



# Vervolgopleidingen voor Roeiers en Instructeurs

*juni 2015 versie 1.2*  
R.C.. ©

## Inhoudsopgave

<b>0.</b>	<b>INLEIDING</b> .....	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>OPLEIDING SCULL-1</b> .....	<b>4</b>
1.1.	Hoofdlijnen Roeitechniek BRS, Scull-1, Boord-1 en Skiff-1.....	5
1.2.	Sturen.....	6
<b>2.</b>	<b>OPLEIDING SKIFF-1</b> .....	<b>7</b>
2.1.	Veiligheid.....	7
2.2.	In en uit stappen.....	7
2.3.	Stabiliteit.....	8
2.4.	Bocht maken.....	9
2.5.	Halend aanleggen.....	9
<b>3.</b>	<b>OPLEIDING BOORD-1</b> .....	<b>12</b>
3.1.	Roeitechniek Verschillen scull-boord roeien.....	12
3.2.	Leerdoelen BRS, Scull-1, Boord-1 en Skiff-1.....	13
<b>4.</b>	<b>DE “-2” OPLEIDINGEN</b> .....	<b>14</b>
4.1.	Inleiding	14
4.2.	Bootgebruik	14
4.3.	Sturen	14

## Inleiding

Bij de Hoogeveense Roeivereniging De Compagnie worden roei- en stuurvaardigheden op verschillende niveaus vastgelegd met certificaten. Nieuwe (aspirant)leden starten in het algemeen met de Basis Roei- en Stuurinstructie. Voor het vervolg traject moet eerst dit Basis Roei- en Stuur certificaat gehaald worden. Nieuwe jeugdleden starten in het algemeen in een skiff of C1. Hun basisopleiding wordt afgesloten met een skiff-1 examen en aanvullend de eisen voor BRS, met name de theorie en het stuuronderdeel.

Daarna zijn er drie opleidingstrajecten, afgestemd op boottype.

Roeien in... met ->	Scullen	Skiffen	Boordroeien
C-boten	Scull-1	Skiff-1	Boord-1
Gladde boten	Scull-2	Skiff-2	Boord-2
bijzondere verrichtingen		Skiff-3	

**Tabel 1:** Opleidingstrajecten en certificaten HRV De Compagnie, na Basis Roei- en Stuur-examen.

Deze certificaten hebben diverse functies:

- ze zijn een bewijs van vertrouwen dat de vereniging in de roeier stelt om in aangewezen boottypen veilig en zelfstandig te kunnen roeien en sturen
- ze structureren de opleidingstrajecten van beginner tot “volleerd” roeier. Ook naar buiten toe zijn het in beperkte mate (in Nederland bestaat geen algemeen opleidingsdocument of centraal roei-examen dat voor alle verenigingen en roeiers geldig is) bewijzen van kunde en ervaring.

**In alle bovengenoemde gevallen gaat het niet alleen om technisch goed en veilig roeien en sturen, maar ook om verantwoord omgaan met het materiaal en verantwoord gedrag op het water.**

**Op niveau 1 is het doel:** technisch verzorgd roeien en sturen in een stabiele C-boot en zoveel extra vaardigheden verwerven als nodig is om met een ploeg gelijk geschoolden, zelfstandig niet alleen op het eigen roeiwater te roeien, maar ook te kunnen deelnemen aan toertochten bij verenigingen elders.

**Op niveau 2 is het doel:** Het verder verbeteren / verfijnen van de roeitechniek in een gladde boot, zodanig dat de roei(st)er met een ploeg gelijk geschoolden, zelfstandig mag roeien op het eigen roeiwater. De roei(st)er is nu zo ver dat er verder getraind kan worden (lieftst o.l.v. een coach) voor deelname aan wedstrijden indien gewenst.

**Het derde niveau** is eigenlijk alleen zinvol voor skiffeurs. Het certificaat Skiff-3, omvat een reeks bijzondere verrichtingen met een skiff, waarmee de roeier een buitengewone beheersing van het roeien in de skiff kan aantonen.

Dit 'all-in' opleidingsdocument omvat voor elke deelopleiding de noodzakelijke en nuttige informatie. De cursist kan de relevante teksten doorlezen en al doende vertrouwd raken met de kennis die voor het certificaat nodig is. Aan het eind van elk hoofdstuk staan de eisen die aan de kandidaat gesteld worden voor dat certificaat. Voor de permissies per certificaat zie het document: “Overzicht Permissies” op de website.

## 1. Opleiding Scull-1

Bij De Compagnie is de scull-1 opleiding verreweg het meest gekozen vervolg op de BRS-instructie. Hierbij wordt de opgebouwde kunde en ervaring op alle onderdelen verder uitgebreid, zodat de roei(st)er met het BRS-certificaat en Scull-1 certificaat op zak goed voorbereid is, om als roei(st)er en als stuur aan toertochten deel te nemen.

**veiligheid:** meer inzicht in het hoe en waarom van allerlei veiligheidsregels

**bootgebruik:** meer kennis, inzicht en ervaring van/in/met eigenschappen, bouw en kwetsbaarheden van boten en hun onderdelen

**roeitechniek:** soepel en goed kunnen roeien onder wisselende omstandigheden, en met meer uithoudingsvermogen (zie ook inleiding, niveau 1; roeitechniek zie overzicht pag. 3.).

**sturen:** voldoende inzicht en ervaring met de bewegingen van de boot om ook in moeilijke omstandigheden vlot en doortastend de juiste stuurbeslissingen te nemen en commando's te geven. Voor roei(st)ers geldt dat zij vlot en adequaat de commando's kunnen uitvoeren

### Veiligheid

**De instructeur** controleert met enige regelmaat door vragen en/of observeren of de roeiers de elementaire veiligheidsregels van het BRS-examen nog kennen en kunnen toepassen (zie hoofdstuk 1, Veiligheid van de Basis Roei-Stuur instructiegids).

### Bootgebruik

Tijdens de BRS-opleiding heeft de roei(st)er al veel geleerd over bootgebruik en kwetsbaarheid van het materiaal (zie hoofdstuk 3, Materiaal en Bootgebruik, van de Basis Roei-Stuur instructiegids).

Ogen en oren open houden bij het rondlopen op de vereniging, kijken en soms helpen bij andere ploegen bij het uit- en inbrengen van boten, is de beste manier om al doende nog meer te weten te komen over de kwetsbaarheden en juiste behandeling van de boten.

Het is en blijft belangrijk om boten na gebruik **altijd** goed schoon te maken en af te drogen.

Achterblijvend water (m.n. in kieren, of barstjes in de lak) kan op de langere duur rotting veroorzaken en in de winter bevriezen, wat kan leiden tot vermindering van de stijfheid van de constructie en tot lekkage.

Dit geldt ook voorkunststof boten, ook die hebben nog genoeg plaatsen waar water in kieren kan achterblijven.

**De instructeur** houdt in de gaten of de elementaire regels over bootgebruik nog bekend zijn en nageleefd worden. (Afschrijven, schade melden, tillen van de boten, dragen van riemen, in/uitstappen, controleren v/d boot voor vertrek ...) Meer aandacht voor achtergronden van regels en gewenste handelwijzen in relatie met veiligheid en voorkomen van schade/slijtage.

### Roeitechniek

Het belangrijkste deel van de roeipraktijk tijdens de scull-1 opleiding is uiteraard het verbeteren van de roeitechniek, en wel zo dat de roeiers veilig (voorkomen van roeiblessures) en onafhankelijk van plaats in de boot of samenstelling van de groep met elkaar gelijk en stabiel kunnen roeien, met een goede benadering van de juiste roeibeweging. Er wordt geroeid in een C4\* (bij voorkeur), en/of C2\*. Hieronder een schema de hoofdlijnen van de roeitechniek voor de BRS-opleiding, Scull-1/Boord-1 en Skiff-1 opleiding.

## 1.1. Hoofdlijnen roeitechniek

	<b>BRS</b>	<b>Scull-1/Boord-1</b>	<b>Skiff-1</b>
<b>Voorkomen van blessures</b>	<p><b>Letten op:</b>  <b>Handle voering</b>  <b>Ontspannen houding</b> (o.a. schouders laag, recht zitten op 2 billen)  <b>Beweegvolgorde vd roeibeweging</b></p>	<p>Als BRS; op blijven letten.  Roeien met lichte bolle rug.</p>	<p>Als BRS en Scull-1</p>
<b>Uitzet / uitpik</b>	<p>Afmaken vd haal (bladen blijven tot laatste moment onder water) en rug iets naar achteren laten hellen  <b>Rondje maken met de handen</b></p>	<p><b>Blijven letten op:</b>  Rondje maken met de handen.  <b>Aandacht voor:</b>  <b>Afmaken vd haal</b> (bladen blijven tot laatste moment onder water) en rug iets naar achteren laten hellen</p>	
<b>Recover</b>	<p><b>Soepel en in doorgaande beweging wegzetten vd handen</b> (niet vertragen of wachten achter) <b>en inbuigen.</b>  Dan RUSTIG naar voren glijden (boot glijdt onder je door).  <b>Op tijd terugklippen</b> (als handen boven de knieën zijn)</p>	<p><b>Blijven letten op:</b>  Soepel en in doorgaande beweging wegzetten vd handen en inbuigen en op tijd terugklippen.  <b>Aandacht voor:</b>  <b>RUSTIG naar voren glijden</b> (boot glijdt onder je door).</p>	<p>Techniek als BRS en Scull-1 (in deze volgorde)</p>
<b>Inzet / inpik</b>	<p>Handen vanuit de schouders omhoog brengen.  Rughouding verandert niet, armen blijven gestrekt.  Alleen corrigeren als op rug ingezet wordt met (grote) rugzwaai (blessures)</p>	<p>Als uitpik en recover in orde zijn (klaarzitten voor oprijden, op tijd terugklippen) kan accent gelegd worden op de inpik. Rug nog steeds in zelfde stand als bij uitpik, armen gestrekt en polsen recht (trap-hang-fase).</p>	
<b>Haal</b>	<p><b>Juiste volgorde trap-rug-armen.</b>  Begin vd haal nooit gebogen armen.</p>	<p><b>Blijven letten op:</b>  Goede volgorde trap-rug-armen. Begin vd haal nooit gebogen armen.  <b>Aandacht voor:</b>  Als benen bijna uitgetrapt zijn rug buigen en armen bijtrekken.</p>	
<b>Oefeningen</b>	<p>Vaste banken, halve banken en steeds meer oprijden tot volledige haal  Tubben  Derde stopjes</p>	<p>Tubben  Derde stopjes, kort en lang aanhouden  Ogen dicht roeien (boot gevoel)  Vaste banken en uitlengen.  Beginnen met krachtwisselingen</p>	<p>Veel aandacht voor balans. Ontspannen in de boot kunnen zitten is belangrijk. Besteed hier veel aandacht aan.</p>
<b>Opmerkingen</b>	<p>Maak gebruik van de bak!!!  <b>Accent ligt op:</b>  Voorkomen blessures,  Rondje achter en soepel en in doorgaande beweging wegzetten vd handen en inbuigen (Klaarzitten voor oprijden)  Op tijd terugklippen  Juiste volgorde trap-rug-armen</p>	<p>Ook nu: maak gebruik van de bak!!!  <b>Accent ligt op:</b>  Recover (soepel en in doorgaande beweging wegzetten vd handen en langzaam naar voren glijden), inpik en de haal.  Gelijkheid in alle fases van de haal en recover</p>	

## 1.2. Sturen

Bij trainingen op de Hoogeveense Vaart zal het weinig voorkomen, maar bij deelname aan toertochten in waterrijk gebied met veel andere watersporters en beroepsvaart is het noodzakelijk om adequaat en snel te reageren op onverwachte situaties door ander verkeer, stroming, wind e.d. Daarom is het goed om tijdens trainingstochten te blijven letten op het geven van duidelijke commando's door de stuur en waar goed op gereageerd dient te worden door de bemanning (zie hoofdstuk 5 van BRS-gids).

Het sturen zal onderdeel blijven uitmaken voor het behalen van het Scull-1 certificaat.

Naast de verrichtingen, beschreven in BRS-instructiegids hoofdstuk 5, Instructies en commando's, komen er een aantal verrichtingen bij, die men uit moet kunnen voeren.

Koerswijziging tijdens het roeien

**"stuurboord** of **bakboord best.....** Uitvoeringscommando: het genoemde boord levert meer kracht dan het deed en het andere boord levert minder kracht. Bij stuurboord best koers naar bakboord en bij bakboord best koers naar stuurboord.

**...bedankt stuurboord (of bakboord)"** Uitvoeringscommando: ieder boord roeit weer met evenveel kracht

Onder doorvaren van een smalle lage brug

**5 tot 10 halen van tevoren:** De stuur laat uit veiligheid voor een lage brug minstens 2 halen van te voren lopen, om te voorkomen dat de boeg (-en) het hoofd kunnen stoten, met alle ernstige gevolgen van dien ...

**'We naderen een brug 'Laat ... lopen'** Riemen evenwijdig aan de boot door het water laten lopen terwijl je bukt/achterover ligt.

**Bij een brug die niet al te laag is: 'Voorover ... nu ... let op de hoofden'**

**Bij een duidelijk (te) lage brug, of bij twijfel: 'Liggen ... nu' En pak maar weer op** De boot ligt waarschijnlijk niet helemaal stil, waardoor de boeg zelf het roeien weer kan starten, waarna de rest van de roeiers uiteraard invalt.

"Pieterburen".

Het kan gebeuren dat er niet voldoende vaart is (bv door tegen wind, of anderszins) en er ook niet voldoende ruimte is om extra halen te maken (brugdoorgang, of vaart te smal) om onder de brug, of de nauwe doorgang door te komen. Dan gaan we "Pieterburen".

**Pieterburen BB/SB** De riemen zijn geslipt (langs zij de boot). Met de geslipte BB / SB riem worden kleine haaltjes gemaakt.

**Met flinke vaart 90° bocht maken naar BB/SB** (Oude Diepje invaren) BB / SB houden nu. SB/BB halen tot boot recht voor ingang ligt. Aantal halen maken (slag klaar go). Stop (er ligt een stuw in het Diepje). Vervolgens er weer strijkend uitvaren; beide boorden strijken, nu

Er wordt van je verwacht dat je bij het sturen rekening kunt houden met de wind:

Je weet waar de wind vandaan komt en wat hoge en lage wal is en wat het gevaar/ongemak van lage wal is.

Met wind kunnen en weten hoe rond te maken (indien mogelijk naar de wind keren)

Met wind kunnen en weten hoe aan te leggen (zoveel mogelijk tegen de wind in).

Voor het behalen van je scull-1 certificaat dien je de theorie-avond "Sturen" te volgen. Deze avond wordt minimaal 2x per jaar gehouden.

## 2. Opleiding Skiff-1

Jeugdleden starten hun roeiopleiding in de skiff en krijgen les volgens de *cybernetische* methode. Voor de meeste (volwassen) nieuwe leden geldt dat zij als aspirant-lid eerst hun BRS-certificaat behaald hebben en vervolgens verder zijn gegaan met scull-1. Hierna kan men verder gaan met scull-2 (in de gladde boot) of gaan voor instructie in de C-skiff (skiff-1 certificaat).

- veiligheid:** inzicht in het hoe en waarom van de algemene veiligheidsregels en die voor skiff
- bootgebruik:** kennis, inzicht en ervaring van/in/met eigenschappen, bouw en kwetsbaarheden van boten in het algemeen en met name de skiff en hun onderdelen.
- roeitechniek:** vertrouwd voelen/zijn met de skiff (balans); ontspannen kunnen roeien zonder al te veel steun te zoeken met de bladen op het water (slifferen) en de eerste beginselen van de roeitechniek beheersen. (zie voor hoofdlijnen roeitechniek het overzicht op pag. 5).
- sturen:** koers kunnen houden, stuurcorrecties roeiend kunnen uitvoeren en van het vlot weg kunnen varen en aanleggen.

### 2.1. Veiligheid

Om zoveel mogelijk persoonlijke ongelukken en schade aan de boten te voorkomen zijn er een aantal regels opgesteld die iedereen dient te kennen en zich aan dient te houden (Zie ook hoofdstuk 1, Veiligheid, van de BRS-instructiegids).

Voor de skiffeur een aantal aanvullende opmerkingen. Je bent alleen, de boot is onstabiel (grotere kans op omslaan) en daardoor ben je als skiffeur veel kwetsbaarder.

#### Algemeen

- Iedereen die in een boot plaatsneemt, moet kunnen zwemmen.
- Als skiffeur dien je over een goed gezichtsvermogen te beschikken en kan je goed achterom kijken (zo niet, maak gebruik van een achteruitkijkspiegel).
- Het is belangrijk op de hoogte te zijn van de weersverwachtingen voor je het water opgaat.

#### Aandachtspunten

- Alvorens uit te varen dien je de boot en de onderdelen te controleren.
- Let op de walkant: daar waar geen rechte harde walkant is, zit +/- 20cm onder water een ijzeren waterkering die de boot onherstelbaar kan beschadigen.
- **Wat betreft zwemmen:** omdat door de beweging in koud water de afkoeling versneld wordt en dus de bloedtoevoer naar arm- en beenspieren vermindert, neemt het vermogen om te zwemmen snel af: goede zwemmers komen in koud water meestal niet verder dan 25 meter. Hoe kouder het is, hoe dicht men bij de wal moet blijven. **Eventueel dient men van een tocht met risico's af te zien.** Het dragen van een zwemvest, m.n. voor de kleine nummers, als skiff of gladde 2, is sterk aan te bevelen.
- **Zonder** certificaat mag er **niet zonder** instructeur worden geskiffd.
- Bij luchttemperatuur lager dan 10 °C dicht bij het vlot blijven, vooral als je een minder ervaren roeier bent.
- Het wordt afgeraden om te skiffen in de maanden november t/m maart (gevaar van onderkoeling bij omslaan) als je niet in staat bent om snel weer in de boot te klimmen nadat je omgeslagen bent.
- Het wordt dringend aanbevolen om als skiffeur deel te nemen aan de "Skiffshow", die jaarlijks wordt verzorgd.

- Als je in de wintermaanden gaat skiffen, ga dan bij voorkeur niet alleen het water op en trek een zwemvest aan. Deze zwemvesten, speciaal voor roeiers, hangen in de loods.

<b>Zomer</b>			
	<b>Jeugd &lt; 15 jr.</b>	<b>Junior 15-18 jr.</b>	<b>Senior &gt; 18 jr</b>
<b>Skiff 1</b>	Niet zonder begeleiding	Niet alleen	Zelfstandig
<b>Skiff 2</b>	Niet zonder begeleiding	Niet alleen	Zelfstandig

<b>Winter</b>			
	<b>Jeugd &lt; 15 jr.</b>	<b>Junior 15-18 jr.</b>	<b>Senior &gt; 18 jr</b>
<b>Skiff 1</b>	Niet skiffen	Niet zonder begeleiding	Niet alleen
<b>Skiff 2</b>	Niet skiffen	Niet alleen	Zelfstandig

In bovenstaand overzichtje wordt skiff 3 gelijk gezien als een skiff 2 certificaat.

## Tenslotte

**Vermijd risico's**

**Overschat je capaciteiten niet.**

**Houdt altijd in het oog wat je zelf wel en niet wil/kan.**

**Laat je niet overhalen flink te doen.**

**Volg de regels van de vereniging.**

**Zie verder: Reglement veilig roeien op de website**

## 2.2. In- en uitstappen

Het instappen bestaat uit het in balans houden van de boot, het verplaatsen van je gewicht van het vlot naar de boot en vervolgens het gaan zitten op het zitbankje.

Instappen:

- Schuif de boot iets van het vlot af.
- Houd met de vlothead het vlot en de rigger vast.
- Zet het rolbankje halverwege de slidings.
- Met je andere hand pak je beide riemen aan de handvatten stevig vast (met de riemen houd je de boot in balans dus dat is erg belangrijk).
- Zet nu je ene voet (watervoet) op het opstapbankje en breng je gewicht op de boot.
- Zwaai je andere voet (walvoet) in de boot en zet deze meteen op het voetenbord.
- Nu kun je gaan zitten.
- Blijf steeds de rand van het vlot vasthouden.
- Met de riemen tussen je bovenbenen en romp kun je de overslagen dichtdraaien, terwijl je het vlot nog steeds vasthoudt.





## Uitstappen:

Het uitstappen is in principe zoals het instappen maar dan in omgekeerde volgorde.

### 2.3. Stabiliteit



Als je voor het eerst in een roeiboot zit, zal de instructeur je waarschijnlijk wat stabiliteitsoefeningen laten doen. Dit begint met 'veilige positie'. Je houdt de bladen plat op het water, beide handvatten op dezelfde hoogte en de riemen loodrecht op de boot. Op deze manier is de boot heel stabiel.



Door je handvatten op en neer te bewegen, bijvoorbeeld de rechter naar beneden en de linker omhoog, zal de boot schuin gaan hangen ... maar niet omvallen. Door dit te ervaren leer je de boot een beetje kennen.

Opm.: Laat NOOIT je riemen los.

### 2.4. Bocht maken

Voordat je rechthoekig leert roeien, moet je weten hoe je door de bocht gaat, sturen dus. In de skiff, C1, zit geen roer, dus je moet sturen met je riemen. Draaien van een stilliggende boot heet 'rondmaken': je kan rondmaken over bakboord (linksom draaien) en rondmaken over stuurboord (rechtsom draaien).

Het bewegen van de riem zodanig dat de boot naar voren wordt geduwd heet 'halen'. Je trekt het handvat naar je toe, het blad beweegt door het water naar achteren en de boot gaat vooruit. Tenminste als je beide riemen gelijk beweegt. Haal je met één riem, dan zal de boot draaien.

De tegenhanger van 'halen' is 'strijken'. Strijken is het van je af bewegen van het handvat, het blad beweegt door het water naar voren, en de boot gaat naar achteren. Of als je met één riem strijkt zal de boot draaien. Door afwisselend met de ene riem te halen en met de andere te strijken draait de boot dus om zijn as.

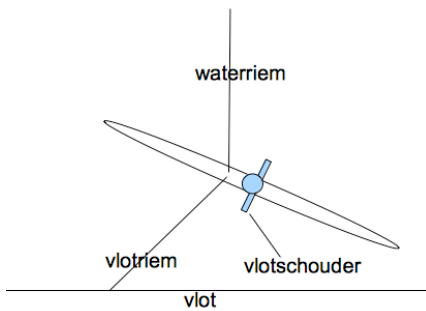
### 2.5. Halend aanleggen.

#### Theorie

Bij het aanleggen gebruik je de vaart van de boot om te sturen. Dat doe je door met je waterriem te houden: je vlotriem haal je immers al vrij vroeg uit het water. Hierdoor kun je ook maar één kant op sturen, namelijk alleen met de boeg van het vlot af. Stuur je te ver door, dan kun je dit, zeker als onervaren skiffeur, nauwelijks meer corrigeren. Je hebt dus in feite maar één kans.

Het is daarom belangrijk om tijdens het aanleggen de punt van de skiff in de gaten te houden. Pas als die bijna bij het vlot is, hoef je bij te sturen, niet eerder. Om de punt te kunnen zien, moet je dus achteromkijken en wel over je vlotschouder.

Er wordt aangelegd **tegen de wind in**, alleen bij weinig of geen wind maakt het niet uit.



## Begrippen (zie afb. 1)

vlotriem: de riem die, bij het aanleggen, aan de kant van het vlot zit.

waterriem: de riem die aan de waterkant zit.

vlotschouder: de schouder aan de vlotkant, waarover je achterom kijkt.

Afb. 1 Bovenaanzicht van skiff in aanlegpositie

## Vorbereiding

Eén van de lastige dingen van het halend aanleggen is het tegelijk vastroeien en achteromkijken. Oefen dit daarom eerst op het water. Voor het oefenen van aanleggen over stuurboord ga je dan als volgt te werk.

1. Uitgangspositie: normaal skiffen, aan stuurboordwal, maar niet te dicht! (Aangezien je anders kans loopt de wal in te sturen.)
2. Maak een beetje vaart en controleer of alles achter je vrij is
3. Laat lopen, beide bladen plat op het water
4. Hel over naar bakboord (=waterzijde), haal stuurboordriem (vlotriem) uit het water. Voel dat de boot al bijdraait
5. Kijk over je *linkerschouder* naar het puntje. Dit zou, bij een echte aanlegpoging, je vlotschouder zijn geweest.
6. Nog iets meer houden met de bakboordriem. Voel hoe de boot verder doordraait.

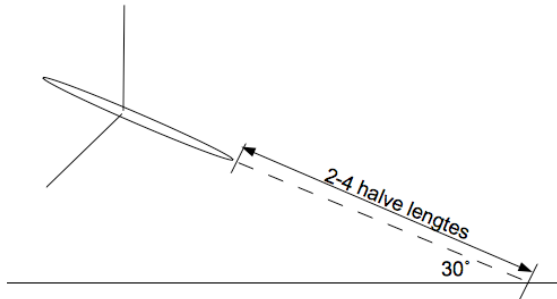
## Praktische uitvoering voor halend aanleggen aan het vlot

Ga vóór elke aanlegpoging na waar de wind vandaan komt en hoe krachtig deze is. Stem je eindsnelheid hierop af. Dus, wind mee, dan weinig snelheid, wind tegen, dan wat meer.

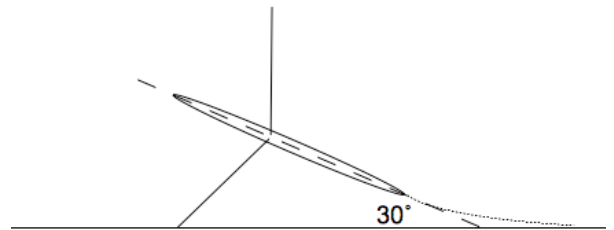
1. Kies uitgangspositie: boot twee tot maximaal vier halve lengtes uit de kant. Met "halve lengte" wordt hier bedoeld het gedeelte tussen de boegbal en jezelf; dit gedeelte kun je namelijk goed zien als je achterom kijkt. De hoek tussen boot en vlot moet ca. 30° zijn (afb. 2).

N.B. Het punt waar de boot op is gericht is het punt waar je zelf bij een geslaagde poging ongeveer uitkomt. Controleer of er achter je dan nog voldoende ruimte overblijft. Verder zijn de stappen in feite hetzelfde als bij de voorbereiding, dus:

2. Maak een beetje vaart
3. Laat lopen, beide bladen plat op het water
4. Overhellen naar waterzijde, vlotriem uit het water en plat. Om de vlotriem uit het water te krijgen, hel je iets naar bakboord over. Je slaat echt niet om; je leunt als het ware op je waterriem.
5. Over vlotschouder achteromkijken naar puntje
6. Als puntje vlakbij het vlot is, boot bijsturen door waterriem geleidelijk iets verticaal te draaien (afb. 3), oftewel iets te houden met deze riem.
7. Blijf puntje in de gaten houden. Bij te snel bijdraaien, waterriem weer iets platter draaien, bij te langzaam bijdraaien, waterriem iets verder verticaal.
8. Zo nodig de resterende vaart eruit halen door waterriem volledig verticaal te zetten, dus helemaal te houden.
9. Afronden: vlotriem met holle kant naar beneden, rand van het vlot beetpakken en waterriem weer plat leggen.



Afb. 2. De uitgangspositie voor het aanleggen



Afb. 3. Nú bij gaan draaien

**Veelvoorkomende fouten** 1. Te ver van het vlot vandaan beginnen. De cursist is als het ware “bang voor het vlot” en kiest uitgangspositie ergens midden op het kanaal (of nog verder). Het valt echter niet mee om over die afstand de juiste koers te houden. Dergelijke aanlegpogingen mislukken daarom vrijwel altijd. Hoe dan wel: verleng in gedachten het gedeelte van de boot dat achter je zit. De kant mag maximaal ongeveer vier van deze “halve lengtes” (punt 1 van “Praktische uitvoering”) van je verwijderd zijn.

1. De hoek te groot kiezen. De hoek waaronder je aankomt is de hoek die de boot tijdens het laatste gedeelte van de aanlegmanoeuvre bij moet draaien. Dit bijdraaien is in het begin echter lastig, waardoor de boot vaak niet ver genoeg doordraait en uiteindelijk met de boegbal tegen het vlot knalt. Óf de boot moet zover bijdraaien dat alle vaart eruit gaat en je “blijft hangen”. Maak daarom de aankomsthoek niet groter dan 30°. Een aanlegpoging onder een hoek groter dan 45° is voor een beginner vrijwel gedoemd te mislukken!

N.B. Het is cruciaal om je uitgangspositie zo te kiezen dat je deze twee fouten (1 en 2) voorkomt. Twijfel je, breek dan de manoeuvre af en kies opnieuw positie!

2. Te brusk houden met de waterriem. Het is van groot belang om het houden met de waterriem geleidelijk te doen. Alleen dan kun je de boot gecontroleerd laten bijdraaien. Begin met iets verticaal draaien van de waterriem, kijk wat het effect is (afhankelijk van wind, snelheid en hoe ver je nog van het vlot bent) en stem je vervolgacties daarop af. Als je de riem in één keer verticaal zet, ben je de controle over de boot kwijt. Die zal in het algemeen te ver doordraaien, zonder dat je dit nog kunt corrigeren, wat zal resulteren in een mislukte aanlegpoging.

Uit: 1. Instructie materiaal Thyro ([www.thyro.nl](http://www.thyro.nl)). Op deze site staan ook hele duidelijke filmpjes van de verschillende verrichtingen (in-uitstappen, aanleggen enz.).

2. Opleidingsboek van KR&ZV Het Spaarne ([www.hetspaarne.nl](http://www.hetspaarne.nl))

### 3. Opleiding Boord-1

Bij de Compagnie wordt verreweg het meest gesculd. Degenen die overgaan tot boordroeien doen dit in de meeste gevallen in een wedstrijd ploeg, door een coach begeleid, en halen zo hun boord-1 en boord-2 certificaat. Scullen is minder blessure gevoelig, m.n. voor de rug. Je roeit immers met twee riemen en zit daardoor "automatisch" recht in de boot. Boord roeien, met 1 riem, nodigt makkelijker uit tot scheef zitten met alle gevolgen van dien.

De techniek, afgezien van een aantal verschillen (er wordt immers met één riem geroeid) is voor het grootste deel gelijk aan die voor scullen. De opgedane kunde en ervaring in de scull-1 opleiding kunnen dan ook heel goed toegepast worden bij het boord roeien.

Er zijn geen verschillen als het om veiligheid of sturen gaat en wat betreft bootgebruik en omgang materiaal zijn er ook weinig tot geen verschillen (zie "Opleiding Scull-1").

#### Materiaal

In omgang met materiaal is er een puntje van aandacht.

Mochten de scull riemen met 2 tegelijk naar het vlot gebracht worden (en weer terug,) voor boord riemen geldt dat er slechts **1 riem tegelijk** naar het vlot (en weer terug) gebracht mag worden

#### 3.1. Roeitechniek (zie: Biomechanisch principes en de instructiegids "Hakken en Zagen").

Hieronder de verschillen tussen boord roeien en scullen op een rijtje (zie verder schema roeitechniek pag. 3).

	Boord roeien	Scullen
<b>Handle voering</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-De <b>handen</b> liggen ongeveer 2,5 handbreedtes uit elkaar.</li><li>-De <b>vingers</b> zijn losjes, als haken, om de handle gekromd, met de <b>duimen</b> onder de handle.</li><li>-De <b>handpalmen</b> zijn los van de riemen</li><li>-Beide <b>polsen</b> zijn vlak tijdens de haal, in het verlengde van onderarm en de handrug.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Ontspannen met de <b>duimen</b> op het uiteinde van de handle, met een beetje doldruk naar buiten.</li><li>-De andere <b>vingers</b> zijn om de riem gekromd.</li><li>-De <b>handpalmen</b> zijn los van de riemen</li><li>-De <b>pols</b> blijft vlak tijdens de haal, in het verlengde van onderarm en handrug.</li></ul>
<b>Klippen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Het draaien van het blad, zowel bij de inzet als uitzet, wordt alleen door de <b>binnenhand</b> gedaan.</li><li>-Het terugdraaien na de uitzet gebeurt door de <b>vingers</b> en <b>duim</b> van de <b>binnenhand</b>.</li><li>-De binnenkant van de <b>pols</b> beweegt richting knieën</li><li>-De <b>vingers</b> van de <b>buitenhand</b> blijven om de riem gehaakt.</li><li>-De <b>buitenhand</b> blijft ontspannen en de <b>pols</b> vlak, waardoor de handle in de <b>vingers</b> kan draaien.</li><li>-De riem wordt voor de inzet gedraaid door druk van de <b>binnenhand</b>.</li><li>-Tijdens het draaien voor de inzet kantelt de <b>pols</b> terug naar een vlakke stand.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Het draaien voor de inzet en terugdraaien na de inzet gebeurt door de druk van de <b>vingers</b>.</li><li>-De <b>pols</b> kantelt terug naar een vlakke stand tijdens het draaien voor de inzet.</li><li>-De binnenkant van de <b>pols</b> beweegt richting knieën bij het terugdraaien na de uitzet.</li></ul>
<b>Uitzet-houding</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>De <b>buitenelleboog</b> wijst schuin omhoog zodat de onderarm in het verlengde van de riem ligt.</li><li>De <b>binnenschouder</b> ligt lager dan de buitenschouder.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>De <b>ellebogen</b> wijzen schuin en laag naar achteren.</li><li>De <b>schouders</b> zijn ontspannen laag, op één lijn.</li></ul>
<b>Uitzet-beweging</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Het uitzetten gebeurt voornamelijk met de buitenarm. De <b>vingers</b> van de <b>buitenhand</b> drukken de handel naar beneden. (Bij boordroeien is de buitenarm het verst van de dol).</li><li>Het blad wordt gedraaid met de <b>binnenhand</b>.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vanuit de <b>ellebogen</b> worden de <b>onderarmen</b> licht naar beneden geduwd. Zodra het blad helemaal uit het water is wordt de greep wat losser en beweegt de binnenkant van de <b>polsen</b> richting knieën (niet verpakken) en draait het blad horizontaal (terugdraaien).</li><li>De <b>knieën</b> zijn max. een vuistdikte uit elkaar.</li></ul>
<b>Recover oprijden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>De <b>knieën</b> en <b>ellebogen</b> komen om en om (binnen arm tussen de knieën).</li></ul>	

Indraaien, de armen volgen de riem, waarbij de buiten schouder verder naar voren komt dan de binnen schouder

<b>Inzet-houding</b>	De <b>buitenschouder</b> is hoger dan de <b>binnenschouder</b> , de <b>buitenarm</b> zit tussen de <b>knieën</b> . Er is een klein knikje in de binnen arm.	De <b>schouders</b> zijn op dezelfde hoogte.
----------------------	---	--

<b>Haal Eindhaal</b>	De <b>buitenhand</b> beweegt in een horizontale lijn tot vlak voor het middenrif.	De <b>handen</b> zitten links boven rechts, vlak bij elkaar, en bewegen in een rechte lijn tot vlak voor het middenrif
----------------------	---	--

### 3.2. Leerdoelen Basis Roei-Stuur certificaat, Scull-1, Boord-1 en Skiff-1 certificaat

	Vaardigheden, die de kandidaten dienen te beheersen.	BRS	Scull-1 / Boord-1	Skiff-1
1.	De boot gecontroleerd in en uit kunnen brengen	V	V	V
2.	Beheerst kunnen in-en uitstappen, het voetenbord afstellen en zelfstandig kunnen uitzetten hetzij door slippend te strijken hetzij door het afduwen met de riem.	V	V	V
3a.	<b>Roeitechniek:</b> (zie Hfdst. 1 van de gids voor instructeurs) Juiste <b>handle voering</b> . <b>Uitzet:</b> soepel en in doorgaande beweging wegzetten v.d. armen en inbuigen rug voor het oprijden. Op tijd <b>terug-klippen</b> (als handen knieën net gepasseerd zijn). <b>Haal</b> in goede volgorde beweging trap-rug-armen maken.	V	V	V
3b.	<b>Roeitechniek:</b> Als 3a. <b>Recover</b> , rustig en vertraagd achter de armen aanrijden (boot onder je door laten glijden). <b>Inpik</b> vanuit de schouders (geen rugzwaai). <b>Haal</b> , alleen blad onder water (handles recht naar je toe halen)		V	V
4.	Balans: niet continu steun zoeken op het water; minimale balans, niet per se watervrij. Rustig in de boot zitten, bij balansverstoringen met de boot meebewegen.	V	V	V
5.	Ronden zonder oprijden, door halen en strijken om-en-om		V	V
6.	Strijken met de bolle (of holle) kant van het blad. Mag zonder oprijden, wel in een rechte lijn strijken.	V	V	V
7.	Aanleggen aan het vlot zonder het vlot te raken.	V	V	V
8.	Kunnen beginnen en stoppen (houden) met roeien. Een noodstop kunnen maken.	V	V	V
9a.	Slippend (of met ingetrokken riem) onder een lage brug door kunnen varen.		V	
9b.	"Pieterburen"; beide riemen geslipt en met 1 riem haaltjes maken		V	
10.	Sturend roeien: kunnen omkijken over beide schouders (mag zonder door roeien), roeiend kunnen bijsturen.			V
11.	Theorie instructiegids BRS kennen en de vragen moeiteloos en zonder aarzelen kunnen beantwoorden.	V	V	V
12.	Theorie-avond "Sturen" gevolgd.		V	
13.	<b>Als stuur:</b> keren / aanleggen tegen wind of stroom in.	V	V	
14.	<b>Als stuur:</b> kennis hebben van hoge / lage wal		V	
<b>Zie ook het document "Overzicht Vaardigheden" op de website / in de map</b>				

## 4. De “-2” opleidingen

### 4.1. Inleiding

Heb je de “-1” opleiding (scull, skiff of boord) volbracht dan kan je verder gaan met de betreffende “-2” opleiding. Je stapt over van een C-boot naar een gladde (wedstrijd) boot. Deze boten zijn lichter, smaller en dus veel instabieler en ook kwetsbaarder! Balans wordt een hot-item. Je zult merken dat dat zeker in het begin niet meevalt.

Het komt nu nog nauwer aan op gelijkheid en een goede techniek; haal goed afmaken, rondje achter en soepel en in doorgaande beweging de handen wegzetten. Rustig oprijden en op tijd terugklippen. Alles klok gelijk met je mede roei(st)ers.

Je begint als het ware weer van voor af aan, met dat verschil, dat je veel beter weet en voelt wat de bedoeling is. Je techniek wordt verder ontwikkelt onder leiding van een instructeur. Ook kun je ervoor kiezen te gaan wedstrijdroeien onder leiding van een coach.

De “-2” opleiding heeft als **doel** de roeier veilig, verantwoord en technisch weer beter te laten roeien in een gladde boot.

**Veiligheid en boorgebruik:** de roeier kent en begrijpt de achtergronden van de veiligheidsregels en weet hoe en waarom hij veilig en zorgvuldig met het materiaal om dient te gaan.

**roeitechniek:** soepel en goed kunnen roeien onder wisselende omstandigheden met kracht en uithoudingsvermogen in een gladde boot.

**sturen:** voldoende inzicht en ervaring met de bewegingen van de boot om ook in moeilijke omstandigheden in een gladde boot, (gestuurd, met de juiste commando's) of ongestuurd, deze op koers te houden en veilig af te varen en aan te leggen.

**Voor ongestuurde meermansboten (2-, 2x en 4x-) geldt: de boeg dient in het bezit te zijn van een skiff-2 certificaat** (of is afgeroeid voor scull-2 in de 2x).

### 4.2. Bootgebruik

Gladde (wedstrijd-)boten vereisen aan de ene kant een sterke, stijve constructie, waarmee de kracht van de riemen op het water met zo min mogelijk verlies in vervorming van de boot wordt omgezet in snelheid en aan de andere kant een minimum aan materiaal om de boot zo licht mogelijk te maken. Het gewicht van de roeiers rust op de spanten e.d. onder de roeiersplaatsen, de opwaartse kracht wordt gelijkelijk verdeeld over de hele huid van het schip.

De kracht van de roeiers op de riemen wordt overgebracht via de aanhechtingspunten van de riggers: i.h.a. de spanten bij de roeiplaatsen. De boot kan druk op de boorden (steunen met de hand, dragen aan de boorden) opvangen, maar verder kan de constructie niet veel extra krachten verdragen, ook niet bij ogenschijnlijk solide kunststofboten. De huid, van met name houten boten, is zeer kwetsbaar. Het in en uitbrengen van de boten dient zorgvuldig, voorzichtig en op de juiste manier te gebeuren.

Aan het “inklimmen in een omgeslagen skiff” wordt op de club jaarlijks aandacht besteed op de skiffshow in juni. Iedereen kan hier aan meedoen en ervaren (en oefenen) hoe je na omslaan weer in je skiff kunt klauteren. Ook op de website ([www.hrvdecompagnie.nl](http://www.hrvdecompagnie.nl)) staan filmpjes waarop is te zien hoe je weer in je skiff kunt klimmen.

### 4.3. Sturen

Voor niveau 2 hebben de roeiers voldoende bootbeheersing om een snellere manier te gebruiken voor het rondmaken.

**Rondmaken, strijken/halen om en om:** Hierbij wordt het halen en strijken steeds één haal om en om gedaan. Dat lukt alleen maar soepel als het rustig en perfect gelijk verloopt, en als zowel bij het halen als het strijken het blad strak net onder het wateroppervlak wordt bewogen. Het andere blad beweegt plat (horizontaal) over het wateroppervlak. Het strijken bij voorkeur met de holle kant van het blad uitvoeren.



