste strakke riemvoering: alleen het blad (verticaal) door het water
- ☐ doldruk houden
- ☐ vaste bank roeien
- ☐ uittellen tot hele haal
- ☐ strijken zonder oprijden
- ☐ rondmaken zonder oprijden
- ☐ halend aanleggen aan het vlot, rekening houden met de wind
- ☐ uitstappen (met hulp), klep los aan waterkant, die riem meenemen
- ☐ walkant riem eruit halen en overslag dicht doen
- ☐ aan wal brengen, andere klep dicht
- ☐ afdrogen en binnenbrengen van riemen en boot met hulp

2. Sturen en manoeuvreren

- ☐ regelmatig omkijken
- ☐ stuurboordwal houden: bij wegvaren van Isala dichtbij de WSV 'De Mars' langs, bij terugkomst dicht bij de overkant langs
- ☐ in opdracht van de examinerator een parcours kunnen varen
- ☐ stuurboord sterk, bakboord best goed uitvoeren