



## Kan je nog niet skiffen, kom het leren!

---

Omdat het niet duidelijk is wanneer we weer in grotere nummers mogen roeien, organiseren we voor alle leden die nog niet kunnen skiffen het 'zomer skiffen'. Het idee is dat we op deze manier proberen zoveel mogelijk leden weer in de boot te krijgen. Uiteraard moet dit ook op een veilige manier, daarom geeft deze tekst een leidraad voor alle instructeurs en roeiers hoe zij veilig en binnen ons Corona Protocol kunnen starten met de skiffinstructie. Deze leidraad is niet alleen te gebruiken voor instructeurs en roeiers die mee willen doen aan het zomer skiffen maar zeker ook instructeurs en coaches die zelfstandig met hun roeiers aan de slag willen.

In dit document komt het volgende aan bod; uitgangspunten, opbouw van de instructie, gebruik in- en uitstap hulpmiddel en interessante links.

### **Uitgangspunten**

Hieronder vind je een aantal basisuitgangspunten waar eenieder zich aan dient te houden:

- Het Corona Protocol is leidend voor zowel instructeur als ook de roeier. Dit houdt in dat alle procedures en maatregelen zoals die staan beschreven in het Corona Protocol van toepassing zijn op de roeier als ook op de instructeur. Lees voordat je naar de vereniging komt het protocol goed door (deze is te vinden op de website).
- Het vlot is verdeeld in drie delen. Als je voor het vlot staat is de rechterkant gereserveerd voor het vertrek van de skiffs, het middengedeelte voor het aanleggen en het linkerdeel alleen voor de 'vlotinstructie'.
- Er is een in- en uitstap hulpmiddel gemaakt zodat de instructeur de skiff op veilige afstand kan stabiliseren tijdens het in- en uitstappen. Schroom ook niet om de in- en uitstapplank te gebruiken als de roeier niet zo stabiel is.
- Elke instructeur wordt gekoppeld aan twee roeiers. Roeiers en instructeur spreken gezamenlijk de momenten af wanneer ze gaan oefenen/trainen. Zolang de instructeur instructies moet geven vanaf het vlot kan er via het afschrijfboek op de website een 'vlotinstructieblok' afgeschreven worden. Dit zijn blokken van maximaal 45 minuten per roeier en maximaal 1,5 uur aansluitend per coach.
- Het streven is dat de roeier zo snel mogelijk zelfstandig kan in- en uitstappen, zodat de instructie op het water kan worden gegeven en de instructeur niet meer op het vlot hoeft te komen tijdens de instructie.



## **Globale opbouw en verloop instructie**

Om zoveel mogelijk binnen het Corona Protocol te blijven tijdens de skiffinstructie is het raadzaam om onderstaande opbouw aan te houden.

- De eerste paar lessen (+/- 2 à 3 lessen) kan er gebruikgemaakt worden van het speciaal daarvoor gereserveerde 'vlot instructiegedeelte'. Hier kan geoefend worden met het in- en uitstappen en het veilig boord houden. Om ervoor te zorgen dat de instructeur en de roeier zoveel mogelijk afstand kunnen houden is er een hulpmiddel gemaakt waarmee de instructeur de rigger op afstand stabiel kan houden. Hierdoor kan de roeier veilig leren in- en uitstappen. Ook kan er een lang touw aan de skiff worden gebonden waardoor de instructeur de mogelijkheid heeft om de boot terug naar het vlot te trekken. Roeien wordt in dit stadium zoveel mogelijk gedaan langs de Citadellaan, de instructeur kan dan op het voetpad langs het water meelopen.
- Als de roeier zelfstandig kan in- en uitstappen is het niet meer nodig om het 'vlot instructiegedeelte' te reserveren. De instructeur hoeft bij het in- en uitstappen dan niet meer op het vlot te zijn. De instructie vindt plaats op het water na de Muntelbrug (eerste brug over de Aa vanaf de vereniging) tot aan de eerste hoek. Bij het aanleggen mag de instructeur helpen, mits het nodig is. Het is niet de bedoeling dat de instructeur helpt bij het uitstappen of op het vlot blijft hangen.
- Het doel is om de roeier op het S1 niveau te krijgen. De roeier schrijft zich pas in voor een examen als de instructeur denkt dat de roeier er klaar voor is. Dit om de belasting van de examencommissie te beperken.



## In- en uitstap hulpmiddelen

Er zijn drie hulpmiddelen aanwezig op de vereniging om roeiers te helpen met het in- en uitstappen in een skiff.

1. De plank: De plank wordt gedeeltelijk op het sta-gedeelte van de skiff en gedeeltelijk op het vlot gezet. De skiffeur gaat op de plank zitten en schuift langzaam over de plank tot aan het midden van de skiff. Vervolgens gaat de roeier op het bankje zitten. Bij het uitstappen wordt de tegenovergestelde volgorde uitgevoerd.
2. De optrekstang: Deze is te herkennen als een optrekstang zoals die zijn gemonteerd aan ziekenhuisbedden. In het 'vlot instructiegedeelte' bevindt zich een speciaal gat in het vlot waar deze optrekstang in past. Bij het in- en uitstappen wordt de riem aan waterzijde veilig boord gehouden. Met de andere hand wordt het handvat van de optrekstang vastgehouden waardoor het makkelijker wordt om in en uit de skiff te komen.
3. Rigger stabilisatiebalk: Om genoeg afstand te kunnen houden tussen de instructeur en de roeier is er een speciale 'Rigger stabilisatiebalk' gemaakt. Klem de balk tussen de rigger stangen (zie foto's) van de skiff. De hefboomwerking van deze stabilisatie balk is zo groot dat je makkelijk met twee vingers de skiff stabiel kunt houden als de roeier in en uit stapt. Ook al is de roeier veel groter en zwaarder dan de instructeur. Zorg er bij het instappen voor dat de skiff niet te dicht tegen het vlot ligt. Door de enorme hefboomwerking van de 'Rigger stabilisatiebalk' bestaat de kans dat de rigger verbuigt tussen het vlot en de balk.







Ed Jungslager, Grote waternavel en de Ravelijn



Courtine

## Douchen

Alleen als de roeier in het water is gevallen is er een mogelijkheid om te douchen in de mannenkleedkamer. Vraag aan de C-ondersteuner eerst toestemming voordat je gaat douchen.

## Interessante video

Filmpje: Veilig leren roeien in Coronatijd - 7 tips

<https://www.insandoutsrowing.nl/videos/fafapg4ijodaz5xyih7c6en6w0i173>



## Plattegrond

