

## **Geheugensteuntjes ('op het droge') ..... in het bijzonder voor de groepen 'Beginnende/Recreatieve Masters'.**

**(aanvullend de in het opleidingstraject vermelde belangrijkste technische instellingen van de boot voorafgaand het roeien)**

### Aanbevelingen

Bestendigde/repetitieve/remediërende bewustmaking i.v.m. het belang van 'weet en besef goed waarmee je bezig bent als roeier'.

Net zoals bij vele zaken zijn immers onwetendheid al of niet in combinatie met gewenning onze grootste vijanden!

Alle items moeten uiteraard niet telkens opnieuw ingeprint bij 'een individuele roeier/ploegboot' maar worden toch wel best fragmentair/periodiek vermeld/herhaald/opgefrist.

### Algemeenheden

Graag de nodige aandacht voor het draagvermogen/de gewichtsklasse van boten die binnen uw groep mogen gebruikt worden voorafgaand een bootreservatie!

Voor alle 'Virussen' /'Volans' of C-boten C1, C2, C3 en C5 maar ook voor alle KRB-'gladde boten' zijn identieke aanbevelingen van toepassing zoals hieronder vermeld.

Ad hoc => indien nodig facultatieve verwijzingen naar .....

- 'roeierscode'
- botenschraagjes plaatsen voorafgaand en verwijderen na het roeien
- verluchtingsdoppen in botendekken sluiten voorafgaand en openen na het roeien
- boten oordeelkundig reinigen na gebruik
- domein, kleedruimtes en botenloodsen netjes houden (en afsluiten indien er geen roeiers meer na u nog aanwezig zijn)

Belang van de plaats van de roeiers in de boot => suggesties ter overweging .....

1x

- geen specifieke aandachtspunten

2x

- meest ervaren roeier best op plaats 1 => kan makkelijk instructies geven
- indien groot gewichtverschil tussen de roeiers onderling => de zwaarste roeier toch best op plaats 2

2+

- aanbevelingen i.v.m. plaats en gewicht van de roeiers idem als bij 2x
- een 2+ is altijd voorzien van een door de stuurman/-vrouw 'handbediend roer' die in principe enkel wordt bediend als de beide roeiers de 'roeishaal' in het water uitvoeren => boot blijft hierdoor meer stabiel

2-

- aanbevelingen i.v.m. plaats en gewicht van de roeiers idem als bij 2x en 2+
- een 2- is altijd voorzien van 'voetroer' die in principe enkel wordt bediend als de beide roeiers de 'roeishaal' in het water uitvoeren => boot blijft hierdoor meer stabiel

4x

- meest ervaren roeier best op plaats 2 = overzicht behouden en kan makkelijk instructies doorgeven
- best een rustige roeier op plaats 4
- best een alerte roeier op plaats 1
- indien groot gewichtverschil tussen de roeiers onderling => de zwaarste roeiers toch best op plaats 2 en 3
- een 4x is altijd voorzien van 'voetroer' die in principe enkel wordt bediend als alle roeiers de 'roeishaal' in het water uitvoeren => boot blijft hierdoor meer stabiel

4x+

- meest ervaren roeier best op plaats 2 = overzicht behouden en kan makkelijk instructies doorgeven
- best een rustige roeier op plaats 4
- best een alerte roeier op plaats 1
- indien groot gewichtverschil tussen de roeiers onderling => de zwaarste roeiers toch best op plaats 2 en 3
- een 4x+ is altijd voorzien van een door de stuurman/-vrouw 'handbediend roer' die in principe enkel wordt bediend als alle roeiers de 'roeishaal' in het water uitvoeren => boot blijft hierdoor meer stabiel

4-

- meest ervaren roeier best op plaats 2 = overzicht behouden en kan makkelijk instructies doorgeven
- best een rustige roeier op plaats 4
- best een alerte roeier op plaats 1
- indien groot gewichtverschil tussen de roeiers onderling => de zwaarste roeiers toch best op plaats 2 en 3
- een 4- is altijd voorzien van 'voetroer' die in principe enkel wordt bediend als alle roeiers de 'roeishaal' in het water uitvoeren => boot blijft hierdoor meer stabiel

8+

- best een rustige roeier op plaats 8
- best een alerte roeier op plaats 1
- best een goed onderlegde roeier op plaats 7 die de slagroeier technisch goed kan ondersteunen
- best ook een rustige ervaren roeier op plaats 2 die (enkel indien echt nodig) maar toch duidelijk aanvullende instructies durft te geven van welke aard ook, bv. om het opgelegde ritme door de slagroeier niet op te drijven
- indien groot gewichtverschil tussen de roeiers onderling => de zwaarste roeiers toch best op plaats 3,4,5 en 6
- een 8+ is altijd voorzien van een door de stuurman/-vrouw 'handbediend roer' die in principe enkel wordt bediend als alle roeiers de 'roeishaal' in het water uitvoeren => boot blijft hierdoor meer stabiel
- voorafgaand het roeien goed afspreken welke roeiers (plaats 4 of 5) de instructies, gegeven door de stuurman/-vrouw, best mondeling doorzeggen in de boot bij een eventueel plots falende en/of slecht functionerende coxbox/geluidsinstallatie

### **Ploegen samenstellen i.f.v. deelname aan 'toertochten', 'lange-afstandswedstrijden' of lijnwedstrijden via PROJECTGESTUURDE AANPAK**

Leidraad ....

Uitgangspunt = IEDEREEN roeit graag en wenst wel eens aan een interne of externe roeiactiviteit te participeren = interessant 'om weten en om vooral NIET te vergeten'

Nagenoeg telkens of vaak roeien vooral de 'beginnende en recreatieve masters' in andere boten en met andere personen samen, dit is niet altijd even makkelijk

Besef dat .....

- ⇒ niet iedereen even vaak roeien kan
- ⇒ niet iedereen roeit met dezelfde technische bagage en gedrevenheid
- ⇒ wij allemaal kleine en/of grotere fouten maken

Steun elkaar .....

- ⇒ het streven naar het inschakelen van 'wisselroeiers' i.f.v. ploegsamenstelling(en) van vooral 'grote boten' kan sterk worden aanbevolen
- ⇒ probeer zo vaak als mogelijk probleemoplossend elkaar te helpen tijdens het roeien = bv. ook eens sturen of meefietsen

*Om ontgoochelingen en/of het wegblijven van KRB-leden te ondervangen omdat ze zich mogelijks benadeeld voelen is het opportuun om zo snel als mogelijk te bepalen 'wie aan welke tochten/wedstrijden' wenst deel te nemen, raadpleeg hiervoor kalenders op site(s) KRB / KBR / VRL / tabblad op KRB-reservatielijst of andere ....*

Jullie allen veel roeiplezier en succes wensend .....!!!