

## Vaardigheidseisen per brevet

Het opleiden van roeiers die zelf verantwoordelijk kunnen zijn voor hun veiligheid vraagt om opleiden, proeven doen en brevetten. Dus om kaders voor het opleiden, de proeven en het afleggen daarvan. Dit document geeft dergelijke kaders, de eerste versie voor RV Harder.

Met de instructeurs spraken we af dat we in de basisopleiding leden leren roeien en sturen; roeien en sturen in de Amalia (C4x+) en een paar keer roeien in de C1 om de basis voor balans te leggen. Het behalen van de brevetten ploeg-1 (P1) en stuur-1 (Str1) geeft aan dat een roeier de basis beheerst. Het volgende brevet is skiff-1 (S1), dat gegeven wordt in de coastal skiff en de C1x. Vandaar dat nu eerst de vaardigheidseisen voor P1, Str1 en S1 uitgewerkt worden.

Onderstaand schema met vaardigheden per brevet is gemaakt met behulp van voorbeelden van 'binnenwaterroeiverenigingen'. De eisen voor het eerste opleidingsniveau zijn echter wat afgezwakt, zodat het behalen van een eerste brevet sneller in zicht is.

De gedachte bij de eerste brevetten is steeds

**“Hoe kunnen mensen die leren roeien zo snel mogelijk veilig zelfstandig het water op?  
Wat moeten ze daarvoor kunnen of weten?”**

Allereerst is belangrijk dat iedereen die z'n P1 haalt op basisniveau kan roeien én sturen. Snappen wat een stuur doet en moet, helpt een team om samen verantwoordelijke beslissingen te nemen, helpt roeiers ook respect te hebben voor de stuur.

Welke manoeuvres moet een roeier op basisniveau kunnen uitvoeren om veilig op groot water te kunnen roeien? Dus zaken die de boot beheersbaar en wendbaar maken, ook bij harde wind en stevige golven.

Dat zijn: Instappen en wegvaren; halen en strijken, besten en ronden; noodstop; smalle lage brug (nodig bij rondje varen in een drukke stad); correcte uitpik (voorkomt snoeken); gelijktijdige inpik (helpt de boot effectief voortstuwen).

Welke roeitechniek moet je echt van begin af aan aanleren, omdat het de veiligheid bevordert of omdat het afleren anders veel moeite kost of kans op blessures geeft?

Dan gaat 't om: Haalvolgorde en lichaamshouding; vlakke polsen.

Welke vaardigheden kosten weinig moeite, wil je dus van meet af aan zien?

Dat zijn: Watervrij roeien in de C4x+, bladen op tijd draaien.

Welke theoretische kennis is op elk niveau belangrijk?

Op het eerste niveau zal vooral gelet worden op kennis die belangrijk is voor veilig en verstandig op het water verkeren als ook voor de juiste omgang met het materiaal. Vanzelfsprekend maakt het Veiligheidsreglement deel uit van de vereiste kennis voor ieder brevet.

Bij het tweede niveau wordt uitgebreider getoetst op theorie achter roeien, sturen, materiaal en veiligheid.

	<b>P1</b>	<b>Stuur1</b>	<b>S1</b>
Boortype	<b>C4x+</b>	<b>C4x+</b>	<b>C1x</b>
<b>Roeitechniek</b>			
Wegkomen van het vlot of strand zonder hulp	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Strijken <b>zonder</b> oprijden, in een rechte lijn	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Strijken <b>met</b> oprijden, in een rechte lijn			
Haalbeeld; haalvolgorde + lichaamshouding + vlakke polsen	<b>X</b>		<b>X</b>
Elke 3e haal kunnen omkijken, afwisselend over beide schouders, zonder het haalritme te verstoren.			<b>X</b>
Heeft tenminste twee lessen in de smalle C1x (Bouwersgat) geroeid. Kan daarin enigszins ontspannen balans houden en vooruitkomen.	<b>X</b>		
Balans, ontspannen, toont bootbeheersing			<b>X</b>
Correcte uitpik bladen	<b>X</b>		<b>X</b>
Correcte inpik bladen			
Bladen op tijd draaien	<b>X</b>		<b>X</b>
Watervrij roeien (bij rustig water): belangrijk!	<b>X</b>		<b>X</b>
Roeien met wisseling in tempo en kracht, met behoud van techniek en balans			
Aankomen zonder het vlot met de boot aan te raken of aan de grond te lopen	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Noodstop maken met armen en benen gestrekt	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Noodstop en direct de boot in 45 graden leggen (parallel aan fictieve golf)			
Ronden over bak- en stuurboord	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>

	<b>P1</b>	<b>Stuur1</b>	<b>S1</b>
Stuur- of bakboord best	X	X	X
Uitoefenen smalle, lage brug	X	X	?
Vorrangsregels toepassen	X	X	X
<b>Ploeg - volgen</b>			
Gelijk met elkaar inpikken	X		
Gelijk met elkaar draaien blad en inpikken			
Gelijk met elkaar halen en oprijden in rechte lijn			
Gelijktijdige uitpik, eenparig glijden recover			
Gelijk met elkaar strijken met vaste bank	X		
Gelijk met elkaar strijken en rijden in rechte lijn			
Gelijk met elkaar ronden	X		
Opvolgen stuurcommando's	X		

<b>Ploeg - sturen</b>	<b>P1</b>	<b>Stuur1</b>	<b>S1</b>
Wegvaren van het vlot		X	
Sturen met gebruik van roertje		X	
Sturen zonder gebruik van roertje			
Aanleggen zonder gebruik van roertje			
Een achtje kunnen sturen met besten en gebruik van roer, dus zonder ronden of houden.			
Commando's hoorbaar geven + kort en duidelijk + juiste timing		X	
Actief in de stuurstoel: De stuur laat zien dat deze overzicht heeft en actief bezig is met de taak van stuurman.		X	

	P1	Stuur1	S1
Omgevingsbewust sturen. Tonen van inzicht in de situatie.		X	
Kennen van en handelen naar de verantwoordelijkheid van de stuur voor boot en bemanning en weten wat dit in de praktijk betekent.		X	
Kennen van een (hieronder) beschreven basisset aan oefeningen, deze in opdracht van de coach (bij Stuur1) of zelfstandig (bij Stuur2) in kunnen zetten, de roeiers kunnen uitleggen wat van hen gevraagd wordt en waarom, na uitvoering feedback aan de roeiers geven.		X	
Bekend zijn met het gebruik van de coxbox.			

Algemeen	P1	Stuur1	S1
Een boot kunnen afschrijven	X	X	X
Boot en riemen uitbrengen, daartoe de juiste commando's volgen dan wel geven.	X	X	X
Correct instappen	X	X	X
Wegvaren van het vlot door afzetten of slippen	X	X	X
Correct uitstappen	X	X	X
Een schade kunnen melden	X	X	X
Boot en riemen schoonmaken (incl. slidings), drogen en opbergen	X	X	X

### Opmerkingen bij de proeven:

P1 en Stuur1 zijn aan elkaar gekoppeld. Je bent pas voor P1 geslaagd als je ook Stuur1 en de bijbehorende theorie behaald hebt.

Bij alle stuurproeven roeit de examinerator mee op boeg. Deze ervaart zo welk effect de stuur op de ploeg heeft, of deze verstaanbaar is etc.

Bij ieder brevet wordt een theoretietoets afgenomen. Pas als je praktijk en theorie behaald hebt, ben je

geslaagd voor het brevet.

Bij alle proeven wordt gelet op zorgzaam gebruik van het materiaal. Dit betreft ook het schadevrij uit- en inbrengen van boot en riemen, het schoonmaken van de slidings, openen van de luchtdeksels etc.

### **Vaardigheidseisen Stuur-1**

Voor Stuur-1 geldt een aantal specifieke eisen, namelijk.

- Heeft overzicht, dwingt door toon en houding respect af bij de roeiers.
- Kan de manoeuvres uitvoeren, zoals beschreven onder de exameneisen voor P2.
- Commando's: kort, bondig en kordaat; juiste timing; met een helder en goed verstaanbaar stemgebruik.
- Kent een set basisoefeningen: zie hieronder in dit document (*wordt nog ingevuld*).
- Kan deze oefeningen in opdracht van de coach vertalen naar de roeiers, kan hen uitleggen wat gevraagd wordt en waarom en kan na uitvoering feedback aan de roeiers en de coach geven.
- Reageert adequaat in onverwachte situaties.
- Laat zien dat hij/zij omgevingsbewust stuurt. Is zich bewust van zijn/haar verantwoordelijkheid voor de veiligheid van bemanning en boot.

**Onderstaande oefeningen moet een stuur bij Stuur-1 kunnen uitleggen en begeleiden:**

*(wordt nog ingevuld).*