



ROEIGIDS  ROTTE

## **INHOUDSOPGAVE:**

### **1. BOTENLOODS, BUITENTERREIN EN KLEEDKAMERS**

### **2. BOOTGEBRUIK**

- reserveren en inschrijven
- in welke boot mag ik roeien

### **3. VAAR- EN GEDRAGSRICHTLIJNEN**

- aan het vlot
- van het vlot
- terug naar het vlot
- op het water
- we gaan het water niet op als...
- waar wel en niet roeien
- wat te doen bij aanvaring, omslaan en schade

### **4. INSTRUCTIE**

- Beginnersinstructie
- Zij-instroom instructie
- Skiffinstructie
- A-4 instructie scull en boord
- Boordroei-instructie C
- Jeugdinstructie
- Fifty Fit instructie
- Instructeurs/coachcursus

### **5. AFROEIEN: DE EXAMENEISEN**

### **6. DISPENSATIE**

## **BOTENLOODS, BUITENTERREIN EN KLEEDKAMERS**

- Het boothuis, het buitenterrein en de kleedkamers zijn alleen toegankelijk voor leden en introducees
- Laat alles net zo netjes (of nog netter) achter als je het aangetroffen hebt
- Je kunt een sleutel krijgen bij de werkplaats (elke donderdagavond open) tegen een borg van 50 euro
- Als je de laatste bent, zorg er dan voor dat de riemenkasten gesloten zijn, alle singels, emmers en doekjes binnen zijn, de rolluiken gesloten worden, ramen van het ergohok, de deur bij de wenteltrap en schuifdeuren van de kantine gesloten zijn, de lichten uit zijn en de deur van het clubhuis en het hek afgesloten worden
- Leg je waardevolle spullen in de kluisjes en neem ze na afloop weer mee, de sleutels van de kluisjes blijven op de club
- Neem na het roeien of ergoën je spullen weer mee uit de kleedkamer zodat degene na je ook de ruimte heeft.
- Spullen die in de kleedkamer, loods of kantine blijven slingeren vind je terug in de gevondenvoorwerpenbak in de loods bij de computer

## **BOOTGEBRUIK**

### **Reserveren en inschrijven**

- Je kunt maximaal 72 uur van te voren een boot reserveren in het reserveringssysteem
- Reserveer alleen boten waarvoor jij en je ploeggenoten voor afgeroeid zijn of dispensatie voor hebben (kijk hiervoor in [dit schema](#))
- Reserveer alleen boten die bij je gewichtsklasse passen. Te lichte mensen in zware boten zorgt ervoor dat zwaardere roeiers achter het net vissen, zij kunnen niet in te lichte boten. Te zware mensen in een te lichte boot is niet goed voor de boot.
- Reserveren is niet verplicht, maar als je op de bonnefooi gaat loop je het risico dat de boot die je wil gebruiken niet beschikbaar is
- Het inschrijven van een boot is altijd verplicht, zo weten we wie er met welke boot weg is en of de boot weer veilig terug is. Ook kunnen we zo het gebruik van de boten monitoren
- Kan je toch niet komen, annuleer je reservering dan zodat een ander er gebruik van kan maken
- Als je 15 minuten nadat je reservering ingegaan is de boot niet ingeschreven hebt vervalt je reservering
- Reserveringen voor instructie via de coördinatoren hebben voorrang op reserveringen voor gewone roeitrainingen
- Reserveringen voor de Rotte Roei Competitie hebben voorrang op reserveringen voor gewone roeitrainingen
- Houd rekening met elkaar, sommige roeiers of ploegen roeien jarenlang op dezelfde tijden, overleg even zodat je niet in elkaars vaarwater zit

## **VAAR- EN GEDRAGSRICHTLIJNEN**

### **Aan het vlot**

- Draag de riemen in de handen of op de schouders met de bladen naar voren
- Leg de riemen met de bladen op de rubber tegels naast de loods klaar
- Kijk voor je de boot uitbrengt of er ruimte is aan het vlot
- Boten die aanleggen hebben voorrang op boten die te water worden gelaten
- Til je boot zoals je bij de instructie hebt geleerd en gebruik de bijbehorende commando's.
- Til je skiff met zijn tweeën. Til hem alleen in je eentje als je zeker weet dat je dat kan én alleen als er geen andere mensen op de vereniging aanwezig zijn. Zijn die er wel, vraag dan even om een handje, je clubgenoten helpen je graag
- Leg je boot met de boeg richting de woonboot
- Probeer zo vlot mogelijk na het te water laten van je boot weg te varen
- Bij drukte aan het vlot graag stellen op het water als je dat kan
- Voorbespreken doe je voordat je je boot uitbrengt
- Heb geduld met onervaren roeiers of roeiers in zwaar C-materiaal

### **Van het vlot weg**

- Na uitzetten strijken richting het einde van het vlot, pas daarvandaan heb je goed zicht op wat er achter de woonboot gaande is en als het veilig is steek je over in de richting van de Irenebrug
- Als je nog even stil wil liggen voor je vertrekt is ter hoogte van het sluisje een goede plek (als er geen pleziervaart is)
- Er zijn twee manieren om van het vlot weg te varen: na het uitzetten maak je rond en vaart via stuurboordwal richting Philips Willemsbrug. Houd hierbij rekening met langsvarende boten, andere vertrekkende boten en aanleggende boten

### **Naar het vlot terug**

- Vaar door tot de Philips Willemsbrug
- Maak daar veilig rond
- Houd stuurboordwal
- Check of er plaats is of komt aan het vlot
- Kijk of de aanlegroute vrij is, houd rekening met opkomende boten en tegemoetkomende boten
- Tegemoetkomende boten hebben voorrang op aanleggende boten,
- Zo'n 10 halen voor het vlot steek je in een scherpe hoek van ca. 30 graden over
- Zorg er voor dat de boot het vlot niet raakt
- Houd de riemen aan bakboordzijde hoog zodat ze niet over het vlot schuren
- Na het uitstappen let je op of je boot niet afdrijft of wegwaait, laat één van de ploeggenoten hem vasthouden of vraag bij skiff hulp van een clubgenoot
- Probeer zo vlot mogelijk na het aanleggen je boot uit het water te halen

### **Boot opruimen C materiaal**

- Als de boot nat is van binnen, leg hem met de kiel op de singels en droog het binnenwerk goed af en maak de slidings schoon met een geel doekje
- Zet de rolbankjes klaar en leg de boot daar met de kiel naar boven op
- Droog de boot ook van buiten goed af
- Zorg dat alle overslagen dicht zijn
- Leg de boot terug in de loods zoals je bij instructie is geleerd
- Schrijf je boot uit in het systeem zodat we weten dat je veilig terug bent

### **Boot opruimen glad materiaal**

- Check of er singels staan of zet ze klaar
- Til je skiff met zijn tweeën. Til hem alleen in je eentje als je zeker weet dat je dat kan én alleen als er geen andere mensen op de vereniging aanwezig zijn. Zijn die er wel, vraag dan even om een handje, je clubgenoten helpen je graag
- Leg de boot met de kiel op de singels
- Maak de slidings schoon met de gele doekjes
- Maar de binnenkant en de riggers droog met de blauwe doekjes
- Keer de boot en maak ook de onderkant droog
- Als de boot heel vies is (kroos, olie, modder) dan kan je hem eerst afsproeien
- Zorg dat alle overslagen dicht zijn
- Leg de boot terug in de loods zoals je bij instructie is geleerd
- Schrijf je boot uit in het systeem zodat we weten dat je veilig terug bent

### **Op het water**

- Draag helder gekleurde kleding, met een zwart of grijs shirt ben je, vooral bij grauw weer, niet goed zichtbaar. Dit is de KNRB-richtlijn die Nautilus ondersteunt.
- Houd altijd stuurboordwal
- Komt een andere boot te dichtbij, waarschuw die dan door het boottype te roepen (skiff! twee! vier!)
- Houd rekening met minder ervaren roeiers, zij zijn wellicht niet zo wendbaar of zeker, geef ze de ruimte
- Opkomende roeiboten (boten die harder gaan dan jij) hebben voorrang, geef ze de ruimte
- Ga alleen stilliggen op een plek waar het overzichtelijk en veilig is, blijf uit de bochten
- Roeiboten hebben voorrang op motorboten, maar houd er rekening mee dat niet alle bestuurders de vaarregels kennen, ga er niet vanuit dat je die voorrang krijgt
- Maak rond nadat je overgestoken bent naar de overkant, stuur alvast zoveel mogelijk die kant op. Kijk altijd of de oversteekroute vrij is, ook van achteropkomende boten
- Maak rond als er voldoende ruimte is en goed zicht op oplopers en tegenliggers
- Passeer bruggen door het stuurboordgat of, indien vrij en veilig, door het midden  
Neem nooit het bakboordgat
- Bij bruggen hebben boten richting stad voorrang op boten richting Rottemeren
- Bij de Irenebrug wachten alle roeiboten tijdens bediening, we gaan niet 'mee' met motorboten als de brug open staat
- Dit betekenen de lichten op de Irenebrug:

- 1 oranjegeel licht in het midden: doorvaart is toegestaan; brug gaat niet open
- 2 rode lichten: geen bediening aanwezig. Doorvaart toegestaan, mits ook oranjegeel
- 1 rood licht: bediening aanwezig. Doorvaart toegestaan mits ook oranjegeel.
- Wel alert zijn op bediening; brug kan opengaan (oranjegeel gaat dan uit)
- 1 rood licht boven, 1 groen licht onder: brug gaat open, doorvaart verboden
- 2 groene lichten: jij moet wachten, er komt een tegenligger aan die voorrang heeft. Dit is dus voor ons niet van toepassing; wachten!
- Geen oranjegeel in het midden: doorvaart verboden

### **We gaan het water niet op als:**

- het mist, als je vanaf de Rotteloods de Philips Willemsbrug niet kan zien
- bij (dreigend) onweer
- er ijs ligt, al is het maar een flinterdun vliesje of enkele stukken ijs
- als het 0°C of kouder is
- als het donker is. Ga pas na zonsopgang weg en zorg dat je voor zonsondergang binnen bent.
- het hard waait of stormt
  - kijk op [Windfinder](#) locatie Bergse Plassen
  - Is het meer dan windkracht 5 (of 21 knopen), dan ga je niet roeien, er geldt dan een vaarverbod
  - Is het windkracht 5 of minder, dan mag je het water op, maar gebruik altijd je gezond verstand
  - vertrek je met windkracht 5 maar trekt de wind aan of zijn er verraderlijke windstoten, ga dan terug naar de club
  - als je skift, blijf dan voor de Irenebrug als het hard waait
  - ga niet in je eentje het water op

### **Waar wel en niet roeien**

- Bij slecht weer (erge kou, harde wind) blijf je met je ploegboot voor de Pekhuisbrug
- Bij slecht weer (erge kou, harde wind) als je alleen in een skiff roeit blijf je voor de Irenebrug
- Met een gestuurde C-boot of wherry mag je de stad in, overige boten gaan niet verder dan roeivereniging Rijnmond

### **Bij aanvaring, omslaan en schade**

- Je eigen veiligheid en gezondheid is belangrijker dan de boot, als het nodig is redt dan jezelf eerst maar probeer de omgeslagen boot niet onbeheerd achter te laten
- Als je boot in botsing komt met een andere boot, probeer dan rustig te blijven en te kijken of jij en de anderen in orde zijn en of de boot schade heeft.
- Bij letsel of schade, vraag de naam van de andere roeier(s).
- Bij schade vul je een [kapiteinsverklaring](#) in en laat dat de andere partij ook doen
- Onze boten zijn verzekerd, maar als er verwijtbare schade is gevaren en de boot extern gerepareerd moet worden geldt voor elke roeier (en de stuur) in de boot een eigen risico van 50 euro
- Bij eenzijdige schade of een mankement aan de boot vul je het schadeboek in, de werkplaats zal er naar kijken en indien nodig herstellen

- Mankeert er iets aan de boot waardoor er niet meer veilig in geroeid kan worden, schrijf dat dan op het krijtbord bij de computer en plak een briefje met 'uit de vaart' in de stelling van de boot
- Als je omslaat en niet meer vanuit het water in de boot kan komen, houd je dan drijvende op de romp van de boot en probeer naar de wal te komen
- Voorkom aanvaring en schade door je aan de vaarregels te houden
- In ongestuurde boten kijkt de boeg elke drie halen achterom

## **INSTRUCTIE**

Voor elke roeier en voor elk boottype is er een instructietraject. Na afronding van het instructietraject doe je examen voor dat boottype: het afroeien. De afroecommissie kijkt tijdens het afroeien of je het boottype goed genoeg beheerst. Je mag in elk boottype waarvoor je afgeroeid bent zelfstandig roeien. Als je in andere boottypes wil roeien dan volg je daar eerst instructie voor. Er zijn instructietrajecten voor:

- Beginnersinstructie
- Zij-instroom instructie
- Skiffinstructie
- A-4 instructie scull
- Boordroei-instructie
- Jeugdinstructie
- Fifty Fit instructie
- Instructeurs/coachcursus

### **Beginnersinstructie**

Nieuwe seniorleden die nog niet kunnen roeien krijgen beginnersinstructie. In maart starten zij met een aantal weken indoortraining, vanaf april krijgen zij twee keer per week instructie in de C4, onder begeleiding van twee instructeurs. Alle leden leren roeien én sturen. Na drie, vier maanden doen zij examen. De afroecommissie kijkt tijdens het afroeien welke leden goed en veilig genoeg kunnen roeien om zelfstandig het water op te kunnen gaan. Wie slaagt mag dus zonder instructeur gaan roeien. Wie niet slaagt krijgt verder instructie. Voor de roeiers die C4 zijn afgeroeid begint in juli de skiffinstructie in de C1. Als de instructeur vindt dat je er klaar voor bent kan je C1 afroeien. Als je C1 bent afgeroeid kan je ook in de ongestuurde C2 e roeien.

### **Zijinstroominstructie**

Nieuwe seniorleden die al kunnen roeien maken een afspraak met de zijinstroomcommissie om te kijken welk niveau je hebt en in welk boottype je wil afroeien. Want ook voor zijinstromers geldt dat je zelfstandig mag roeien in de boottypes waarvoor je afgeroeid bent. Wil je skiffen, dan kan je meestal direct beginnen met een instructeur. Zodra die vindt dat je klaar bent om af te roeien kan je examen doen. Als je wil boordroeien of in een scullploeg wil afroeien dan zoekt de zijinstroomcoördinator een ploeg met andere zijinstromers of Nautilianen. Ook zijinstromers zullen voor elk boottype waarin ze willen roeien afgeroeid moeten zijn. De zijinstroomcoördinator zal ook na het afroeien ploegvorming voor de zijinstromers stimuleren en roeiers met elkaar in verbinding brengen.

### **Skiffinstructie**

Als je in een C-skiff of in een glatte skiff wil leren roeien, meld je je aan bij de skiffinstructiecoördinator die je koppelt aan een instructeur. Ook als je zelf een instructeur hebt gevonden, meld je dat bij de coördinator voor de afstemming van tijden en boten. Skiffinstructie wordt meestal individueel of in groepjes van 2 of 3 gegeven. Je kunt afroeien als de instructeur vindt dat je daar aan toe bent.

### **A4 instructie scull en boord**

De A4-instructiecoördinator organiseert regelmatig een introductiedag of -avond voor roeiers die A4 instructie willen volgen. Dat kan je doen als je minimaal C4 en C1 bent afgeroeid. Ben je als zijnstromer skiff afgeroeid dan kan je ook meedoen. De coördinator kijkt welke roeiers bij elkaar passen en of die ploegen kansrijk zijn om met een paar maanden instructie A4 kunnen afroeien en zoekt een coach voor de ploeg.

### **Boordroeiinstructie C materiaal**

Boordroeiinstructie is er ook voor C boten. C4 en gestuurde C2 boordboten zijn voor roeiers die nog niet eerder in een boordboot hebben geroeid, A4 en A2 zijn er voor roeiers met boordroeivering. Voor A4 boord geldt hetzelfde als voor A4 scull.

### **Jeugd instructie**

De jeugdcommissie leert jeugdleden van 12 tot 18 jaar spelenderwijs roeien en organiseert allerlei (roei)activiteiten. Oudere, ervaren jeugdroeiers kunnen wedstrijdtraining krijgen. Jeugdroeiers roeien altijd onder begeleiding van een instructeur of coach.

### **Fifty Fit instructie Rotte**

Fifty Fit geeft op dinsdagochtend aan de Rotte laagdrempelige wherry- en C4 instructie aan vijftigplussers die in groepsverband met elkaar roeien. De Fifty Fit heeft een eigen afroecommissie die een afroeimoment plant wanneer de Fifty Fitters daar klaar voor zijn..

### **Instructeurs/coachcursus**

De vereniging biedt allerlei cursussen aan voor roeiers die instructeur willen worden, of instructeurs die meer kennis en ervaring willen opdoen. Van een workshop op de club tot een complete KNRB-opleiding.

## **AFROEIEN: DE EXAMENEISEN**

Elke laatste zaterdag van de maand, vanaf ca. 11:30 uur, kan je examen doen: het afroeien. Als je instructeur vindt dat jij/ je ploeg klaar is om af te roeien, dan schrijf je je in voor het afroeien via het reserveringssysteem (medio 2023: FOYS). Je krijgt van de afroecommissie bericht over het afroeischema en hoe laat je aan het vlot verwacht wordt. Als je geslaagd bent wordt dat op je afroeikaart afgetekend.

[C4+ \(gestuurde C scull vier\) of C4- \(gestuurde C boord vier\)](#)

[C1 \(skiff\)](#)



## A1 (skiff)

## A4+ (gestuurde gladde scull vier) ) A4- (gestuurde gladde boord vier)

## A2- (gladde ongestuurde boord 2)

## Stuurproef

### **DISPENSATIE**

Je kan in dispensatieboten roeien als je je dispensatietest haalt, of als je op de Rotte Roei Competitie 98 of meer punten haalt.

Je dispensatietest kan je halen door binnen een bepaalde tijd het traject Bijbelbocht - Eendrachtsmolen - Bijbelbocht aflegt. De tijd die je moet roeien hangt af van je geslacht, leeftijd en boot type. Als je binnen die streeftijd de afstand roeit mag je de komende twee jaar in dispensatie boten roeien. Die geldt dan alleen voor het boottype waarin je dispensatie hebt geroeid, bijv. 1x of 2- of 4+. Wel is de regel dat als je dispensatie hebt in een klein nummer, dat je ook in een dispensatie boot van een groter nummer mag roeien. Boordroei dispensatie en scull dispensatie is wel altijd gescheiden. Ook moet je natuurlijk A afgeroeid zijn.

In ploegboten moeten alle roeiers dispensatie hebben, maar een keer een invaller zonder dispensatie is geen probleem. Wil je trainen voor dispensatie maar is er geen geschikte boot voor je, vraag dan de wedstrijdcommissie of je in een dispensatieboot mag trainen voorafgaande aan je dispensatiepoging. Zij bekijken of dat wenselijk is en maken afspraken met je.

De dispensatietest wordt elke laatste zondag van de maand gehouden in de maanden april tot en met oktober. De start is om 8:30 bij de Bijbelbocht. De Rotte Roei Competitie vindt elke laatste zaterdag plaats in de maanden september tot en met mei. De start is om 10:00 bij de Eendrachtsmolen of de Pekhuisbrug (afhankelijk van het weer