

KANDIDAAT:

A-brevet: Afroeien in onderdelen

Versie juni 2026

Uitgangspunten van A-brevet, in volgorde van belang:

1. Veiligheid op het water
2. Anticiperen op stroming en wind
3. Zorg voor het materiaal
4. Gezondheid van de roeier
5. Roeitechniek

V

X

1. In- en uitbrengen van de boot

- 1a. Op de juiste wijze riemen en boot uitbrengen
- 1b. Op de juiste wijze instappen en uitstappen
- 1c. Op de juiste wijze riemen in de boot leggen en voetenbord afstellen
- 1d. Boot schoonmaken en weglekken

2. Manoeuvreren

2a. Op het water

- 2a.1 Veilig boord
- 2a.2 Ronden over SB/BB met oprijden
- 2a.3 50m strijken in rechte lijn met oprijden
- 2a.4 Strijkend zeehondje ophalen
- 2a.5 Noodstop
- 2a.6 Opvangen golven
- 2a.7 Omkijken (tijdens haal), met doorgaande roeibeweging, eventueel met gebruik spiegel
- 2a.8 Overzicht van de omgeving (boten, golven, vissers, etc.)

2b. Aanleggen

- 2b.1 Aan binnenvlot, halend onder hoek van minimaal 30 graden
- 2b.2 Aan buitenvlot, halend onder hoek 30 graden, met stroom mee / tegen
- 2b.3 Aan binnen-/buitenvlot, strijkend

3. Techniek

- 3a. Volgorde van beweging
- 3b. Bladvoering
- 3c. Ritmiek: boot versnellen tijdens de haal, rustig oprijden
- 3d. 50m krachtig halen