

CARR Roeierskaart

Naam: Lid sinds:	
Beperkingen	
hulpmiddelen en bijzondere aandachtspunten	
Roeidoelen	
Evt. deeldoelen en haalbaarheid in stappen. Belasting en belastbaarheid op elkaar afgestemd.	
Roeiplan	
Roei-techniek: verbeterpunten met oefeningen	
Max. afstand / roeitijd	
Commando's	
Concentratie	
Aandachtspunten voor begeleiders m.b.t.	
In –en uitstappen; zitten/staan	
Communicatie	
Startinstructeur, – begeleiders	
Mentor	
Ingevuld door: op (datum)	
Contactpersoon (voor vervoer of nood)	