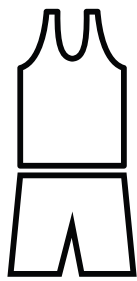


HOW TO: ROEIEN OP SKØLL

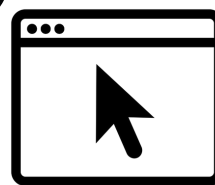
LET OP: dit is een verkorte toelichting van het huidige roeien op Skøll. Lees het protocol voor de volledige regelgeving.

2



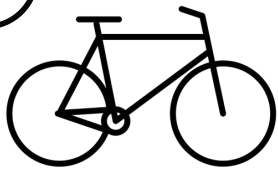
Kleed je thuis om en zorg dat je opgewarmd aankomt. Bespreek de training (telefonisch) van tevoren door.

1



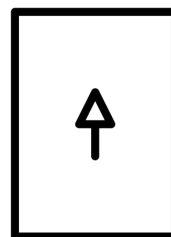
Schrijf jezelf in via het afschrijfboek.

3



Zet je fiets in het fietsenrek en loop via het hek rechts richting de loodsen. Leg eventueel je tas op het balkon.

4



Kijk op de loodsdeur waar je boot ligt. Reinig je handen en leg daarna je riemen op het vlot.

6



Na de training leg je bij het vlot aan de kant van Willem III aan.

5



Pak met z'n tweeën de boot en leg deze in het water. Houd hierbij rekening met de 1.5 meter regeling.

7



Spoel de boot en reinig de dollen, riemen, het voetenbord en bankje af met zeep en een schoon doekje.

8

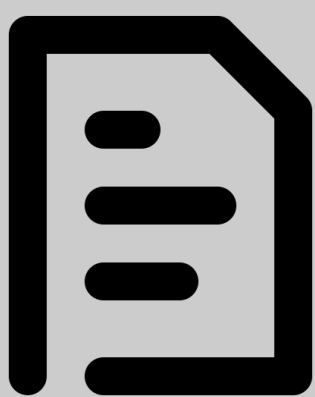
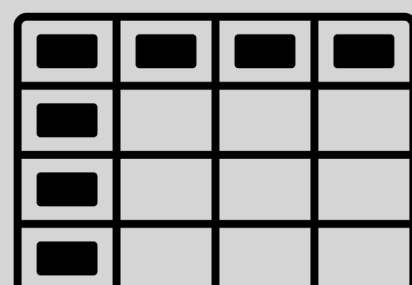


Verlaat het gebouw via de vieren-loods aan de kant van Willem III. Blijf niet hangen bij de fietsenrekken en was je handen als je thuis komt!

BOOT AFSCHRIJVEN

STAP 1: AFSCHRIJVEN

Wanneer je wil roeien, schrijf je via het afschrijfboek een boot af passend bij je niveau. Het afschrijfboek reguleert, zoals altijd, het dubbelgebruik van boten. Je schrijft de boot af voor de volledige aankomst-, vlot-, roei- en schoonmaaktijd (standaard twee uur).

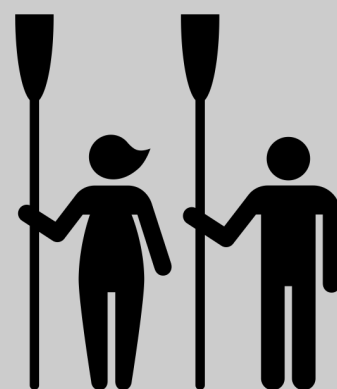


STAP 2: PROTOCOL

Lees voordat je gaat roeien goed het protocol door, te vinden op de site. Zorg dat je weet waar je moet vloten, spoelen en omkleden, en hoe je het materiaal schoonmaakt.

STAP 3: ROEIEN

Wanneer je een boot hebt afgeschreven en op de hoogte bent van de regels ben je welkom om te komen roeien!



WIL JIJ (BETER) LEREN SKIFFEN?

In de maanden mei en juni zullen de CompoCie en Ouderejaars Competitie Commissie skifflessen organiseren. Oefen samen met een coach voor je D1 of D2 stip. Inschrijven, zowel voor coaches als roeiers, kan via TONCI.