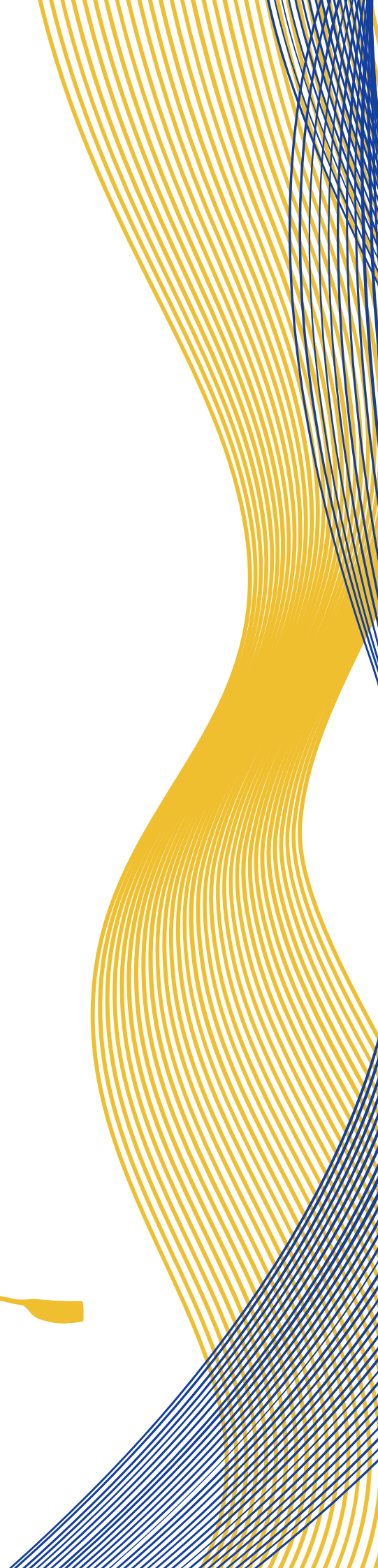
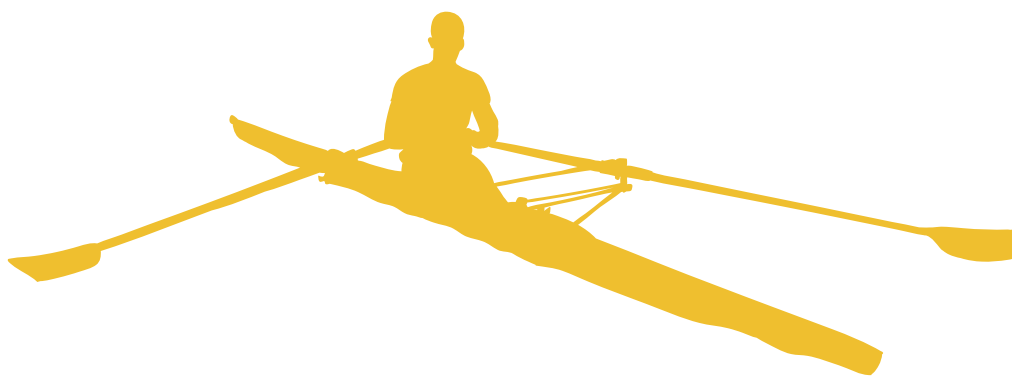


GELE
EXAMEN
BOEKJE
N.S.R.V. Phocas



Waarde Phocaan,

Welkom bij het gele examenboekje. Dit boekje dient als leidraad voor de verschillende examens die je binnen Phocas kunt behalen op het gebied van roeien en sturen binnen de vereniging. Het behalen van deze examens stelt je in staat om nog meer te genieten van de verschillende mogelijkheden binnen Phocas.

Het boekje is opgedeeld in drie delen: Roeien, sturen en motorboot. In het gedeelte over roeien staan de exameneisen voor de examens SC 1, BD 1 en BD 2.

Het deel over sturen is bedoeld voor Phocanen met stuurambities in vier- of achtpersoonsboten.

Het deel over de motorboot gaat over de handelingen en vaarregels die gelden voor de motorboot, deze is vooral bedoeld voor coaches van club- en wedstrijd ploegen.

Wil je meer achtergrondinformatie over de inhoud en de eisen van het examen? Dan raden wij je aan om ook het **blauwe boekje** eens door te nemen. Deze is ook op de website te vinden.

In dit boekje staan de volgende examens:

- Skiff examen - SC 1 (voorheen 3b)
- Onbegeleid skiffen - SC 2 (Binnenkort beschikbaar)
- Glad boordroeien - BD1 (voorheen 3a glad)
- Ongestuurd boordroeien - BD 2 (voorheen 3a ongestuurd)

- C4 onbegeleid - C4 ST
- Sturen - ST 1 + ST3
- Sturen onbegeleid - ST 2 + ST 4

- Motorboot klein- MB 1 (Binnenkort beschikbaar)
- Motorboot groot- MB 2

Inhoudsopgave

Oefenskiffen	Pagina 6
Skiff examen SC 1	Pagina 7
Onbegeleid skiffen SC 2	Pagina 9
Glad boordroeien BD 1	Pagina 10
Ongestuurd boordroeien BD 2	Pagina 11
Stuur examens	Pagina 13
Motorboot klein MB 1	Pagina 17
Motorboot groot MB 2	Pagina x

Vaarreglement

Artikel 1: Algemeen

1. De vaarregels voor de Spiegelwaal zijn gebaseerd op het Rijnvaarpolitiereglement.
2. Goed zeemanschap; alle aspecten om veilig een schip te behandelen.
3. Grote boten (>20m) hebben altijd voorrang op kleine schepen.
4. Een schip dat een ander schip wil passeren dient altijd ruimte te geven.
5. Een schip dat aan stuurboordwal vaart heeft voorrang op schepen die dat niet doen.
6. Een motorboot moet wijken voor door spierkracht aangedreven schepen. Door spierkracht aangedreven schepen moet wijken voor zeilschepen.
7. Ten westen van de Verlengde Waalbrug ligt men niet stil binnen 50 meter van obstakels.
8. In situaties waarin deze bepalingen niet voorzien of waarin deze bepalingen, om wat voor reden dan ook, niet nageleefd (kunnen) worden dienen alle partijen alles te doen wat redelijkerwijs mogelijk is om aanvaringen en schades te voorkomen.
9. Roeiboten houden altijd stuurboordwal.
10. Roeiboten varen niet ten oosten van de Verlengde Waalbrug.
11. Roeiboten dienen ten allen tijde te wijken voor zwemmers buiten het zwemgebied.

Artikel 2: Zichtbaarheid op het water

1. Skiffeurs, slag- en boegroeiers en stuurlieden dragen tijdens het varen voor eenieder die zich op het water bevindt en in alle omstandigheden goed zichtbare kleding. In ieder geval voldoen niet: zwart, donkerblauw, grijs en/of groen gekleurde bovenkleding.
2. Wanneer de eigen kleding van de roeier of stuur niet voldoet aan de eisen gesteld in lid 1, draagt het betreffende lid een bovenkledingstuk wat voldoet aan de eisen gesteld in lid 1 over de eigen kleding. Deze kleding wordt ter beschikking gesteld door Phocas.

Vaarreglement

Artikel 3: Ongestuurd/(on)begeleid uitgaan

1. Men mag nooit ongestuurd uitgaan in boten met een stuurplaats.
2. Onbegeleid uitgaan is alleen toegestaan indien er aan de voorwaarden, gesteld in artikel 1 lid 3 van het toestemmingenreglement, is voldaan.
3. Indien er begeleid wordt uitgegaan, dient de begeleider op roepafstand van zijn/haar ploeg te blijven.
4. Men mag nooit uitgaan met meer dan één boot tegelijk met één coach op de kant. Enige uitzondering hierop zijn twee skiffs of twee tweetjes (2x/2-) met hun beider coach op de kant. De in dit lid genoemde boten dienen binnen roepafstand van de coach te blijven.
5. Bij een watertemperatuur van minder dan 2 graden Celsius moeten roeiers met toestemming 3b onbegeleid, begeleid uitgaan.
6. Bij een watertemperatuur van minder dan 2 graden Celsius mogen roeiers zonder toestemming 3b onbegeleid niet uitgaan.

Oefenskiffen

Skiffen is leuk, maar skiffen kent ook zijn risico's. Daarom hoort bij het skiffen een examen. Voordat je op examen mag gaan dien je voldoende ervaring opgedaan te hebben in de oefenskiffs die beschikbaar zijn. Oefenen vind plaats onder de onderstaande voorwaarden:

- Je roeit in een daarvoor bedoelde oefenskiff.
- Je roeit onder begeleiding van een SC 1 gekwalificeerde Phocaan.
- Je roeit nooit verder dan 30 meter van het vlot en blijft aan de vlot zijde van de brug.
- Oefenskiffen is pas toegestaan nadat dit schriftelijk is vermeld door het bestuur.
- Je roeit alleen bij een watertemperatuur boven 13 graden (gemeten bij Lobith haven).
- Je roeit alleen onder gunstige weersomstandigheden, met weinig wind en geen regen of storm.
- Bij oefenskiffen kan gebruik worden gemaakt van drijvers, zorg wel dat je ook oefent zonder drijvers voordat je het SC 1 examen aanvraagt



Skiff examen

SC 1

Na 3 tot 5 uur geoefend te hebben kan je bij de Commissaris Materiaal een aanvraag indienen. Dit doe je via de mail of via de website onder het kopje examens. Na goedkeuring dien je een examiner te benaderen, deze lijst is ook op de website te vinden.

Samen met je examiner plan je een examen in, je examiner schrijft voor jou een passende SC 1 boot in.

Bij je examen dien je kennis te hebben vernomen van de geldende vaarregels, de onderdelen van de boot en aanvullende veiligheidsregels die betrekking hebben op het roeien in een skiff.

1	Kent het vaarreglement en kan 70% van de vragen goed beantwoorden
2	Goede kennis van veiligheidsregels omtrent skiffen
3	Adequate kennis van het materiaal
4	Zorgvuldig omgaan met het materiaal
5	Het veilig uit de stelling kunnen halen van een boot met hulp
6	De boot en riemen veilig naar het water kunnen dragen
7	De boot veilig in het water leggen en vaarklaar maken
8	Op de juiste manier de boot betreden zonder schade te veroorzaken
9	Zelfstandig afzetten van het vlot
10	95% van de halen kunnen maken zonder belemmering (hele bank oprollen)
11	Vanuit de inzet kunnen weggroeien
12	Al roeiend kunnen navigeren (op commando's)
13	Al roeiend periodiek kennis kunnen nemen van de omgeving (omkijken om de \approx 5 halen)
14	Anticiperen op verschillende situaties (Boeien, eiland, inhalen, ingehaald worden en eventuele andere bijzonderheden)
15	Veilig kunnen rondmaken met 2 bladen
16	Een opzetje kunnen uitvoeren
17	Een noodstop uitvoeren na een opzetje
18	Veilig kunnen aanleggen (mag 1x herkansen)
19	Veilig de boot uit het water halen en naar de loods dragen
20	De boot schoonmaken en veilig opbergen in de stelling

Skiff examen

SC 1

Zorg dat, als je een examen gaat doen, je de onderstaande zaken mee neemt:

- Een examinerator
- Roeikleding die nat mag worden
- Droge kleding
- Handdoek
- Badslippers
- Bidon met een sok
- 10/13

De route die je zal afleggen, zal de onderstaande route zijn. Hierbij laat je de vaardigheden zien die nodig zijn om op de Spiegelwaal te roeien, inclusief het sturen en rekening houden met de omgeving.



Onbegeleid skiffen - SC 2

Binnenkort beschikbaar

Glad boordroeien

BD 1

Het BD 1 examen gaat over het gebruik van boten zoals de 4+ en 8+. Deze boten zijn de volgende stap die je kan zetten na het veelvuldig roeien in een C4+. Deze boten zijn lichter en sneller, maar vergen ook wat meer beheersing over de roeitechniek, omdat ze minder vergevingsgezind zijn dan een C4+.

De toestemming die volgt uit het BD 1 examen wordt in principe in één keer aan een hele competitieploeg gegeven. Door de examencommissie en de Commissaris Materiaal wordt nagegaan uit hoeveel personen de ploeg bestaat. Als het vermoeden bestaat dat er een aanzienlijk niveauverschil binnen de ploeg bestaat, wordt er door de examinerator en het bestuur overwogen de toestemming per persoon te geven.

1	Kennen het vaarreglement en kunnen 70% van de vragen goed beantwoorden
2	Goede kennis van veiligheidsregels omtrent roeien op de Spiegelwaal
3	De ploeg heeft adequate kennis van het materiaal
4	De ploeg gaat zorgvuldig om met het materiaal
5	Het veilig uit de stelling kunnen halen van een boot
6	De ploeg kan de boot veilig naar het water dragen
7	De ploeg kan de boot veilig in het water leggen en vaarklaar maken
8	Alle roeiers betreden op de juiste manier de boot zonder schades te veroorzaken
9	De ploeg zet gezamenlijk uit van het vlot onder het commando van de stuur
10	95% van de halen kunnen maken zonder belemmering (hele bank oprollen)
11	Vanuit de inzet kunnen wegroeien
12	Veilig kunnen rondmaken, door middel van strijken en klapjes
13	Veilig kunnen aanleggen (mag 1x herkansen)
14	Veilig de boot uit het water halen en naar de loods dragen
15	De boot schoonmaken en veilig opbergen in de stelling

Ongestuurd boordroeien

BD 2

Je BD 2 examen gaat over het gebruik van boten zoals de 2- en de 4-. Deze boten vergen meer expertise en kennis binnen de roeisport. Hiervoor dient geoefend te worden door veelvuldig te trainen in gestuurde boten. Daarnaast dien je in bezit te zijn van je SC 1 en BD 1 examen voordat je een BD 2 examen mag doen. Dit examen mag in een tweetal afgenomen worden.

Mocht je willen gaan voor je BD 2 examen, dien je een aanvraag te doen bij de Commissaris Materiaal. Dit doe je via de website onder het kopje examens. Na goedkeuring dien je een examiner te benaderen, deze lijst is ook op de website te vinden.

Samen met je examiner plan je een examen in, je examiner schrijft voor jou een passende 2- boot in.

Bij je examen dien je kennis te hebben vernomen van de geldende vaarregels, de onderdelen van de boot en aanvullende veiligheidsregels die betrekking hebben op het roeien in een 2-.

Ongestuurd boordroeien

BD 2

1	Kent het vaarreglement en kan 70% van de vragen goed beantwoorden
2	Goede kennis van veiligheidsregels omtrent ongestuurd roeien
3	Adequate kennis van het materiaal
4	Zorgvuldig omgaan met het materiaal
5	Het veilig uit de stelling kunnen halen van een boot
6	De boot en riemen veilig naar het water kunnen dragen
7	De boot veilig in het water leggen en vaarklaar maken
8	Op de juiste manier de boot betreden zonder schades te veroorzaken
9	Zelfstandig afzetten van het vlot
10	95% van de halen kunnen maken zonder belemmering (hele bank oprollen)
11	Vanuit stilstand kunnen wegroeien
12	Al roeiend kunnen navigeren (op commando's)
13	Al roeiend periodiek kennis kunnen nemen van de omgeving (omkijken om de ≈ 5 halen)
14	Anticiperen op verschillende situaties (Boeien, eiland, inhalen, ingehaald worden en eventuele andere bijzonderheden)
15	Veilig kunnen rondmaken met 2 bladen
16	Een opzetje kunnen uitvoeren
17	Een noodstop uitvoeren na een opzetje
18	Veilig kunnen aanleggen (mag 1x herkansen)
19	Veilig de boot uit het water halen en naar de loods dragen
20	De boot schoonmaken en veilig opbergen in de stelling

C4+ onbegeleid

C4 ST

Na de PHIT-periode is het de bedoeling dat ploegen veel blijven roeien. Hiervoor is in alle gevallen een stuur nodig. Deze stuur dient in het begin begeleid te worden door een coach aan de zijkant.

Nadat je kennis hebt gemaakt met het vaarwater en de bijbehorende vaarregels en vaarlijnen, is het ook mogelijk om zonder coach in een C4+ het water op te gaan.

De eis hiervoor is dat je minimaal vijf uur hebt gestuurd met een coach erbij. Als je hieraan voldoet, mag je bij de Commissaris Materiaal je Sturen C4+ Onbegeleid aanvragen. Hier hoeft je geen examen voor te doen.

Het behalen van je sturen C4+ onbegeleid is ook een vereiste voor het mogen sturen op een wedstrijd. Dit is belangrijk omdat het tijdens een wedstrijd vaak druk en onoverzichtelijk is. Voldoende stuurervaring is daarom vereist om de boot en de roeiers veilig over het water te kunnen sturen.

Vanuit het stuurliedenverbond zijn deze filmpjes beschikbaar gesteld:

<https://youtube.com/playlist?list=PLcgohwGXxD00y9aalP-1p1eTNiFMZgtGx&si=NbhtBY4L6z1a17Lc>

Sturen klein/groot

ST1/ST3

Wat vet dat je stuurexamen wil doen! De ST-examens gaan over het sturen in gladde boten. Als je 15 stuururen in de C4+ hebt gemaakt, mag je op voor je ST1, hiermee mag je onder begeleiding van een coach een gladde vier gaan sturen.

Na 15 stuururen in de gladde vier mag je op voor ST3, hiermee mag je onder begeleiding een acht sturen.

Tijdens het examen laat je zien dat je in je eentje veilig een training kan draaien (veiligheid staat altijd voorop!). Daarnaast krijg je van tevoren nog wat theoretische vragen over de vaar- en veiligheidsregels en het materiaal.

Om het examen aan te vragen stuur je een mailtje met je naam, stuurervaring en motivatie naar de Commissaris Materiaal (materiaal@nsrvphocas.nl) en het Stuurliedenverbond (stuurliedenverbond@nsrvphocas.nl), dan krijg je een mailtje terug met extra informatie voor het examen en relevante documenten. Je mag dan zelf een trainingsmoment zoeken met roeiers en een boot, en een examiner vinden van de lijst stuurexaminatoren op de site.

Meer uitleg over de commando's krijg je via de mail na aanvraag van het examen, of kijk de volgende filmpjes: https://youtube.com/playlist?list=PLcgoHWGXxDO1B_WN9V2rvNYDDtp_hVPX8&si=u-yX8qrVySsUB66Q

Sturen klein/groot

ST1/ST3

1	Kent de vaar- en veiligheidsregels omtrent het sturen en kan 80% van de vragen goed beantwoorden
2	Weet hoe de coxbox werkt en kan hier zorgvuldig mee omgaan
3	Begeleid het veilig uit de stelling halen en dragen van de boot naar het water
4	Begeleid het in- en uittillen van de boot
5	Veilig wegvaren van het vlot
6	Kan verschillende oefeningen varen en begeleiden
7	Laat beheersing zien over de stuurvaardigheden door stuuracties
8	Rondmaken
9	Oversteken
10	Sturen in een rechte lijn
11	Veilig aanleggen aan het vlot (bij ST3: 2x uitvoeren)
12	Houd ten alle tijden rekening met de veiligheid rondom het sturen
13	Heeft beheersing van de basiscommando's rondom sturen

Sturen onbegeleid

ST2/ST4

Nadat je sturen klein (ST1) of groot (ST3) hebt behaald kan je ervaring opdoen onder begeleiding van een coach. Hierna kan je een aanvraag doen voor onbegeleid sturen.

ST2 en ST4 zijn diploma's om onbegeleid uit te mogen (ST2 voor de 4+, ST4 voor de 8+).

Ze zijn bedoeld voor ervaren stuurders die regelmatig sturen bij fanatieke ploegen, om veel trainen toegankelijker te maken. Aanvragen gebeurt door een mail aan de Commissaris Materiaal, die het diploma toekent in overleg met het Stuurliedenverbond.

ST2 kan worden aangevraagd na 20 stuururen in de gladde vier. Je behaalt ook automatisch ST2 als je ST3 hebt behaald. Omdat je voor het sturen in een 8+ voldoende ervaring moet hebben opgedaan in een 4+.

ST4 kan worden aangevraagd na 20 stuururen in de acht.

Motorboot

Binnenkort beschikbaar