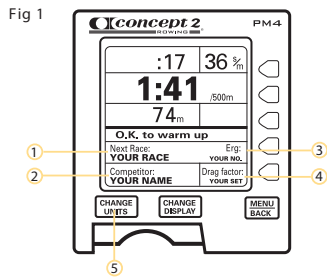


# Indoor Rower wedstrijdhandleiding

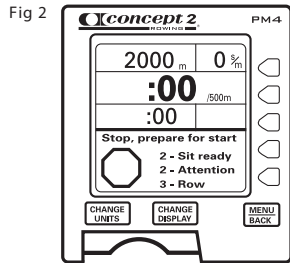
LET OP! Leg uw startkaart achter uw indoor rower.

Op de PM4 monitor van uw indoor rower staan een aantal wedstrijdgegevens. Het is belangrijk dat u deze op juistheid controleert. (fig. 1)



## Controleer uw instellingen

1. Uw heat nummer onder 'Next Race'
2. Uw naam onder 'Competitor:'
3. Het nummer van uw indoor rower kunt u vinden onder 'Erg:' -mocht deze informatie niet juist zijn neem dan contact op met de wedstrijdleiding.
4. Stel uw 'Drag Factor' in. Dit is de weerstand die u ondervindt van de indoor rower. Deze weerstand is in te stellen door de luchtschuif aan de rechterzijde van het vliegwiel omhoog dan wel omlaag te bewegen. Waar 1 staat voor een lage weerstand, staat 10 voor een hoge weerstand.
5. Door middel van de knop 'Change Units' kunt u de eenheden die tijdens de wedstrijd aan u worden getoond instellen.



Stel vervolgens de door u gewenste hoogte van de voetensteunen in. Dit kunt u doen door de voetplaten omhoog dan wel omlaag te bewegen.

(Mocht u problemen ondervinden met het instellen van uw indoor rower vraag dan om hulp)

## Startprocedure

1. Ongeveer 2 minuten voor de start van uw wedstrijd zal u worden gevraagd te stoppen met roeien en uw handel in de houder te leggen.
2. Op uw monitor zal 'Stop, prepare for start' verschijnen. Het is nu niet meer mogelijk wijzigingen aan te brengen aan uw indoor rower. (fig. 2)
3. Let op uw monitor en zodra deze 'Sit ready' aangeeft, dient u klaar te zitten voor de start. (fig. 3)
4. Uw monitor geeft aan 'Attention'. Let op dat u nu nog niet wegstart, want dit veroorzaakt namelijk een valse start. (fig. 4)
5. Uw monitor geeft 'ROW' aan en klinkt er een geluidsignaal. U bent gestart. (fig. 5)

## Valse Start

Mocht er toch een valse start plaatsvinden zal de tekst 'False Start' op uw monitor verschijnen en zal de startprocedure in zijn geheel worden herhaald. Als u een valse start veroorzaakt, krijgt u een waarschuwing. Bij een tweede waarschuwing bent u gediskwalificeerd.

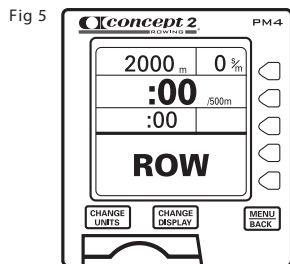
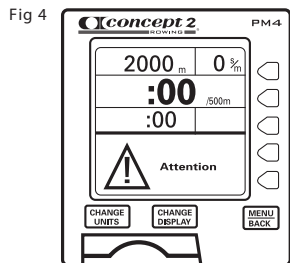
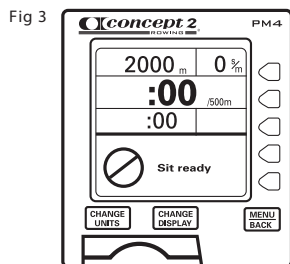
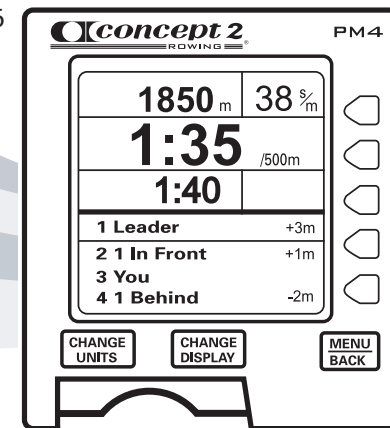


Fig 6



**De PM4 monitor tijdens de wedstrijd.**  
(fig. 6)

## Boven de dikke zwarte lijn:

Links bovenaan: Nog af te leggen afstand  
Rechts bovenaan: Halen per minuut (tempo)  
Middenin: Kracht hier in /500m split  
Links onderin: Gemiddelde /500m split  
Rechts onderin: leeg

## Onder de dikke zwarte lijn:

1e lijn: Leider van de wedstrijd  
2e lijn: Persoon direct voor u  
3e lijn: Uw naam  
4e lijn: Persoon direct achter u

(Als u op de eerste plaats roeit zal het systeem alleen lijn 3 en 4 gebruiken.)