

## S3-instructie / Skiff

Je leert roeien in een skiff. Hiervoor zijn tijd, toewijding, focus en discipline nodig. Om toegelaten te kunnen worden tot deze instructie, kan gevraagd worden eerst voor te roeien in een C1-boot of oefenskiif. Je dient aan de volgende eisen te voldoen:

- Je hebt de S2-bevoegdheid.
- Je hebt minimaal 6 maanden roei-ervaring in een C1-boot.
- Twee maanden voorafgaand aan de instructie heb je regelmatig in een C1-boot en/of oefenskiif geroeid.

NB: Geef bij aanmelding je beschikbaarheid en eventuele vakanties door.

### Cursus

- 8 lessen van 1½ uur in een skiff - 1 les per week. Let op: maximaal 1 verhindering.
- Van cursisten wordt verwacht dat zij (naast de les) minimaal 1x per week zelf oefenen.
- Maximaal 2 cursisten per instructeur.
- Cursuskosten: € 50,- (voor de vereniging, niet voor de instructeurs; via automatische incasso).
- Tussen november en april wordt geen S3-instructie gegeven (in verband met het koude water).

### 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): met 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.
- 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.
- Na gebruik de boot afdrogen en (indien aanwezig) de luchtgaten openen.
- 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 zodat je goed zichtbaar bent.
- Meld (lichte) schade en/of gebreken aan het materiaal altijd in het schadeboek, zodat de bootman hiernaar kan kijken.
- Voorbij het Amstel Hotel en op de grachten mag niet worden geroeid behalve in een wherry, C4x+, C3x+ of een C2x+.

### Vaarverbod

Wanneer op de homepage 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 naam, datum en tijdstip van ingang.

## **S3-EXAMEN**

Tijdens het examen laat je zien dat je aan de eisen voldoet zoals hieronder beschreven.

Op aanwijzing van de examencommissie roei je enkele keren langs het vlot en voer je een aantal verrichtingen uit. Het afroeien duurt ongeveer 20 minuten. Een lid van de examencommissie neemt het examen af.

### **De volgende eisen gelden:**

- Roeien in een skiff.
- Correct naar buiten- en binnenbrengen van de boot en de riemen.
- Veilig in- en uitstappen.
- Op de juiste wijze op het water afstellen van het voetenbord.
- Het veilig en technisch roeien van een willekeurige afstand met een goede balans, in verschillende tempi en met light-, medium- en strong-halen.
- Het kunnen uitvoeren van diverse manoeuvres: noodstop, slippen onder smalle bruggen en tussen dukdalven, ronden over bak- en stuurboord, strijken over een afstand van ca. 20 meter.
- Strijkend en halend kunnen aanleggen.
- Het beschrijven van de beginselen van de roeitechniek.
- Het kunnen beschrijven van de functie van de klikringen en het effect van verplaatsing hiervan.
- Het uitvoeren van een startje.
- Weten hoe te handelen na omslaan.
- Kennis hebben van de Algemene roeiregels De Hoop (zie onder Instructie).

### **De volgende theorieonderdelen dienen bekend te zijn (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**

- Het examen wordt in de regel op de 1<sup>e</sup> zondag van de maand tussen 12.30 en 15 uur afgenomen.
- De instructeur of de cursist maakt een afspraak bij de examencommissie: minimaal één week voor het examen per e-mail aan Rob Tijssen: [janstijn@xs4all.nl](mailto:janstijn@xs4all.nl).
- Voor leden die geen instructie hebben gevolgd geldt: als je volledig voldoet aan de exameneisen kun je jezelf aanmelden.
- De cursist/het lid reserveert zelf een boot voor het examen.