

Waarnemingsformulier Skiffexamens RV Rijnland



Examen <input type="checkbox"/> S1 <input type="checkbox"/> S2 <input type="checkbox"/> S3	Kandidaat	Instructeur	Examinator 1	Examinator 2
	_____	_____	_____	_____
Datum: _____	_____	_____	_____	_____

S1	S2	S3	De kandidaat...	Toelichting
			Algemeen	
<input type="checkbox"/>	1	2 3	kan in- en uitstappen	
<input type="checkbox"/>	1	2 3	kan het voetenbord afstellen	
<input type="checkbox"/>	1	2 3	houdt riem losjes vast met duim aan uiteinde en polsen recht	
<input type="checkbox"/>	1	2 3	kan afstelling beoordelen	
<input type="checkbox"/>	1	2	maakt juiste fasering van benen, rug, armen tijdens de haal	
<input type="checkbox"/>	1	2	maakt juiste fasering van armen, rug, benen tijdens de recover	
<input type="checkbox"/>		2 3	maakt juiste fasering van benen, rug, armen tijdens de haal in een vloeiende beweging	
<input type="checkbox"/>		2 3	maakt juiste fasering van armen, rug, benen tijdens de recover in een vloeiende beweging	
<input type="checkbox"/>	1	2	beheerst strijken, dat mag slifferend	
<input type="checkbox"/>		3	beheerst strijken watervrij	
<input type="checkbox"/>	1	2 3	kan halend op beide boorden aanleggen waarbij de boegbal vrij van het vlot blijft	
<input type="checkbox"/>	1	2 3	kan strijkend op beide boorden aanleggen; boot blijft vrij van de wal	
<input type="checkbox"/>		3	kan file parkeren op beide boorden, halend	
<input type="checkbox"/>		3	kan file parkeren op beide boorden, strijkend	
<input type="checkbox"/>	1	2 3	kan de conditie van alle onderdelen van de boot beoordelen en evt schade melden	
			Technisch	
<input type="checkbox"/>		2 3	houdt schouders laag	
<input type="checkbox"/>		2 3	kijkt recht vooruit	
<input type="checkbox"/>	1	2	roeit nagenoeg watervrij	
<input type="checkbox"/>		2 3	roeit watervrij	
<input type="checkbox"/>		3	houdt bladen bedekt (bovenkant bladen vlak onder de waterlijn)	
<input type="checkbox"/>		3	roeit in vloeiende beweging met volledige bootcontrole en balans	

S1	S2	S3	De kandidaat...	Toelichting
			Technisch (vervolg)	
<input type="checkbox"/>	2	3	zit klaar bij de inpik	
<input type="checkbox"/>	2	3	kan technische oefeningen uitvoeren (stops e.d.)	
			Snelheid	
<input type="checkbox"/>		3	houdt met de beentrap druk op het blad	
<input type="checkbox"/>	2		kan 20 halen hard roeien	
<input type="checkbox"/>		3	kan 300 meter hard roeien	
<input type="checkbox"/>		3	zorgt ervoor dat de snelheid van de boot overeen komt met de snelheid waarmee hij/zij beweegt	
			Veiligheid	
<input type="checkbox"/>	1	2	3	kijkt regelmatig om en beoordeelt haar/zijn omgeving
<input type="checkbox"/>	1	2	3	houdt eigen wal
<input type="checkbox"/>	1	2	3	is zich bewust van en houdt rekening met de overige gebruikers van het water
<input type="checkbox"/>	1	2	3	brengt zonder problemen de boten in en uit
<input type="checkbox"/>	1	2	3	draagt goed zichtbare kleding
<input type="checkbox"/>	1	2	3	behandelt het materiaal met zorg
<input type="checkbox"/>	1	2	3	past de vaarregels en betekenis van lichten e.d. goed toe
<input type="checkbox"/>	1	2	3	kan op elk willekeurig moment een noodstop maken

Behaald niveau	<input type="checkbox"/> S1	Paraaf Ex. 1
	<input type="checkbox"/> S2	
	<input type="checkbox"/> S3	Paraaf Ex. 2

Na afloop van het examen dit compleet ingevulde formulier scannen/fotograferen en mailen aan Commissaris Roeien, en dit formulier overhandigen aan Roeier.