

Tips voor de instructie kanaalgestuurd

Auteur: W.M. van Poelje (KNRB RI-2), 18-2-2013

Revisie 1: C. Maquelin / W.M. van Poelje, 26-9-2104 / L. Emsbroek, 23-4-2015

Revisie 2: P. van Wilgen / W.M. van Poelje, 11-2-2017

Revisie 3: ROC, 31-3-2018

Revisie 4: Frans Boerman, 9-1-2019

1. Doel van de cursus kanaalgestuurd

Het doel is om de roeiers¹ na het examen havengestuurd voor te bereiden op het examen kanaalgestuurd in een C4 (scullen).

Het is van belang dat de roeiers op een veilige manier op en naar het Twentekanaal kunnen varen. Er is sprake van een vaste route waarbij het in- en uitvaren van de Marshaven en van het Twentekanaal belangrijke onderdelen zijn. Meestal roeit de examinerator mee als boeg en gaan de roeiers (en de stuurmannen) diverse malen het Twentekanaal in- en uit. Soms wordt er geëxamineerd vanuit de volgboot. Een duidelijke commandovoering van de stuurman is vereist. De stuurman moet aantonen dat hij goed om kan gaan met stroming en golven op de IJssel en met (grote) scheepvaart. De roeitechniek moet goed beheerst worden: watervrij bladwerk, een vlotte haal, een correcte hendelvoering en de juiste volgorde in de roeibeweging. De derde stop is een exameneis.

De exameneisen staan in het document Exameneisen vaarbewijzen Isala. Zorg er als instructeur voor dat je ze goed kent. Alle documenten zijn te vinden op de website van Isala (bibliotheek, na inloggen voor leden). De punten 3 en 4 worden schriftelijk getoetst aan de hand van vragen uit het overzicht Examenvragen Kanaalgestuurd in de bibliotheek onder Roeiopleidingen op de website.

Exameneis	Informatie hierover is te vinden in:	Tabel
1. Roeitechniek	Zie <u>Kort overzicht van begrippen en commando's</u> op de website van Isala. Er staat een kort stukje over roeitechniek in. Staat ook in <u>Handen aan de boot</u> . Bekijk de DVD "De Nederlandse Roeitechniek". Het boekje <i>Roeien, jong aan de slag</i> van Marjolein Rekers staat in de boekenkast.	1
2. Sturen en manoeuvreren	Zie <u>Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Havengestuurd</u>	2
3. Bootbehandeling en materiaalkennis	Zie <u>Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Havengestuurd</u>	3
4. Vaarregels en veiligheid	Een samenvatting van het Binnenvaartpolitiereglement (BPR) staat in <u>Roeien op de IJssel, theorie voor Kanaal en IJsselvaarbewijs, hoofdstuk 3</u> . De veiligheidsregels bij Isala staan in het <u>Vaarverboden en vaargeboden</u> en het <u>Huishoudelijk reglement</u> . Ook de <u>Startpagina Veiligheid</u> in de bibliotheek op de website biedt veel nuttige informatie.	4

¹ Met roeier wordt hier ook roeister bedoeld en bedoeld, met instructeur ook instructrice en met stuurman ook stuurvrouw.

2. Middelen

Zie “Tips voor de instructie havengestuurd”.

3. Tijdsplanning

Zie “Tips voor de instructie havengestuurd”.

4. ” Indeling

Zie “Tips voor de instructie havengestuurd”. Bovendien:

- Doe 2 keer mee met video-instructie vanuit de Kapsijs
- Geef een paar keer instructie vanaf de oever van het Twentekanaal (op de fiets) om de roeitechniek te perfectioneren.
- Ga één keer kennismaken met het boordroeien op de haven. Dit kun je met een boordroei-instructeur afspreken.

5. Opzet van de lessen

Zie “Tips voor de instructie havengestuurd”.

6. Inhoud van de les

Zie “Tips voor de instructie havengestuurd”.

7. Goed uitkijken

Tijdens de eerste lessen zal de coach op slag zitten om de stuur te begeleiden. Vanaf die positie heeft de coach niet zo’n goed overzicht over het vaarwater als de stuur of de boeg. Het is bij Isala goed gebruik dat de boeg de stuur en/of coach (op slag) helpt bij het sturen: “Tijdens manoeuvres en moeilijke situaties kijkt de boeg mee. De boeg kan dan een dringend advies geven aan de coach/stuurman.” Tijdens de eerste lessen zal de boeg (cursist) hier in getraind moeten worden. In die periode kan de coach (op slag) steeds aan de stuur vragen wat hij/zij op het water ziet. Aan het einde van de lessen zal de coach waarschijnlijk op boeg zitten en zelf deze rol op zich kunnen nemen.

Zie ook **“Addendum bij Tips Havengestuurd: “Zo doen we dat bij Isala”** een bijlage bij “Tips voor de instructie havengestuurd “.

Tabel 1: Roeitechniek oefenen en corrigeren

Alle onderstaande oefeningen kunnen nuttig zijn tijdens de instructie. Alleen de derde stop ("easy all") is een exameneis. De oefeningen komen uit de hoofdstukken "Oefeningen" (nr. 6) en "Corrigeren" (nr. 8.3) in *Roeien, jong aan de slag* van Marjolein Rekers. Er staat ook wat uitleg over de oefeningen in "RI-1, cursus voor beginnende roeiers".

Nr.	Oefening	Instructie gegeven
1	1 ^e stop	
2	2 ^e stop	
3	3 ^e stop = EXAMENEIS	
4	½ strijkhaal	
5	Tubben	
6	Tot drie tellen in de recover (1= begin rijden, 2 = teruggeklipt, 3 = inpik)	
7	Alleen een recover en een inpik (geen haal)	
8	Tegenhouden op de ergometer	
9	Zo min mogelijk halen	
10	'Piano spelen' tijdens de recover	
11	Uitdrijven in balans vanuit 10 halen	
12	Soppen	
13	Vaste bank roeien	
14	½ bank roeien	
15	Slifferen	
16	Uitleggen en voordoen	

Verbeterpunt	Nummer van geschikte oefeningen (oefening uitkiezen op basis van de hoofdoorzaak)
Rug opgooien (op de rug inpikken)	3, 4, 12, 13, 14
Op de armen pakken	4, met meer kracht roeien, 13, 14, 8
Nareiken (naduiken)	3, 4, 6, over roeier/stuur heen kijken
Indirect plaatsnemen (inpik komt na beentrap)	6, 7, 7 + 1 haal, 3 x soppen + 1 haal
'Bokkenpoten'	16, 10
Door het bankje trappen	4, 8, 13, 14
Direct weggrijpen i.p.v. wegzetten en inbuigen	Bij stilliggende boot: vanuit uitpikhouding uitzetten en wegzetten en dit herhalen, vanuit uitpikhouding uitzetten, wegzetten en inbuigen, 2, 3
Te snel rijden (ruitenwisser)	6, 9
Te veel inbuigen in wervelkolom (kromme rug)	3, rekoefeningen hamstrings
Vlaggen	15, 3, 6, moment van terugklippen aangeven
Onbalans	2, 3, vingers strekken tijdens recover en handen vlak over elkaar laten kruisen
Bladen uit het water draaien bij de uitpik	1, 13, vaste bank met 1 ^e stop, soppen in uitpikhouding
Wijdbeens roeien	16, benen bij elkaar binden op ergometer
Met het lijf balans houden	16, op twee billen zitten, mee leunen als een motorrijder en met de riemen balans houden (oefenen in skiff)
Te laat terugdraaien (terugklippen)	Bij knieën beginnen met terugdraaien, vast blad roeien
Diepen	12, 3 x soppen en een haal
Uitlopen (blad het water uit roeien)	13, soppen in uitpikhouding, 16 = aanhaalhoogte aanleren
Plakkende uitpik (hendel staat stil achter)	16 = doorbewegen uitleggen (als een stuiterbal naar de maag aanhalen en er weer vanaf)

Tabel 2: Sturen en manoeuvreren

Dit is een geheugensteun. Raadpleeg de exameneisen voor een compleet overzicht.

Exameneis (aanvullend op de havengestuurd eisen)	Instructie gegeven	Geoefend door cursist	Getoetst
Duidelijk en met overzicht geven van commando's en leiden van de ploeg			
Juist gebruik stuurtoewen (tijdens de recover ²)			
Kenniss van de route en vaarregels naar het kanaal			
<ul style="list-style-type: none"> Marshaven correct uitvaren aan SB wal 			
<ul style="list-style-type: none"> Oversteken naar het midden van de rivier zodra er vrij zicht is op de IJssel richting Deventer en daarbij de kribben aan BB wal mijden 			
<ul style="list-style-type: none"> Bij vrij kanaal rondmaken en uitkomen aan SB wal 			
<ul style="list-style-type: none"> Bij scheepvaart doorvaren richting Deventer en later terugkeren naar kilometerpaal 931 			
Kenniss van de route en vaarregels van kanaal naar botenhuis			
<ul style="list-style-type: none"> Bij vrije rivier vanaf de kom zo evenwijdig mogelijk aan de stroom uitvaren en uitkomen aan BB wal 			
<ul style="list-style-type: none"> Bij scheepvaart wachten in de kom (strijken) 			
<ul style="list-style-type: none"> Marshaven ruim invaren en uitkomen aan SB wal 			
SB-wal houden op het kanaal			
Veilig en correct omgaan met (grote) scheepvaart			
<ul style="list-style-type: none"> Golfhoogte en vorm (rond of scherp) juist beoordelen 			
<ul style="list-style-type: none"> Boord presenteren bij oplopend schip met ronde golven 			
<ul style="list-style-type: none"> Boord presenteren bij schip op tegengestelde koers met ronde golven 			
<ul style="list-style-type: none"> Bij scherpe golven dwars op de golven stilliggen en roeiers laten oprijden. 			
<ul style="list-style-type: none"> Wachten op grote scheepvaart bij de laatste 2 bruggen (bocht) voor Sluis Eefde. 			
Veilig en correct omgaan met wind en golven			
Veilig varen op stromend water			
<ul style="list-style-type: none"> Veilige afstand tot een krib 			
<ul style="list-style-type: none"> Schuilen in een krib rekening houdend met de neer 			
<ul style="list-style-type: none"> Keren langs de wal door gebruik te maken van de stroom (b.v. aan SB-wal richting Twentekanaal) 			

² Stuurtoewen strak, niet in het water slepen, niet om het middel (kans om verstrikt te raken bij omslaan), niet te veel roer geven – remt, gevorderden geven roer tijdens de recover (effectiever omdat de bladen de bootrichting niet beïnvloeden). Beginners geven roer tijdens de haal – minder balansverstoring.

Tabel 3: Bootonderdelen

Draai een boot om en laat alle bootonderdelen benoemen. Doe dit in ieder geval een keer in de maand voor het examen bv. bij slecht weer.

A-boot = gladde boot	Luchtkast
Achterstop (v.d. sliding)	Macon blad
Bakboord (rood)	Manchet
Bankje	Opstaplankje
Big blade	Overslag = dolklep
Binnenhendel	Riem
Blad	Rigger
Boeg = voorste roeier	Roeiplaats = 1, 2, 3, 4, stuur
Boeg = voorsteven = puntje	Roer
Boegbal	Roerpen
Bokje	Scullriem
Boord	Skiff
Boordriem	Slag = achterste roeier
C-boot	Sliding
Dol	Spant
Dolpen	Spoorstok (v.h. voetenbord)
Duwstang (v.d. rigger)	Stuurboord (groen)
Glad	Stuurstoel
Handvat = hendel	Stuurtouw
Hek = achtersteven = staartje	Tilstang
Hielbanden (heel strings)	Trekstang (v.d. rigger)
Hielsteun	Ventilatiekop
Hoosvat	Vin = skegje
Huid (dun!)	Voetenbord
Inspectieluik	Voetenbordstrip
Kiel	Voetenriem
Kielstrip	Voorstop (v.d. sliding)
Klikringetje (dol afstellen)	Waterkering
Kraag	Wherrie
Landvast (meerlijn, sleeplijn)	

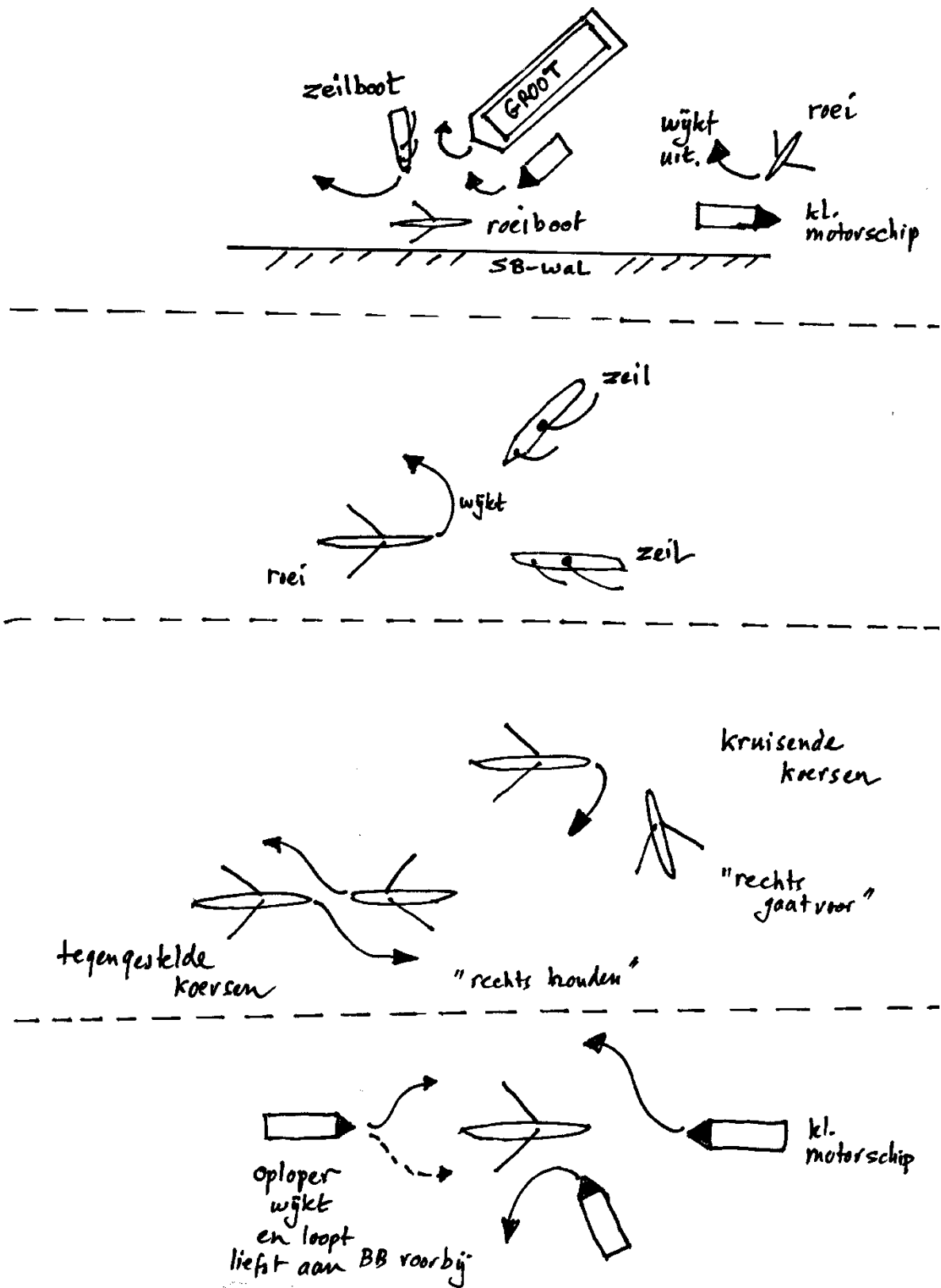
(*) Voor het kanaalgestuurd diploma dient men alle onderdelen te kennen. De **vetgedrukte** scheepstermen zijn al behandeld bij het Havengestuurd diploma.

Tabel 4: Veiligheid en vaarregels

Neem deze regels door op het water en een paar keer aan tafel in de maand voor het examen.

Exameneisen	Instructie	Geoefend	Getoetst
Veiligheidsregels			
In bezit van een zwemdiploma			
Voltallige bemanning draagt geel fluorescerende kleding (met uitzondering van de stuur indien een oranje reddingsvest gedragen wordt). De stuur draagt een zwemvest bij een watertemperatuur lager dan 15 °C.			
Kennis van de vaargebieden en verboden			
<ul style="list-style-type: none"> • Bevoegdheid naar het Twentekanaal en op de IJssel • Tijdstip • Hoogwater • Mist • Wind • Vorst • (Naderend) onweer 			
Handelen bij omslaan en daarbij rekening houden met onderkoeling			
Basiskennis van het Binnenvaartpolitiereglement voor een roeiboot op de haven/Twentekanaal en op de IJssel			
Goed zeemanschap			
Definitie van groot schip en klein schip			
Verschil tussen tegengestelde, kruisende en oplopende koersen			
Voorrangsregels bij tegengestelde en kruisende koersen op de Marshaven en het Twentekanaal:			
(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			
Voorrangsregels bij tegengestelde koersen op de Gelderse IJssel			
Groot gaat voor klein (een roeiboot aan SB-wal heeft dus geen voorrang)			
Groot onderling: de opvaart moet voor de afvaart een geschikte weg vrijlaten (dus "voor stroom gaat voor"). Grote schepen onderling gebruiken blauw bord.			
Een roeiboot gaat bij voorkeur voorbij aan zijde die een groot schip vrijlaat. Houd je dus als roeiboot aan het blauwe bord door SB op SB te passeren of naast de vaargeul te varen of in een krib te schuilen.			
Kleine schepen onderling: SB-wal houdend schip heeft voorrang.			
Isala roeiboten onderling op traject Haven-Twentekanaal/IJsselpaviljoen – een afwijking op de SB-wal regel beschreven in "Roeien op de IJssel".			
Oplopende koersen			
Oplopen als het zonder gevaar kan (bij voorkeur aan BB, "links")			
Vorbijlopen zo nodig vergemakkelijken			
Manoeuvres zoals keren, vertrekken, haven of nevenvaarwater in- en uitvaren			
Roeiboot verleent medewerking aan manoevrerend groot schip			
Manoevrerende roeiboot verleent voorrang aan groot schip			
Roeiboot verleent medewerking aan manoeuvres van kleine schepen (en andersom)			
Samen invaren van haven of nevenvaarwater: stroom opvarende roeiboot verleent voorrang aan stroom afvarend schip ("voor stroom gaat voor")			
Elementaire kennis van laterale markering			
vorm en kleur van betoning en kribbaken			
vorm en kleur van havenmarkering			
Kennis van enkele verkeerstekens			
<ul style="list-style-type: none"> • bord verboden doorvaart (A.1) • gele ruit of geel licht op een brug (D.1.a) • lichten bij de sluis (G.4.1) 			

Figuur 1: Voorbeelden BPR voor roeiboten op de haven



Figuur 2: Voorbeelden BPR voor roeiboten op de Gelderse IJssel

