

---

# CLINIC COASTAL ROWING

*RV IRIS*

---





TA 03

NED01

413

427

421

422

418



---

# Agenda

- Voorstelrondje
- Wat gaan we doen/verwachtingen
- Theorie:
  - Instructies doornemen
- Praktijk:
  - Boot handling (als hier nog tijd voor is)

---

# theorie

- Train-the-trainer principe.
- De trainer/bootsman heeft deze theorieles gevolgd.
- De trainer/bootsman heeft examen gedaan.
- Daarna traint de bootsman zijn team, theorie en praktijk.
- Coastal-proef, door examencommissie.

---

# Theorie

- De Coastal rowing boot.
- Roeitechniek Coastal roeien
- Sturen van de Coastal boot.
- Veiligheid.
- Vaarregels
- Boothandling
- Bevoegdheid en examens.

---

# Wat is leuk

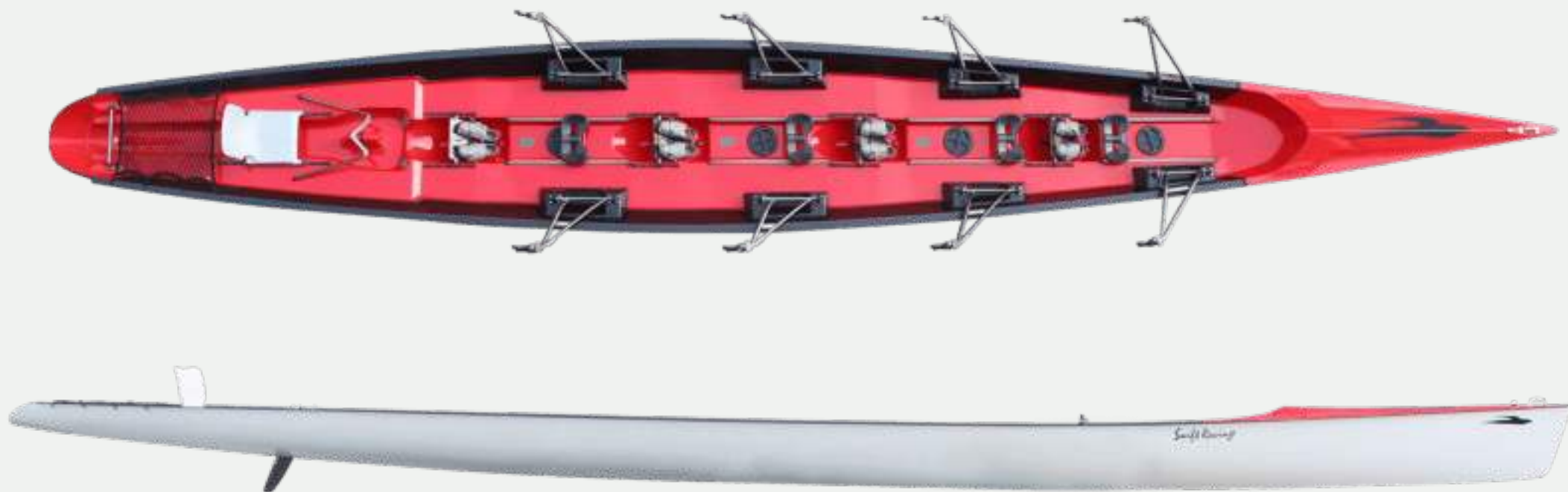
- Geschikt voor brede doelgroep.
- Andere manier van roeien en sturen, dynamischer.
- Fun-factor is groot.
- Wedstrijden roeien laagdrempelig (behalve op zee).
- Bij meer wind te gebruiken.
- Geschikt voor open water.

---

# Wat is anders

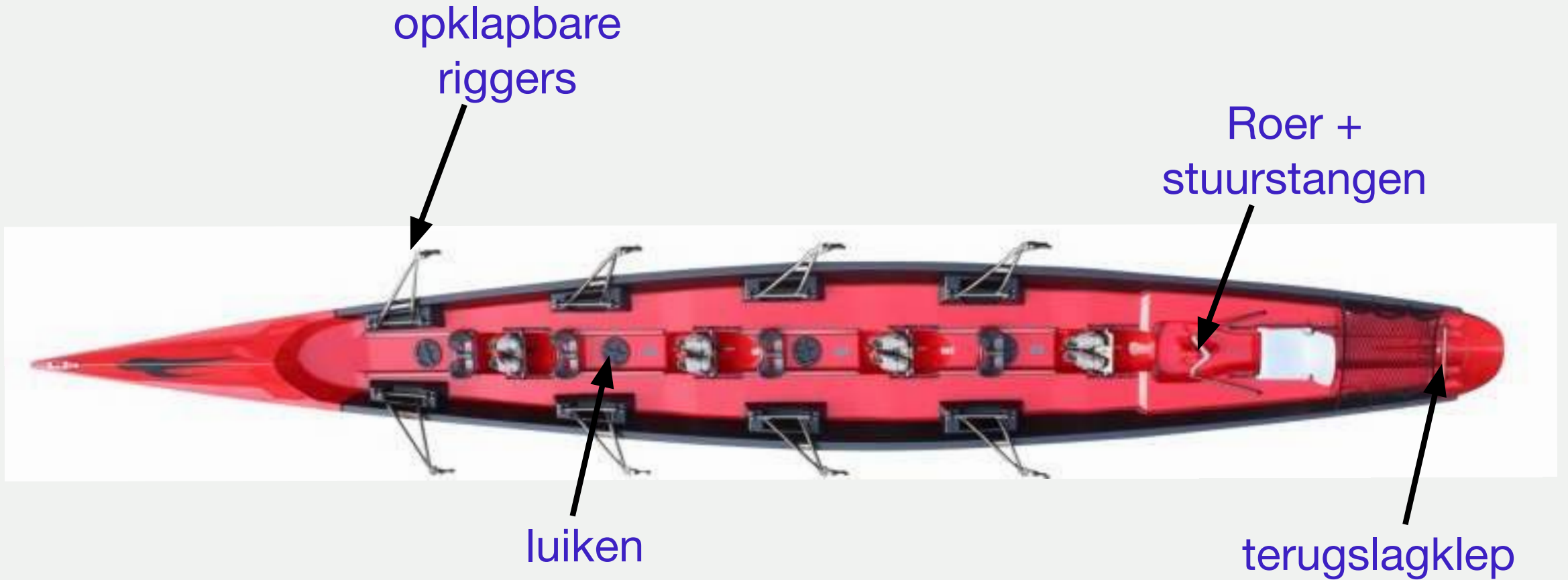
- Gevoelig voor zijwind en golven.
- Heel wendbaar, meer stuurvaardigheden nodig.
- Boothandling, i.v.m. het gewicht van de boot.
- Niet geschikt voor smalle vaarten en sloten.

# De boot





# De boot



---

# De boot

De schoenen van de coastal rowing boot zijn verstelbaar in maat. Dit doe je door het gele lipje bij de tenen naar achteren te duwen en vervolgens de bovenkant van de schoen te verschuiven.



# 4x+ boot

Dubbel: 4 roeiers + stuurman

Max lengte: 10,70 m

Min breedte: 1,3 m

Min gewicht: 130 kg

Aangeduid: CO4x+

Wedstrijden: CW4x+, CM4x+

Materiaal: carbon en kevlar

Roer: doorgestoken

Waterafvoer: zelflozend



**C402**



# Roeitechniek



---

# Roeitechniek

Verschillen in techniek ten opzichte van het traditionele gladwater roeien:

1. **Ontspannen roeien:** roeiers moeten hun techniek aanpassen aan de golven en de beweging van de boot. Dit kan betekenen dat roeiers soms hun haal moeten verkorten of hun timing moeten aanpassen om effectief te blijven roeien in onrustig water.
2. **Stabiliteit:** door de bredere en robuustere boot is de balans anders dan in een slanke roeiboot. Roeiers moeten werken aan een stabiele houding om efficiënt te kunnen roeien en de boot in balans te houden, vooral bij zijwind en golven.
3. **Sterke haal:** Gezien de zwaardere boot en de omstandigheden op openwater vereist coastal rowing een krachtigere haal dan vlakwaterroeien. Roeiers moeten meer kracht zetten tijdens de aandrijffase om de boot vooruit te krijgen in ruwer water.

---

# Roeitechniek

4. **Flexibiliteit en aanpassingsvermogen:** Roeiers moeten snel kunnen reageren op veranderende omstandigheden, zoals plotselinge windstoten of golven. Dit vereist een hoge mate van lichaamsbewustzijn en de mogelijkheid om snel aanpassingen te maken in de roeitechniek.

5. **Gewicht van de boot:** de boot weegt ca 130 kg. Hard trappen direct na de inpik heeft weinig nut. Bouw de kracht op tijdens de haal en maak meer gebruik van de snelheid van de boot. Bij tempo versnellingen eerst kracht (ca 4 halen) opbouwen en daarna het tempo omhoog. Ga tijdens trainingen niet vanuit light paddle ineens hoge tempo's draaien. Dit geeft rugklachten.

6. **Hogere tempo's:** door het tempo te verhogen is het blad relatief langer in het water. Dit geeft balans.



---

# Roeitechniek

7. Houd de vaart in de boot, vooral bij golven en veel wind, door het tempo te verhogen. Dit helpt de tijd te minimaliseren waarin je het minst stabiel bent en vermindert het risico dat de bladen in de wind en golven gaan springen.
8. Ten slotte: oefen de roeitechniek in andere boten en maak meters.

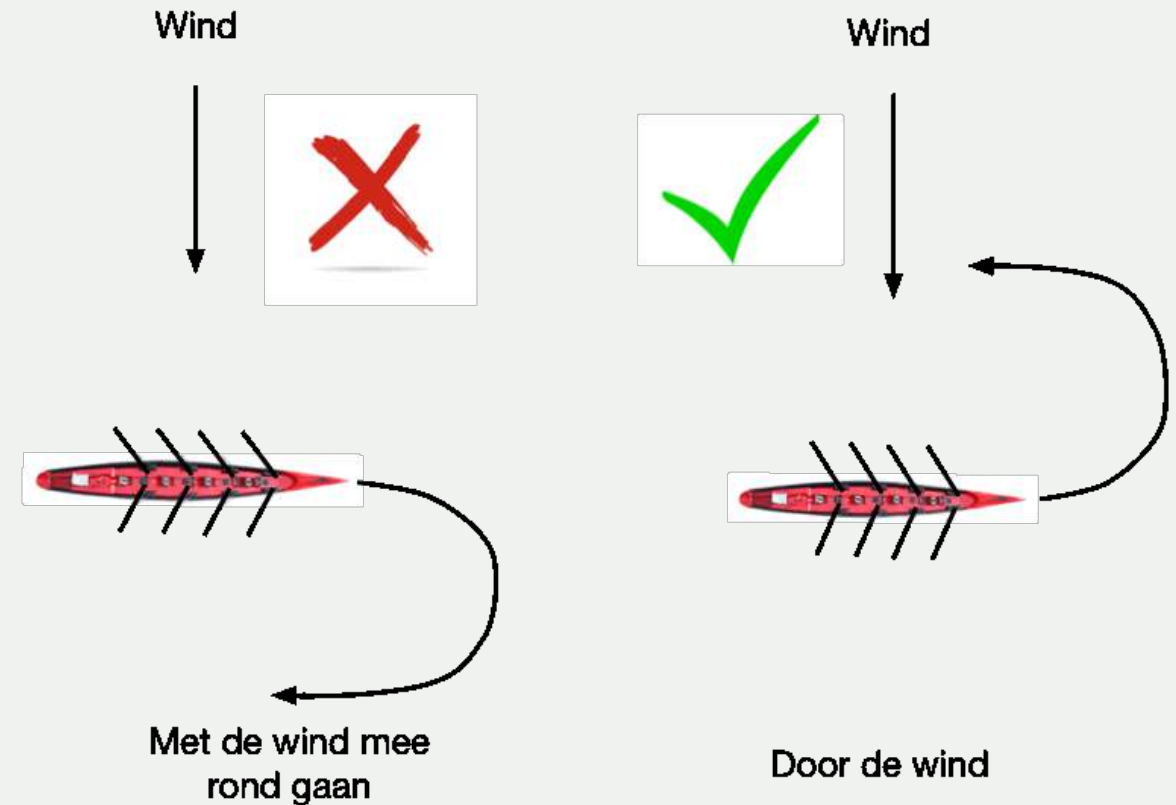
---

# Sturen

- Let op: roer altijd omhoog halen voordat de boot uit het water wordt gehaald.
- Sturen met 2 stangen, deze altijd vasthouden en sturen met 2 handen.
- Coastal rowing boten zijn windgevoelig en loefgierig.
- Zeer wendbaar, bij bochten zijn de roeiers minder nodig .
- Minimaal sturen, bij grote sturbewegingen kan de boot onbestuurbaar worden of uit de bocht vliegen.

# Sturen

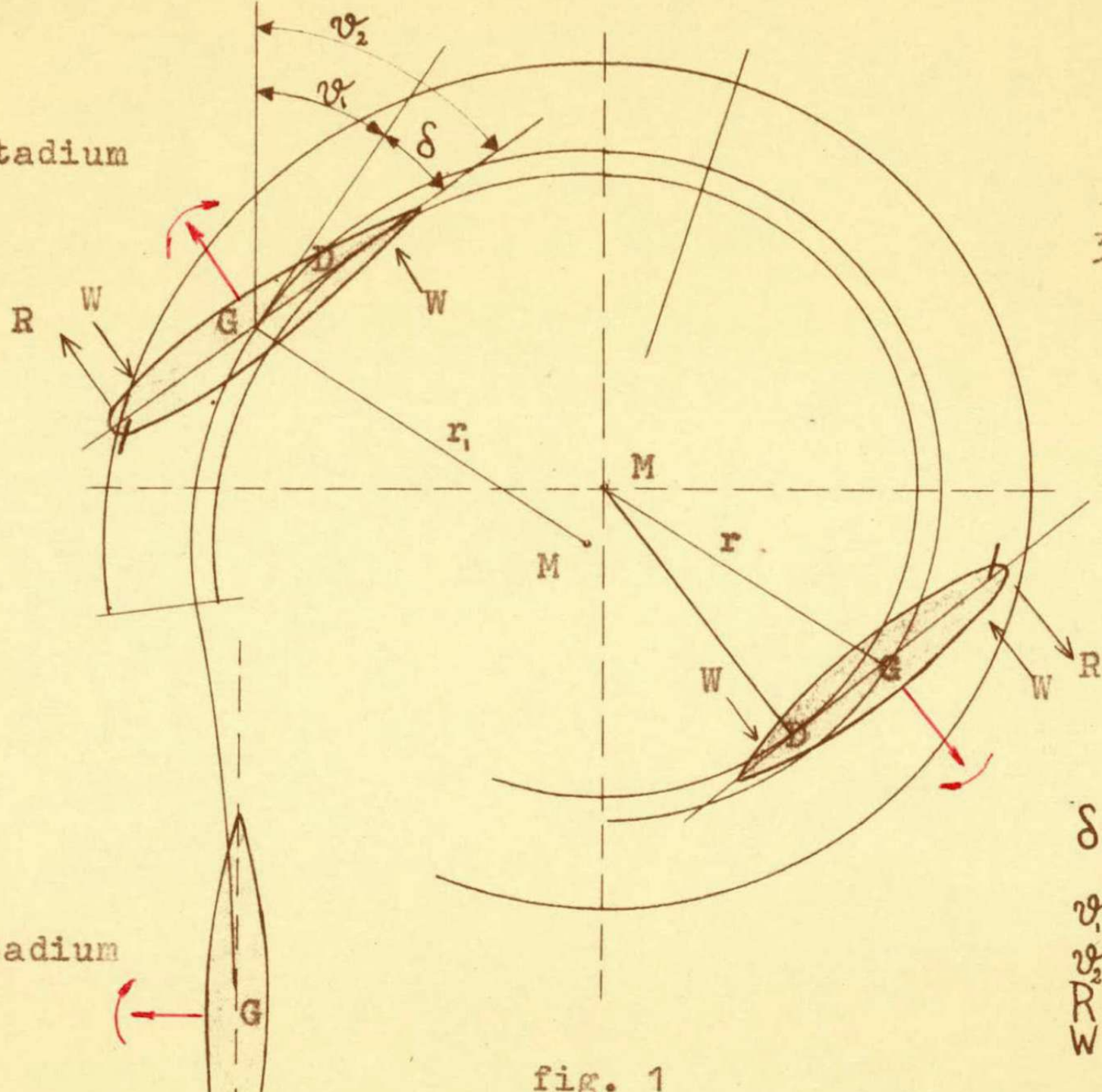
- Om te kunnen sturen is snelheid nodig.
- Vermijd lage wal.
- Zoveel mogelijk door de wind rond maken.
- Zoveel mogelijk tegen de wind afmeren.



2e stadium

3e stadium

1e stadium



- $\delta$  = drifthoek
- = derivatiehoek
- $\varphi_1$  = koershoek
- $\varphi_2$  = deviatiehoek
- R = roerkracht
- W = waterweerstand

fig. 1

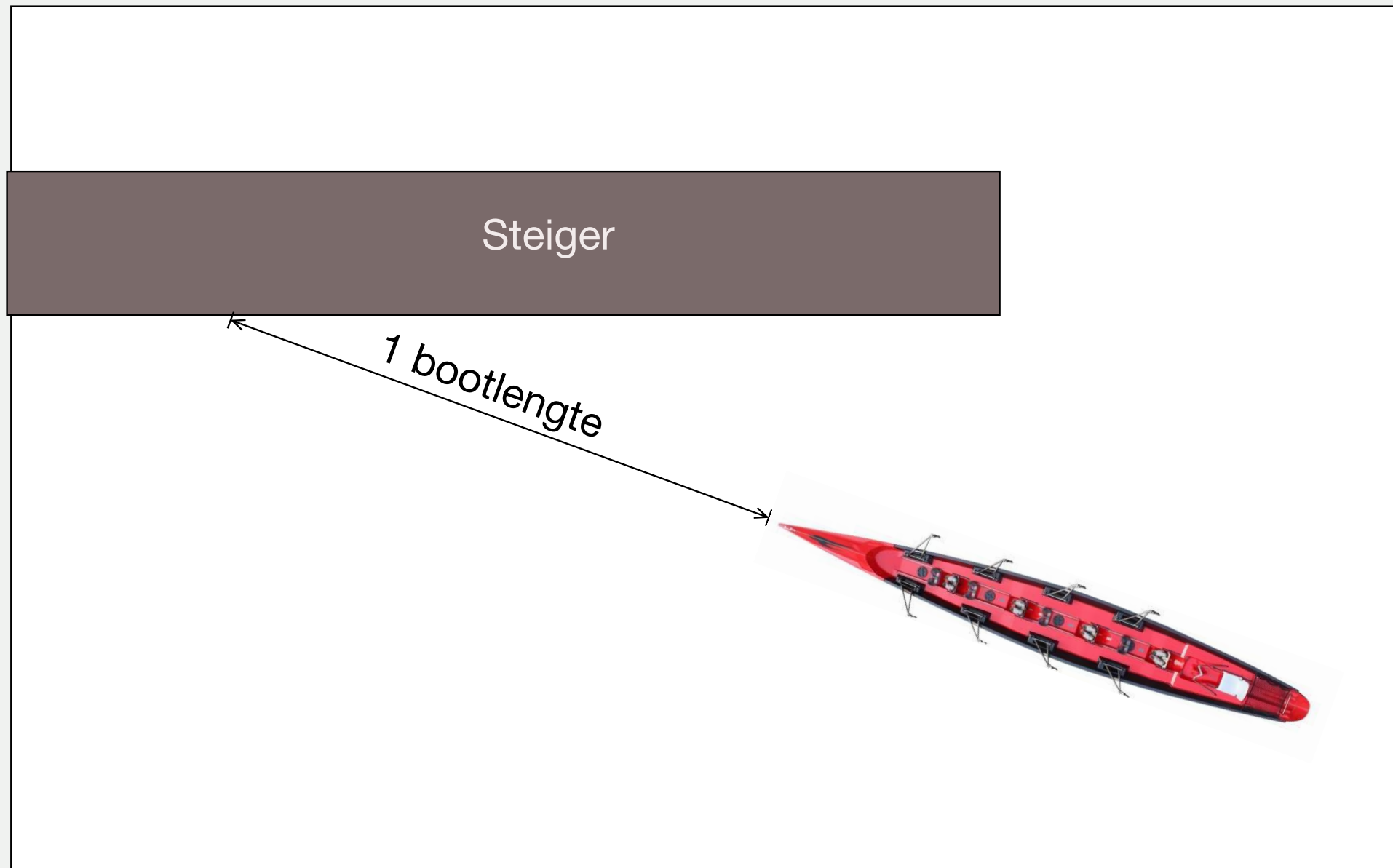
---

# Sturen

## Aanleggen

- 1 bootlengte van de steiger stilliggen.
- Boegroeier neemt het over, samenwerken met stuurman.
- 1 haal (met weinig wind is de boegroeier voldoende).
- Minimaal sturen.
- Breng de boeg dicht bij de steiger en actief aanleggen.
- Blijf communiceren met de stuurman, bijvoorbeeld extra bijsturen.

# Sturen





---

# Verantwoordelijkheden stuurman

- De stuurman schrijft af en is verantwoordelijk voor de boot en bemanning en bepaalt aan de hand van de geldende regels, (weers)omstandigheden en of het team capabel is om het water op te gaan.
- De stuurman is verantwoordelijk totdat de boot weer schoon in de loods is opgeborgen.
- De stuurman meldt, indien van toepassing schade en/of incidenten. Dit doe je op de website van RV Iris.
- Bij grove nalatigheid kan de stuurman de bevoegdheid ST2 plus kwijt raken.
- Er wordt tijdens de training niet gewisseld, tenzij in geval van nood.
- Wees ervan bewust dat de Coastal boot een gladde boot is.

---

# Veiligheidsprotocol



Vaarverbod:

- Stoplicht op rood.
- Onweer.
- Zicht minder dan 200 mtr (de politie hanteert 400 mtr. op niet-hoofdvaarwegen).
- IJs(vorming).
- Temperaturen onder 0 °C (gevoelstemperatuur -3 °C).
- Voor zonsopgang en na zonsondergang.

---

# Veiligheidsprotocol

Aanvullend:

- Stuurman op zee een reddingsvest aan (in de winter altijd).  
en:
- Er wordt tijdens de training niet gewisseld.
- Er wordt tijdens de training niet afgemeerd, voor koffie met appelgebak zijn andere boten voorradig.
- Er wordt alleen op ruimer water geroeid, zoals de Ringvaart en de Kaag.
- Dit heeft te maken met het voorkomen van schade aan boot en roer, de coastal boot is een gladde boot.



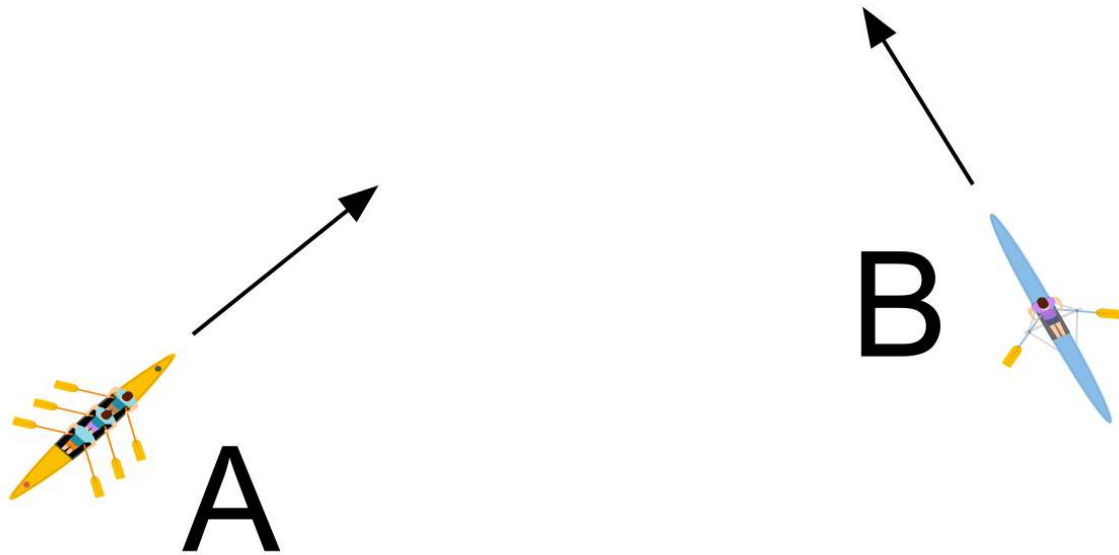
---

## Veiligheid

- Draag opvallend gekleurde kleding.
- Zorg voor geschikte kleding, draag vooral in de winter meerdere lagen kleding.
- draag bij voorkeur waterdichte sokken of surfschoentjes.
- Er moet een telefoon aan boord zijn met de nummers van de vereniging. Bij nood altijd 112 bellen.

## Vaarregels – vraag?

Een situatie is midden op de Kaag, met 2 roeiboten die elkaars koers kruisen (gevaar voor aanvaring). Welke roeiboot heeft er voorrang?



Het juiste antwoord is B.

Op open water en bij gelijkwaardige schepen heeft stuurboord voorrang op bakboord.

Deze regel geldt niet voor schepen onder zeil.

# Vaarregels

## Basisregels

- Toon goed zeemanschap: je bent verplicht gevaarlijke situaties te voorkomen, ook als je voorrang hebt.
- Klein wijkt voor groot: kleine schepen wijken voor grote schepen (d.w.z. schepen langer dan 20 m en beroepsvaart, incl. veerponten, duw- en sleepboten, rondvaartboten).
- Voorrang moet je krijgen en mag je niet afdwingen.
- Houd goed stuurboord wal: schepen die geen stuurboordzijde varen moeten voor je wijken. Maar vaar defensief, je kunt bijvoorbeeld een binnenvaartschip niet dwingen uit te wijken.



---

# Vaarregels

## Kruisende koersen

- In situaties waar geen stuurboordwal aangehouden kan worden, bijvoorbeeld op open water en in vaargeulen, gelden de volgende regels:
- Altijd wijken voor grote schepen
- Roeiboten wijken voor andere roeiboten die van stuurboord komen
- Roeiboten wijken voor zeilboten (nb: een zeilboot die ook op de motor vaart is een motorboot)
- Motorboten wijken voor roeiboten (maar doen dat meestal niet!)
- Uitzondering: op stromend water moet degene die tegen de stroom invaart zo nodig voorrang geven aan een schip dat de stroom afvaart.

---

# Vaarregels

## Oplopen

- Haal in alleen als er ruimte is. De opgelopen boot heeft voorrang.
- Haal in aan bakboord, tenzij er aan stuurboord genoeg ruimte is.
- Vaar niet langdurig naast elkaar, zeker niet op drukke stukken of bochten.
- De opgelopen boot moet medewerking verlenen en goed stuurboordwal houden. Zo nodig wordt er vaart verminderd.

---

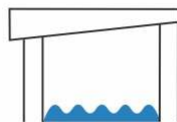
## Vaarregels - vraag?

Een groot schip heeft in basis voorrang op een klein schip. Wat is volgens de wet een groot schip?

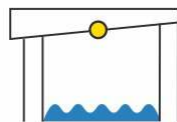
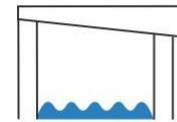
- Schepen met een lengte van 20 meter of meer. Dus ook jachten.
- Beroepsvaart, waaronder:
  - Passagiersschepen (bruine vloot met passagiers).
  - Veerpont.

# Bruggen

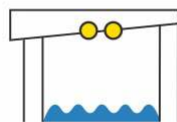
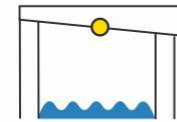
## Bruglichten boven een bruggat



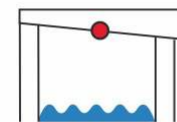
Als het veilig kan, mag je doorvaren.  
Let op tegenliggers.



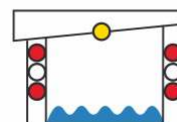
Als het veilig kan, mag je doorvaren.  
Let op tegenliggers.



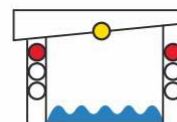
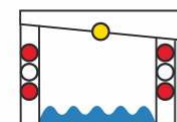
Aanbevolen door dit bruggat te varen.  
Verboden door dit bruggat te varen.



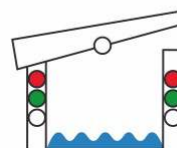
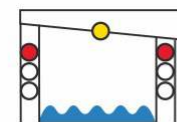
## Bruglichten naast een bruggat



Dubbel rood = geen brugwachter aanwezig.  
Als het veilig kan, mag je doorvaren.  
Let op tegenliggers.



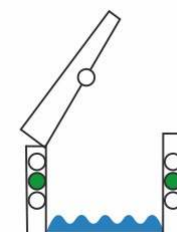
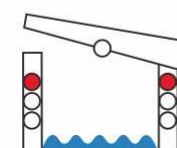
Enkel rood = de brug wordt bediend.  
Als het veilig kan, mag je doorvaren.  
Let op tegenliggers.



Jij mag straks eerst

Als het gele middenlicht dooft  
gaat de brug open en gelden de zijlichten.

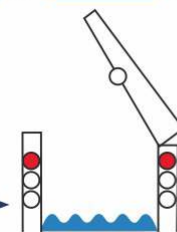
Jij moet stoppen



Jij mag nu doorvaren

De brug is open.

Jij moet wachten



---

# Boot handling

- Stuurman heeft altijd de leiding.
- Met trolley makkelijk te hanteren.
- Alle handen aan de boot.
- Let op dat het achterschip niet over de grond schuurt.
- Alle luiken dicht.
- De boot tillen aan de boorden, niet aan de riggers.

---

# Boot handling, boot in het water leggen

- Stuurman heeft de leiding.
- Boot te water aan het einde van de steiger.
- Blokken achter de wielen.
- Lijn boeg en trolley los maken, stuurman aan de boeg.
- Voorzichtig in het water tillen.
- Langs de steiger trekken.
- Roer plaatsen.
- Boot en schoenen stellen.

---

# Boot handling, boot uit het water

- Stuurman heeft nog steeds de leiding.
- Roer uit de boot.
- Trolley klaar zetten, blokken voor de wielen.
- Boot naar einde steiger trekken.
- Alle handen aan de boot.
- Te boot uit het water trekken en op de trolley tillen, stuurman aan de boeg.
- Lijn boeg vastzetten aan de trolley.

---

# Boot handling, boot uit het water

- Boot schoon en droog maken.
- Luiken open.
- Netjes wegzetten.





---

# Toelatingseisen exameneisen

## Roeien

- minimaal S2 + ruime roei-ervaring. De coastal is een gladde boot.
- Probeer als team te trainen en examen te doen.
- Volgen theorie-lessen verplicht

## Sturen

- St1 + ruime ervaring met sturen.

---

# Coastal-proef roeien

S2 plus. Plus bestaat uit:

- Theorie--examen:
  - kennis van boot, veiligheid, Irisboekje en vaarregels
  - Ca 15 open vragen.
- Praktijk:
  - boot handling.
  - roeien:
    - goede techniek.
    - Krachtige haal, kunnen versnellen.

rv-iris.nl


**Roeivereniging Iris**  
roeien in de bollenstreek

HOME (PROEF)LID WORDEN NIEUWS ROEIEN VERENIGING CONTACT MIJN IRIS

## Coastal rowing

Met de coastal boot roei je op ruimer water met hogere golven. De roeitechniek is dan ook anders dan in de andere boten. Ook reageert de boot fel op het relatief grote roer en is deze gevoeliger voor wind. Daarom geldt voor deze boot dat de stuurman of -vrouw aan moet tonen over voldoende stuurvaardigheden te beschikken.

Daarnaast dienen Coastal roeiers de coastal instructies te lezen en een speciale coastal clinic en coastalproef te hebben doorlopen om de bevoegdheid te krijgen voor het roeien in de Coastal boot.



### Belangrijke links

- [Overzicht Iris boottypen](#)  
Overzicht van de meest gebruikte boten van RV Iris en hun code
- [Overzicht bootonderdelen](#)  
Overzicht van de benamingen van de diverse onderdelen
- [Til instructies](#)  
Een overzicht van de meest gebruikte commando's bij het tillen van de boten
- [Stuurinstructies](#)  
Een overzicht van de meest gebruikte stuurcommando's.
- [Instructie Coastal roeien](#)

Feedback

↑

---

# Roeien op zee en wedstrijden

- Hoger golven
- Branding
- Stroming

Komend jaar zullen we een clinic roeien op zee organiseren.

# Wedstrijden lange race

**Endurance wedstrijden:** langere race over ca 5-6 km, waarbij een parcours wordt gevolgd. Deze races vergen veel van de stuurman en de roeiers i.v.m. golven, wind en stroming. De meeste wedstrijden in Nederland zijn endurance wedstrijden.

Bekende races zijn:

- Royal Pampus Cup, Muiden
- Rotterdam Endurance Races, Rotterdam (Hoek van Holland)
- SRV Coastal, Scheveningen
- IJmeer Challenge, IJburg



---

# Wedstrijden sprintwedstrijden

Dit zijn wedstrijden die vanaf het strand plaats vinden en waarbij ook gerend moet worden. De afstand is een paar honderd meter, waarbij een boei gerond wordt. Dit vindt bijna altijd plaats met skiffs of dubbeltwee's.

Voor de kijker zijn deze wedstrijden spectaculairder en daarom is voor deze vorm van wedstrijden gekozen tijdens de Olympische spelen.











# COASTAL BOATS

BY

*Swift Racing*

