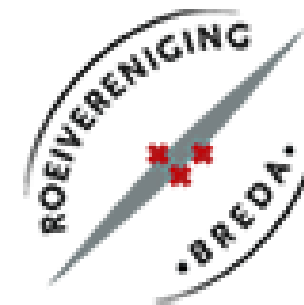


Selectie van belangrijke “must know’s” Crew Class - 2021



Confucius zei het 2500 jaar geleden al en het gaat nog steeds voor 100% op

Vertel het me en ik zal het vergeten, laat het me lezen en ik zal het onthouden, laat het me ervaren en ik zal het me eigen maken.

+ Blijkbaar werkt het zo, dat je door de veelheid aan informatie die je als beginnende roeier krijgt aangereikt, soms door de bomen het bos niet meer ziet.

+ Dit A4'tje dient als eerste wegwijzer met de belangrijkste “must know’s”, maar is zeker niet compleet.

+ Voor het complete ‘verhaal’ verwijzen we naar passages uit het roeiboek; zie: <https://www.roeiverenigingbreda.nl/vereniging/reglementen/theorieboek> Crewclass. Als H10 in het Roeiboek opgenomen.

| Must know's | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Complete plaatje? |
|--|---|---|--|--|---|--|---|
| Veiligheid Basisregels | Voorkom gevaarlijke situaties / houdt overzicht / kijk vaak en goed achterom | Houdt altijd stuurboordwal | Draag opvallende gekleurde kleding | Stop op veilige plek (aan de kant, niet in een bocht of bij een brug) | Wegvarende boten hebben voorrang | Roeiboot gaat voor motorboot, maar neem NOOIT voorrang | Roeiboek Hfd 9 en H10 Theorieboek Crewclass |
| Vaarverboden | Wind | Duisternis | Kou | IJs(schotsen) | Mist | Onweer | Roeiboek Hfd 9.3 en H10 Theorieboek CC |
| Roeitechniek (Scullen) | Rechttop zitten, trots kijken (neus omhoog), polsen recht, doldruk | Geen abrupte bewegingen | Arbeidsfase: Benen, romp, armen Herstelfase: Armen, romp, benen | Rustig oprijden | - Bij inpik en uitpik bladen tijdig draaien (klippen). - Bovenrand roeiblad steeds boven water | Leren door observeren van andere roeiers en ploegen | Roeiboek Hfd. 3 www.roeiapp.nl en H10 Theorieboek CC |
| Begrippen | Stuurboord (groen): -Rechts in vaarrichting -Rechts van stuurman -Links van roeier | Bakboord (rood): -Links in vaarrichting, -Links van stuurman, -Recht van roeier. | Boeg: Roeier, die het dichtst bij voerpunt zit. Ofwel de punt met boegbal | Slag: Roeier, die het dichtst bij achterpunt (stuurman) zit en tempo aangeeft | Boegen: Boeg en roeier die voor de boeg zit | Slagen: Slag en roeier die achter de slag zit | H10. Theorieboek CC |
| Commando's Op het water eind van commando door: Bedankt | Van loods naar vlot: Aan de boorden, Tillen gelijk ... nu, Draaien naar zee ... nu, overslagen los | Bij het vlot: C3/C4 bij voorkeur over de rol. C1/C2 Roeiers waterzijde omlopen, tenen aan de rand, ver en zacht wegzetten, riem aan vlotzijde in dol, riem aan zeezijde in dol, overslagen dicht, sluit luchtkamers | Instappen: Klaarmaken om in te stappen, ... instappen gelijk ... 1, ... 2, ... 3, (overslagen dicht) | Op het water (1): Wegroeien: Uitzetten ... gelijk ... nu Slag klaar maken, ...slag klaar, ...go Stoppen: Laat ... lopen, houden beide boorden Keren: Ronden over BB of SB ...nu | Op het water (2): Aanleggen: We naderen het vlot, laat ...lopen, overhellen BB/SB, (licht)houden BB/SB. Geef luid en duidelijk de commando's, zodat iedere roeier het kan horen. | Uitstappen: Overslagen los, stuurman stapt uit, klaarmaken om uit te stappen, uitstappen gelijk ... 1, ... 2, ... 3 Van vlot naar loods: Aan de boorden, tillen gelijk ... nu, slag en boeg omlopen, overslagen dicht | H10. Theorieboek CC |
| Boten & onderhoud | Boot in de schragen (altijd iemand erbij) | Boot soppen en naspelen | Boot afdrogen (ook boordranden) | Boot op kiel leggen, slidings schoonmaken en drogen | Luchtkamers open, boot terug in de loods | Eventuele schade melden in het BRS | H10 Theorieboek CC |
| Clubwerk | De club draait op vrijwilligers | Iedereen doet wat, zo leer je meer mensen kennen. | Kies het clubwerk dat bij je past | Eventueel overleg met clubgenoten | Bepaal je keuze, vraag advies bij Bestuur. | Meld je clubwerk aan! | Stap eens naar een commissie voor info Zie de website |