



# LEIDRAAD STUUR-INSTRUCTIE

## Lesprogramma

*1<sup>e</sup> editie Juli 2008, Aart Jan Vrijlandt*

### Voorwoord

Deze instructie is geschreven op basis van een eerste opzet van Jef Gerardu van enkele jaren geleden en heeft geprofiteerd van het commentaar op een eerste versie door verschillende ervaren instructeurs van MWC zoals o.a. Ad de Bruine en Davy Politsch. Tenslotte hebben we deze 'Leidraad' in een instructeursoverleg in Juli 2008 besproken en daar besloten om tot gebruik ervan over te gaan. Dat wil niet zeggen dat we er zeker van zijn dat we hiermee de juist aanpak gevonden hebben. Nog meer bijschaven heeft echter geen zin. De praktijk moet nu uitwijzen wat er goed aan is en waar veranderingen moeten worden aangebracht. Daarom roep ik alle instructeurs dringend op om commentaar te geven en om hun cursisten aan te moedigen hetzelfde te doen ([ajvrijlandt@telenet.be](mailto:ajvrijlandt@telenet.be)). Alleen daarmee kan de volgende editie beter worden. Na verloop van tijd zullen we dan over een leidraad beschikken die voor elke instructeur en - vooral voor de relatief onervaren instructeur – een waardevol hulpmiddel is.

### Inleiding

Bij de lessen gebruiken zowel de instructeur als de cursisten het stuurtheorieboek van MWC, "De Touwtjes in Handen". Soms staat dit nadrukkelijk in de tekst maar ook als het er niet bij staat hoort het relevante deel van 'De Touwtjes' onderdeel van de instructie te zijn. De commando's en uitleg bij de procedures en de manoeuvres zijn daar te vinden. Het is wenselijk dat de cursisten de theorie uit 'De Touwtjes' vooraf doornemen. Wijs erop dat de cursisten niet hoeven te schrikken van de hoeveelheid commando's. Veel is een herhaling in net iets andere omstandigheden. Terwijl 'De Touwtjes' de theorie en praktijk van het sturen beschrijft is deze 'Leidraad Stuurinstructie' alleen voor de instructeur bedoeld als hulp om op juiste wijze instructie te geven.

De cursus bestaat uit vier lessen van elk twee uur, waarbij de tijd ongeveer gelijk verdeeld dient te worden over theorie en praktijk. Tijdens de volgende lessen volgt herhaling van lesstof totdat elke cursist alle praktijkonderdelen ten minste éénmaal heeft geoefend en de cursisten voldoende vaardigheid tonen om het geleerde in praktijk te brengen. Hoeveel lessen daarvoor nodig zijn hangt af van de snelheid waarmee de cursisten een en ander onder de pet en onder de knie krijgen.

Tijdens de stuurinstructie moeten de cursisten ook **vormbehoud tonen van het roeivert niveau dat voor het C-brevet vereist is**. Vooral als een cursist geruime tijd geleden het C-brevet behaald heeft en in die tussentijd weinig roeiervaring heeft opgedaan verdient dit aspect aandacht. De instructeur laat daartoe de cursist die stuurt aanwijzingen geven en oefeningen opdragen aan de roeiers.

**In de tekst van deze 'Leidraad' is steeds de manlijke vorm gebruikt. Dat is alléén omwille van de leesbaarheid. Met hij wordt ook zij bedoeld en met man ook vrouw. Hopelijk kunnen vrouwen zich redelijk goed voelen als stuurman. Tenslotte is de beste stuurman vaak een vrouw.**

## Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b> .....	<b>1</b>
<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>
<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>1</b>
1.0 Presentatie van 'De Touwtjes in Handen' .....	2
1.1 Verantwoordelijkheid en teamsfeer .....	3
1.2 Zorg voor Veiligheid.....	4
1.3 Zorg voor Materiaal .....	4
1.4 Zorg voor Efficiëntie.....	5
1.5 Boot uitbrengen .....	6
1.6 Instappen en klaarmaken om weg te varen .....	8
1.7 Uitstappen, boot uit het water, schoonmaken en bergen .....	9
<b>Les 2. De basis van het varen en de regels</b> .....	<b>10</b>
2.1 Veiligheid: BPR en SRGM.....	10
2.2 Wegvaren – makkelijk .....	11
2.3 Afremmen en rustig tot stilstand komen .....	12
2.4 Noodstop .....	13
2.5 Versnellen en rechte koers varen.....	14
2.6 Koers wijzigen en efficiënt sturen in de praktijk.....	15
2.7 Aanleggen – makkelijk.....	16
<b>Les 3. Omstandigheden opvangen en onze manieren</b> .....	<b>17</b>
3.1. Afspraken.....	17
3.2. Knopen en steken.....	17
3.3 Strijken (Achteruit roeien) .....	18
3.4 Koers wijzigen in kleine ruimte en bij stilstand ("ronden") .....	19
3.5 Middelgrote golf opvangen .....	20
3.6 Grote golf opvangen .....	21
3.7 Aanleggen – moeilijk (ook strijkend).....	22
<b>Les 4. Bijzondere omstandigheden</b> .....	<b>23</b>
4.1 Basis EHBO.....	23
4.2 Omslaan en aanvaringen .....	23
4.3 Noodreparaties .....	23
4.4 Wegvaren – moeilijk .....	24
4.5 Wedstrijdstart.....	25
4.6 Door een brug gaan (Voorrangsregels).....	25
4.7 Een lage smalle brug nemen (Stuur- / roeitechniek) .....	26
4.8 Nauw vaarwater nemen.....	26
4.9 Door een sluis gaan.....	27
4.10 Omslaan .....	27
<b>Les 5. Exameneisen</b> .....	<b>28</b>
<b>Voortgang per cursist</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Evaluatie Cursisten</b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b>Versie</b> .....	<b>32</b>

## Les 1. Op en bij de wal en weten hoe het moet

### *Kern*

- Introductie van het stuurtheorieboek van MWC, “De Touwtjes in Handen”
- Verantwoordelijkheid van stuurman en omgang met de roeiers
- Veiligheid en omgang met materiaal

### *Theorie*

#### **1.0 Presentatie van ‘De Touwtjes in Handen’**

Vooraf aandacht voor de essentie van het sturen. De specifieke commando's worden alleen maar aangeduid. Passieve kennis van deze commando's mag bekend worden verondersteld omdat elke cursist al het C-brevet heeft.

De verschillende onderdelen worden aan hand van ‘De Touwtjes’ per hoofdstuk en in die volgorde behandeld:

## 1.1 Verantwoordelijkheid en teamsfeer

<b><u>Doel</u></b>	De cursisten beseffen de verantwoordelijkheid van de stuurman en kunnen de rol invullen
<b><u>Instructie</u></b>	<p>Leg aan de hand van de <b><i>inleiding van 'De Touwtjes' hfdst.1</i></b> grote nadruk op de eindverantwoordelijkheid van de stuurman en diens taak om een goede teamsfeer te bevorderen.</p> <p>Tijdens de opleiding dient heel goed <b>duidelijk</b> gemaakt te worden <b>dat er maar één persoon de leiding heeft in de boot en dat is de stuurman.</b></p> <p>Hij beoordeelt de situatie op en rondom het water. Hij neemt op basis van zijn waarneming zelf de beslissingen. Hij is er zich van bewust dat hij <b>mensen aan boord heeft en met kostbaar materiaal onderweg is</b>, materiaal van de vereniging. Dit bewustzijn mag zich niet beperken alleen tot de opleiding, maar is ook belangrijk tijdens de tweehonderdste stuurmansbeurt. We leren tijdens de opleiding de stuurman zonder arrogantie een leidende rol te nemen. Hij moet die leidende rol voor allen duidelijk vervullen en de boot met heldere en duidelijke stem besturen. De verantwoordelijkheid voor mens en materiaal houdt ook in dat de stuurman corrigerend moet kunnen optreden. De stuurman neemt de leiding van het begin tot het eind: vanaf het naar buiten brengen van de boot tot het terug leggen op de stellingen in de loods.</p>
<b><u>Oefeningen</u></b>	<p>Geef een voorbeeld van:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Rommelige slecht luisterende bemanning</li><li>Gespannen bemanning</li><li>Noodsituatie</li></ul> <p>en vraag de cursisten met elkaar te bespreken hoe om te gaan met elk van de drie situaties.</p>
<b><u>Observatie</u></b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Duidelijkheid en hoorbaarheid van de commando's</li><li>Leiderschap zonder arrogantie of drillen</li><li>Oog voor individuele verschillen tussen bemanningsleden</li><li>Leiding aanpassen aan tijd die je hebt voor manoeuvres</li><li>Durf om op te treden</li></ul>

### 1.2 Zorg voor Veiligheid

<b><u>Doel</u></b>	De cursisten weten op welke algemene aspecten de stuurman moet letten m.b.t. veiligheid. De reglementen en de clubafspraken komen de tweede les aan de orde.
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel het deel veiligheid van <b><u>'De Touwtjes': 3.1; 3.2 en 3.4</u></b>
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een voorbeeld van: Een roeier die niet voldoende vaardig is gezien de omstandigheden van weer en vaarwater en vraag de cursisten met elkaar te bespreken hoe met die situatie om te gaan.
<b><u>Observatie</u></b>	Duidelijkheid Oog voor de teamgeest Oog voor de acceptatie door en alternatief voor het bemanningslid

### 1.3 Zorg voor Materiaal

<b><u>Doel</u></b>	De cursisten beseffen de waarde en kwetsbaarheid van het materiaal en weten hoe er mee om te gaan. Ze weten hoe de stuurman deze zorg op de bemanning kan overdragen.
<b><u>Instructie</u></b>	Nadruk op wederom verantwoordelijkheid voor kostbaar materiaal Overzicht kostprijs van diverse boten / riemen Verhaal over onderhoud door enkele leden Regelingen bij schade? Voorbeelden van risico's van manoeuvres in water en op het land Zwakke plekken van materiaal die extra aandacht vragen Enkele voorbeelden van slecht gedrag en stevige schade?
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een voorbeeld van: Een bemanning die slordig met het materiaal omspringt en vraag de cursisten met elkaar te bespreken hoe met die situatie om te gaan.
<b><u>Observatie</u></b>	Duidelijkheid van de reactie van de stuurman naar de bemanning c.q. het bemanningslid Oog voor de teamgeest Goede sfeer bewaren en toch gewenste doel bereiken

#### 1.4 Zorg voor Efficiëntie

<b><u>Doel</u></b>	De cursisten weten wat ervoor nodig is om efficiëntie te bereiken, M.b.t. dynamica van boot in water M.b.t. duidelijkheid en opvolgbaarheid van commando's
<b><u>Instructie</u></b>	<b>Ad a. m.b.t. dynamica van boot in water: <u>'De Touwtjes': Tekstblokken 5.10 en 5.19</u></b> De beste koers Krachten die op een boot werken, wind, stroom, snelheid, rompvorm Stuurmiddel: riemen, stuurkje, gewichtsverplaatsing <b>Ad b. m.b.t. duidelijkheid en opvolgbaarheid van commando's: <u>'De Touwtjes': 5.0</u></b> Duidelijkheid van aanwijzingen (commando's) en opvolgbaarheid ervan (timing, uitleg)
<b><u>Oefeningen</u></b> <b><u>Observatie</u></b>	Komt later aan de orde o.a. bij 2.6

## Praktijk

### 1.5 Boot uitbrengen

<b><u>Doel</u></b>	Op correcte wijze naar buiten brengen van het materiaal en de boot te water laten
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek: De weersomstandigheden, wind, stroming, temperatuur water Kwetsbaarheid materiaal (boot riemen, uitschuifstelling) Waarop gelet moet worden bij het naar buiten brengen. Commando's die erbij gebruikt worden. In het water: a. over de rol b. vanaf het vlot uitzetten Commando's die in beide situaties gebruikt worden Gebruik <b><u>'De Touwtjes' 4,1; 4,2 en 4,3.</u></b>
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een van de cursisten meteen de leiding. Vraag hem welke methode hij gaat gebruiken en waarom. Geef hem de tijd om een plan voor de procedure en bijbehorende commando's te maken. Vraag hem zijn plan te verwoorden en sta erop dat de bijbehorende commando's correct zijn. Corrigeer zonodig, laat herhalen en laat hem het plan uitvoeren.
<b><u>Observatie</u></b>	Straalt de stuurman genoeg zelfvertrouwen uit ? Geeft hij de aanwijzingen juist, kort en duidelijk. Controleert hij of zijn commando's worden opgevolgd en grijpt hij indien nodig in? <b>Op het land:</b> In iedere hand een riem, blad naar voren? Riem stoot niet tegen de in de rekken liggende boten? Eerst de riemen, dan de boot? Riemen op juiste wijze in het juiste het rek? Stuurtje in het gras of op de zijkant van het vlot? Worden de stellingen gelijkmatig uit geschoven? Juiste verdeling dragers? Worden de stellingen weer op de juiste manier ingeschoven? Stoten de riggers niet tegen de deurstijl? Staan de loodsdeuren op het haakje? Gebruiken de roeiers de echte spanten? Lopen de riggers tijdens het draaien geen gevaar? Wordt de boot goed op de kiel gehouden? Stapt niemand over de boot? Organiseert de stuurman alle handelingen goed?
<b><u>Aandachtspunten</u></b>	De uitschuifstellingen zijn erg kwetsbaar, daarom de boot er nooit op heen en weer schuiven. Niet vastzittende loodsdeuren kunnen in beweging komen en de boot beschadigen. Heel precies neerzetten op de kiel en zo ook staande houden – door één persoon - voorkomt beschadigingen  Niet tillen aan andere latten in de boot dan aan de spanten, b.v. niet aan voetenboordbalkje tillen omdat dan de kans bestaat dat dit balkje los/kapot getrokken wordt en de boot "valt"

	Gladde en ongestuurde boten nooit over de rol.
--	--



## 1.6 Instappen en klaarmaken om weg te varen

<b><u>Doel</u></b>	Correct instappen, zowel één voor één als tegelijk en de boot roeiklaar maken
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek het hoe en waarom van iedere handeling. Wijs de stuurman erop dat hij altijd in gedachten vooruit moet lopen op de handelingen. Bespreek ' <b><u>De Touwtjes</u></b> ' <b><u>5.1 en 5.2</u></b>
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een van de cursisten meteen de leiding. Geef hem de tijd om een plan voor de procedure en bijbehorende commando's te maken. Vraag hem zijn plan te verwoorden en sta erop dat de bijbehorende commando's correct zijn. Corrigeer zonedig en laat herhalen. Laat hem tenslotte het plan uitvoeren.
<b><u>Observatie</u></b>	Ligt de boot op de goede plaats of moet hij worden doorgetrokken? Zonder stuur en riemen gaat dat beter. Riemen aan vlotzijde eerst? Staat de dol goed? Wordt de riem er bij de hals ingelegd?(vooral bij houten riemen belangrijk). Liggen de bladen met de holle kant boven? Stappen roeiers niet over de riemen? Liggen de waterzijde-riemen goed? Zit het stuurkje en het stuurtoew goed? Let de stuurman op al deze zaken en corrigeert hij indien nodig? Als de boot alsnog moet worden doorgetrokken let hij dan op het gefixeerd houden van het stuurkje en van het omhoog houden van de riemen zodat ze niet over het vlot slepen? <b>Observatie bij het instappen:</b> Let de stuurman tijdens het geven van de commando's op de roeiers? Houdt hij de boot correct - in het midden - vast? Leunen de riggers niet op het vlot? Leunen de schroeven van de riggers niet op de rubberen stootrand? Blijft er ruimte tussen boot en vlot?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Riemen worden erg beschadigd als ze verkeerd in de dol worden gelegd of uit de dol worden gehaald. Bladen beschadigen als ze over het vlot slepen. Roertje kan - bij het doortrekken van de boot - tussen naad van het vlot komen en afbreken. Het afstellen gebeurt bij voorkeur op de Maas om zo snel mogelijk ruimte te maken op het vlot.

### **1.7 Uitstappen, boot uit het water, schoonmaken en bergen**

<b><u>Doel</u></b>	Roeiers veilig laten uitstappen en met de roeiers boot zonder te beschadigen uit het water halen, schoonmaken en op de stelling in de loods bergen zowel via de rol als via tillen uit het water
<b><u>Instructie</u></b>	<b><u>'De Touwtjes' 4.4, 4.5 en 4.6</u></b> bespreken met de cursisten. Wijzen op de cruciale gevaren voor het materiaal. Commando's doornemen.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een van de cursisten meteen de leiding. Geef hem de tijd om een plan voor de procedure en bijbehorende commando's te maken. Vraag hem zijn plan te verwoorden en sta erop dat de bijbehorende commando's correct zijn. Corrigeer zonedig en laat herhalen. Laat hem tenslotte het plan uitvoeren.
<b><u>Observatie</u></b>	Neemt stuurman stuurkje uit en legt het in het gras? Ziet stuurman erop toe dat boot niet kan wegdrijven? Boot leeg en stoeltjes vastgemaakt; evt. ook stuurstoeltje vastmaken? Worden de spanten gepakt? Overslagen dicht? Raken de riggers niets? Wordt de boot op de juiste manier op de stelling gelegd
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Iedereen gelijkmatig belasten bij tillen van de boot. Alle bewegingen rustig uitvoeren. Huid van de boot nooit belasten. Bewegingen safe uitvoeren zodat kans op laten vallen nihil is.

## Les 2. De basis van het varen en de regels

### Kern

- Algemeen geldende scheepvaartregels
- Basale aspecten en onderdelen van het sturen

### Theorie

#### 2.1 Veiligheid: BPR en SRGM

<b><u>Doel</u></b>	Actieve kennis van de vaarreglementen die gelden in het vaargebied van MWC
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel <b>3.2. van 'De Touwtjes'</b> en leg er de nadruk op dat de 'Hoofdlijnen voor roeiers' volledig moeten beheersen en in de praktijk moeten kunnen toepassen. Introduceer <b>bijlage 1.a. en 1.b.</b> waar de tekst van BPR en SRGM staat voor zover die relevant voor roeiers is
<b><u>Oefeningen</u></b>	Teken allerlei situaties uit de praktijk op de Maas of in de haven en stel daar vragen over totdat de cursisten zonder aarzelen de regels juist kunnen toepassen. Kom daar in het praktijkgedeelte regelmatig op terug.
<b><u>Observatie</u></b>	Is de cursist in staat om de vaarregels goed toe te passen en vlot de juiste beslissingen te nemen?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Leg nadruk op 'goed zeemanschap' en op duidelijk zijn in zowel koers wijzigen als koers handhaven. Aarzelingen en geschutter op het water zijn een bron van onveiligheid.

## Praktijk

### 2.2 Wegvaren – makkelijk

<b><u>Doel</u></b>	Met het stuurkje in de juiste stand en zonder onnodige belasting van de riemen van het vlot wegvaren en rustig haven uitvaren
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel <b>5.4 en 5.5 en herhaal 5.1. en 5.2. van 'De Touwtjes'</b> . Wijs erop dat zelfs vanaf het vlot wegvaren lastiger kan zijn bij veel wind. Vraag waarop de stuurman moet letten en waarom.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een van de cursisten meteen de leiding. Geef hem de tijd om een plan voor de procedure en bijbehorende commando's te maken. Vraag hem zijn plan te verwoorden en sta erop dat de bijbehorende commando's correct zijn. Corrigeer zonodig en laat herhalen. Laat hem tenslotte het plan uitvoeren.
<b><u>Observatie</u></b>	Zet de stuurman goed uit? Let de stuurman op alles? Heeft de stuurman een plan voor het wegvaren? Voert hij zijn plan duidelijk en zonder aarzelen uit? Houdt hij rekening met andere boten in de haven? Let hij op binnenkomende boten en op verkeer op de Maas en reageert hij daar adequaat en zonder aarzelen op? Let hij op stroming van de Maas en reageert hij daar goed op?
<b><u>Aandachtspunten</u></b>	Geslipt strijken en niet met de riemen afzetten tegen het vlot. Goed veilig boord maken. Riemen niet over het vlot laten slepen of tegen obstakels op het vlot laten komen.(obstakels van te voren wegnemen of verplaatsen) Afhankelijk van de stroming van de Maas de juiste positie kiezen bij het uitvaren.

### 2.3 Afremmen en rustig tot stilstand komen

<b><u>Doel</u></b>	Rustig tot stilstand komen zowel snel als geleidelijk
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel <b><u>5.6 en 5.7. van 'De Touwtjes'</u></b> . Wijs erop dat het commando op het juiste moment moet worden gegeven en dat beide riemen gelijk in het water moeten worden gehouden met gestrekte armen en dat de stuurman daarop moet toezien.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een van de cursisten meteen de leiding. Geef hem de tijd om een plan voor de procedure en bijbehorende commando's te maken. Vraag hem zijn plan te verwoorden en sta erop dat de bijbehorende commando's correct zijn. Corrigeer zonedig en laat herhalen. Laat hem tenslotte het plan uitvoeren. Laat die doen zowel met 'houden' als met 'vast roeien'. Laat bediscussiëren welke methode wanneer de voorkeur verdient. Oefen op een rustig stuk vaarwater en op de Maas. Laat de boot op een plaats houden en daar laten liggen. Bespreek de omstandigheden waarin dit van pas komt. Laat een voorwerp opvissen
<b><u>Observatie</u></b>	Geeft de stuurman het commando LAAT.... LOPEN op het juiste moment in de haal? Ziet stuurman erop toe dat boot in balans blijft? Schat de stuurman de benodigde snelheid van stoppen goed in? 'Houden' de roeiers met gestrekte arm? Let de stuurman erop dat zijn commando's het beoogde resultaat hebben?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Balans en rust

## 2.4 Noodstop

<b><u>Doel</u></b>	Zo snel mogelijk tot stilstand komen
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel <b><u>5.8 van 'De Touwtjes'</u></b> . Wijs erop dat beide bladen onmiddellijk en gelijk verticaal in het water moeten worden gehouden met gestrekte armen en dat de stuurman daarop moet toezien.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een van de cursisten meteen de leiding. Geef hem de tijd om een plan voor de procedure en bijbehorende commando's te maken. Vraag hem zijn plan te verwoorden en sta erop dat de bijbehorende commando's correct zijn. Corrigeer zonedig en laat herhalen. Laat hem tenslotte het plan uitvoeren. Laat bespreken wat de invloed op riemen en boot en roeiers is van deze abrupte manoeuvre.
<b><u>Observatie</u></b>	Geeft de stuurman het commando met voldoende kracht gegeven? Is 'nu' ook echt <b>nu</b> ? Voldoende reactiesnelheid? Ziet stuurman erop toe dat boot in balans blijft? Houdt de stuurman de omgeving in de gaten? Toont stuurman klaar te zijn voor de volgende manoeuvres die evt. nodig zijn om volledig in veilig vaarwater te komen?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Onmiddellijk commando uitvoeren ongeacht de fase van de slag. Toch rust en balans houden. Dit commando kan met en zonder uitvoeringscommando (NU!) worden gegeven Noodstop is slecht voor roeiers en boot: Dus alleen in noodgevallen gebruiken

## 2.5 Versnellen en rechte koers varen

<b><u>Doel</u></b>	Vanaf 'light paddle' en 'vaste bank' haal verlengen en krachtiger maken en rechte koers varen
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel <b><u>5.9. en 5.10. van 'De Touwtjes'</u></b> . Wijs erop dat de stuurman goed moet aangeven wat met de lengte van de haal (HALVE, DRIE KWART, HELE BANK) en wat met de kracht ervan (LIGHT PADDLE, HALVE KRACHT, 75 %, 100 %) moet gebeuren
<b><u>Oefeningen</u></b>	Geef een van de cursisten meteen de leiding. Laat hem zowel geleidelijk als snel versnellen en zowel met nadruk op verlengen van haal als op met vergroten van kracht. Laat bespreken wat het effect van de verschillende manieren is. Laat controleren op een rechte koers en laat bespreken wat de oorzaak van een afwijking kan zijn. Veroorzaak als instructeur/roeier problemen: bv. Ongelijk inpikken, diepen aan één kant, niet recht oprijden en vraag stuurman commentaar.
<b><u>Observatie</u></b>	Bouwt de stuurman de commando's op de juiste wijze op? Geeft hij de commando's duidelijk genoeg? Ziet stuurman erop toe dat boot in balans is? Ziet de stuurman wat de oorzaak is van een duidelijke balansverstoring?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Stuurman dient rechte koers te houden en stil in het midden te zitten. Geen slalom. Stuurman dient op een rustige beperkte wijze te reageren op roeifouten; hij is stuurman en geen instructeur

## 2.6 Koers wijzigen en efficiënt sturen in de praktijk

<b><u>Doel</u></b>	Op drie verschillende wijzen koers veranderen: 1)alléén met roer, 2)strong roeien aan één boord en 3)vast roeien of houden aan één boord
<b><u>Instructie</u></b>	Herhaal <b>5.10</b> en behandel <b>5.11. en 5.12. van 'De Touwtjes'</b> . Wijs erop dat voor het stuurkje en voor 'houden' vaart nodig is. Bespreek de dynamica in het water en de krachten die op boot, bladen en stuur inwerken.
<b><u>Oefeningen</u></b>	<p>Geef een van de cursisten meteen de leiding. Geef hem de tijd om een plan voor de procedure en bijbehorende commando's te maken. Vraag hem zijn plan te verwoorden en sta erop dat de bijbehorende commando's correct zijn. Corrigeer zonodig en laat herhalen.</p> <p>Laat de stuurman elk van de drie methoden toepassen op een stuk rustig vaarwater. Laat hem 'spelen' met de boot zodat hij gevoel krijgt voor het effect van de diverse stuurmogelijkheden zowel naar BB als naar SB. Laat bespreken wat het effect is van elke methode en welke methode in welke situatie op zijn plaats is.</p>
<b><u>Observatie</u></b>	<p>Toont de stuurman dat hij begrijpt wanneer hij hoe een bocht moet maken?</p> <p>Corrigeert hij de roeiers bij vergissingen of ondeugdelijke uitvoering van hantering van de riem?</p> <p>Heeft de stuurman goed ingeschat welk vaart de boot moet hebben voor de te nemen bocht? Houdt de boot de gewenste vaart?</p>
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Corrigeer grove fouten maar stel de eisen niet te hoog. Precisie ontstaat pas door veel ervaring en mag in het begin niet verwacht worden. De instructeur moet wel aangeven welke inschattingen en welke beslissingen de cursist moet bijslippen om een optimaal resultaat te bereiken.



## 2.7 Aanleggen – makkelijk

<b><u>Doel</u></b>	Bij geringe wind en stroming aan het vlot in de haven veilig aanleggen.
<b><u>Instructie</u></b>	Geef aan hoe de boot moet liggen in de haven t.o.v. de punt van het vlot, om vervolgens met één of twee haaltjes aan beide boorden het vlot te kunnen naderen en via het stuurtje en evt. houden aan stuurboord met bakboord riemen hoog langs zij het vlot te komen. Eerste behandeling van ' <b><u>De Touwtjes</u></b> ' 5.18; bij les 3. herhalen met meer detail
<b><u>Oefeningen</u></b>	Laat stuurman naar het aangegeven punt in de juiste positie manoeuvreren en help hem zonodig daarbij. Laat hem vervolgens met een paar klapjes , onderwijl bijsturend met stuurtje het vlot naderen, zonodig houden aan stuurboord en langs zij komen aan het vlot met de bakboordriemen hoog. En laat hem tenslotte het vlot pakken
<b><u>Observatie</u></b>	Ziet de stuurman erop toe dat geen van de roeiers het vlot pakt ? Houdt hij de boot vast op de juiste plaats om de roeiers te laten uitstappen? Geeft hij het commando 'OVERSLAGEN AAN STUURBOORD LOS' ? Vraagt hij of de roeiers klaar zijn om uit te stappen?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	In deze fase nog niet te veel aandacht voor het zelfstandig op juiste manier naar het vlot komen varen. Dat komt in les drie. Wel letten op correcte zorg voor alle andere handelingen.

## Les 3. Omstandigheden opvangen en onze manieren

### Kern

- De MWC-regels over varen en materiaalbehandeling
- Omgaan met bijzondere omstandigheden die in het MWC-vaargebied vaak vóórkomen

### Theorie

#### 3.1. Afspraken

<b><u>Doel</u></b>	Actieve kennis van de afspraken die in MWC zijn gemaakt
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel <b><u>3.3. van 'De Touwtjes'</u></b> en <b><u>bijlage 2. en bijlage 3. van 'De Touwtjes'</u></b> Bespreek de achtergrond en de zin van het uitschrijven van boten en de reden waarom het gebruik van bepaalde boten is gebonden aan het al dan niet bezitten van een bepaald brevet.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Laat alle omstandigheden benoemen waaronder niet uitgevaren mag worden. Laat de veilige vaarroute benoemen die binnen MWC is afgesproken richting Eisdén.
<b><u>Observatie</u></b>	Zijn de regels voldoende bekend?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Deze regels serieus nemen.

#### 3.2. Knopen en steken

<b><u>Doel</u></b>	Beheersing van <b>zes knopen</b> die in de <b>watersport</b> regelmatig gebruikt worden.
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel <b><u>5.7. en bijlage 5 van 'De Touwtjes'</u></b> Doe elke knoop een paar maal voor.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Oefen met een paar touwtjes voor alle cursisten.

### 3.3 Strijken (Achteruit roeien)

<b><u>Doel</u></b>	Over een wat langere afstand, gelijkmatig, in stevig tempo achteruit roeien
<b><u>Instructie</u></b>	Behandel <b>5.13. van 'De Touwtjes'</b> . Bespreek de stand van het roertje en vraag wat er tijdens strijken met het roertje gebeurt, welke krachten er hoe op inwerken en welke consequenties dit heeft voor het sturen. Wijs op het speciale van het klippen bij strijken. Raad de stuurman aan de roeiers van te voren uit te leggen dat ze moeten gaan strijken en hoe ver ongeveer.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Zoek rustig vaarwater op en laat de stuurman vanuit een rustig vooruit gaande vaart het strijken aanvangen. Laat met vaste, halve en hele bank strijken, light paddle en sterk en met hoge en lage slagfrequentie. Laat ook strijken BAKBOORD BEST resp. STUURBOORD STERK om een bocht naar stuurboord resp. bakboord te maken. Vraag waarom dit de enige mogelijkheid tot koersverandering is. (Er kan in zeer beperkte mate met stuurtje gestuurd worden als je ervoor zorgt dat het niet meteen bij aanvang al 'omklapt'.)
<b><u>Observatie</u></b>	Geeft de stuurman de commando's volledig? Volgt de boot de boot een rechte lijn resp. de gewenste bocht? Let de stuurman op de correcte uitvoering van de commando's? Zitten de roeiers in de strijkhouding bij begin van het strijken Blijft de stuurman op de omgeving letten en blijft hij rustig en geduldig?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Tijdens de recover dienen de roeiers met de riemen te slijferen. Wanneer de bladen onder water komen wordt de balans en de koers van de boot verstoord. Rust in de boot. Gelijktijdigheid.

### 3.4 Koers wijzigen in kleine ruimte en bij stilstand (“ronden”)

<b><u>Doel</u></b>	Op correcte wijze wenden (ronden) van de boot. Waarbij rekening wordt gehouden met stroming, wind, de te volgen vaarrichting, de wal en eventuele obstakels.
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek <b><u>5.14. en 5.15 van ‘De Touwtjes</u></b> . Geef aan dat ronden in wezen draaien van de boot om het middelpunt is. Bespreek situaties waarin gerond wordt. Bespreek wanneer de voorkeur uitgaat naar klapjes strijken en wanneer naar haaltjes. Bespreek over welk boord het beste gerond kan worden en waarom. Leg uit hoe en waarom in langere boten met alleen halen van de slag aan het ene boord en strijken van de boeg aan het andere boord (of omgekeerd) gerond kan worden.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Laat eerst ronden op rustig ruim water, b.v. Pietersplas, daarna op de Maas met stroming en dan in nauw vaarwater. Laat ronden over beide boorden, maar wel steeds over het juiste boord in de gegeven situatie. Laat ronden met vaste, halve en hele bank. Laat ronden met alleen boeg en slag. Bespreek steeds effect en uitvoering van de manoeuvre
<b><u>Observatie</u></b>	Ondersteunt stuurman de roeiers voldoende? Let hij erop dat roeiers met strijken beginnen en tegelijk? Stuurt hij op de juiste wijze tijdens het halen mee? Kiest hij een goed punt om te ronden? Houdt hij zicht op omgeving? Rondt hij over het juiste boord? Kan hij uitleggen hoe zijn keuze rekening houdt met stroming, wind en vaarroute? Let stuurman op boten, wal en obstakels in de omgeving? Heeft hij met name aandacht om schade aan stuurtje te vermijden? Corrigeert hij snel naar b.v. alleen halen of strijken hij te dicht bij obstakels of de wal komt?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Tijdens het strijken is het stuurtje in de praktijk vrijwel onbruikbaar. Ronden pas starten als de stuurman de te volgen vaarroute kan overzien.

### 3.5 Middelgrote golf opvangen

<b><u>Doel</u></b>	Golven opvangen met behoud van vaart zonder water in de boot te krijgen.
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek <b>5.16. van 'De Touwtjes'</b> . Wijs erop dat wat bij golven mogelijk is niet alleen van de hoogte en steilte van de golf afhangt maar ook van de boot. Adviseer deze methode alleen te gebruiken als je er zeker van bent dat het kan. Wijs erop dat je daarvoor de boot moet kennen en goed zicht op de golven moet hebben. Zeg de stuurman dat hij precies loodrecht op de golven moet varen en dat hij daarbij moet inschatten of daarvoor voldoende ruimte is. Vervolgens de juiste koers kiezen en na waarschuwing voor de roeiers en commando HOOGSCHEREN met kortere slag en verminderde slagkracht roeien tot golven voorbij zijn. Als het niet zeker is dat deze manoeuvre veilig uitgevoerd kan worden dient de manoeuvre voor het opvangen van hoge golven (2.3.17. van 'De Touwtjes'; § 3.6. van deze 'Leidraad') toegepast te worden.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Laat iedere stuurman bij passeren van boten steeds inschatten hoe hij de golven moet opvangen en corrigeer hem als hij te veel risico's neemt of overduidelijk te benauwd is. 'Tot het gaatje gaan' komt later wel. Laat hem vervolgens de manoeuvre uitvoeren. Bespreek met de groep de uitvoering.
<b><u>Observatie</u></b>	Kan stuurman de hoogte en steilte van golven en de benodigde ruimte goed inschatten en kiest hij de juiste manoeuvre? Komt de boot goed loodrecht op de golven te liggen? Zet de stuurman de manoeuvre tijdig in (maar ook niet te vroeg) en zorgt hij voor een vlotte uitvoering? Worden de roeiers goed en tijdig gewaarschuwd?
<b><u>Aandachtspunten</u></b>	Voor deze oefening is het te hopen dat de cursist stuurman veel schepen tegenkomt met wisselende boeggolven bij diverse weersomstandigheden. Het dwars door de golven gaan kan ook onnodig worden gebruikt. Lichte golven kunnen met handhaving van de koers, eventueel hoogscheren en halve bank, goed opgevangen worden.

### 3.6 Grote golf opvangen

<b><u>Doel</u></b>	Grote golven die veroorzaakt worden door passerende vaartuigen veilig opvangen.
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek <b>5.17. van 'De Touwtjes'</b> . Wijs erop dat het <i>veilig boord maken</i> aan de zijde waar de golf <b>niet</b> vandaan komt het belangrijkste is en <i>hoog boord maken</i> aan de kant waar de golf <b>wel</b> vandaan komt helpt om de golf rustig en comfortabel op te vangen.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Bespreek met de stuurman op veilige afstand van een naderend schip de hoogte en steilte van de golven, de richting ervan en de windrichting en afstand tot de wal. Laat hem de eerste keer zeer tijdig parallel aan de aankomende golf gaan liggen en de boot hoog en veilig boord laten maken. Laat hem later de manoeuvre maken met een krappere marge. Laat hem op de juiste manier de oorspronkelijke koers hernemen. Bespreek de uitvoering van de manoeuvre in de groep en bespreek wat voor schepen wanneer in het algemeen wat voor golven veroorzaken.
<b><u>Observatie</u></b>	Stuurt de stuurman de afstand tussen passerend vaartuig, eigen boot en de wal goed in? Ziet de stuurman hoe de golven lopen en stuurt hij meteen in de goede richting? Schat hij de hoogte van de golven goed in? Kan hij snel genoeg handelen? Ziet de stuurman het verschil in handelen bij een oplopend en een tegemoet komend vaartuig? Houdt hij goed rekening met de wind en de hoogte van de golf bij de ruimte afstand die nodig is tot de wal?
<b><u>Aandachtspunten</u></b>	De grootte van een schip zegt weinig over de verwachten boeggolf. Snelheid, belading en rompvorm zijn bepalend. Als er te weinig tijd of ruimte is om de boot parallel aan de golven te leggen kan de boot het beste zo haaks mogelijk op de golven gehouden worden. Een grote golf die op 45 graden op de boot afkomt is "the best way to disaster"

### 3.7 Aanleggen – moeilijk (ook strijkend)

<b><u>Doel</u></b>	Onder alle omstandigheden, lastige wind, stroming, hoge wal, een boot veilig aanleggen.
<b><u>Instructie</u></b>	Besprek <b><u>5.18 en 5.19 en 5.20 van 'De Touwtjes'</u></b> . Leg eerst nogmaals de standaardmanoeuvre uit om onder normale omstandigheden in de haven aan het vlot aan te leggen. Vertel dat de stuurman dit zonder hulp moet kunnen evenals slippend aanleggen aan een hoge wal (Saurusvlot bijv.) Vertel dat voor alle bijzondere omstandigheden eigen oplossingen moeten worden gevonden waarbij gebruik gemaakt wordt van alles wat geleerd is om te manoeuvreren in een kleine ruimte. Als het mogelijk is dient hulp van de wal gevraagd te worden. Roeiers en boot veilig en zonder schade aan wel brengen is het belangrijkste. De fijne kneepjes hiervan komen later wel.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Laat de stuurman in de haven en aan het Saurus vlot enkele malen aanleggen totdat hij weet hoe de boot moet liggen om een hoek van 30 graden te hebben met de wal en op het juiste punt van het vlot gericht te zijn. Laat in moeilijke situaties de stuurman zoveel mogelijk zelf aan te laten leggen, maar wijs erop dat volledige beheersing daarvan later komt en niet vereist is voor het stuurexamen.
<b><u>Observatie</u></b>	Toont de stuurman een duidelijk plan om in de goede positie te manoeuvreren? Geeft hij duidelijke instructies zonder aarzelingen of herroepingen? Blijft het rustig in de boot en voelen de roeiers zich niet geroepen om 'mee te sturen'? Laat hij met de juiste snelheid naar het vlot varen? Probeert hij <i>niet</i> op oneigenlijke (en onmogelijke) wijze een gemaakte stuurfout te 'corrigeren', maar laat hij terugroeien om het nogmaals te proberen? Blijven huid en riggers vrij van het vlot? Ziet de stuurman erop toe dat geen van de roeiers het vlot pakt ? En pakt hij het zelf wel? Houdt hij de boot vast op de juiste plaats om de roeiers te laten uitstappen? Geeft hij het commando 'OVERSLAGEN AAN STUURBOORD LOS'? Vraagt hij of de roeiers klaar zijn om uit te stappen?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Rust in de boot en geen risico's voor roeiers of boot is het belangrijkste; <i>niet</i> of het aanleggen meteen lukt. De stuurman mag een aanlegmanoeuvre afbreken mits hij dat tijdig en zonder gevaar voor schade doet.

## Les 4. Bijzondere omstandigheden

### Kern

- Ongelukken met mensen en materiaal opvangen
- Omgaan met bijzondere omstandigheden die in het MWC-vaargebied zelden vóórkomen

### Theorie (summier en provisorisch)

Suggesties ter verbetering van dit onderdeel zijn zeer welkom. Praktijkervaring van ervaringsdeskundigen kunnen anderen die in een vergelijkbare situatie terecht komen erg van pas komen. Onderlinge discussie kan al materiaal opleveren.

#### 4.1 Basis EHBO

<b><u>Doel</u></b>	Basale kennis van EHBO, in het bijzonder bij te water raken en bij onderkoeling
<b><u>Instructie</u></b>	Wijs op specifieke cursus die jaarlijks bij MWC gegeven wordt en roep cursisten op hieraan mee te doen

#### 4.2 Omslaan en aanvaringen

<b><u>Doel</u></b>	Bemanning in veiligheid brengen, schade beperken en zaak netjes afwikkelen.
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek <b>5.26 van 'De touwtjes'</b> , wijs op de noodzaak van het melden van dit incident, op het maken van een evaluatieverslag en het prepareren op een evaluatiegesprek met het bestuur van MWC en op het invullen van een schadeformulier.

#### 4.3 Noodreparaties

<b><u>Doel</u></b>	Stuurman wat minder onthand laten zijn bij schade onderweg.
<b><u>Instructie</u></b>	Wijs op noodzaak om inventief te zijn. Noem voorbeelden: schoen als hoosblik, veter als dol of om gespleten riem te omwikkelen.



## Praktijk

### 4.4 Wegvaren – moeilijk

<b><u>Doel</u></b>	Wegvaren onder alle omstandigheden ook bij hinder van andere boten en bij ongunstige wind en stroming
<b><u>Instructie</u></b>	<p>Vertel dat wegvaren bij sterke aanlandige wind en bij geslipt aan de wal liggen moeilijk kan zijn. Leg uit dat het belangrijkste is om het gewicht op de waterriem te houden bij het geslipt strijken dat nodig is om van de wal weg te komen. In uitzonderingssituaties met de riem voorzichtig afzetten van de wal.</p> <p>Wijs erop dat hulp van de wal vragen om uit te duwen prima is. Laat goed doldruk geven met de riem die de helper aan de wal gebruikt om uit te duwen en.....zorg dat de roeiers steeds veilig boord houden met het gewicht op de waterriem!!</p>
<b><u>Oefeningen</u></b>	Laat oefenen als een situatie zich voordoet.
<b><u>Observatie</u></b>	Blijft de stuurman rustig ondanks de moeilijke situatie.
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Blijf steeds voldoende aandacht voor de omgeving houden.

#### 4.5 Wedstrijdstart

<b><u>Doel</u></b>	Snel en veilig voor materiaal en roeiers de boot op snelheid brengen.
<b><u>Instructie</u></b>	Laat de stuurman de roeiers met volle kracht laten starten. Bespreek daarna de krachten die op roeiers en boot worden uitgeoefend als je vanuit stilstand ineens full speed wil gaan roeien. Bespreek daarna <b>5.22. van 'De Touwtjes'</b> en laat dan de stuurman aan de roeiers de wedstrijdstart uitleggen en de concentratie benadrukken die van de roeiers gevraagd wordt.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Laat de stuurman een paar starts maken en laat de groep het resultaat bespreken.
<b><u>Observatie</u></b>	Vuurt de stuurman de roeiers voldoende en in het juiste tempo op de juiste momenten aan?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Laat de stuurman vooral op de gelijktijdigheid letten.

#### 4.6 Door een brug gaan (Vorrangsregels)

<b><u>Doel</u></b>	Op de juiste manier, rekening houdend met grote schepen en verkeerstekens (lichten en borden) een brug passeren
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek <b>5.24 van 'De Touwtjes'</b> . Wijs erop dat het verstandig is eerst als roeier met een ervaren stuurman of o.l.v. een ervaren stuurman ervaring op te doen.
<b><u>Oefeningen</u></b>	- - -
<b><u>Observatie</u></b>	- - -
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	- - -

#### 4.7 Een lage smalle brug nemen (Stuur- / roeitechniek)

<b><u>Doel</u></b>	Met behoud van tempo onder een lage smalle brug doorgaan
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek <b>5.21. van 'De Touwtjes'</b> . Wijs erop dat uitleg van de manoeuvre vooraf erg belangrijk is omdat het een niet vaak voorkomende manoeuvre is en wellicht nog een of andere bijzonderheid kent. (bv. Een uitsteeksel in het midden van de brug of direct na de brug een scherpe bocht naar stuurboord)
<b><u>Oefeningen</u></b>	Laat de manoeuvre uitvoeren alsof er een brug is. Eventueel met een touw en twee boeien om het levensecht te maken.
<b><u>Observatie</u></b>	Legt de stuurman duidelijk en rustig uit? Blijft er rust in de boot?
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Boot in balans houden door gewicht is erg belangrijk omdat aan beide kanten immers geslipt is.

#### 4.8 Nauw vaarwater nemen

<b><u>Doel</u></b>	Met behoud van tempo veilig door smal vaarwater gaan
<b><u>Instructie</u></b>	Leg uit dat er twee manieren zijn die al naar gelang de breedte en de lengte van de doorgang gebruikt kunnen worden. Bij zeer smal water en ook bij een korte versmalling via SLIPPEN; aan beide boorden of aan één boord. Bij een langere geringere versmalling kan er geroeid worden met ingetrokken riemen : RIEMEN.....INTREKKEN; ook dit kan aan beide boorden of aan één boord. Bespreek <b>5.22. van 'De Touwtjes'</b>
<b><u>Oefeningen</u></b>	Oefen met twee boeien op een rustig stuk water.
<b><u>Observatie</u></b>	Blijft de boot in balans en op koers.
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	Voor deze manoeuvres is het nodig dat stuurman en roeiers goed op elkaar zijn ingespeeld. De riemen moeten rustig en gelijk gehanteerd worden en daarvoor komt het niet alleen op goede commando's van de stuurman maar ook op een goede uitvoering door de roeiers aan.

#### 4.9 Door een sluis gaan

<b><u>Doel</u></b>	Veilig, zonder schade en met zo weinig mogelijk stress door een sluis gaan.
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek <b>5.25 van 'De Touwtjes'</b> . Wijs erop dat het verstandig is eerst als roeier met een ervaren stuurman of o.l.v. een ervaren stuurman ervaring op te doen.
<b><u>Oefeningen</u></b>	- - -
<b><u>Observatie</u></b>	- - -
<b><u>Aandachts- punten</u></b>	- - -

#### 4.10 Omslaan

<b><u>Doel</u></b>	Letsel aan mensen en schade aan de boot voorkómen of tenminste beperkt houden
<b><u>Instructie</u></b>	Bespreek 5.26 van 'De Touwtjes'. Blijf rustig. Ook in deze situatie heeft de stuurman de leiding. Blijf bij de boot en zwem niet weg! Controleer of alle roeiers bij de boot zijn, maak een reddingsplan en geef instructies. Roep en zwaai om hulp.
<b><u>Oefeningen</u></b>	Het beste is om een keer met daarvoor door het bestuur aangewezen materiaal op een warme dag gecontroleerd om te slaan en goed reageren te oefenen

## Les 5. Exameneisen

De kandidaat–stuurman moet bij het examen het volgende laten zien:

### De stuurman.....

- ..toont overzicht op de ploeg.
- ..geeft de commando's helder en zonder aarzelen ook bij onverwachte situaties.
- ..heeft zorg voor veiligheid van roeiers en materiaal.
- ..controleert of riemen, dollen, bankjes en voetenborden goed ingesteld zijn.
- ..laat zien dat hij de snelheid en wendbaarheid van zijn boot en van andere vaartuigen goed kan beoordelen.
- ..kan de boot uitschrijven en afschrijven in het uitschrijfboek.
- ..kiest in voorkomende omstandigheden de juiste manoeuvres en gebruikt daarvoor de juiste commando's.
- ..kan rechtuit varen en bochten maken met en zonder gebruik van het stuurtje (achtje maken).
- ..kan rechtuit en in bochten achteruit varen.
- ..kan manoeuvreren om obstakels.
- ..kan halend aanleggen in de haven zonder te slippen.
- ..kan slipend aanleggen aan het 'Saurusvlot' zowel tegen stroom in als met stroom mee.
- ..kan wenden in smal water (ronden) over beide boorden.
- ..kan middelhoge en hoge golven veilig opvangen.
- ..kan een noodstop maken.
- ..geeft correct leiding bij het in- en uitbrengen van de boot en het bergen zonder risico voor schade.
- ..kent de voornaamste regels uit het BPR en het SRGM.
- ..kent de regels en afspraken van MWC betreffende gebruik materiaal en welk materiaal door wie.
- ..kent de regels en afspraken van MWC betreffende niet uitvaren onder bijzondere omstandigheden.
- ..kent functie en benaming van bootonderdelen
- ..beheerst zes knopen / steken: **5.27 van 'De Touwtjes' en bijlage 5.**  
platte knoop; achtknoop; rondtorn met twee halve steken; schootsteek; paalsteek; mastworp.
- ..kent de belangrijkste vuistregels bij calamiteiten ten behoeve van redding van mensen en materiaal.

## Voortgang per cursist (1)

Cursusonderdeel	Cursist	Cursist	Cursist	Cursist	Cursist
	Aanw./Vold.	Aanw./Vold.	Aanw./Vold.	Aanw./Vold.	Aanw./Vold.
	<b>A / V</b>	<b>A / V</b>	<b>A / V</b>	<b>A / V</b>	<b>A / V</b>
Theorie les 1					
1.1 Verantwoordelijkheid en teamsfeer					
1.2 Zorg voor Veiligheid					
1.3 Zorg voor Materiaal					
1.4 Zorg voor Efficiëntie					
Praktijk les 1					
1.5 Boot uitbrengen					
1.6 Instappen en klaarmaken om weg te varen					
1.7 Uitstappen, boot uit het water, schoonmaken en bergen					
Theorie les 2					
2.1 Veiligheid: BPR en SRGM					
Praktijk les 2					
2.2 Wegvaren – makkelijk					
2.3 Afremmen en rustig tot stilstand komen					
2.4 Noodstop					
2.5 Versnellen en rechte koers varen					
2.6 Koers wijzigen en efficiënt sturen in de praktijk					
2.7 Aanleggen – makkelijk					

## Voortgang per cursist (2)

Cursusonderdeel	Cursist	Cursist	Cursist	Cursist	Cursist
	Aanw./Vold.	Aanw./Vold.	Aanw./Vold.	Aanw./Vold.	Aanw./Vold.
	<b>A / V</b>	<b>A / V</b>	<b>A / V</b>	<b>A / V</b>	<b>A / V</b>
Theorie les 3					
3.1. Afspraken					
3.2. Knopen en steken					
Praktijk les 3					
3.3 Strijken (Achteruit roeien)					
3.4 Koers wijzigen in kleine ruimte en bij stilstand ("ronden")					
3.5 Middelgrote golf opvangen					
3.6 Grote golf opvangen					
3.7 Aanleggen – moeilijk (ook strijkend)					
Theorie les 4					
4.1 Basis EHBO					
4.2 Omslaan en aanvaringen					
4.3 Noodreparaties					
Praktijk les 4					
4.4 Wegvaren – moeilijk					
4.5 Wedstrijdstart					
4.6 Door een brug gaan (Voorrangsregels)					
4.7 Een lage smalle brug nemen (Stuur- / roeitechniek)					
4.8 Nauw vaarwater nemen					
4.9 Door een sluis gaan					
4.10 Omslaan					

## Evaluatie cursist

..toont overzicht op de ploeg.						
..geeft de commando's helder en zonder aarzelen ook bij onverwachte situaties.						
..heeft zorg voor veiligheid van roeiers en materiaal.						
..controleert of riemen, dollen, bankjes en voetenborden goed ingesteld zijn						
..laat zien dat hij de snelheid en wendbaarheid van zijn boot en van andere vaartuigen goed kan beoordelen.						
..kan de boot uitschrijven en afschrijven in het uitschrijfboek						
kiest in voorkomende omstandigheden de juiste manoeuvres en gebruikt daarvoor de juiste commando's						
..kan rechtuit varen en bochten maken met en zonder gebruik van het stuurtje (achtje maken).						
..kan rechtuit varen en bochten maken met en zonder gebruik van het stuurtje (achtje maken).						
..kan rechtuit en in bochten achteruit varen.						
..kan manoeuvreren om obstakels.						
..kan halend aanleggen in de haven zonder te slippen.						
..kan slippend aanleggen aan het 'Saurusvlot' zowel tegen stroom in als met stroom mee.						
..kan wenden in smal water (ronden) over beide boorden.						
..kan middelhoge en hoge golven veilig opvangen.						
..kan een noodstop maken.						
..geeft correct leiding bij het in- en uitbrengen van de boot en het bergen zonder risico voor schade.						
..kent de voornaamste regels uit het BPR en het SRGM.						
..kent de regels en afspraken van MWC betreffende gebruik materiaal en welk materiaal door wie.						
..kent de regels en afspraken van MWC betreffende niet uitvaren onder bijzondere omstandigheden.						
..kent functie en benaming van bootonderdelen						
..beheerst zes knopen / steken: <b><u>5.27 van 'De Touwtjes' en bijlage5.</u></b>						
..kent de belangrijkste vuistregels bij calamiteiten ten behoeve van redding van mensen en materiaal.						



## Versie

Datum	Commentaar
8 Juli 2008	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1e editie Juli 2008, Aart Jan Vrijlandt</li></ul>
26 Maart 2009	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plaatsing website Davy Politsch</li></ul>