

ROEI-INSTRUCTIE en EXAMEN DE HOOP

B1-INSTRUCTIE

boordroeien = roeien met 1 riem

Voor de boordroeilessen moet je minimaal in het bezit te zijn van de S1-bevoegdheid en minimaal 4 maanden en/of 180 kilometer in een C4x+ en/of C1 / C2x- hebben geroeid.

- Er wordt lesgegeven in een C4+ boot.
- Er zijn maximaal 8 à 10 lessen van 1½ uur (1 les per week).
- De cursuskosten zijn € 50,- (voor de vereniging, niet voor de instructeurs; via automatische incasso).
- **NB:** Bij boordroeien kan niet met een lege plaats worden geroeid. Het is belangrijk dat de hele groep altijd aanwezig is.

Na deze cursus ben je bevoegd om via de site een B1-boot af te schrijven en kun je meedoen aan:

- instaproeien Equipe (zie de site: roeien – instaproeien Equipe),
- regioroeiwedstrijden (zie de site: roeien – regioroeiwedstrijden).

Algemene roeiregels De Hoop

- Breng eerst de riemen naar buiten.
- Riemen: houd het blad voor je – en laag – als je ermee loopt en leg de riem aan de zijkant van het vlot neer (bij de wal): leg de bolle kant naar boven of het blad in het water.
- Bij meerpersoonsboten: de boot mag pas het water in als alle roeiers (en stuur) gereed zijn om in te stappen.
- Bij boten met een stuurman of -vrouw: deze loopt (in beginsel) vóór de boot de loods uit en in en geeft de commando's.
- De boot mag pas het water in als alle roeiers (en stuur) gereed zijn om in te stappen.
- Steek de Amstel altijd recht over.
- Snijd de bochten op de Amstel niet af.
- Vaar zo veel mogelijk stuurboordwal.
- Zorg bij het aanleggen dat de bladen aan de vlotzijde niet over het vlot schuren.
- Droog na gebruik de boot af en open (indien aanwezig) de luchtgaten.
- Maak het vlot zo snel mogelijk vrij (bij wegvaren en aankomst).
- Gebruik bij voorkeur niet de buitenste bruggengaten van de Berlagebrug.
- Draag bij voorkeur lichte kleding (vooral op boeg) zodat je goed zichtbaar bent.
- Meld (lichte) schade en/of gebreken aan het materiaal altijd in het schadeboek, zodat de bootsman hiernaar kan kijken.
- Voorbij het Amstelhotel en op de grachten mag niet worden geroeid behalve in een wherry, C4x+, C3x+ of een C2x+.

Vaarverbod

Wanneer op de home page van De Hoop website een vaarverbod is afgekondigd, dan geldt dat onherroepelijk. Verder geldt een vaarverbod:

- bij een buitentemperatuur onder de 0 graden Celsius: verbod voor houten boten;
- bij een buitentemperatuur onder de -2 graden Celsius: verbod voor alle boten;
- bij ijs of als er sprake is van ijsvorming;
- bij dichte mist: als Nereus niet goed zichtbaar is;
- bij windkracht 7 en hoger op het vlot;
- bij stremmingen vanwege roeiwedstrijden of anderszins;

- als ter plaatse door de bootsman, een lid van de commissie materieel of een bestuurslid een vaarverbod is afgekondigd en opgeschreven op de deur van de werkplaats met vermelding van naam, datum en tijdstip van ingang.

B1-EXAMEN

Het afroeien duurt per ploeg/boot ongeveer 20 minuten. Een lid van de examencommissie neemt de examens af.

De volgende eisen gelden:

- Kunnen roeien in een C2+ op verschillende posities waaronder de stuurpositie.
- Het correct (en met de juiste commando's) naar buiten en binnen kunnen brengen van de boot, de riemen en het roer.
- Veilig in en uit kunnen stappen.
- Het op de juiste wijze op het water kunnen afstellen van het voetenbord.
- Het veilig, technisch en gelijk kunnen roeien op alle posities.
- Het kunnen opvolgen en uitvoeren van commando's voor zover nodig om zelfstandig de boot te kunnen gebruiken.
- Het kunnen uitvoeren van diverse manoeuvres: het maken van een noodstop, slippen onder smalle bruggen en tussen dukdalven, ronden van de boot over bak- en stuurboord, strijken over een afstand van ca. 20 meter.
- Het sturen van de boot: het kunnen geven van de juiste commando's en het op de juiste wijze hanteren van het roer, voor zover nodig om zelfstandig de boot te kunnen gebruiken; het kunnen aanleggen van de boot aan stuur- en bakboordzijde.
- Het kunnen beschrijven van de beginselen van de roeitechniek.
- Het kunnen beschrijven van de functie van de klikringen en het effect van verplaatsing hiervan.
- Correct en veilig kunnen aanleggen.
- Kennis hebben van de Algemene roeiregels De Hoop (zie onder Instructie).

De volgende theorieonderdelen worden als bekend verondersteld (zie de rode [instructiegids](#) voor beginnende roeiers):

- de vaarregels;
- de onderdelen van de boot en de verschillende boottypen;
- het gebruik van het online afschrijfsysteem en het schade- en klachtenboek;
- de commando's voor het gebruik van de roeiboten.

Examen en aanmelden

- De instructeur bepaalt wanneer het examen wordt afgelegd en alleen de instructeur kan hiervoor een afspraak maken bij de examencommissie: minimaal één week voor het examen per e-mail aan Rob Tijssen: janstijn@xs4all.nl.
- De instructeur zorgt dat een boot is afgeschreven en is aanwezig tijdens het examen; De lesploeg roeit tegelijk af; de beoordeling is individueel.