

**B3**

Voor B3 wordt geen instructie gegeven. Tijdens het examen laat je zien dat je aan de eisen voldoet zoals hieronder beschreven. Op aanwijzing van de examencommissie roei je enkele keren langs het vlot en voer je een aantal verrichtingen uit. Het afroeien duurt ongeveer 20 minuten. Een lid van de examencommissie neemt de examens af.

**Voor B3 gelden de volgende eisen:**

- Kunnen roeien in een 2-.
- Het correct naar buiten en binnen kunnen brengen van de boot en de riemen.
- Veilig in en uit kunnen stappen.
- Het op de juiste wijze op het water kunnen afstellen van het voetenbord.
- Het veilig en technisch roeien van een willekeurige afstand met een goede balans, in verschillende tempi en met light-, medium- en strong halen.
- Het kunnen uitvoeren van diverse manoeuvres: noodstop, slippen onder smalle bruggen en tussen dukdalven, ronden over bak- en stuurboord, strijken over een afstand van ca. 20 meter.
- Strijkend en halend kunnen aanleggen.
- Het kunnen beschrijven van de beginselen van de roeitechniek.
- Het kunnen beschrijven van de functie van de klikringen en het effect hiervan.
- Het kunnen uitvoeren van een startje.
- Kennis hebben van de Algemene roeiregels De Hoop.

**De volgende theorieonderdelen worden bekend verondersteld (zie de rode [instructiegids](#) voor beginnende roeiers):**

- de vaarregels;
- de onderdelen van de boot en de verschillende boottypen;
- het gebruik van het online afschrijfsysteem en het schade- en klachtenboek;
- de commando's voor het gebruik van de roeiboot.

**Algemene roeiregels De Hoop**

- Breng eerst de riemen naar buiten.
- Riemen: houd het blad voor je – en laag – als je ermee loopt en leg de riem aan de zijkant van het vlot neer (bij de wal): leg de bolle kant naar boven of het blad in het water.
- Bij meerpersoonsboten: de boot mag pas het water in als alle roeiers (en stuur) gereed zijn om in te stappen.
- Bij boten met een stuurman of -vrouw: deze loopt (in beginsel) vóór de boot de loods uit en in en geeft de commando's.
- De boot mag pas het water in als alle roeiers (en stuur) gereed zijn om in te stappen.
- Steek de Amstel altijd recht over.
- Snijd de bochten op de Amstel niet af.
- Vaar zo veel mogelijk stuurboordwal.
- Zorg bij het aanleggen dat de bladen aan de vlotzijde niet over het vlot schuren.
- Droog na gebruik de boot af en open (indien aanwezig) de luchtgaten.
- Maak het vlot zo snel mogelijk vrij (bij wegvaren en aankomst).
- Gebruik bij voorkeur niet de buitenste bruggengaten van de Berlagebrug.
- Draag bij voorkeur lichte kleding (vooral op boeg) zodat je goed zichtbaar bent.
- Meld (lichte) schade en/of gebreken aan het materiaal altijd in het schadeboek, ook als de schade beperkt is.
- Voorbij het Amstelhotel en op de grachten mag niet worden geroeid behalve in een wherry, C4x+, C3x+ of een C2x+.

## **Vaarverbod**

Wanneer op de homepage van De Hoop website een vaarverbod is afgekondigd, dan geldt dat onherroepelijk.

Verder geldt een vaarverbod:

- bij een buitentemperatuur onder de 0 graden Celsius: verbod voor houten boten;
- bij een buitentemperatuur onder de -2 graden Celsius: verbod voor alle boten;
- bij ijs of als er sprake is van ijsvorming;
- bij dichte mist: als Nereus niet goed zichtbaar is;
- bij windkracht 7 en hoger op het vlot;
- bij stremmingen vanwege roeiwedstrijden of anderszins;
- als ter plaatse door de bootsman, een lid van de commissie materieel of een bestuurslid een vaarverbod is afgekondigd en opgeschreven op de deur van de werkplaats met vermelding van naam, datum en tijdstip van ingang.

## **Examen en aanmelden**

- De leden schrijven zelf de boot af voor het examen.
- Het examen wordt in de regel op de 1<sup>e</sup> zondag van de maand tussen 12.30 en 15 uur afgenomen.
- De leden maken een afspraak bij de examencommissie; minimaal één week voor het examen per e-mail aan Rob Tijssen: [janstijn@xs4all.nl](mailto:janstijn@xs4all.nl).