

Tips voor de instructie IJsselgestuurd

1. Inzicht

De exameneisen staan in de Exameneisen vaarbewijzen Isala. Die zijn nader uitgewerkt in het document Vorderingenstaat IJsselvaarbewijs.

De punten die daarin genoemd worden zijn vooral handelingen. Veel belangrijker dan de handelingen is inzicht in de situaties die je op de IJssel kunt tegenkomen. Bij voorbeeld, de vaarroute wordt gekozen op basis van de stroming, golfslag, wind en scheepvaart. Dit in tegenstelling tot het kanaalvaarbewijs waarin sprake is van vaste routes. De coach moet daarom zo veel mogelijk uitleggen waarom iets gedaan wordt en niet alleen een trucje aanleren. Dit kan bijvoorbeeld door de kandidaat de eerste keren gewoon mee te laten roeien waarbij de coach/stuur aangeeft waarom er bepaalde keuzes t.a.v. scheepvaart en stroming worden gemaakt. Later kun je aan de kandidaat zelf vragen waarom hij een bepaalde keuze heeft gemaakt. De kandidaat moet altijd een “plan B” in gedachten hebben. Bijvoorbeeld, je vaart een haven uit maar de boeg signaleert een vrachtschip op de rivier. Wat doe je dan?

2. Coaching

Het is van belang dat alleen de coach (op slag) de kandidaat instructies geeft. Het is voor de kandidaat heel vervelend als er vier roeiers naar hem roepen! Natuurlijk kunnen er wel momenten van discussie gepland worden met de hele ploeg. Tijdens manoeuvres en moeilijke situaties kijkt de boeg mee. De boeg kan dan een dringend advies geven aan de coach/stuurman. Na elke les vindt er een nabespreking plaats met de vorderingenstaat in de hand.

Zorg ervoor dat een geslaagde Yg roeier/roeister flink blijft oefenen na het behalen van het vaarbewijs. Bel na een maand of zes eens op met de vraag om te komen sturen.

Houdt rekening met de impact die het instructie geven heeft op de opleidingsploeg. Zorg voor voldoende draagvlak binnen de ploeg, neem rustpauzes tussen de cursisten en onderhoud de stuurvaardigheid van alle ploegleden.

We behandelen de onderwerpen uit de vorderingenstaat hier puntsgewijs:

3. Theorie

De theorie voor het Yg vaarbewijs staat in Roeien op de IJssel. Het gaat hierbij om twee zaken:

- Kennis van de stroming en golfslag op de IJssel
- Kennis van het BPR vaarreglement en de omgang met scheepvaart

Het BPR wordt bondig beschreven in Figuren 1 - 2 in Tips voor de instructie kanaalgestuurd, evenals in beide Tabellen 4 van Tips voor de instructie kanaalgestuurd en Tips voor de instructie havengestuurd.

Het meest effectief is om de theorie aan tafel te bespreken vóór het roeien. De kandidaat kan de geschreven stof dan beter opnemen. De kandidaat is natuurlijk ook zelf verantwoordelijk voor het bestuderen van de theorie. Maak aan tafel situatieschetsjes en/of gebruik de bovengenoemde figuren. Je kunt ook eens een bepaald thema bespreken met de hele ploeg, bijvoorbeeld het herkennen van ronde en scherpe golven of de 10 gouden tips voor roeiers. Verder kan iedere situatie op het water een aanleiding zijn om de theorie te bespreken. Zo nodig kun je fictieve situaties creëren, bijvoorbeeld je wordt nu opgelopen door een vrachtschip, wat doe je?

4. Oude IJsselbrug

Dit is een verraderlijk punt. Golven weerkaatsen van de wanden. De stroomsnelheid is er hoog vanwege de vernauwing. Vaar nooit tegelijk met een vrachtschip door de brugopening.

5. Route kiezen en ronden

Het gaat vooral om het inzicht in de keuze van de meest veilige route. Stroming, golfslag, wind, zichtlijnen en scheepvaart spelen een rol.

Als er meerdere roeiboten op het water zijn is het gemakkelijker voor de beroepsvaart als je aan dezelfde kant van het vaarwater roeit.

Het is gebruikelijk om stroomopwaarts vanaf Zutphen een viertal kribben vóór de windmolen van SB wal naar BB wal over te steken (zichtlijnen).

Gebruik de kribben om te ronden. Je kunt ook tussen de kribben schuilen bij een tegemoetkomend vrachtschip en de stroming rond de kribben benutten om 360° te keren (zie "Roeien op de IJssel").

6. Kribben varen

Er moet voldoende waterdiepte zijn om effectief kribben te varen. Vaar niet te diep tussen de kribben anders kom je er niet meer goed uit. Benut wel de "schaduw" van de volgende krib. Een C2 kan de kribben beter benutten dan de minder wendbare C4. Het kribben varen is wel een goede oefening in stuurmanskunst en commandovoering (BB best, SB sterk bv).

Oefen ook het "stilliggen" in de krib. Daarbij moeten de juiste commando's gegeven worden om goed om te gaan met de neer (keerstroming). Niets doen is geen optie!

7. Havens in en uit varen

De Vispoorthaven (Gelrehaven) is de moeilijkste haven om in te varen vanwege de verraderlijke neer die je naar SB wal drukt. Oefen de eerste keren niet met deze haven! Alleen het veiliger stroomafwaarts invaren wordt hier bij Isala geoefend (dus niet het stroomopwaarts invaren). Komende vanuit Zutphen vaar je er eerst voorbij (aan SB wal). Daarbij kijk je of er wel genoeg ruimte is om er in te varen (niet te veel afgemeerde motorjachten). Dan ruim stroomopwaarts rondmaken en de haven invaren. Blijf in het midden zodat je niet tegen de SB wal wordt gedrukt. Bij het uitvaren laat je de boeg goed

uitkijken. Vrachtschepen kunnen vlak voor de havenuitgang varen. Als er te veel golfslag of scheepvaart is dan keer je strijkend terug.

Bij het Gat van Gorssel kun je goed oefenen in het stroomopwaarts uitvaren. Vraag de cursist om (bij voldoende waterstand) binnen de eerste twee tonnen te blijven. Er moet strak gestuurd worden om dat voor elkaar te krijgen.

De Noorderhaven zou in de toekomst drukker kunnen worden. Dan is het goed uitkijken geblazen als je er langs vaart.

8. Boten en lastige golven

Maak het verschil tussen ronde golven, scherpe en staande golven duidelijk. Oefen op het parallel en loodrecht bijliggen. Bij gebrek aan scheepvaart kun je een denkbeeldig schip gebruiken.

Leg de nadruk op de dode hoek van beroepsschippers (soms meer dan 350 meter, ruwweg 5 kribben). Zie ook Tips voor kanoërs en roeiers en 10 gouden tips voor roeiers (van Rijkswaterstaat).

Bij sommige golven kun je doorvaren – light paddle of halve bank (de boeg blijft zo hoger uit het water steken).

9. Tocht Gat van Stam en Gat van Gorssel

Dit zijn ideale oefentrajecten.

10. Commandovoering en coaching

Duidelijke commandovoering is essentieel. Roeiers uit andere verenigingen moeten zich “omscholen” en de Isala commando’s leren. Het stemvolume moet voldoende zijn, anders krijgt de boeg het niet mee. Een goed commando is duidelijk en kort.

Helaas zijn sommige kandidaten de commando’s die ze bij kanaalgestuurd hebben geleerd al weer vergeten.

De cursist moet het roeien van de ploeg moet kunnen aansturen op Kg niveau. Bijvoorbeeld op gelijkheid, diepen, tempo, ritme, etc. Het gaat dus niet om het technisch coachen van individuele roeiers.

Sommige ploegen vinden het prettig als de stuur aankondigt wat er staat te gebeuren. Er komt een schip aan, ik ga nu oversteken, de komen wat kleine golven aan, enz.

11. Overzicht in de boot en inzicht

Als de kandidaat inzicht heeft in de situatie dan krijgt hij/zij zelfvertrouwen en een natuurlijk overzicht. De rest van de ploeg moet zich “veilig voelen”, dat is een belangrijk criterium, net als bij rijexamens.