

Waarom zou je de IJg training volgen?

Om bij Isala op de IJssel te mogen sturen moet je de cursus IJsselgestuurd doorlopen. Zoals de naam al aangeeft is deze cursus geheel gericht op het sturen. Het sturen op de IJssel vereist vaardigheden die je niet leert in de opleiding Kanaalgestuurd. De reden is dat een stroom van 5 km per uur, gecombineerd met havens, kribben en bruggen en golven van de gemotoriseerde plezier- en beroepsvaart specifieke uitdagingen biedt. In de IJsselgestuurd training (verder IJg training genoemd) leer je in 10 tot 15 à 20 praktijklessen hoe je met deze uitdagingen om moet gaan. In deze lessen draait alles om veiligheid: veilig kunnen varen op de stroom en tussen de overige gebruikers van de rivier.

Welke kennis en vaardigheden leer je in de IJg training?

Om veilig op de IJssel te kunnen varen heb je in de eerste plaats **kennis** nodig, je moet dingen **weten**:

- wat de gebruikelijke en veilige routes zijn die we bij Isala aanhouden;
- de vaarregels van het BPR en de Isala specifieke vaarregels;
- veiligheidsafspraken binnen Isala;
- en je moet de commando's kunnen dromen.

Veel van deze kennis is al aan de orde geweest in de Kanaalgestuurd trainingen en tijdens de theorie-avonden. Toch is het noodzakelijk om deze kennis voorafgaande aan de IJg trainingen op te halen. In de bibliotheek op de Isala website vind je onder Roeiopleidingen de nodige documentatie. Vooral de brochure 'Roeien op de IJssel, theorie voor Kanaal- en IJsselvaarbewijs' bevat veel belangrijke informatie.

In de tweede plaats heb je **vaardigheden** nodig, je moet dingen **kunnen**:

- met stroom en wind omgaan;
- havens veilig in en uit varen;
- IJsselbruggen op veilige manier passeren;
- op de juiste wijze reageren op motorvaartuigen en overig vaarverkeer;
- je boot op hoge golven overeind en droog houden;
- tussen kribben manoeuvreren;
- rustig blijven en de juiste keuzes maken onder moeilijke en stressvolle omstandigheden.

Allemaal vaardigheden die je niet vanzelf beheerst, maar die je wel onder de knie krijgt door ze bij herhaling te doen. Je zult merken dat wat eerst moeilijk, vreemd of misschien eng is, geleidelijk gewoon, vertrouwd en vooral leuk wordt.

Het je eigen maken van de noodzakelijke **kennis** en **vaardigheden** en het ervaren van veel verschillende situaties, helpen je om gaandeweg het **inzicht** en het **overzicht** te ontwikkelen dat onmisbaar is bij het veilig varen met een ploeg in een gestuurde C-boot op de IJssel.

Wanneer kan je beginnen met de IJg training?

Je kunt beginnen aan je vaarbewijs IJsselgestuurd als je aan de volgende voorwaarden voldoet:

- Je hebt in het vorige kalenderjaar, of al eerder, je vaarbewijs Kanaal gestuurd behaald.
- Je hebt sinds het behalen van je Kg vaarbewijs ruime ervaring met het sturen en roeien op het kanaal opgedaan. Dat betekent dat je na je Kg examen frequent moet hebben geroeid en gestuurd. Ook heb je ervaring opgedaan met roeien op de IJssel door met IJsselploegen mee te roeien, bijvoorbeeld tijdens instuifmomenten.

Hoe vind je een IJg opleidingsploeg?

Je meld je aan bij de IJg-coördinator binnen de ROC. Mailadres is: ijsselgestuurd@zrzv-isala.nl. De IJg-coördinator zoekt i.o.m. jou een geschikte opleidingsploeg. De IJg-coach van deze opleidingsploeg zal vervolgens een intake doen om te beoordelen of je roei- en stuurvaardigheid voldoende is om de IJsselgestuurd training te kunnen starten.

Soms zitten er meerdere coaches tegelijk bij je in de boot, maar alleen de coach op slag coacht jou.

Hoe ziet de opleiding IJg er uit?

Om het IJsselvearbewijs te halen, moet je naar het oordeel van de coach alle hieronder genoemde zaken zeker en veilig kunnen uitvoeren of beheersen. De coach houdt dit bij op een vorderingenstaat. (Te downloaden vanuit de bibliotheek op de Isala website). Het aantal regels op de vorderingenstaat is niet maatgevend: sommige mensen hebben minder regels nodig, sommigen meer (op een tweede formulier).

Je moet in ieder geval de volgende zaken kennen/kunnen/beheersen:

- Kolom 1: Je kent de theorie uit het Isala boekje 'Roeien op de IJssel' (Bibliotheek/Roeiopleidingen) en je kent de voor roeiers van toepassing zijnde vaarregels op het water.
- Kolom 2: Je kan de juiste route kiezen bij de oude IJsselbrug, afhankelijk van de omstandigheden.
- Kolom 3: Je kan op bekend en onbekend vaarwater je route zeker en veilig bepalen, rekening houdend met veiligheid, vaarregels, verkeer, stroming en roeiers. Je beheerst het in de juiste richting ronden op stromend water.
- Kolom 4: Je weet rekening te houden met de stromingen op de IJssel en rond en tussen de kribben. Je beheerst de techniek om handig om de kribben heen sturen, met zo veel mogelijk voordeel voor de boot en zo min mogelijk hinder voor de roeiers.
- Kolom 5: Je kan havens in en uit varen, rekening houdend met stroming en kolken. Je weet ook dat er verschil is tussen de verschillende richtingen en wat dat met de boot doet. Havens in ons vaargebied zijn: de Marshaven, de Houthaven, de Noorderhaven en de Vispoorthaven.
- Kolom 6: Je kan anticiperen en manoeuvreren bij boten en golven.
- Kolom 7: Je kan met alle verworven kennis, inzicht en vaardigheden een ploeg veilig en zeker naar het Gat van Stam en het Zandgat bij Gorssel sturen.
- Kolom 8: Je beheerst de commando's en je kunt ze op het juiste moment geven. Ook ben je in staat om de roeiers aanwijzingen te geven t.a.v. bladvoering, houding, gelijkheid, ritme en tempo, om zo de ploeg optimaal te laten roeien.
- Kolom 9: je hebt overzicht en overzicht en weet ook in lastige situaties het hoofd koel te houden. Je toont voldoende inzicht om veilig een ploeg op de IJssel te kunnen sturen.

Hoe krijg je het IJg vaarbewijs?

De coach kruist op de vorderingenstaat alleen de bovengenoemde onderdelen aan die zijn uitgevoerd, en plaatst opmerkingen: welk stuk is gestuurd, wat is er gedaan, wat ging goed en wat kan er beter.

Als je een onderdeel voldoende beheerst, wordt dit afgevinkt (met datum) op de verzamel-regel 'Zeker & Veilig'. Als die regel vol is zoek je i.o.m. de IJg-coördinator binnen de ROC een andere IJsselgestuurd opleidingsploeg voor een eindbeoordeling.

De eindbeoordeling bestaat uit een tocht op de IJssel, waarbij alle aspecten van het IJsselgestuurd vaarbewijs aan de orde zullen komen. Dus er zullen vragen over de theorie worden gesteld, er worden tenminste twee havens in- en uitgevaren, je laat zien dat je de routes beheerst en goed om kunt gaan met golven, stroming en andere scheepvaart. Ook let de beoordelingsploeg op commandovoering en overzicht in de boot. In de laatste rij van het formulier geeft de beoordelingsploeg aan wat het eindoordeel is op de diverse aspecten van het IJsselsturen en toetst of de cursiste onderstaande competenties voldoende bezit. Als het eindoordeel positief is wordt de vorderingenstaat voorgelegd aan de voorzitter van de examencommissie voor akkoord. Deze kent vervolgens het vaarbewijs Yg en de autorisatie C3 toe

Welke competenties moet je hebben om het IJg vaarbewijs te krijgen?

De gehele IJg opleiding is erop gericht om je te helpen de competenties te ontwikkelen, die onmisbaar zijn voor een IJsselstuur:

- **Overzicht** hebben over bemanning, route en scheepvaart;
- **Kennis en vaardigheden** hebben om met de boot op de IJssel te manoeuvreren;
- **Regie** in de boot hebben en de bemanning aan kunnen sturen;
- **Besluitvaardigheid**: keuzes m.b.t. routes en manoeuvres kunnen nemen als de situatie daarom vraagt;
- **Stressbestendigheid**: regie en besluitvaardigheid tonen in spannende of moeilijke situaties;
- **Inzicht**: anticiperen op mogelijke situaties en daarbij veilige keuzes maken. En daarbij steeds een 'Plan B' hebben voor als het anders loopt dan je verwachtte.

Veel succes, maar vooral ook veel plezier tijdens je IJg-opleiding!