

Aftekenkaart sturniveau ST3 of ST4 (vervolg)

Vaardigheden <i>De stuurman/stuurvrouw ...</i>	Afgetekend met paraaf Instructeur	Afgetekend door Supervisor	Op Datum
1) heeft en neemt de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van mens en behoud van materiaal.			
2) heeft controle over de roeiploeg en 'houdt het hoofd koel' in alle voorkomende situaties en omstandigheden.			
3) heeft goed inzicht in de vaar- en stureigenschappen van de boot ook bij extreme weertypes en wateromstandigheden.			
4) kent de basiscommando's en (verenigings-) regels om de ploeg correct aan te sturen. * Past deze regels goed toe.			
5) is duidelijk en bondig in de communicatie naar en heeft goed contact met alle roeiers. De volledige ploeg hoort en begrijpt de stuur. *			
6) heeft materiaalkennis van de boot en kan kleine reparaties en aanpassingen uitvoeren zoals verschoven slidings, bankje in slidings plaatsen, voetenbord plaatsen.			
7a) Brengt de boot op de juiste wijze en met de juiste commando's in en uit de loods met de methode 'Boven de hoofden'. Idem voor in het water brengen en eruit halen. *			
7b) Brengt de boot op de juiste wijze en met de juiste commando's in en uit de loods met de methode 'In de handen'. Idem voor in water brengen en eruit halen. *			
8) laat de ploeg op de juiste wijze, met de juiste commando's in- en uitstappen. *			
9) kan veilig weggkomen van het vlot. Kan veilig aankomen op een geschikte aanlegplaats. * - ook met commando's vanaf de boeg. - ook met behulp van de boeg die meekijkt. - ook met 'boegschroef' (alleen in boordboten).			
10) kan de boot op een plek positioneren en zo manoeuvreren dat de boot daar blijft.			
11) kan de geluidsinstallatie installeren, bedienen en onderhouden (=o.a. opbergen en opladen). (betreft boten met geluidsinstallatie)			
* <i>Gedetailleerde Stuur-commando's zijn te vinden op www.bwvdeem.nl, op pagina Roeien/Examens</i>			

Aftekenkaart sturniveau **ST3 of ST4 (Sturen Glad)***

Naam leerling:

Geschat aantal uur:

Naam instructeur: Paraaf:

1:

2:

3:

*** Omcirkel het te behalen niveau**

Deze kaart gebruikt de aankomend stuurvrouw of stuurman, verder 'stuur' genoemd, die zich wil voorbereiden voor het stuurexamen ST3 (*sturen glad, 1e niveau boord of scull, in een 4*) of ST4 (*sturen glad, 2e niveau in een 8*).

De kaart biedt de leerling en instructeur aanwijzingen en aandachtspunten. Het is daarmee een hulpmiddel in de stuuropleiding voor ST3 of ST4. De instructeur kan elk aandachtspunt aftekenen bij de 'Vaardigheden' zodra de leerling dat onderdeel goed beheerst. Daarnaast kan de instructeur stuururen aftekenen. Elk uur dat de leerling stuurt, tekent de instructeur in een stempelvakje op de Urenkaart af.

Aan het begin van de opleiding bepaalt de instructeur, in overleg met de leerling, hoeveel uren de leerling nodig zal hebben om alle vaardigheden te beheersen. Vul deze schatting in bij 'Geschat aantal uur:'. Uiteraard kan de instructeur tijdens het opleidingsproces het aantal uren bijstellen als dat nodig is. Geadviseerd wordt de leerling minimaal 20 uren te laten sturen. Iedere leerling heeft echter zijn eigen tempo in het leren. Het aantal geschatte benodigde stuururen is daardoor zeer persoonlijk en kan hoger zijn dan de voorgestelde 20.

Zodra de instructeur van mening is dat de leerling alle vaardigheden goed beheerst, kan de instructeur de procedure opstarten voor de examenaanvraag.

Samenvatting van de vereiste vaardigheden ST3 en ST4:

De stuur kent de basiscommando's om de ploeg aan te sturen en past deze goed toe. De stuur heeft controle over de boot en de roeiploeg in alle voorkomende situaties en omstandigheden. Daarbij kan de stuur omgaan met onverwachte situaties en neemt te allen tijde de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de mens en het behoud van het materiaal. In de communicatie naar de ploeg is de stuur duidelijk en bondig. Er is goed contact met alle roeiers en de volledige ploeg hoort en begrijpt de stuur. De stuur heeft materiaalkennis van de boot en goed inzicht in de vaar- en stureigenschappen van de boot bij verschillende weertypes en wateromstandigheden, zoals wind(vlagen) en stroming. De beschreven vaardigheden verkrijgt een leerling door ervaring. Deze ervaring doet de stuur op door zoveel mogelijk uren te sturen, bij voorkeur in wisselende situaties, zowel qua seizoen en weer, maar ook met verschillende instructeurs en ploegsamenstellingen en zo mogelijk in ander roeiwater dan de Eem.

Uren maken is een belangrijke voorwaarde bij het behalen van niveau ST3 en ST4.

Aftekenkaart stuurniveau ST3 of ST4 (vervolg)

Urenkaart

Voor ieder uur stuurinstructie op niveau ST3 of ST4 tekent de instructeur een stempelvakje af. Vul daarbij de datum en paraaf in.

Na het bereiken van de benodigde afgetekende uren en zodra alle vaardigheden zijn afgetekend in de kolom 'Afgetekend met paraaf Instructeur', start de instructeur de procedure voor de examenaanvraag. De Supervisor gebruikt de kolommen 'Afgetekend door Supervisor' en 'Op datum' tijdens het voorroepen en tijdens het examen.

<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 1</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 2</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 3</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 4</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 5</i>
<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 6</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 7</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 8</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 9</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 10</i>
<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 11</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 12</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 13</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 14</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 15</i>
<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 16</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 17</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 18</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 19</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 20</i>

Aftekenkaart stuurniveau ST3 of ST4 (vervolg)

<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 21</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 22</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 23</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 24</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 25</i>
<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 26</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 27</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 28</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 29</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 30</i>
<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 31</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 32</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 33</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 34</i>	<i>Datum en Paraaf van instructeur uur 35</i>

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....