

Informatie examen Havengestuurd zomer 2018

Theorie avond 2018:

vr 7 sept 19:30 - 21:30 **Theorie avond** Botenhuis Isala

Theorie examen 2018:

Wo 12 sept
Do 13 sept 19:30 – 20.30 **Theorie examen** Botenhuis Isala

Examendagen 2018:

Za 22 sept
Zo 23 sept
Za 1 dec **Examen havengestuurd** Botenhuis Isala

Het examen bestaat uit 2 delen:

- Een theorie examen waarbij schriftelijke vragen moeten worden beantwoord. Basis voor de theorie is het document 'Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Haven Gestuurd'. Dat staat op de website onder Bibliotheek → Roeiopleidingen. Het overzicht van alle mogelijke examenvragen staat op de website onder Bibliotheek → Roeiopleidingen → Examenvragen Havengestuurd. Daaronder staat ook het document met de antwoorden. De examencommissie zal een aantal van deze vragen in het theorie examen schriftelijk aan jullie voorleggen. Als je de vragen op de website kunt beantwoorden zit je goed. In één van de trainingen worden deze vragen samen doorgenomen. Overigens moet je zijn ingelogd op de website om de Bibliotheek te kunnen openen. Weet je je inloggegevens niet meer, klik dan op de inlogpagina op '*inloggegevens vergeten?*', dan worden ze automatisch naar je mailadres gestuurd.
- Tijdens het praktijkexamen roeit en stuurt iedereen een parcours op de haven. Als je stuurt moet je ook aanleggen aan de voorzijde (lange kant) van het vlot. Daarna wisselen en de volgende, enz. Meestal vaart een examiner op boeg mee. De examiner let ook op je roeitechniek. Die moet voldoende zijn om de Kanaalgestuurd training te kunnen volgen. Daarnaast moet de stuur alle commando's correct en vlot kunnen geven en moeten de roeiers deze correct en vlot opvolgen. Belangrijk is om het geven van commando's en de techniek van het aanleggen goed te bestuderen (zie verderop in dit document) en tijdens de trainingen te oefenen.

Exameneisen algemeen: Bij *alle* examens voor de vaarbewijzen Isala wordt gelet op de volgende 4 onderdelen:

1. Roeitechniek

- De eisen m.b.t. roeitechniek verschillen per examen. Zie verderop.

2. Sturen en manoeuvreren

- De eisen m.b.t. sturen en manoeuvreren verschillen per examen. Zie verderop.

3. Bootbehandeling en materiaalkennis Voor *alle* examens is kennis van de volgende items verplicht:

- weten op welke manier de boot afgeschreven wordt,
- schade-procedure kennen (intekenen in schade boek)
- op een juiste en veilige wijze de boot in en uit het botenhuis brengen
- op een juiste en veilige wijze de boot in het water leggen en uit het water halen
- weten aan welke onderdelen de boot getild mag worden en aan welke onderdelen zeker niet
- op een juiste en veilige manier de riemen naar buiten en naar binnen brengen, in de dol leggen en uit de boot halen,
- materiaal schoonmaken
- op een juiste manier het roertje behandelen
- de onderdelen van de riem en enige onderdelen van de boot kunnen benoemen en kunnen aanwijzen conform de Isala brochure "Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Haven Gestuurd" zie verderop.

4. **Vaarregels en veiligheid** De vereiste kennis wordt doorgenomen op de (verplichte) theorie avond. Meer in detail betreft het de volgende kennis items:

- op een, 'voor mens en materiaal', juiste en veilige wijze het water gebruiken
- weten wat wel en wat niet te doen in geval van omslaan
- weten wat wel en wat niet te doen in geval van (dreigende) onderkoeling
- kunnen toepassen van de belangrijkste voorrangs- en vaarregels
- belangrijkste geluidsseinen kunnen herkennen
- in kunnen spelen op weersomstandigheden
- weten dat veilig varen een gedeelde verantwoordelijkheid is van roeiers én stuur, onder eindverantwoordelijkheid van de stuur.

Exameneisen specifiek voor HAVENvaarbewijs gestuurd af te leggen in gestuurde C-boot:

1. Roeitechniek

Op de juiste en veilige wijze:

- uitbrengen en te water leggen van de boot en riemen o.l.v. de stuur
- riemen inleggen, walkant overslagen dicht en vast
- instappen op 1, 2, 3 van stuur
- waterkant overslagen dicht en vast
- voetenbord afstellen
- roeien met de juiste roeibeweging: handen op juiste manier en plaats aan de riemen, polsen recht, volgorde haal (benen, rug, armen), en recover (wegzetten, inbuigen, oprijden)
- juiste finish(-), catch(-houding)
- in principe watervrij, met clippen/terugclippen
- in principe juiste strakke riemvoering: alleen het blad (verticaal) door het water, tijdens recover blad dichtbij water laten
- doldruk houden
- vaste bank roeien
- uitlengen tot hele haal
- spoelhaal, light paddle, medium paddle, strong paddle (met behoud haal- en recovertechniek en met behoud van juiste haalfrequentie)

Kennis van en vlot opvolgen van de commando's van de stuur, tenminste de volgende termen en bevelen:

- slag klaar maken, slag klaar, go

- laat lopen en bedankt
- vastroeien (beide boorden / bakboord / stuurboord)
- houden (beide boorden / bakboord / stuurboord)
- stoppen (beide boorden / bakboord / stuurboord)
- strijken (beide boorden / bakboord / stuurboord)
- halen / haaltje bakboord / stuurboord
- rondmaken over bakboord / stuurboord
- spoelhaal, light paddle, medium paddle en strong paddle
- slippen (beide boorden / bakboord / stuurboord)
- boord presenteren (bakboord / stuurboord)
- volgen van de slag
- op slag roeien
- kleppen losmaken aan waterzijde
- uitstappen op 1, 2, 3 van de stuur
- riemen aan wal brengen, kleppen dicht
- afdrogen en binnenbrengen van riemen en boot o.l.v. de stuur
- concentratie tijdens 't roeien, alerte/actieve houding, riemen vast

2. **Sturen en manoeuvreren**

Op de juiste en veilige wijze:

- afschrijven van de boot
- bevelen en leiden van uitbrengen en te water leggen van de boot en riemen
- roertje en stuurmansrugleuning plaatsen
- stuur houdt een rigger vast
- stuur laat instappen op zijn 1, 2, 3
- instappen
- afzetten van het vlot en wegroeien
- juiste bevelvoering en opletten op juiste uitvoering door roeiers, tenminste de bovengenoemde termen en bevelen, en bovendien :
- duidelijk en waar mogelijk in ritme van de haal uitspreken van de bevelen
- stuurboordwal houden op de haven
- goed aanleggen, rekening houden met de wind
- zelf uitstappen

- de ploeg laten uitstappen op 1, 2, 3, een rigger vasthouden
- roertje en stuurstoelrug binnen (laten) brengen
- boot en riemen aan wal laten brengen, afdrogen en binnen brengen
- concentratie tijdens het sturen, alerte en actieve houding, touwtjes strak!

3. **Bootbehandeling en materiaalkennis (bootonderdelen):**

- Bakboord (rood)
- Manchet
- Kraag
- Bankje
- Opstapplankje
- Big blade
- Overslag = dolklep
- Blad
- Riem
- Boeg = voorste roeier
- Rigger
- Boeg = voorsteven = puntje
- Roeiplaats = 1, 2, 3, 4, stuur
- Boegbal
- Roer
- Bokje
- Boord
- Slag = achterste roeier
- Sliding
- Dol
- Spant
- Stuurboord (groen)
- Stuurstoel
- Stuurtoew
- Handvat = hendel
- Hek = achtersteven = staartje
- Tilspant

- Huid (2-3 mm dun!)
- Voetenbord
- Kiel
- Voetenriem

4. **Vaarregels en veiligheid (veiligheidsregels):**

- In bezit van een zwemdiploma
- Iedereen draagt fel gekleurde gele bovenkleding
- de stuur draagt een zwemvest bij een watertemperatuur onder de 10 °C.
- Kennis van de vaargebieden en verboden :
 - Bevoegdheid op de haven
 - Tijdstip
 - Hoogwater
 - Mist
 - Wind
 - Vorst
 - (Naderend) onweer
- Basiskennis van het **Binnenvaartpolitiereglement (BPR)** zoals dat voor een roeiboot van toepassing is op de haven
- Definitie van Goed Zeemanschap
- Definitie van groot schip en klein schip
- Verschil tussen tegengestelde, kruisende en oplopende koersen

Voorrangsregels bij tegengestelde en kruisende koersen:

- (Grote en kleine) schepen aan SB wal hebben altijd voorrang
- Groot gaat voor klein
- Zeilboot gaat voor spierkracht gaat voor motorboot (Wijk uit voor zeilboten en hoewel je voorrang op motorboten hebt, kun je daar niet altijd op rekenen.) Spierkracht onderling bij tegengestelde koersen: beide iets naar SB wijken, dus "rechts" houden
- Spierkracht onderling bij kruisende koersen: SB dus "rechts" gaat voor
- Oplopende koersen :
 - Oplopen als het zonder gevaar kan (bij voorkeur aan BB, "links")
 - Voorbijlopen zo nodig vergemakkelijken
- Manoeuvres (zoals vertrekken, invaren of uitvaren van havens):
 - Verleen voorrang aan grote schepen en medewerking aan kleine schepen (zoals motorboten die afvaren van de steiger)

Techniek van het aanleggen

Voor Isala examen aan voorzijde vlot, koersend vanaf jachthaven in de hoek met de wilgen.

Onderstaande is overgenomen van : RIC, (Roeivereniging IgnatiusCollege, A'dam)

“Aanleggen C4 , door : Geert van der Sman, 21-07-2011”

RIC instructie: Aanleggen C4

Doel: evenwijdig aan het vlot aankomen zonder dat de romp van de boot het vlot raakt. dichtbij genoeg zodat de roeiers het vlot kunnen pakken

Opmerkingen vooraf

- De stuur is de baas in de boot. Hij/zij geeft de commando's
- Een C4 'draait' minder makkelijk dan een C1. Je hoek moet kleiner zijn bij het benaderen van het vlot dan in een C1 (+/- 30 graden ipv +/- 45 graden)
- Als stuur kun je de punt van de boot niet zien, vraag de boeg-roeier om mee te kijken
- In de meeste situatie is het mogelijk om sturend met het roer aan te komen bij het vlot. Hierbij verlies je weinig snelheid. Dit kan alleen als je snelheid al laag is.
- Alternatief is te sturen door de roeiers aan 1 kant te laten houden. Hierdoor verlies je snelheid. Doe dit als je snelheid nog relatief hoog is.
- Altijd 'houden' aan de kant waar het vlot niet is
- hou rekening met de wind, is 'ie mee, tegen, naar het vlot toe of van het vlot weg?
- als je geen goeie hoek hebt kun je beter stoppen en opnieuw beginnen. Als je te ver van het vlot uitkomt heeft het geen zin er nog naar toe te sturen.
- snelheid van handeling: weet altijd wat de volgende actie is en welke commando's daar bij horen: als er wind staat en je moet nadenken over de volgende actie is de kans groot dat de boot intussen verlijert (wegdrijft)
- kies juiste startpositie voordat je naar het vlot vaart. Minimale afstand: vlot te bereiken in 2 lichte halen. Als je stil ligt: rondmaken over stuurboord of bakboord om de juiste hoek te maken
- Zet je roer niet helemaal dwars om te sturen, een kleine uitslag werkt het beste
- Bij houden vlak voor het vlot moet de stuur wat tegenstuur geven (naar het vlot toe sturen) om er voor te zorgen dat de boot niet te ver doordraait en met de achterkant tegen het vlot komt

Aanleggen

1. stuur kiest de goede hoek +/- 30 graden om naar het vlot te varen
2. stuur geeft commando "light paddle" ongeveer vier halen voordat je bij het vlot bent
3. als er nog ruimte is voor 1 haal of als je genoeg snelheid is, geeft de stuur het commando "Laat lopen"
4. stuur geeft commando "Over hellen naar stuurboord/Bakboord"
5. stuur geeft commando "boeg kijkt mee"
6. stuur geeft commando: "stuurboord/bakboordriemen omhoog"
7. Mocht de boot niet snel genoeg van het vlot weg draaien geeft de stuur het commando "Houden stuurboord/bakboord"

Wat als..

- ...je een te kleine hoek hebt (je komt niet dicht genoeg bij het vlot)?
 - houden
 - weg van het vlot strijken
 - opnieuw proberen
- ...als je een te grote hoek hebt, je dreigt tegen het vlot te komen met de punt van de boot?
 - stuur (of boeg) geeft commando: "houden bak-/stuurboord nu!"
 - weg van het vlot strijken
 - opnieuw proberen
- ...je wind mee hebt?
 - laat de ploeg houden voordat je aan de laatste halen begint om de snelheid uit de boot te halen
 - laat de ploeg 1 haal eerder ophouden met roeien: "laat.. lopen".
- ...wind tegen hebt?
 - laat de ploeg met iets hardere halen naar het vlot roeien
 - niet te vroeg laten lopen!

Uitleg van de commando's:

- **"light paddle"**: probeer met zo laag mogelijke snelheid aan te komen bij het vlot door de roeiers in met hele lichte haal (light paddle) te laten roeien
- **"overhellen naar bakboord/stuurboord"**. Roeiers leunen naar 1 kant. • **"stuurboord/bakboordriemen omhoog"** zodat ze het vlot niet raken
- **"ronden over stuurboord"** (eventueel aangevuld met 1, 2 meer halen), "stuurboord begint met strijken, nu", "halen bakboord", "rondmaken bedankt!"
- **"houden aan stuur-/bakboord"** (commando kan door zowel stuur als boeg gegeven worden)
- **"boeg kijkt mee"** De stuur verzoekt de boeg om mee te kijken waar de punt van de boot komt zodat die niet tegen het vlot komt. De boeg kan de andere roeiers in de boot het commando geven "houden aan bak-/stuurboord".