

**HANDLEIDING**  
**STUURINSTRUCTIE STUREN 1**  
**Juli 2023**

(ontleend aan stuurcommissie van RV de Hertog)



# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>TIPS VOOR DE STUUR INSTRUCTEUR</b>	<b>4</b>
1.1	STUURINSTRUCTIE	4
1.2	LEERDOELEN EN MODULES	4
<b>2</b>	<b>DE ROL VAN DE STUURMAN</b>	<b>7</b>
2.1	BEMANNING	7
2.2	VASTE PROCEDURES/GEbruIKEN	7
2.3	MANOEUVRES	7
<b>3</b>	<b>MODULE 1 “DE EERSTE LES”</b>	<b>9</b>
3.1	OEFENING 1: SCHRIJF EEN BOOT AF	9
3.2	OEFENING 2: CONTROLE – INSTAPPEN -WEGVAREN	9
3.3	OEFENING 3: WEGVAREN UIT STILSTAND	10
3.4	OEFENING 4: RECHTUIT STUREN	10
3.5	OEFENING 5: BOOT STILLEGGEN EN WEER WEG VAREN	10
3.6	OEFENING 6: RONDMAKEN	11
3.7	OEFENING 7: AANLEGGEN STROOMOPWAARTS	11
3.8	OEFENING 8: BOOT UIT HET WATER	11
3.9	NABESCHOUWING	11
<b>4</b>	<b>MODULE 2 “AANLEGGEN”</b>	<b>12</b>
4.1	OEFENING 1: AANLEGGEN STROOMAFWAARTS	12
4.2	OEFENING 2: STRIJKEND AANLEGGEN	12
4.3	OEFENING 3: AANLEGGEN ZONDER STUUR	12
4.4	AANLEGGEN AAN HOGE WAL/VLOT	12
<b>5</b>	<b>MODULE 3 “SLIPPEN”</b>	<b>14</b>
5.2	OEFENING 1: SLIPPEN	14
5.3	OEFENING 2: SLIPPEN GEVORDERD	14
5.4	OEFENING 3: SMALLE LAGE BRUG	14
5.5	OEFENING 4: WEINIG VAARRUIMTE	15
5.6	OEFENING 5: SMALLE LANGE BRUG (TUNNEL)	17
<b>6</b>	<b>MODULE 4 “DRENKELING”</b>	<b>18</b>
6.1	OEFENING 1: VOORWERP/DRENKELING OPHALEN	18
6.2	OEFENING 2: BENADEREN VAN PAAL/MUUR/VOORWERP	18
<b>7</b>	<b>MODULE 5 “LAVEREN”</b>	<b>19</b>

<b>7.1</b>	<b>OEFENING 1: BOCHTEN MET VAART</b>	<b>19</b>
<b>7.2</b>	<b>OEFENING 2: NOODSTOP</b>	<b>19</b>
<b>7.3</b>	<b>OEFENING 3: KRACHT VAN DE HAAL VERANDEREN</b>	<b>19</b>
<b>7.4</b>	<b>THEORIE 4: KOERSEN MET STROMING</b>	<b>19</b>
<b>8</b>	<b>MODULE 6 "SCHEEPVAART"</b>	<b>20</b>
<b>8.1</b>	<b>OEFENING 1: PASSEREN GROOT SCHIP MET HEKGOLF</b>	<b>20</b>
<b>BIJLAGE 1.</b>	<b>HOE LEER JE?</b>	<b>21</b>

---

# 1 TIPS VOOR DE STUUR INSTRUCTEUR

Veel roeiboten worden bestuurd door een stuur- man of -vrouw. Deze persoon is verantwoordelijk voor de veiligheid van de roeiers en het materiaal. Roeiboten zijn kwetsbaar, kunnen door verschil- lende oorzaken snel beschadigd raken en zijn kostbaar (afhankelijk van het merk varieert dat tussen de 3.000 en 30.000 euro). Voorzichtigheid en handigheid van de stuur zijn daarom zeer belangrijk.

Dit document is een handleiding voor leden die instructie geven ten behoeve van het behalen van Sturen 1. Je vindt hierin alles wat je een stuur/cursist moet leren, inclusief oefeningen. Daarnaast werk je aan de hand van een checklist, de Afvinklijst Sturen 1. We gaan er vanuit dat je als stuurinstructeur bekend bent met de theorie over roeien zoals dat op de Hertog gehanteerd wordt alsmede de lesstof voor het theorie-examen. Dergelijke informatie vind je in dit document nauwelijks terug. Met dit document ben je als stuurinstructeur in staat invulling te geven aan de stuurlessen, oftewel: wat dien je te behandelen en hoe pak je dat aan? Na het succesvol doorlopen van de opleiding door de cursist:

- kan de stuur (m/v) roeiers en boot veilig begeleiden; houdt roeiers 'gezond' en materiaal heel;
- wordt het diploma Sturen 1 toegekend door de examencommissie.

Alles wat je de cursisten moet leren in de stuurinstructie cursus, is ingedeeld in zogenaamde leerdoelen. Deze moeten allemaal behandeld worden. Daarom beschrijven we hoe je deze leerdoelen in modules kunt indelen en welke oefeningen hierbij horen. Soms staat er ook een 'praatje' bij dat je kunt houden voor de cursisten. Dit kun je zien als 'tekst en uitleg'. De oefeningen en de teksten hebben hun nut in de praktijk bewezen. We gaan er van uit dat de deelnemers aan de stuurcursus alle benodigde commando's al kennen. Zij hebben immers de introductie cursus gevolgd of hebben bij een andere vereniging geroeid.

## 1.1 STUURINSTRUCTIE

Je leert mensen hoe zij een boot 'besturen'. En alles wat daarbij komt kijken. Niet iedereen leert op dezelfde manier. Zo zal je mensen in je cursus hebben die graag plaatjes en voorbeelden zien om na te doen. Anderen horen liever theoretische uitleg. In de Bijlage 1 is informatie opgenomen over hoe mensen leren.

## 1.2 LEERDOELEN EN MODULES

Je leert je cursisten een heleboel. Om het overzicht te houden hebben we alle leerdoelen verdeeld in modules. Alle leerdoelen moeten in de stuurinstructie cursus aan bod komen. Op de afvinklijst op de volgende pagina vind je alle modules. De lijst wordt tijdens de instructie gebruikt om bij te houden welke onderdelen je behandeld hebt en je cursisten inmiddels beheersen.

# Afvinklijst stuurinstructie Sturen 1

versie 1 juli 2023

cursist 1 cursist 2 cursist 3 cursist 4 cursist 5 cursist 6 cursist 7 cursist 8

## Modules en leerdoelen

### Materiaal

	<datum>	<datum>	<datum>	<datum>	<datum>	<datum>	<datum>
1. Reserveren en afschrijven							
2. Uitbrengen en toezicht houden							
3. Inbrengen en toezicht houden							
4. Materiaalbehandeling: controleren							
5. Boot aan binnen- en buitenzijde schoonmaken							
6. Gebreken- en schaderegistratie							

### Stuurman zijn

1. Overzicht hebben over de bemanning							
2. Bemanning wijzen op fouten							
3. Veiligheid van het materiaal							
4. Vaarmanoeuvres uit laten voeren							
5. Heldere duidelijke, verstaanbare goede commando voering							

### Afvaart en aankomst

1. Boot klaarmaken voor instappen, controle en instappen							
2. Afvaren (van de kant afkomen)							
3. Uitstappen en boot klaar maken om uit het water te halen							
4. De boot uit het water halen							

### Manoeuvres

1. De boot stilleggen							
2. Varen met wisselende snelheid							
a. Door veranderen van de kracht van de haal							
b. Door wisselende commando's							
3. Noodstop							
4. Koersen met de stroom							
5. Bakboord- stuurboord varen							
6. Rondmaken							
a. Breed water							
b. Smal water							
7. Voorwerp (drenkeling) ophalen							
8. Varen onder een smalle lage brug							
9. Varen tussen piketpalen (= brug)							
a. Tussen 2 palen							
b. Tussen 4 palen							

### Aanleggen (al dan niet met het roer)

1. Stroom opwaarts							
2. Stroom afwaarts							
3. Strijkend stroom opwaarts							
4. Strijkend stroom afwaarts							
5. Aan de hoge wal							

### Overige vaardigheden

1x op Oude IJssel van/ naar de Pol sturen (instructie)							
1 x Op Oude IJssel van/ naar Remmelink (examen)							

<b>Cursist geslaagd op datum :</b>							
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Je bouwt het lesprogramma op door uit de leerdoelen een les samen te stellen. Het is niet handig en zelfs saai om per les één categorie te behandelen. Het aantal leerdoelen per les is uiteraard afhankelijk van omstandigheden zoals weer en stroming en de vorderingen en wensen van de cursisten. Deze handleiding deelt de lesstof op in modules. Als je alle modules hebt doorlopen met je cursisten, heb je alle leerdoelen behandeld.

Module 1 gaat bijvoorbeeld over alles rondom het brengen van de boot naar het water, een eerste tocht en het terugleggen van de boot in de stelling. Alles wat in module 1 aanbod komt wordt herhaald in de volgende lessen. Uiteraard kun je modules en oefeningen herhalen tot het gewenste niveau is gehaald.

Naast de oefeningen uit de modules zijn er de volgende onderwerpen ook van belang:

- De rol van de stuurman
- Manoeuvreren op het water
- Kennis van vaarverboden
- Wind en stroming
- Vaarwaterkennis: waar ben ik?
- Overzicht op roeiers/leiding geven

## **2 DE ROL VAN DE STUURMAN**

De stuur is altijd overal voor verantwoordelijk: vanaf het uitbrengen tot inbrengen. Hij/zij MOET, zo nodig, de coach/instructeur overrulen. Af en toe gaan commando's van de stuur de mist in, omdat er niet goed geroeid wordt (of door goed bedoelde acties van de roeiers). Wie er ook aan het roer zit: de stuur is de baas, de roeiers voeren die commando's uit. Als stuur ben je verantwoordelijk voor de uit te voeren manoeuvres, maar ook voor de wijze waarop de bemanning deze uitvoeren. Je moet oren en ogen overal hebben: op de manoeuvre en op het totaal. Zorg er als instructeur voor dat de stuur in opleiding zich hier goed van bewust wordt.

### **2.1 BEMANNING**

Het uitvoeren van manoeuvres luistert soms erg nauw i.v.m. de "niet" beschikbare ruimte. Van groot belang is dus dat de bemanning snel en adequaat reageert. Leer de stuur dat de bemanning daar op aangesproken moet worden: op snel reageren en op juist reageren.

### **2.2 VASTE PROCEDURES/GEBRUIKEN**

Voor onderstaande manoeuvres is het noodzakelijk om vaste procedures te gebruiken.

- Rondmaken
- Slippend door een nauwe doorvaart
- Passeren zijrivier/kanaal ed.
- Aanleggen

Over de wijze waarop manoeuvres uitgevoerd moeten worden, moet de stuur niet meer hoeven na te denken. Dit is een "ritueel". Wanneer de stuur daarover moet nadenken verlies hij tijd, maar wat erger is: hij verliest de goede positie waarin hij zich had gemanoevreerd om de taak te gaan uitvoeren.

"Je hebt je "handen" vol om de boot in de juiste doorgang/voorbijgangspositie te manoeuvreren. Dat is al lastig genoeg, dus heb je geen tijd de verschillende procedures te bedenken: die moet je kunnen 'dromen'.

'Vaste procedures' zijn dus noodzakelijk en een goed uitgangspunt, maar inzicht en gezond verstand maken het soms nodig om ervan te kunnen afwijken. Flexibiliteit/ kunnen inspelen op de situatie is dus ook een vereiste.

### **2.3 MANOEUVRES**

Er geldt een aantal algemene richtlijnen over manoeuvres. Houd altijd in gedachte:

1. Wat is de bedoeling van de "opdracht" of uit te voeren manoeuvre;
2. Welke positie is dan nodig;
3. Welk commando is vervolgens vereist;
4. Wat moet het volgende commando zijn, wanneer het effect van stap 3 is bereikt;
5. etc.;
6. Volgt stap 4 te laat dan is vaak de positie, die nodig was of het beoogde effect "verloren" door wind, stroming, en dergelijke.

Veel gebruikte manoeuvres zijn:

**Manoeuvre:** Wanneer stuurboord/bakboord houden?

Uitgangspunt is de boeg van de boot. Steek je hand in de richting waar je heen wilt met de boeg: die kant houden en vervolgens rondmaken. NB: Bij rondmaken over bakboordzijde gaat de boeg dus naar bakboord en het roer naar stuurboord.

**Manoeuvre:** Vaarpositie

Uitgangspunt is dat je aan stuurboord vaart (rechts rijden). Vanuit die positie maak je ook rond: dus rondmaken over bakboord.

**Manoeuvre:** Van halen naar strijken

Ga je van een haalbeweging over naar een strijkbeweging: snelheid neutraliseren door het commando "laat lopen", gevolgd door "bedankt" (bladen plat op het water), eventueel gevolgd door "houden beide boorden", of houden op het boord waarop je wilt rondmaken.

**Manoeuvre:** Veranderen van manoeuvre

Wanneer je van rondmaken of strijken naar een andere manoeuvre wilt overgaan: altijd de voorgaande beweging beëindigen: Met het commando: "bedankt (voor....)" bijv. rondmaken, strijken.

**Manoeuvre:** (Opgelet) Laat lopen .. Bedankt.

Een veel gebruikt commando. Timing is van belang:

Inpik: Laat ...

Uitpik: ... lopen. (roeiers eindigen in 3e stop houding)

Daarna: Bedankt. (roeiers leggen riemen plat op het water, dat remt ook af)

Aandacht vragen (bijv. bij intensief roeien): "Opgelet" vooraf laten gaan aan "Laat ..."



### 3 MODULE 1 "De eerste les"

#### Leerdoelen

- Reserveren en afschrijven.
- Boot in het water brengen.
- Fouten maken en corrigeren.
- Boot klaarmaken voor instappen. Controle en instappen.
- Van de kant af komen.
- Rondmaken met en "zonder" ruimte.
- Leren aanleggen aan het vlot.
- Uitstappen en boot klaarmaken om uit het water te halen.
- De boot uit het water halen.
- Boot binnenzijde en buitenzijde schoonmaken.
- Mankementen en schade.

#### 3.1 OEFENING 1: SCHRIJF EEN BOOT AF

---

Schrijf een boot af / reserveer een boot voor de volgende les en breng een boot naar buiten.

Laat de eerste stuurman een boot afschrijven en reserveren. Na deze oefening zijn de kandidaten verantwoordelijk voor het reserveren van hun boot.

Denk aan de volgorde:

- Eerst materiaal zoals riemen, stuur en oefenmateriaal zoals bal en stokken.
- C-boten altijd over de kiel te water laten, zie Handleiding commando's.
- Boot pas te water indien de ploeg (stuurlesgroep) compleet is.

Corrigeer de foute commando's meteen en vul eventueel aan. Spreek af hoe je een fout commando herstelt/corrigeert.

---

#### 3.2 OEFENING 2: CONTROLE – INSTAPPEN -WEGVAREN

---

De boot moet volgens de regelen der kunst klaar zijn voor het varen en de roeiers moeten goed zitten.

Controle uitvoeren op riemen, dolhekken dienen dicht te zitten, voetenborden moeten vast en hieltoewtjes aanwezig zijn;

Uitzetten: denk aan riggers, touw en andere sporters op het water.

---

Controle punten bij het inleggen en (af)varen:

##### **Riemen:**

- Eerst de riemen aan landzijde **Stuurboord** -groen – 1-3-5-7 beginnend bij de boeg.
- **Bakboord** – rood – 2-4-6-8 beginnend bij de boeg.
- Dolhekken sluiten in de richting van de stuur.
- De manchets voor de dol.

##### **Roer**

Let op de bevestiging, touw niet gedraaid, maar recht.

---

### **Riggers**

Let bij instappen/afvaren/ uit-stappen er op dat de boot niet steunt op de riggers aan landzijde: ruimte maken door iets van de kant te duwen.

Wijs er ook op hoe de boot vast te houden (hand op de dol/rigger), nu C-materiaal, lukt altijd wel, een gladde boot gaat om als je niet goed vasthoudt bij instappen.

### **Boot**

- Zijn de 'touwen' losgemaakt, soms zijn het er 2 of zelfs 3
- Kijk voor het afvaren ook goed achterom of de "kust" vrij is
- Bij naderende boten: afstemmen met de stuurman van de andere boot
- Voorkom zoveel mogelijk stilliggen: dus light paddle. Desnoods slippen met bakboord of stuurboordriemen.

## **3.3 OEFENING 3: WEGVAREN UIT STILSTAND**

---

De boot moet stabiel zijn, in evenwicht en de roeiers moeten de gelegenheid krijgen om klaar te zitten voor de eerste haal. Als de boot bij vertrek scheef wordt getrokken zitten de roeiers niet klaar, dus dan opnieuw.

---

Commando:

- Slag klaar maken [eventueel toevoegen: Voor light paddle (of iets anders)]  
De stuur geeft de bemanning de tijd om slagklaar te maken. Pas als dat gebeurt is:
- Slag klaar (roeiers draaien bladen verticaal)
- GO.

## **3.4 OEFENING 4: RECHTUIT STUREN**

Rechtuit sturen en stuurboord wal houden. Spreekt voor zich.

## **3.5 OEFENING 5: BOOT STILLEGGEN EN WEER WEG VAREN**

---

Laat de boot stilleggen en weer wegvaren. Timing is belangrijk:

Inpik: Laat ...

Uitpik: ... lopen. (roeiers eindigen in 3e stop houding)

Daarna: Bedankt. (roeiers leggen riemen op het water, dat remt ook af) à niet eerder !

Aandacht vragen (bijv. bij intensief roeien): "Opgelet" vooraf laten gaan aan "Laat ..."

---

**Houden** wil zeggen dat de boot door de roeiers op haar plaats wordt gehouden. De boot dus niet door de wind naar de wal laten drijven of door de stroom laten meenemen naar een andere plaats.

Wijs erop dat je bij lager wal niet evenwijdig aan de wal moet gaan liggen maar een hoek moet maken om altijd weg te kunnen.

### 3.6 OEFENING 6: RONDMAKEN

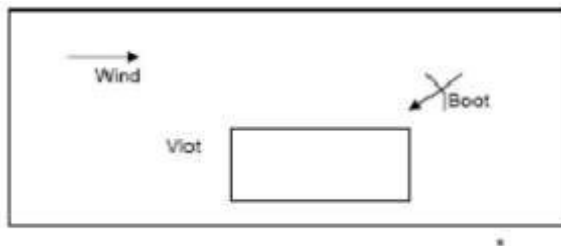
- Denk aan voldoende ruimte. Dus niet vlak voor het vlot !
- Als je aan stuurboordwal ligt: rondmaken over bakboord
- Als je ligt aan bakboordwal ligt: rondmaken over stuurboord

Wanneer je bij nauwe doorgangen rond maakt over bakboord/stuurboord blijkt soms de ruimte te kort. De beweging omzetten in rondmaken over stuurboord/bakboord en vervolgens weer bakboord/stuurboord rondmaken helpt doorgaans onvoldoende. Als je goed rondmaakt draait de boot om zijn as. De boot moet ook "verplaatst" worden. Wanneer je na het rondmaken over ...boord 1 of 2 keer laat strijken/halen en dan opnieuw laat rondmaken creëer je ruimte. Wanneer er weinig ruimte is en/of de snelheid laag moet zijn laat dan alleen de boeg en de slag rondmaken.

### 3.7 OEFENING 7: AANLEGGEN STROOMOPWAARTS

Gewoonlijk leggen we altijd aan tegen de stroom in. Denk aan hoek 30/45 graden aanvaren wind en ruimte aan het vlot, contact met wal indien nodig.

Aanleggen heeft voorrang op de boot die in het water wordt gelegd. De wal wacht voor de aanleggende boot.



Richting kiezen: Om de boot in de juiste positie te brengen is het commando "rondmaken" het meest effectief. Beëindig het rondmaken niet te vroeg. Fijn regelen doe je met "stuurboord" sterk of "bakboord" best.

### 3.8 OEFENING 8: BOOT UIT HET WATER

Boot uit het water, over de kiel, zie Handleiding commando's. Binnen- en buitenzijde schoonmaken. Aandacht voor (kleine) mankementen en deze gelijk verhelpen. Anders een Materiaalmelding doen.

### 3.9 NABESCHOUWING

Toets of de roeiers de stof begrepen hebben / beheersen door vragen te stellen.

## 4 MODULE 2 "Aanleggen"

### Leerdoelen

- Leerdoel: diverse wijzen van aanleggen (stroomopwaarts wordt al behandeld in module 1, aangezien dat onze gebruikelijke wijze van aanleggen is).
- Leren aanleggen stroomafwaarts
- Leren manoeuvreren tijdens aanleggen zonder roer
- Aanleggen strijkend
- Aanleggen aan een hoog vlot
- Aanleggen haaks in een kleine haven oliemolenbastion

### 4.1 OEFENING 1: AANLEGGEN STROOMAFWAARTS

Als de tegenwind sterker is dan de stroom dan stroomafwaarts aanleggen. De wind werkt dan als een rem. Wel belangrijk dat alle boten dat ook doen...

- Koersen naar het vlot
- Kies de goede hoek ( 30 graden)
- Gewone haal
- Light paddle
- Laat lopen
- Bakboordriemen hoog
- Overhellen naar zeezijde
- Houden stuurboord
- Strijkend aanleggen/"muur"benaderen

**Let op: de stand van het roer: naar zeezijde**

### 4.2 OEFENING 2: STRIJKEND AANLEGGEN

Strijk met kleine halen zonder oprijden. Anders is de kans op verstoring (door snoeken/onbalans) groter.

Let op de stand van het stuur: van de wal afgewend oftewel richt zeezijde. Om schade aan het roer te voorkomen....

### 4.3 OEFENING 3: AANLEGGEN ZONDER STUUR

Finetuning door aan bak/stuurboord te halen. Of beide boorden tegelijk. Maak gebruik van een gedeelte van de roeiers. Geef duidelijke commando's.

### 4.4 AANLEGGEN AAN HOGE WAL/VLOT

*Het heeft de voorkeur om eerst oefeningen te doen uit module 3 waar het slippen geoefend wordt, voordat deze oefening wordt gedaan.*

- koersen naar de aanleg plaats
- kies de goede hoek (30 graden)
- gewone haal
- light paddle
- overhellen naar zeezijde (bv stuurboord)
- bakboord riemen slippen
- boeg pakt de kant/wal vast pas ná het commando van de stuur. De anderen blijven verhellen naar zeezijde.

**Let op: zie ook bij slippen.**

Denk aan de mate waarin geslipt wordt. Dus naarmate de wal genaderd wordt meer slippen en niet ineens geheel slippen.

Overhellen naar zeezijde zodat de boot niet aan de slippende zijde omgaat. Boeg pakt als enige de wal vast, ná commando stuur.

Oefening kan uitgevoerd worden aan het vlot, waarbij emmers fungeren als hoge wal. Laat de stuur uitstappen en weer instappen. Denk aan overhellen.

Als de stroming te sterk is dan strijkend uitvoeren tegen de stroom. Doe dit ook eens zonder stuur.

## 5 MODULE 3 "Slippen"

### Leerdoelen

- Smalle doorvaart
- Smalle lage brug
- Weinig vaarruimte
- Smalle lange brug (tunnel)

### 5.2 OEFENING 1: SLIPPEN

Slippen uitleggen.

Slippen: riemen aan beide zijden van je lichaam houden, zodat riem parallel aan de boot gaat. Altijd je riemen blijven vasthouden, met de bladen plat op het water, voor stabiliteit.

---

Zet stokken in het water op een afstand van ongeveer 5 meter. Laat slippend er tussendoor varen.

---

### 5.3 OEFENING 2: SLIPPEN GEVORDERD

---

Laat de stuur de wal van de Citadel aanraken. Fine tuning met bakboord best / stuurboord sterk en slippen. Bakboordzijde aanraken en stuurboordzijde aanraken. Laat een roeier klaar zitten voor een noodstop of flinke haal: in tegengestelde richting.

---

#### Slippen

Afhankelijk van de beschikbare ruimte (of liever het gebrek eraan) is het nodig te slippen. Slippen maakt de boot instabiel dus geef aan of er volledig of half of ten dele geslipt moet worden en aan welke zijde(n). Wanneer slippen noodzakelijk bij bv. een doorgang of gebrek aan ruimte bij het passeren: waarschuw de bemanning dat het commando: "slippen" gaat volgen. Het inschatten van het aantal halen is afhankelijk van de snelheid, de stroomsterkte, de windkracht en de lengte van de boot. Geef luid en duidelijk aan wanneer geslipt moet worden. Dit eventueel voorafgegaan door "laat ... lopen".

LET OP: wanneer slechts aan één van de boorden geslipt moet worden is het van groot belang dat aan de andere zijde de riemen plat op het water (blijven) liggen en dat NAAR die kant wordt overgehield EN DUS NIET OVERHELLEN NAAR DE KANT WAAR DE RIEMEN GESLIPT ZIJN (voor de skiërs: staan op de dalski).  
Zie ook bij aanleggen aan de hoge wal (module 2).

### 5.4 OEFENING 3: SMALLE LAGE BRUG

- Brug passeren
- Altijd light paddle.
- Vraag (zo nodig) de boeg te kijken of het vrij is. Controleer of de boeg je vraag verstaan heeft.
- Pas actie nemen na zijn informatie.

- Kies de goede positie: midden voor de doorgang

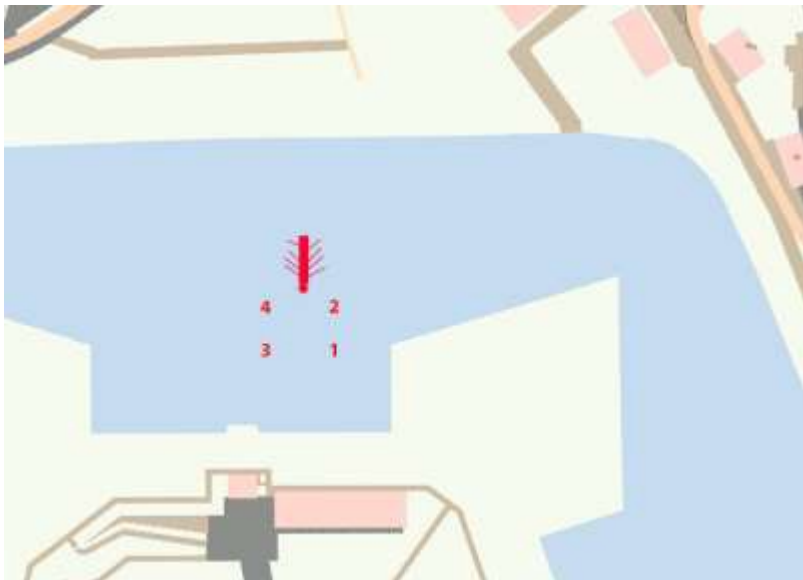
- Wanneer de doorgang vrij is: vaart maken
- Vlak voor de passage:
- Laten lopen
- Slippen
- De roeiers laten vallen met slippen
- Uitbrengen wie kan uitbrengen
- Eventueel boeg halen, boegen halen

Voor een fictieve brug (de twee stokken) of neem een brug op de Aa. Voor de brug vaart maken.

De roeiers laten vallen met slippen; ook de stuur laten vallen. Kan ook geoefend worden op gewoon water, vergelijk een brede heel lage brug.

## 5.5 OEFENING 4: WEINIG VAARRUIMTE

Zet de vier paaltjes in het water tegenover het vlot. Max. 5 meter uit elkaar en ca. anderhalve bootlengte van de muur van de Citadel.



Het plaatsen van de paaltjes is ook al een oefening. Vaar slippend door de versmalling richting de Citadel.

Rondmaken en weer terug.

Mogelijke volgorde van de te plaatsen paaltjes: 1-2-3-4:

Zorg dat de boot haaks op de Citadel ligt !

- strijkend opvaren naar 1, paaltje neerzetten door stuur aan stuurboord zijde
- een of meer keer halen naar 2, paaltje neerzetten door stuur aan stuurboord zijde
- in lijn manoeuvreren naar de lijn 3-4

- strijkend opvaren naar 3, paaltje neerzetten door stuur aan bakboord zijde
- een of meer keer halen naar 4, paaltje neerzetten door stuur aan bakboord zijde

### Positie kiezen Heen varen

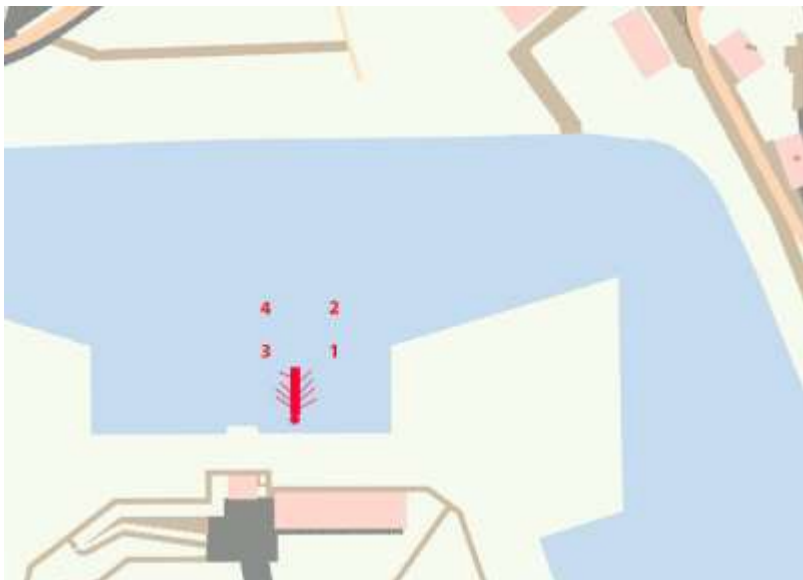
Geef voor de "doorvaart" duidelijk aan wat er gaat gebeuren, namelijk dat we een nauwe doorgang, bv. brug naderen en dat we daar slippend doorheen moeten.

Kom evenwijdig aan het vlot aanvaren en laat houden als het midden van de boot ongeveer ligt tussen paaltjes 2 en 4. Maak vervolgens rond en maak je klaar om door de paaltjes te gaan.

Afhankelijk van de stroming, snelheid en tempo kan op verschillende manieren door de paaltjes varen:

1. Gewoon varen of varen met light paddle. Vervolgens op een bepaald moment de gehele boot laten slippen. Commando: "Hele boot slippen gelijk.... NU!".
2. Laat de boot met een ferme haal door de paaltjes varen en geef net ná deze haal het commando om te slippen.

In beide voorbeelden kunnen verschillende commando's gegeven worden om weer uit te zetten. Bv. "Hele boot uitzetten gelijk... NU!" of "Uitzetten wie uitzetten kan!". In het laatste voorbeeld gaat de boeg als eerste zijn riemen uitzetten gevolgd door roeiers 2, 3 en 4 (slag).



### Terug varen

Maak rond in de kleine ruimte en let daarbij speciaal op dat de boeg de kant van de Citadel niet raakt. Laat de boeg eventueel meekijken en vraag hoeveel ruimte je hebt.

Zorg dat je weer evenwijdig ligt aan de lijn 1-3 dit keer en dat het midden van de boot weer ongeveer tussen de paaltjes ligt. Mocht dit niet zo zijn dan kun je de door de slag te laten strijken of halen weer in positie komen.

Ga verder met rondmaken en zorg dat je weer tussen de paaltjes door kan. In dit geval is



het slechts mogelijk om met één ferme haal door de paaltjes te gaan, er is geen ruimte om enkele halen te roeien met de gehele boot.

Vervolgens heb je weer de mogelijkheden om uit te zetten, bv. "Hele boot uitzetten gelijk... NU!" of "Uitzetten wie uitzetten kan!".

Let bij het "insturen" op:

- Sterkte van de stroom
- Sterkte van de wind
- Versterken die elkaar, of neutraliseren ze elkaar?
- Snelheid van de boot

## **5.6 OEFENING 5: SMALLE LANGE BRUG (tunnel)**

Het gedurende een langere tijd, afstand, eenzijdig roeien met tegensturen, in smal water. Als je als stuur niet kunt sturen in smal vaarwater betekent dit veel schade aan de boot en riemen. Komt nog als eens voor op toertochten, marathon, elfstedentocht en zelf georganiseerde uitjes.

Vooraf wordt bepaald aan welke zijde geslipt gaat worden en dus aan welke zijde doorgeroeid wordt. Dit gebeurt dan in vaste bank. Als er ook nog een knik/bocht in de 'tunnel' zit laat je aan de 'binnenzijde' slippen. Dus als de tunnel afbuigt naar stuurboord, laat je aan stuurboord slippen en roei je aan bakboordzijde in vaste bank door. De stuur moet (stevig) tegensturen om de boot recht te houden.

De stuur kondigt aan dat ofwel aan bakboord- ofwel aan stuurboord-zijde geslipt gaat worden, en dus doorgeroeid wordt in vaste bank aan het andere boord. Er dient zeer gelijk geroeid te worden, aangezien de overgang van roeien naar (geslipt en) vaste bank roeien groot is. De boot heeft immers nog vaart.

Indien het water zo smal is dat aan beiden zijden geslipt moet worden, zal de stuur met peddel moeten roeien om er doorheen te komen.

## **6 MODULE 4 "Drenkeling"**

### **Leerdoelen**

- Bal ophalen (man overboord) / fine tuning manoeuvreren

### **6.1 OEFENING 1: VOORWERP/DRENKELING OPHALEN**

Gooi een bal in het water en laat de bal oppikken door de stuur of boeg. Boeg stuurboord of bakboord laten halen of strijken.

Hetzelfde als ophalen van een bal maar dan op zo'n manier dat de bal niet eerst door de riggers of de riemen geraakt wordt voordat deze eruit gehaald wordt. Het is dus geen echte 'man over boord' oefening want je hoeft geen drenkeling te redden. Het gaat om het manoeuvreren. De stuur raakt het voorwerp aan.

### **6.2 OEFENING 2: BENADEREN VAN PAAL/MUUR/VOORWERP**

Kies positie via rondmaak manoeuvre. Ga strijkend/ halend in de richting. Wanneer "ligt paddle" te veel vaart geeft, alleen de slagen laten strijken of de boegen laten halen. Geef bij strijken vlak voor het bereiken van het punt aan de boeg het commando: "gereed maken voor halen", zodat deze er voor zorgt dat de boot terug kan varen. Geef bij halen vlak voor het bereiken van het punt aan de slag het commando: "gereed maken voor strijken", zodat deze er voor zorgt dat de boot terug kan varen.

## 7 MODULE 5 "Laveren"

### Leerdoelen

- Bochten met vaart
- Noodstop
- Kracht van de haal veranderen
- Koersen met stroming

#### 7.1 OEFENING 1: BOCHTEN MET VAART

Laveer tussen de boeien door tegenover het vlot. Gebruik niet het roer maar ***bakboord best*** of ***stuurboord sterk***.

#### 7.2 OEFENING 2: NOODSTOP

Bij een onverwacht obstakel in het water (balk, drijfhout, losgeslagen vissersbootje) moet er snel gestopt worden.

Maak vaart en laat een noodstop uitvoeren. STOP NU !

#### 7.3 OEFENING 3: KRACHT VAN DE HAAL VERANDEREN

Manipuleer de snelheid van de boot door:

- gewone haal
- light paddle
- bij het commando "laat lopen" wachten met het uitvoeringscommando: "bedankt"
- commando "bedankt"
- bij het commando "bakboord/stuurboord houden" wachten met het uitvoeringscommando "nu"
- alleen de slag/de boeg/de slagen/de boegen laten manoeuvreren
- alleen slag en boeg laten manoeuvreren
- bij rondmaken alleen slag laten strijken terwijl alleen de boeg haalt
- roeien met vaste bank

#### 7.4 THEORIE 4: KOERSEN MET STROMING

## 8 MODULE 6 "Scheepvaart"

### Leerdoelen

- Aandacht voor scheepvaart
- Manoeuvreren met (hek)golven

### 8.1 OEFENING 1: Passeren groot schip met hekgolf

Indien een groot schip je passeert of tegemoet komt met flinke golven: laat lopen en ga parallel op de hekgolf van schip liggen. Bladen plat op het water. Stuur niet te dicht naar de wal toe, of het schip, maar houdt het midden tussen schip en wal. Door stuwing kan je anders tegen de wal gezet worden en door zuiging kan je anders naar het schip getrokken worden.

Laat zo nodig 1 of 2 roeiers strijken of halen, terwijl de rest balans houdt.

Komt er een flinke "roller" op stuurboord, hel dan iets over naar bakboord, zodat de boot makkelijk over de golf beweegt. Let op: alle bladen plat op het water.

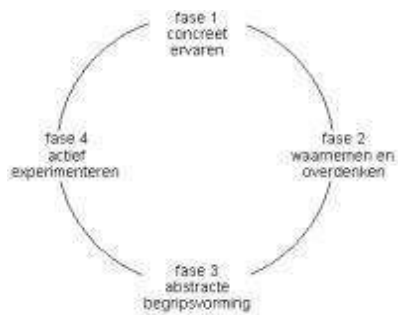
Bespreken wat er kan gebeuren als je dit niet doet: boot kan vollopen en zinken. Op ander groot water is er wel eens een 8 doormidden gebroken toen deze op 'zweefde' op 2 golven....

NB: Een schip ziet jou niet als je dicht bij hem vaart (blinde hoek kan wel 500 m zijn):



## BIJLAGE 1. HOE LEER JE?

**Leerproces Leerfasen Kolb.** De psycholoog Kolb heeft onderzoek gedaan naar verschillende manieren van leren van mensen. Volgens Kolb zijn in een leerproces verschillende fasen te onderscheiden, zoals het verzamelen van informatie, het toetsen van nieuwe inzichten, het nadenken over dingen die je overkomen en dingen in de praktijk brengen.



### Leerfasen en Leerproces

Fase 1 - Concreet ervaren

Fase 2 - Waarnemen en overdenken

(reflecteren) Fase 3 - Abstracte  
begripsvorming

Fase 4 - Actief experimenteren

### Verloop Leercyclus - Vier Leerfasen

Van Ervaring naar Reflectie naar Begripsvorming naar

Experimenteren. De leercyclus verloopt volgens Kolb als volgt,

wanneer je iets meemaakt:

- **Ervaring** - zal je daarna je ervaringen overdenken (reflectie)
- **Reflectie** - en vervolgens veralgemeniseren (begripsvorming)
- **Begripsvorming** - en dan een manier bedenken voor een volgende/komende gebeurtenis (experimenteren)
- **Experimenteren** - de leercyclus gaat weer opnieuw naar fase 1 (ervaring)

Deze vier fasen herhalen zich volgens Kolb voortdurend en er is dus telkens sprake van een leercyclus of cyclisch leerproces.

**Cyclisch leerproces.** Idealiter verloopt dit cyclische proces in dezelfde volgorde, maar de fasen worden niet noodzakelijk vanuit hetzelfde begin of startpunt doorlopen. Het hoeft dus niet persé te beginnen bij Ervaren, maar het beginpunt kan ook bv. Begripsvorming zijn.

**Leerrendement.** Natuurlijk is het mogelijk om de leerfasen in een andere volgorde te doorlopen of een fase over te slaan. Alleen zal dan in principe het leerrendement volgens Kolb minder groot zijn. Hetgeen logisch is, want: *Ervaring* wint aan waarde als je erover *Nadenkt*, inzichten worden bruikbaar door *Experimenteren* en *Toetsen* (ervaring, reflectie).

**Leerstijlen.** Mensen kunnen op verschillende manieren leren en hebben voorkeuren voor bepaalde fasen uit de bovengenoemde cyclus. Of ze beginnen meestal bij een bepaalde cyclus of ze besteden aan die fase relatief meer aandacht dan aan de andere. Dit hangt natuurlijk (mede) af van opleidingsrichting of beroep. Zo zal een sportleraar zich meer

richten op toetsen van ideeën in de praktijk en een wiskundige meer op abstracte begripsvorming etc.

Kolb heeft vier verschillende leerstijlen onderscheiden. Hoewel iedereen gebruik maakt van alle vier de leerstijlen, is er volgens Kolb meestal sprake van één of twee overheersende leerstijlen.

## De Vier Leerstijlen van Kolb

- **Doener** - Concreet ervaren (feeling)
- **Denker** - Waarnemen en overdenken (watching)
- **Bezinner** - Abstracte begripsvorming (thinking)
- **Beslisser** - Actief experimenteren (doing)

**Doener (Leerstijl Accomoderen)**. Korte karakteristieken: Wat is er nieuw? Ik ben voor alles in. Directe ervaring. Dingen doen. Nieuwe ervaringen. Oplossen van problemen. In het diepe gegooid worden. Een uitdagende taak.

**Leren Doener**. Als je een doener bent/voorkeur hebt voor deze stijl, leer je het meeste van activiteiten waarbij:

- Er nieuwe ervaringen en situaties zijn om van te leren
- Je je kunt verdiepen in korte activiteiten in het hier en nu (b.v. opdrachten, rollenspelen)
- Er drama en crisis is: zaken telkens veranderen met een scala aan ondernemende activiteit
- Je in het diepe wordt gegooid met een opdracht die moeilijk te realiseren is: een fikse uitdaging
- Je voor het voetlicht treedt (bv. vergaderingen voorzitten, voordrachten geven, gesprekken leiden)
- Je ideeën kunt spuien zonder rem van beleid, structuur of realiseerbaarheid
- Je te maken hebt met andere mensen: problemen oplossen, onderdeel van het team en ideeën

(\* Doener wordt ook wel eens Activist genoemd).

**Bezinner (Leerstijl Divergeren)**. Korte karakteristieken: Ik wil hier even over nadenken. Tijd krijgen voor activiteiten. Achteraf nadenken over acties. Eerst denken, dan pas doen. Beslissingen nemen zonder limiet en tijdsduur.

**Leren Bezinner**. Als je een bezinner bent/voorkeur hebt voor deze stijl, dan leer je het meeste van activiteiten waarbij:

- Hetgeen aangeboden wordt onderdeel uitmaakt van een systeem/model/concept/theorie
- Je de tijd hebt methodisch de verbanden tussen ideeën/gebeurtenissen/situaties te onderzoeken
- Je de kans krijgt basismethodiek/uitgangspunten/logica achter iets te onderzoeken (vraag- en antwoordsessie, stuk nakijken op inconsequenties)
- Je je geestelijk moet inspannen: een ingewikkelde situatie analyseren, getest worden in een lessituatie, lesgeven aan mensen met een hoog niveau met indringende vragen
- Je je bevindt in gestructureerde situaties met een duidelijk doel
- Je kunt luisteren naar/lezen over ideeën en concepten met een accent op rationaliteit/ logica en goed onderlegd en waterdicht zijn
- Je redenen voor succes/mislukking kunt analyseren en generaliseren
- je interessante ideeën aangeboden worden zonder directe relevantie
- je ingewikkelde situaties dient te begrijpen en er aan deel

te nemen (\* Bezinner wordt ook wel eens Dromer genoemd).

**Denker (Leerstijl Assimileren).** Korte karakteristieken: Hoe is dat met elkaar gerelateerd? Gestructureerde situaties/duidelijke doelstellingen (congres, boek). Relatie leggen met reeds opgedane kennis. Intellectueel uitdagende situaties. Kans vragen te stellen. Basis en logica etc. te achterhalen. Theoretische concepten en modellen.

**Leren Denker.** Als je een denker bent/voorkeur hebt voor deze stijl, dan leer je het meeste van activiteiten waarbij:

- Je in staat wordt gesteld en aangemoedigd om activiteiten te bekijken en overdenken
- Je afstand kunt nemen van zaken: kunt luisteren/observeren (je op de achtergrond houden in vergadering)
- Je de gelegenheid krijgt om te denken voordat je doet/eerst assimileren dan pas commentaar geven/tijd krijgen om je voor te bereiden
- Je in je eigen tempo een beslissing kunt nemen zonder druk en strakke tijdslimiet
- Je onderzoek kunt doen in de zin van informatie vergaren, tot op de bodem gaan
- Je de kans krijgt gebeurtenissen, het geleerde nog eens de revue te laten passeren
- Je zorgvuldig overwogen analyses en rapporten kunt schrijven
- Je gedachtewisseling met anderen zonder risico is: na overleg, binnen een structuur

**Beslisser (Leerstijl Convergeren).** Korte karakteristieken: Hoe kan ik dit toepassen in de praktijk? Activiteiten met een duidelijke link tussen leren en werken. Gericht kunnen zijn op praktische zaken. Technieken met duidelijke praktische voorbeelden. Dingen uitproberen/oefenen onder begeleiding van een expert (coach).

**Leren Beslisser.** Als je een beslisser bent/voorkeur hebt voor deze stijl, dan leer je het meest van activiteiten waarbij:

- Er een duidelijk verband is tussen de stof en een probleem/gelegenheid bij het werk/studie
- Er technieken getoond worden om iets te doen waarvan de voordelen in de praktijk duidelijk zijn: hoe je tijd kunt winnen, hoe je een goede eerste indruk kunt maken, hoe je met vervelende mensen om moet omgaan etc.
- Je de kans krijgt technieken te proberen/beoefenen onder toezicht van een geloofwaardig expert: iemand die succes heeft en zelf de technieken kan toepassen
- Je technieken krijgt aangereikt die van toepassing zijn op je eigen werk/studie/sport
- Je te maken krijgt met een indrukwekkend voorbeeld waaraan je je kunt optrekken: een geliefde baas, veel voorbeelden/anecdotes, instructie- of demonstratiefilms etc.
- Je meteen de kans krijgt om de theorie in de praktijk te brengen
- Er tips voor toepassing in de praktijk worden geven.
- De leeractiviteit sterk realistisch is: goede simulatie, echte problemen etc.
- Je je kunt bezighouden met praktische zaken: actie of handelingsplannen met duidelijk eindproduct

(\* Beslisser wordt ook wel Pragmaticus, Organisator genoemd).

Een goede instructeur / coach spreekt alle leerstijlen aan.

Ga eens na wat jouw eigen voorkeursstijl van leren is. Geef jij alleen les vanuit die leerstijl of gebruik je ook de andere leerstijlen om duidelijk te maken hoe het moet?

Op de website van Thesis ([www.thesis.nl](http://www.thesis.nl)) kun je zelf een testje doen om je leerstijl te achterhalen. Lees meer via deze link: [leerstijlen van Kolb en klik door naar de zelftest.](#)