

The background of the slide is a photograph of a sunset over a vast ocean. The sun is partially visible on the left side, creating a bright, colorful glow that transitions from yellow to orange and then to blue. A faint rainbow is visible in the sky above the horizon. The text is centered and overlaid on this background.

Informatie- en Theorieavond Isala

20 augustus 2021

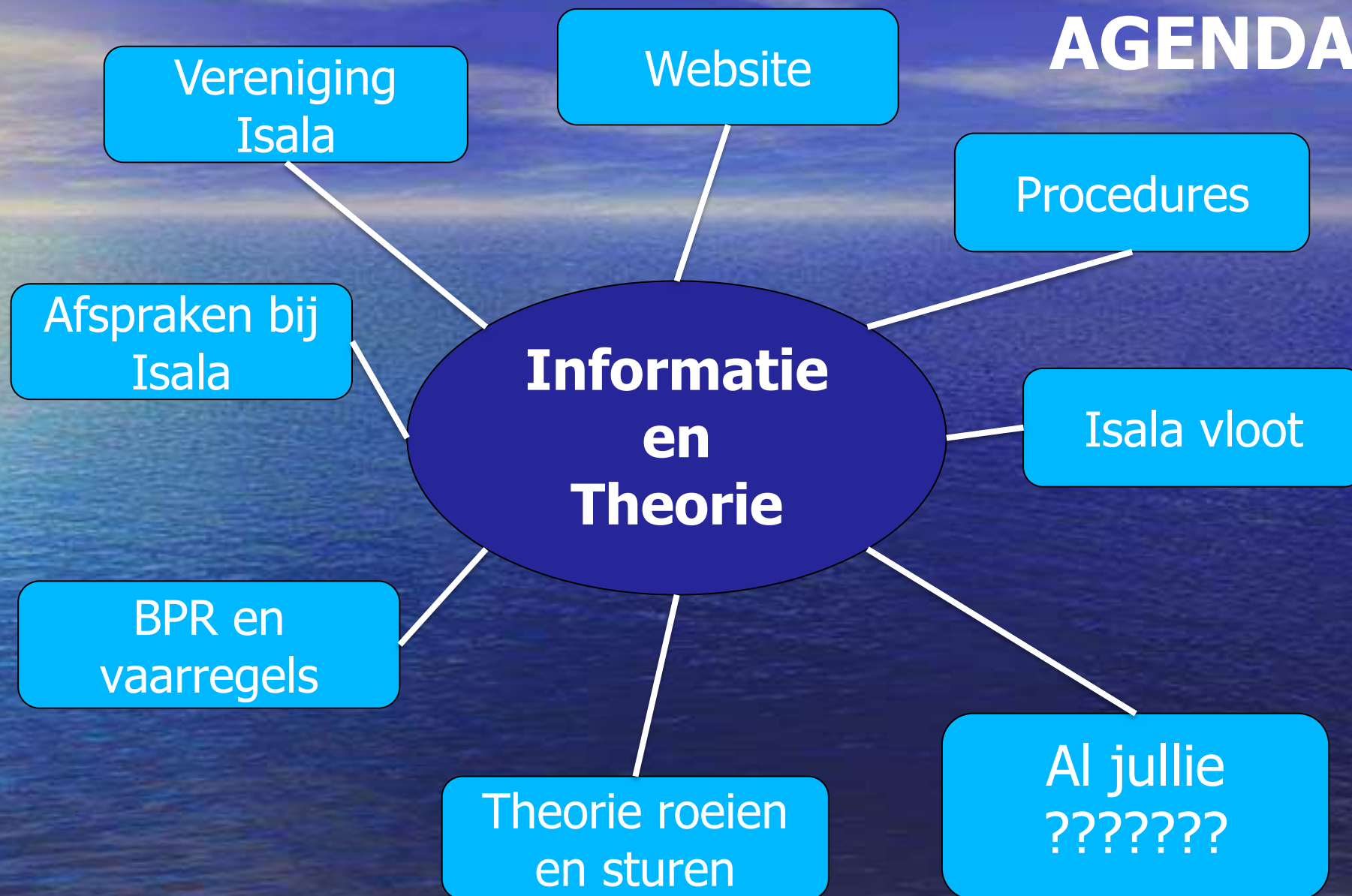
Waarom deze avond?

- Informatie over de vereniging Isala
- Theorie bij de Havengestuurd opleiding
- Normaal wordt dit in 2 avonden gegeven:
 - Informatie avond voor nieuwe leden
 - Theorie avond Haven- en Kanaalgestuurd
- Nu gecombineerd en beperkt

Documentatie

- Vereniging Isala
 - Introductiebrochure voor nieuwe leden
- Roeien algemeen
 - Kort overzicht begrippen, commando's en roeitechniek
 - Veiligheid
- Opleiding Havengestuurd
 - Roeien bij Isala – Theorie Havengestuurd
 - Examenvragen Havengestuurd

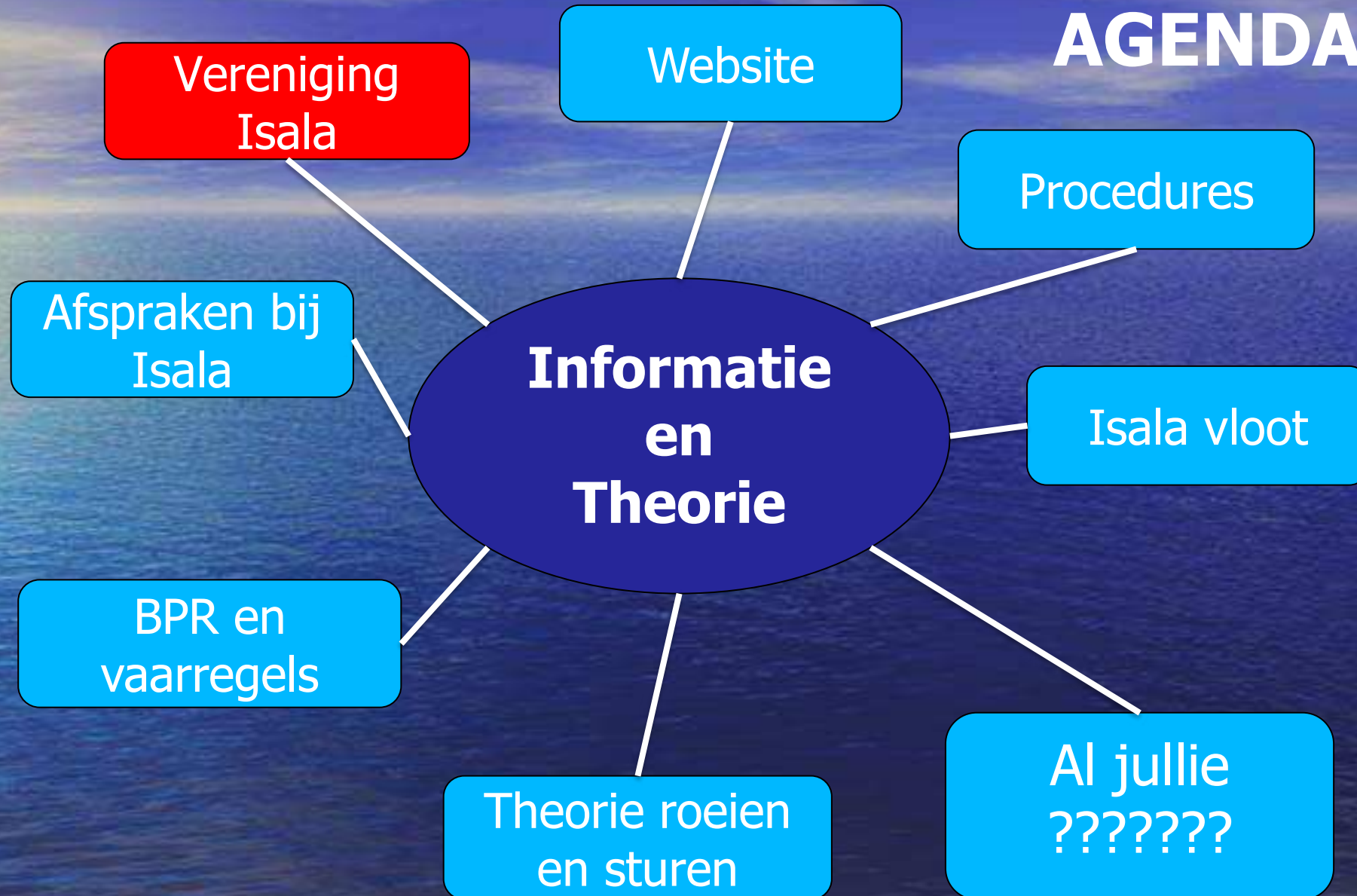
AGENDA



Wat komt niet aan de orde

- Alle zaken die je in de praktijktrainingen leert:
 - Commando's
 - Bootbehandeling
 - Praktische roeitechniek
 - Bootonderdelen
 - Techniek van het roeien op de Haven, de IJssel en het Twentekanaal

AGENDA



Zutphense Roei- en Zeilvereniging Isala

Doel van ZRZV Isala:

Het (doen) beoefenen, alsmede het bevorderen van de roei en zeil sport in al zijn verschijningsvormen

De vereniging doet dit door:

- Lid te zijn van de KNRB
- Deel te nemen aan wedstrijden en toertochten
- De benodigde accommodatie en roeimateriaal tot stand te brengen

ZRZV Isala

- Isala is een vereniging
 - Statuten en aanvullende Reglementen
 - Leden – op dit moment heeft Isala 207 leden
 - Senior leden (>21)
 - Junior (<18) en Jong volwassen leden (18-21)
 - Buitenleden
 - Leden met boot
 - Bestuur bestaande uit 6 leden
 - Isala kent diverse commissies - Zie website

Leden maken de vereniging

- Isala draait volledig op leden als vrijwilliger
- Leden bemensen de commissies
- Leden doen incidentele taken:
 - Schoonmaken kantine en botenhuis
 - Instructie geven in diverse opleidingen
 - Hulp bij evenementen
 - Klusdagen

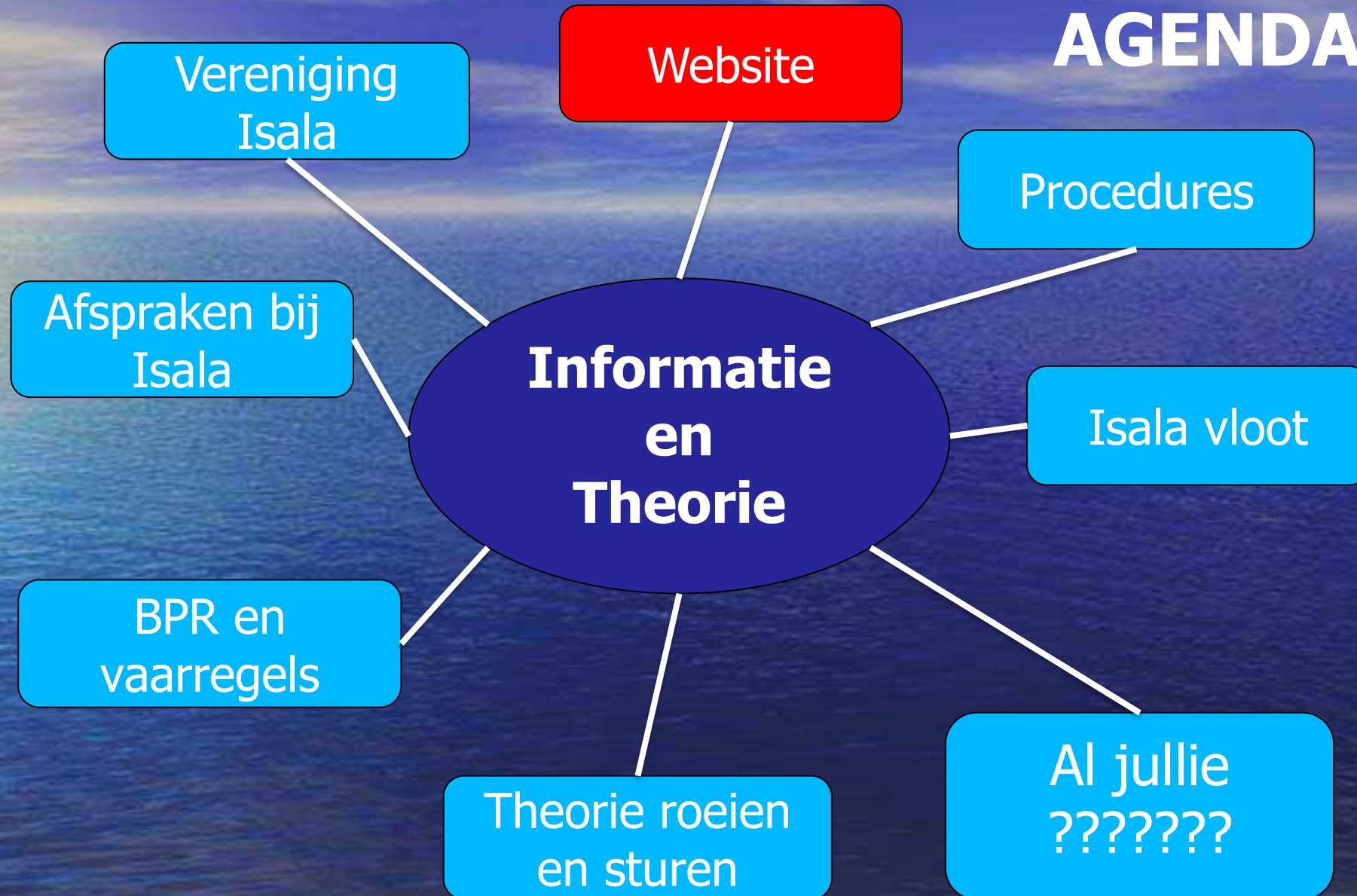
Inspraak en communicatie

- Twee keer per jaar een ALV
 - Verkiezen bestuursleden
 - Bestuur legt verantwoording af aan leden
 - Toekomstplannen – koers van de vereniging
 - Wijzigingen in Reglementen
- Communicatie door middel van:
 - Website – Nieuwsberichten / Kalender
 - Nieuwsbrieven en -flitsen, gerichte mailing

Privacy binnen Isala

- Isala legt persoonsgegevens vast t.b.v. lidmaatschap en communicatie
- Isala houdt zich daarbij aan de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)
- Vastgelegd in het Isala Privacybeleid en de Isala Privacyverklaring (samenvatting)
- Leden hebben recht op inzage, wijzigen en verwijderen van

AGENDA



Isala website

De Isala website bestaat uit 2 delen:

1. Openbaar deel voor iedereen toegankelijk

www.zrzv-isala.nl

2. Besloten deel alleen voor leden

Mijn Isala – inloggen is verplicht

De website is een onderdeel van het Verenigingspakket van Isala (e-Captain)

Inloggen op Mijn Isala

Besloten deel van de website

- Ieder lid krijgt inloggegevens voor Mijn Isala – Gebruikersnaam en Wachtwoord
- Wijzig je Gebruikersnaam en Wachtwoord in Mijn gegevens – Inlog gegevens
 - Gebruikersnaam: Min. 5 karakters
 - Wachtwoord: Min. 8 karakters met tenminste 1 hoofdletter, 1 kleine letter en 1 cijfer
- Inloggegevens vergeten? Volg de procedure op de website

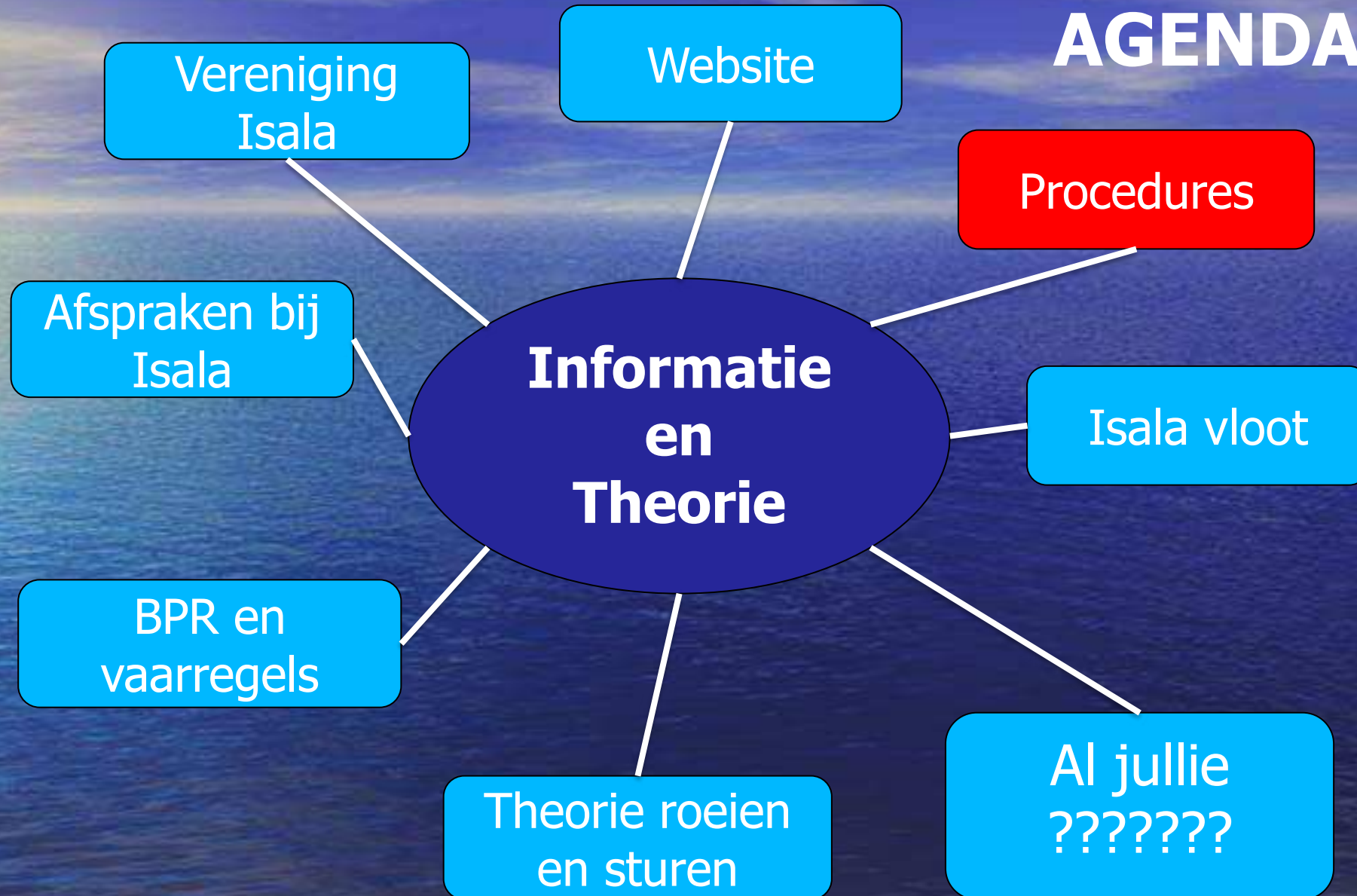
Bekijken en wijzigen van je eigen gegevens

- Log in op de website
- Kies Mijn gegevens:
 - Mijn gegevens – Bekijken en wijzigen
 - Inlog gegevens – Wijzigen
 - Mijn groepen – Bekijken
 - Mijn facturen – Bekijken
 - Mijn activiteiten – Bekijken en annuleren

Foto gevraagd

- Leuk om te weten wie wie is
- Voeg een foto van jezelf toe aan je NAW gegevens. Komt automatisch in het Isalanenboek
- Zorg dat je goed herkenbaar bent
- Je kunt je foto altijd zelf vervangen via menu: 'Mijn gegevens'
- Foto is niet verplicht!

AGENDA



Afspraken en procedures binnen Isala

- Inschrijven voor activiteiten
- Openen en sluiten Botenhuis
- Afschrijven boot
- Autorisatiesysteem
- Isala kleding
- Consumpties
- Betalingen
- Schades

Inschrijven voor activiteiten

- Ruim voor de startdatum krijg je een Nieuwsflits met informatie:
 - Periode voor inschrijving
 - Vereiste vaarbevoegdheden
 - Kosten
- Inschrijven doe je in de kalender op de website
- Je krijgt een bevestiging in je mail

Openen en sluiten Botenhuis

- Ieder lid kan een 'druppel' krijgen (tegen borg)
- Druppel kan je bestellen via bestelformulier onder 'Formulieren' in de bibliotheek
- Als je als laatste weggaat:
 - Check of niemand meer op het water is
 - Apparaten uitzetten
 - Afsluiten van alle deuren

Boot afschrijven in afschrijfplanner

- Schrijf je boot altijd af
- Afschrijven is belangrijk:
 - Om te zien of er nog een boot op het water is
 - Voor juiste statistiek van bootgebruik
- Inloggen is verplicht bij afschrijven
- Zorg dat je je inloggegevens weet

Autorisatiesysteem

Je autorisatie bepaalt:

1. Welke boten je af mag schrijven
 2. Het vaarwater waar je mag roeien
- Voor het verkrijgen van een autorisatie moet je een vaarbewijs behalen
 - Daarnaast kan een autorisatie door het bestuur worden toegekend d.m.v. dispensatie

Autorisatiesysteem (2)

- Bijvoorbeeld autorisatie C1
 - Voorwaarde: Hg = Havengestuurd vaarbewijs
 - Boten: Zwaan, Zeemeeuw en Zilvermeeuw
 - Vaargebied: de haven
- Alle autorisaties staan op de website
 - Menu 'Autorisaties' op Mijn Isala

Isala kleding

- Zie de website voor de Isala kledinglijn
- Isala verkoopt geen kleding
- Alle kleding kan worden besteld bij Roeigoed.nl
- Clubkleding is leuk, maar niet verplicht!
- Maar: shirt, hes of jack altijd in fluorescerend geel

Consumpties

- Bestel een barkaart
 - In het bakje zit een bestelformulier
- Schrijf je consumpties af
- Zet niet te veel koffie of thee
- Was af en ruim op

Betalingen altijd via Machtiging

Doorlopende machtiging voor automatische incasso via het inschrijfformulier voor:

- Contributie (jaarlijks, eind januari)
- Barkaart
- Druppel toegangssysteem
- Deelname toertochten en wedstrijden
- Deelname aan evenementen
- Eigen bijdrage aan schades

Voorkom schade ons materiaal is erg kostbaar

–Skiff	€ 6.000
–C4	€ 16.000
–Gladde vier	€ 20.000
–Set scull riemen	€ 600
–Rigger	€ 125

Als er onverhoopt toch schade onstaat

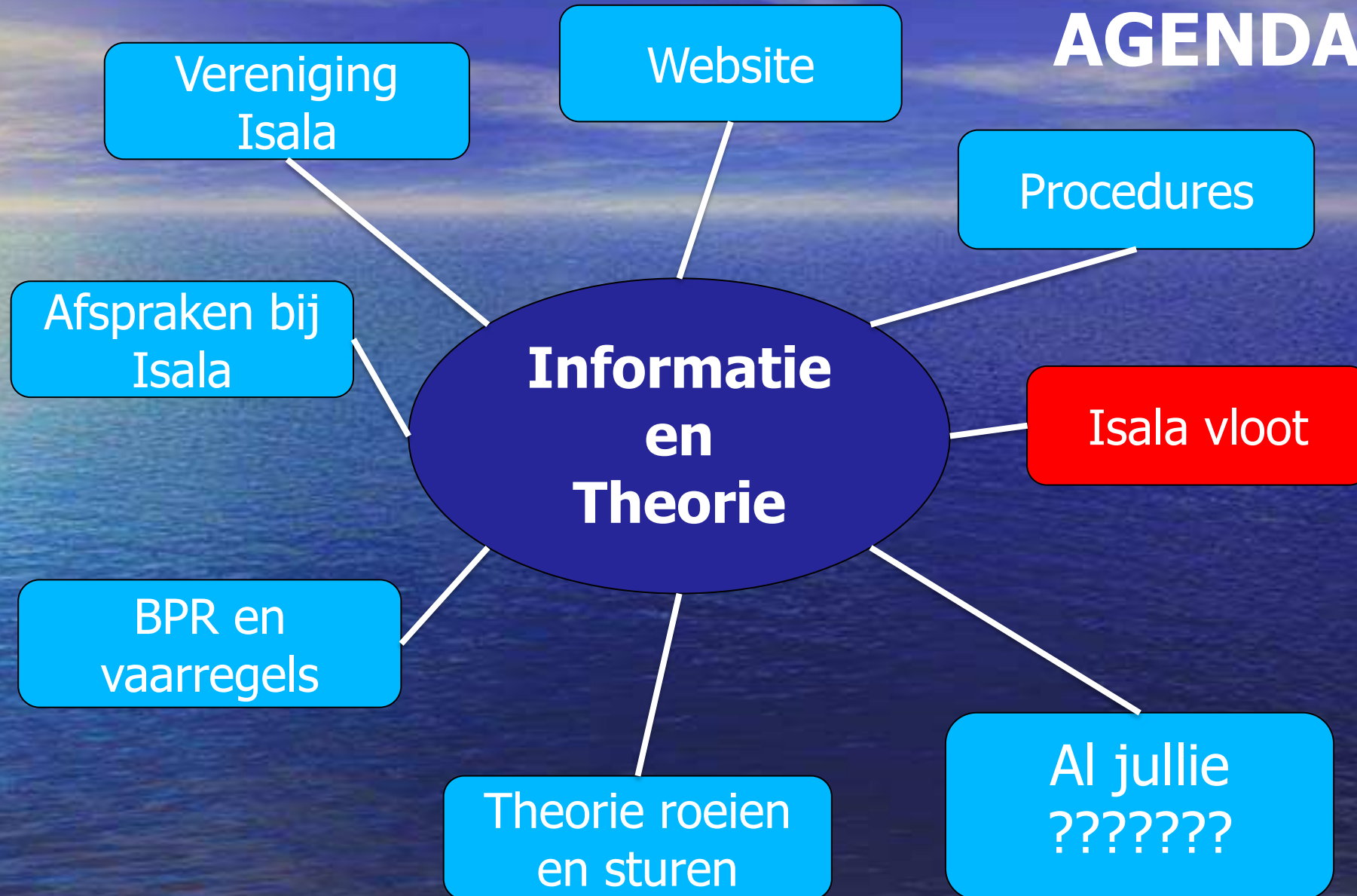
Registreer ALLE schade in het digitale schadeboek op de website

- Gebruiksschade (ongemak voor volgende gebruikers). Denk aan bankjes, manchetten, loszittende of versleten onderdelen, etc.
- Casco schade (schade aan romp, riggers en riemen)
- Boot kan al of niet uit de vaart worden genomen





AGENDA



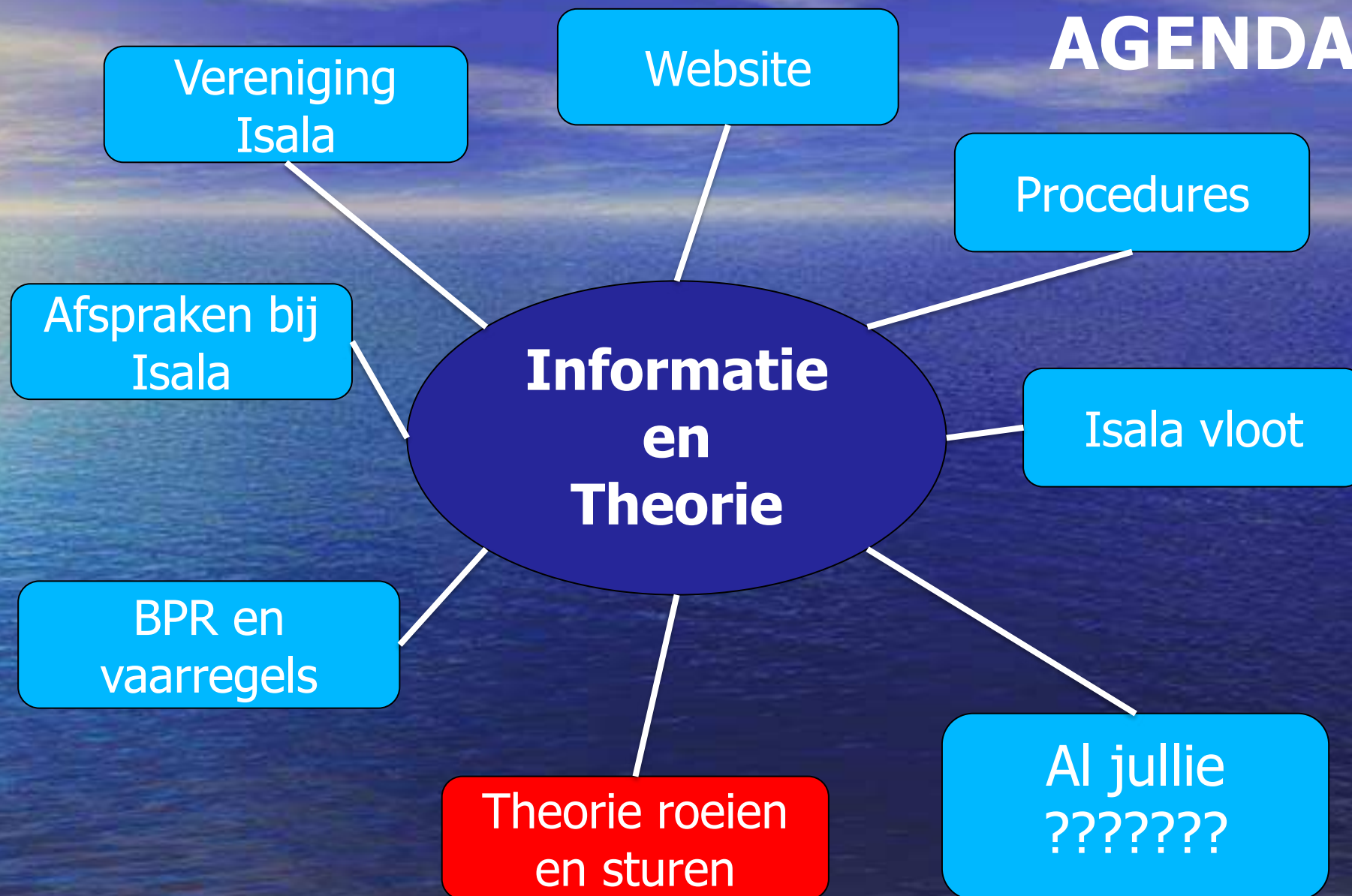
Isala heeft diverse boottypen

- C-boten
 - 2, 3 of 4 roeiers. Aangeduid met C2, C3 of C4
- Gladde boten
 - 1, 2 of 4 roeiers. Aangeduid met 1, 2 of 4
- Scull of oars (boord) geriggerd
 - Scull wordt aangeduid met x; oars met niets
- Gestuurd of ongestuurd
 - Gestuurd wordt altijd aangeduid met +
 - Ongestuurd wordt meestal niet aangeduid, soms aangeduid met –

Welke boten zijn dit ?

- C4x+ (ook wel C4*)
 - Zwaan, Zeemeeuw, Visarend, Flamingo
- C3x+
 - Drieteen, Kanoet
- C2x+/C3x
 - Zilvermeeuw gestuurd / ongestuurd / Lepelaar gestuurd
- C4+
 - Topper
- 1x Alle skiffs
- 2x /2- Stern en Ibis – Scull gerigged / Oars gerigged
- 4x+ Stormvogel, Nimmerzat, Pinguin, Franjepoot (scull)

AGENDA



Theorie Stuurtechniek

- Twee manieren om de boot te sturen:
 - Met het roer
 - Met de riemen
 - Stuurboord sterk of bakboord best
- Werking van het roer wordt bepaald door:
 - Vorm en grootte van het roerblad
 - Snelheid van de boot
 - Hoek van het roerblad onder de boot

Theorie Stuurtechniek -2

- Wanneer is de werking van het roer het sterkst?
 - Als de roeiers oprijden (recover)
 - In principe stuur je alleen dan met het roer
 - Optimale roeruitslag is 30° t.o.v. de boot
- Nadelige effecten van roerwerking:
 - Roer remt, dus kleine haaltjes aan stuurtoew
 - Roer geeft onbalans, zeker bij heftig sturen
 - Belangrijk: Tijdig bijsturen!
- Bij strijken stuurtoewen strak houden!

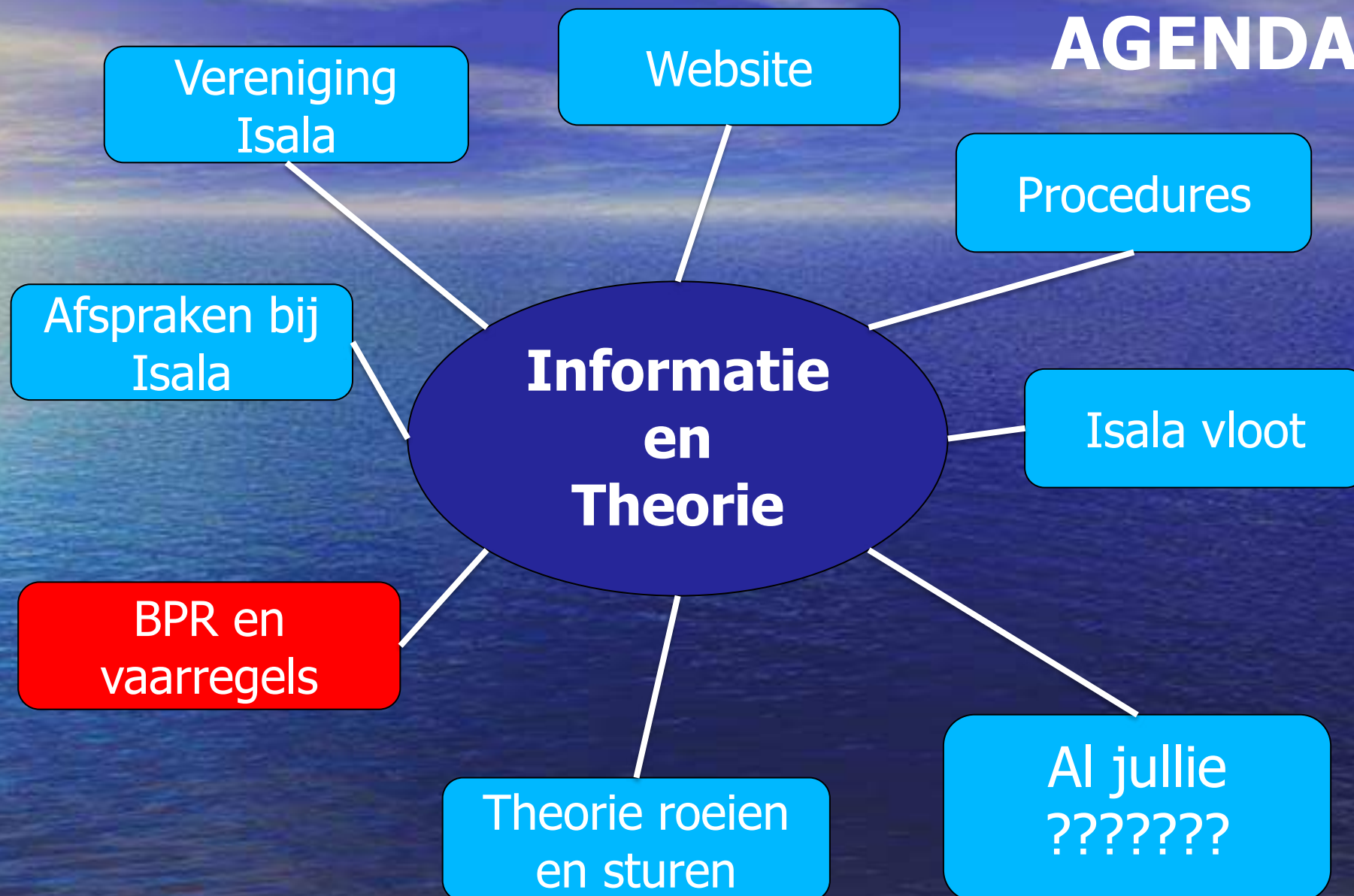
Sturen of manoeuvreren?

- Sturen:
 - Bijsturen van de te varen koers
 - Boot behoudt snelheid
 - Koerscorrecties met roer of riemen
- Manoeuvreren:
 - Wijzigen van de positie van de boot
 - Behoud van koers en snelheid zijn niet van belang
 - Bijv: afvaren, rondmaken, aanleggen

Theorie Roeitechniek

- Onderdelen van de roeihaal:
 - Inpik (catch) – haalfase (drive)
 - uitpik (finish) – rustfase/oprijden (recover)
- Roeihaal is een doorgaande beweging
- Afstellen voetenbord is belangrijk om een goede doorgaande haal te kunnen maken
- Bij ploegroeien is gelijkheid het belangrijkste (vooral gelijke in- en uitpik)
- Voorkom te snel oprijden in de recover

AGENDA



Binnenvaart Politie Reglement

- BPR is één van de vaarreglementen gebaseerd op de Scheepvaartverkeerswet
- BPR geldt op alle Nederlandse binnenwateren, tenzij er een ander reglement van toepassing is:
 - Rijnvaart Politie Reglement
 - SV Reglement Gemeenschappelijke Maas
 - SV Reglement Westerschelde
 - Etc.

BPR - Belangrijke algemene bepalingen

- Schip: Ieder vaartuig dat geschikt is als vervoermiddel op het water
- Groot schip:
 - Schip langer dan 20 meter
 - Bijzondere schepen korter dan 20 meter:
 - Pont, beroepsvissersschip, sleep- of duwboot, passagiersschip (> dan 12 personen)
- Klein schip:
 - Alle andere vaartuigen

Algemene bepalingen BPR - 2

- Schipper: Persoon die het gezag aan boord voert
- Motorschip: Een mechanisch voortbewogen schip
- Zeilschip: Een uitsluitend door zeilen voortbewogen schip
- Door spierkracht voortbewogen schip

Hoofdregels BPR

- Goed Zeemanschap
 - Bij dreigende aanvaring: plicht om zonodig af te wijken van de BPR regels om aanvaring te voorkomen
 - Als BPR de situatie niet regelt: plicht om alles te doen om aanvaring te voorkomen
- Plicht om koers en snelheid te behouden
- Stuurboordwal gaat voor
- Klein wijkt voor groot

BPR- Voorrangsregels voor roeiers bij Isala

1. Is er sprake van stuurboorwal situatie?
 - Wijken voor ALLE schepen die SB wal varen
2. Klein wijkt voor groot
 - Wijken voor ALLE grote schepen

Blijven over: Kleine schepen die geen
SB wal varen

BPR – Soorten koersen



BPR- Voorrangsregels kleine schepen onderling

1. Oplopende koers:

- Links inhalen (oploper wijkt naar BB)
- Opgelopenen verleent zo mogelijk medewerking

2. Tegengestelde koers:

- Gelijke schepen onderling: Beide schepen wijken naar stuurboord
- Ongelijke kleine schepen onderling: Motor wijkt voor spier – spier wijkt voor zeil

BPR- Voorrangsregels kleine schepen onderling

3. Kruisende koers:

- Gelijke schepen onderling: Rechts gaat voor
- Ongelijke kleine schepen onderling:
Motor wijkt voor spier – spier wijkt voor zeil

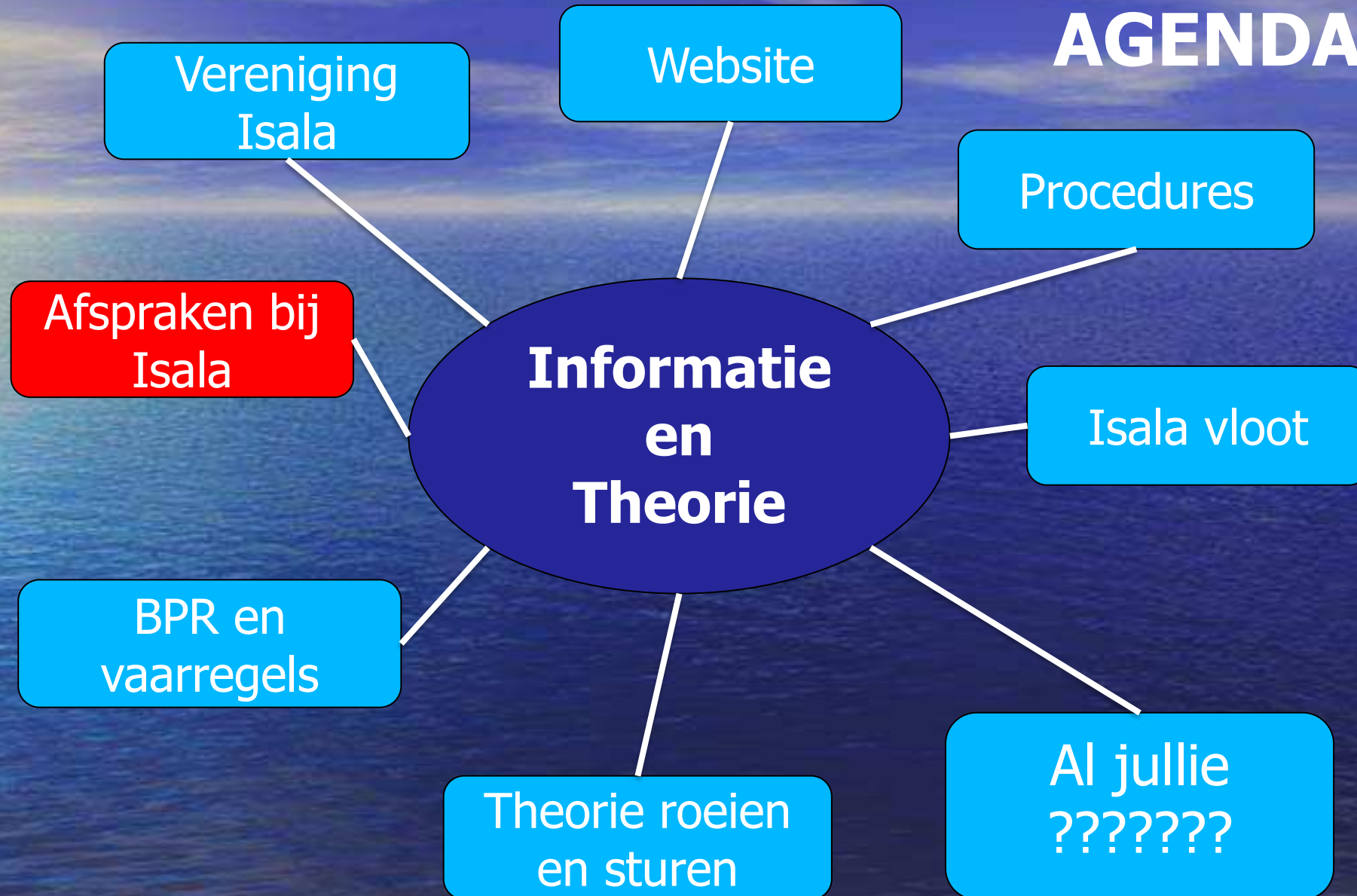
Algemene regel: Zorg voor een veilige situatie

- Behoud je koers en snelheid
- Laat duidelijk zien wat je van plan bent
- Toon indien nodig goed zeemanschap!

BPR- Samenvatting

- Doe alles om aanvaringen of schade te voorkomen
- Houd zo veel mogelijk SB-wal
- Geef altijd ruimte aan grote schepen (beroepsvaart)
- Behoud zo veel mogelijk koers en snelheid
- Wijken is: duidelijk en tijdig snelheid en koers veranderen
- Veel pleziervaarders kennen de regels niet. Reken er dus niet op dat een motorboot vanzelfsprekend wijkt voor een roeiboot.

AGENDA



Afspraken binnen Isala

- Vaarverboden
- Veiligheid
 - Kleding, schoenen en heelstrings
 - Reddingsvesten
 - Omslaan en vollopen
 - Koud water

Wel of niet roeien?

- Alle afspraken over wanneer er wel of niet geroeid mag worden staan in het Isala Boten- en Roeireglement (bibliotheek op de website)
- Het nakomen van deze afspraken is een verantwoordelijkheid van alle leden
- Daarom ligt de beslissing om wel of niet uit te varen bij de bemanning, tenzij er een algeheel of gedeeltelijk vaarverbod is ingesteld
- Uiteindelijk beslist de stuur (= Schipper)

Wel of niet roeien in de praktijk

- Bij een vooraf te voorzien algeheel vaarverbod wordt het rode 'roeiertje' op de website geplaatst:
 - Hoog water
 - Vorst
 - IJsvorming
- In alle overige situaties wordt het besluit om wel of niet te gaan roeien aan de bemanning overgelaten. Afwegingen daarbij zijn:
 - Windkracht
 - Temperatuur
 - Zicht
 - Onweer of dreiging daartoe



Algeheel
vaarverbod

Vaarverboden

- Tussen zonsondergang en zonsopgang
- Bij te hoog water
- Boven de uiterwaarden, kribben en dijken
- Bij onweer
- Bij harde wind: 5 Bft of meer
- Bij te lage temperatuur
- Mist
Dikke boom slecht zichtbaar? Niet op de IJssel!
Dikke boom niet zichtbaar? Vaarverbod!

Hoog water



Oever is honderden meters weg water is 6°C

Hoog water



Stroom van 6 kilometer per uur of méér!

Mist



Boom slecht te zien: Niet varen op de IJssel

Mist



Boom niet te zien: Niet varen!

Temperatuur

- Water kouder dan 15 °C
 - Stuur moet een reddingsvest dragen
 - Voor roeiers is een reddingsvest aanbevolen
- Water kouder dan 10 °C
 - Niet skiffen en roeien in een 2-
- Vorst
 - Indien de verwachting voor *aankomende* nacht -3 °C of lager is, geldt een vaarverbod

Vaarverboden worden aangegeven, maar gebruik altijd je gezonde verstand!

Veiligheid

- Roei alleen in boten en op water waar je bevoegd voor bent
 - Ten minste 40% van de bemanning met juiste vaarbewijs in de boot
 - Stuur op de IJssel moet IJg bevoegd zijn, behalve naar en van het Kanaal (Minimaal Kg bevoegd)
- Wees voorbereid op zowel hitte als kou
 - Voorkom warmtestuwing – kleding aangepast aan temperatuur
 - Voorkom verbranding – gaat heel snel op het water!
 - Neem genoeg water mee om voldoende te kunnen drinken
 - Kleed je voldoende om warm te blijven – Laagjes!
 - Denk aan voldoende bescherming van je rug tegen kou

Veiligheid – kleding

- Kleding en schoenen
 - Iedereen: verplicht geel shirt / jack / veiligheidshes
 - Schoenen die makkelijk uit de flexfeet's los kunnen
- Heelstrings en vaste schoenen
 - Heelstrings in orde en vast
 - Nooit met eigen schoenen in vaste schoenen!







Veiligheid - reddingsvesten

- Stuur: reddingsvest verplicht bij watertemp. onder 15 °C
- Roeiers: reddingsvest niet verplicht, maar sterk aanbevolen. Zeker bij kou, slecht weer, harde wind, etc.
- Bij toertochten soms verplicht voor iedereen
- Drie soorten reddingsvesten:
 - Vaststof drijflichaam
 - Handbediend
 - Volautomatisch
- 150 N of 100 N drijfvermogen
- Reddingsvest altijd correct dragen!



Secumar
secufit 150N
€ 170



Secumar
Vivo 100N
€ 88

Omslaan en vollopen

- In beide gevallen contact met water
- Wat gebeurt er met je als het water koud is ($< 15\text{ }^{\circ}\text{C}$):
 1. Koude schok – hap naar adem, snelle ademhaling, verhoogde hartslag gedurende enkele minuten.
 2. Koude onbekwaamheid – niet meer kunnen zwemmen of iets vasthouden (na 5 – 15 min)
 3. Onderkoeling – (na 30 – 60 min)
 4. Bezwijken

Koud water: de 1-10-1 regel

- Wat is de 1-10-1 regel?
 - 1 minuut om je ademhaling onder controle te krijgen (koudeschok te boven komen)
 - 10 minuten om zinvol en doelgericht te bewegen (voor koude onbekwaamheid optreedt)
 - 1 uur voordat bewusteloosheid optreedt (onderkoeling)
- Toepassen van de 1-10-1 regel kan je leven redden!

Omslaan

- Wat doe je als je omslaat:
 1. Blijf altijd bij de boot. De boot blijft drijven. (In koud water is iedereen een slechte zwemmer!)
 2. Zorg dat je lichaam zo snel mogelijk uit het water komt (klim of hang op de boot)
 3. Verlaat het water zo snel mogelijk
 4. Zorg dat je zo snel mogelijk droog en warm wordt. (Roep zo mogelijk hulp in!)
- Mens komt eerst, daarna materiaal!

Omslaan van andere boot

- Wat kan je doen als een andere boot omslaat
 1. Blijf in de buurt (zichtbaarheid voor anderen, mentale ondersteuning, geef aanwijzingen)
 2. Waarschuw ander waterverkeer
 3. Bied hulp of roep hulp in (mobieltje bij je hebben!)

Vollopen

- Alle Isala boten blijven drijven
- Je kunt met een volgelopen boot blijven roeien (gaat niet makkelijk!)
- Roei naar de dichtstbijzijnde wal
- Let op obstakels (stenen, paaltjes, etc)
- Leeghozen en verder roeien (zomer)
- Zo snel mogelijk droog en warm worden (bij koude). Boot komt later wel.

Roeien met volgelopen boot



Blijf rechtop zitten en houd balans. Als je overhelt kapseist de boot!

Veiligheid – tot slot

- Zorg voor oevercontact
- Let op weersveranderingen (onweer!)
- Neem voldoende voorzorgsmaatregelen in verband met de weersomstandigheden
- Neem een mobieltje mee
- Houd je aan de vaarregels en voorschriften
- Kijk goed en kijk nog een keer
- Gebruik je gezonde verstand
- Overschat jezelf niet!

Roeien bij Isala, zo vanzelfsprekend



Dank je wel voor jullie aandacht!

