

Instructie Coastal roeien – Swift Coastal 4

Roeivereniging Iris



COASTAL BOATS

BY

Swift Racing



Inhoud

1. Inleiding
2. Materieel
3. De coastal ervaring
4. Veiligheidsprotocol
5. Topografie Kagerplassen
6. Boot handling
7. Roeitechniek
8. Sturen
9. De Coastalproef
10. Roeien op zee
11. Wedstrijden
12. Handige sites



1. Inleiding

RV Iris heeft sinds kort de beschikking over een Swift Coastal Rowing boot voor 4 roeiers met een stuurman. Coastal rowing wint zowel nationaal als internationaal aan populariteit, voornamelijk vanwege het feit dat het een variant van roeien is met veel actie en spektakel. Dit vormt een waardevolle aanvulling op de roeimogelijkheden bij RV Iris, mede dankzij onze gunstige ligging aan het uitgestrekte water van de Kaag.

Coastal Rowing betekent roeien op open water, water dat tevens gebruikt wordt door andere watersporters en de beroepsvaart. Veiligheid staat dan ook voorop. Iedereen die gebruik wil maken van de Coastal rowing boot van RV Iris, dient de hierop volgende informatie en instructies te hebben gelezen. Bovendien dienen alle roeiers en stuurlieden een clinic en een coastalproef te hebben doorlopen om de bevoegdheid te verkrijgen voor het roeien in een gestuurde vier. Zie ook sectie 4.5 voor meer details.

Een goede voorbereiding en vertrouwdheid met ons veiligheidsprotocol (raadpleeg sectie 4 van deze instructies) dragen uiteindelijk bij aan het plezier. Iedereen die uit een Coastal rowing-boot stapt, doet dit met een grote glimlach, en dat willen we graag zo houden.

Materieel

Een coastal rowing boot is een roeiboot die ontworpen is om te roeien op ruwer water met stevige golven, zoals meren en langs de kust. Deze boot is breder en hoger, en de riggers zijn korter en steviger dan die van een 'standaard' vierpersoonsroeiboot. Er zijn verschillende soorten coastal rowing boten van verschillende fabrikanten, en RV Iris heeft een coastalroeiboot van Swift Racing.

De coastal rowing boot heeft een aflopende romp van boeg naar stuur, waardoor eventueel binnendringend water via de achtersteven weer naar buiten kan stromen. De achtersteven bevindt zich vrijwel op dezelfde hoogte als de waterlijn. Een terugslagklep aan de achtersteven voorkomt dat er water in de boot komt tijdens het roeien met de wind in de rug en bij het neerlaten van de riemen. Tijdens het transport van de boot dient de klep vergrendeld te worden.



Swift Coastal 4X+

Net voor reddingsvesten

Op de achtersteven is een net gespannen. Op dit net kunnen 4 reddingsvesten worden bevestigd (bij wedstrijden verplicht). Deze reddingsvesten zijn niet om in te roeien, maar puur om extra drijfvermogen te geven voor het geval je te water raakt.

Luchtkasten

Het is van groot belang dat de luchtkasten goed gesloten zijn tijdens het roeien (en uiteraard weer geopend worden na het roeien). Op het achtersteven zit een kleine plug, vergeet deze niet voor het te waterlaten van de boot dicht te draaien. Ga bij het in- en uitstappen niet op de luiken staan.



Riggers

De boot is voorzien van klappriggers. Dit is makkelijk voor het transport van de boot. De riggers zijn kort, maar doordat de boot breed is zal de span niet veel verschillen met de andere roeiboten.

Stuur

De boot is voorzien van een doorgestoken roer, welke ook dient als vin. Door deze constructie is de boot zeer wendbaar en voelt ze ook wat zenuwachtig aan, hier moet men aan wennen. Sturen gaat middels 2 metalen stangen. Het stuur wordt pas geplaatst nadat de boot in het water is gelegd. Het roer moet weer worden verwijderd voordat de boot uit het water gaat.

(Sleep)lijn

Elke coastal rowing boot moet een sleeplijn van minimaal 15 m aan boord hebben voor het kunnen slepen bij problemen.

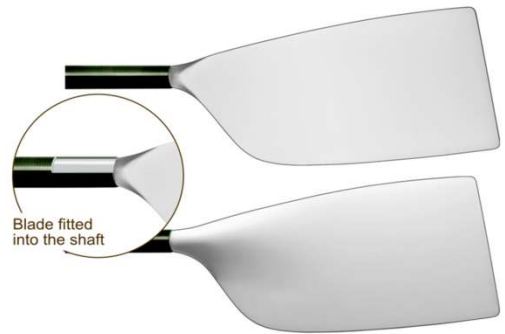
Schoenen

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. Omdat het materieel fragiel is, is enige mate van voorzichtigheid geboden.



Riemen

De riemen zijn van het merk Braca en voorzien van een dubbel wing blade. Dit blad is zo ontworpen dat het pakken van het water geoptimaliseerd is, een beter drijfvermogen tijdens de haal, een schonere uitzet en betere aerodynamica heeft tijdens de recover. De riemen zijn van carbon en composiet. Daardoor zijn ze wat minder stijf (voor minder goede/minder sterke roeiers iets prettiger), iets (150gr) zwaarder, en kunnen beter tegen een stootje.



2. De coastal ervaring

Omdat de boot van boeg naar stuur afloopt, maakt de plek waar je zit enig verschil in de ervaring die je hebt tijdens het roeien. Naarmate je dichterbij de boeg zit, zit je verder van het water af. Hoe dichterbij de slagplek je zit, hoe moeilijker de golven het je soms maken om uit te pikken, omdat je daar dichterbij het water zit en golven soms net zo hoog of hoger dan de boordrand zijn en over de rigger spoelen.



Omdat je op boeg juist weer verder weg van het water zit, is het lastiger om goed het water te naderen. De grootste golven slaan over de boeg, waardoor deze plek ook de natste plek is. Bovendien maak je daar ook de grootste klappen, omdat de boeg soms een fiks stuk uit het water wordt getild door een golf, en er daarna weer met een klap op terugvalt. Door het hoogteverschil van slag naar boeg kan het lonen om in 'Dalton-opstelling' te zitten, met de langste roeier op boeg.

Op zee geldt dat je flink door elkaar geschud kan worden, en soms met je blad alleen lucht grijpt terwijl je dacht dat daar water was. Mishalen en snoeken zijn aan de orde van de dag, dus het is goed om daarop ingesteld te zijn en flexibel te reageren. Hou je riemen licht vast (maar niet te licht, want dan verlies je ze). Heb je een haal gemist, probeer er weer bij te zitten voor de volgende haal.

3. Veiligheidsprotocol

Het veiligheidsprotocol van RV Iris is ook op de coastal rowing boot van toepassing. Doordat de boot zeewaardiger is kan men, in tegenstelling tot de andere boten, tot windkracht 5 bft de Kaag op. Omdat de boot windgevoelig is heeft men wel ruime stuurervaring nodig. Roeiers met zeilervaring hebben een streepje voor. De regel is dat als één van de roeiers zich niet prettig of veilig voelt gaat men niet de Kaag op.

Check het weer, bij het KNMI, Windfinder of -Guru, Buienradar voor regen. Bij de volgende weersomstandigheden geldt een vaarverbod:

- Vanaf windkracht 5 (voorlopig hanteren we het rode stoplicht)
- Bij (verwacht) onweer
- Zicht minder dan 400 m
- Bij ijs(vorming)
- Temperaturen onder 0 °C (gevoelstemperatuur -
- Voor zonsopgang en na zonsondergang

Reddings- of zwemvesten

De stuurman draagt in de winter en op open water altijd een reddings- of zwemvest. Ook moeten er bij wedstrijden en op zee 4 reddingsvesten achter op het schip bevestigd zijn.



Communicatie

Zorg ervoor dat er altijd een telefoon aan boord is met de nummers van de vereniging. Bij nood altijd 112 bellen.

Op ruimer water (Markermeer, vanuit Scheveningen, etc.) heeft men vaak een marifoon aan boord. Hiervoor moet je wel een marifooncertificaat hebben.

Basisvaarregels roeiers

- BPR artikel 1.09: Een schip mag niet varen, indien het sturen niet wordt verricht door een daartoe bekwaam persoon.
- Doe alles om gevaarlijke situaties te voorkomen. Ook als je voorrang hebt. Dit is goed zeemanschap!
- Klein wijkt voor groot: kleine schepen wijken voor grote. Recreatievaart wijkt voor beroeps. Kleine motorboten wijken voor zeil- en roeiboten.
- Houd stuurboordwal. Schepen die geen eigen wal houden, moeten voor je wijken, zelfs beroepsvaart.
- Verkeer op een hoofdvaarwater gaat voor verkeer op een nevenvaarwater. Maar voorrang moet je krijgen!

Bestudeer de folder [Roeiers: veilig het water op!](#)

Tips voor veilig roeien

- Zorg dat je gezien wordt: draag opvallend gekleurde kleding (fluorescerend geel, oranje).
- Kijk vaak en goed achterom, houd overzicht
- Houd altijd stuurboordwal, ook onder (smalle) bruggen
- Vaar een duidelijke koers en snelheid, zorg dat andere schepen duidelijk zien dat je laat lopen of weer oppakt
- Beroepsvaart heeft altijd voorrang
- Zeilboten hebben voorrang, tenzij je goed stuurboordwal houdt.
- Houd rekening met de dode hoek van binnenschepen.
Tip: zie je de stuurhut, dan kan de schipper jou ook zien
- Stop op een veilige plek. Zorg dat je aan de kant ligt.
Stop niet in een bocht of vlak bij een brug
- Laat schepen gemakkelijk passeren. Als een schip harder gaat dan jij, zorg dan dat hij snel op een overzichtelijke plek kan inhalen
- Let op de bruglichten. Gaat de gele lamp boven een brug uit, volg dan de zijlichten
- Roei niet bij slecht zicht: in de schemering of het donker, en niet bij mist
- Mijd het schroefwater van binnenschepen. Een manoeuvrerend schip kan zomaar gas geven en je meters opzij duwen.
- Zorg voor geschikte kleding. Draag vooral in de winter meerdere lagen kleding. Let in de winter ook op de gevoelstemperatuur, deze is bij veel wind lager.
- Draag bij voorkeur waterdichte sokken of surfschoentjes. De schoenen in de coastal rowing boot kunnen blaren veroorzaken.



4. Vaargebied en topografie Kagerplassen

Het is van belang dat men bekend is met de Kagerplassen. Hieronder de kaart van de Kagerplassen. Bestudeer deze goed.

Let op: de Coastal rowing boot is bedoeld voor ruimer water en niet voor sloten en smalle vaarten. Zoek de Kaag op en maak geen tochten via de Ringsloot of langs de Keukenhof.



5. Boot handling

De boot in het water brengen

- Stuurman heeft de leiding;
- Alle handen aan de boot;
- Rijdt de boot op de trolley voorzichtig naar buiten. Let erop dat het achterschip niet de betonnen vloer raakt;
- Doe de luiken dicht;
- Draai achter de plug in de boot;
- Leg de riemen klaar, bladen over de waterkant;
- De reddingsvesten op het achterschip bevestigen;
- Leg de blokken aan het einde van de steiger;
- Rijdt de boot op de trolley voorzichtig op de steiger tot aan het einde zodat de wielen tegen de blokken staan, zorg dat het achterschip de steiger niet raakt;
- Maak het lijntje van de trolley los;
- Alle handen aan de boot;
- Boot voorzichtig te water, boeg mag de steiger niet raken;
- Trek de boot voorzichtig langs de steiger;
- Zet de trolley veilig weg.
- Plaats het roer.

In- en uitstappen

- Stuurman heeft de leiding.
- Stap zoveel mogelijk in het midden van de boot in. De boot heeft geen kiel en kan wel degelijk kapzeisen. Lukt dit niet, dan kan je ook instappen aan de zijkant. Het is niet nodig om allemaal tegelijkertijd in te stappen, help elkaar;
- Let op: ga niet op de zwarte luiken staan;
- Overslagen dicht;
- Voetenbord/schoenen stellen.

Boot uit het water

- Stuurman heeft de leiding;
- Haal eerst het roer eruit;
- Rijdt de trolley voorzichtig tot zo'n meter van het einde van de steiger;
- Zet de blokken aan de binnenkant van de wielen, zodat de trolley niet mee kan rijden als de boot op de trolley wordt geplaatst;
- Trek de boot met een vaartje langs de steiger en daarna met de lijn naar de kop van de steiger
- 2 man pakken de boot op en zett;en de boeg op de trolley;
- Daarna met de gehele bemanning de boot op de trolley tillen, door deze door te schuiven;
- Maak de boeg vast aan de trolley;
- Rijdt de trolley met boot voorzichtig van de steiger, zorg dat het achterschip de steiger niet raakt.

Schoonmaken

- Stuurman heeft de leiding.
- Maak de handvatten van de riemen schoon
- Spoel de boot af, zowel van de buiten- als de binnenkant.
- Maak de slidings schoon.
- Maak de boot droog (aan de buitenkant de gele waas eraf).
- Zorg dat er geen water staat in de voetenruimtes.
- Hang de reddingsvesten te drogen in de loods .



Opbergen boot

- Stuurman heeft de leiding.
- Alle handen aan de boot.
- Zoals gewoonlijk boeg voor naar binnen. Let op dat het achterschip vrij blijft van de grond en betonnen vloer.
- Rij helemaal door tot achter in de loods, tot de boot dwars staat van haar stalling. De boot kan met behulp van de hondjes alleen dwars uit rijden.
- Twee man helpen om de wielen op de hondjes te krijgen
- De boot voorzichtig dwars inparkeren.

6. Roeitechniek

Met de coastal rowing boot roei je op ruimer water met hogere golven. De roeitechniek is dan ook anders dan in de andere boten:

- Ontspannen roeien is erg belangrijk. Je moet het water voelen en elke slag aanpassen aan de omstandigheden.
- Blijf constant aanpassen aan de wind, golven en stroming.
- Houd de riemen in het water, laat de boot de golven volgen en vecht niet tegen de zee.
- Verschillende handhoogtes zijn mogelijk en vaak nodig om de riemen in het water te houden.
- Zorg dat je bij de inpik eerst het water vast hebt voordat je kracht zet
- Maak indien nodig de haal korter en roei meer rechtop. Zoek stabiliteit, geen maximale reikwijdte.
- Haal snelheid uit de benen, niet uit de lengte van de slag.
- Roei tot het einde van de haal vol bedekt en zorg voor een schone uitpik, haal het blad snel en recht uit het water, zodat ze niet in de golven blijven plakken.
- Sneller oprijden (zonder de boot dood te trappen) helpt in ruwe omstandigheden door de tijd dat je het minst stabiel bent en het risico van ronddraaiende riemen in wind en golven te minimaliseren.
- Roei met een hoger slagtempo om de snelheid te behouden, vooral bij wat ruwer weer. Dit helpt de tijd te minimaliseren dat je het minst stabiel bent en het risico dat bladen in de wind en golven rondspringen.

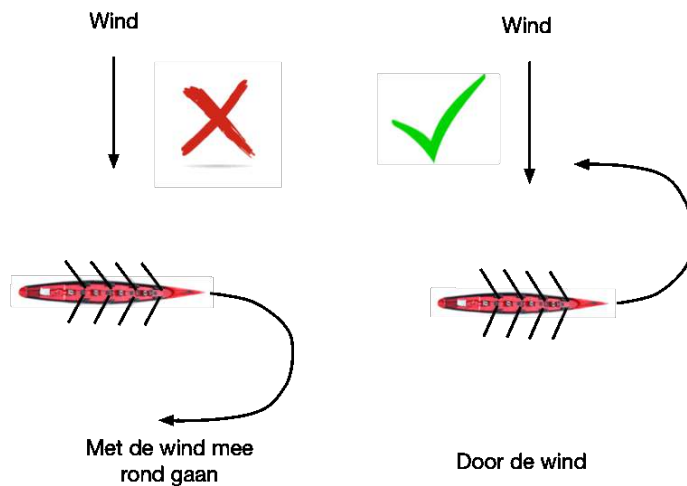
- Blijf roeien. Het sturen van de boot, vooral een dubbelvier, vereist voortstuwing. Als roeiers stoppen met roeien omdat de golven binnenkomen, kan de boot echt in de problemen komen.
- Houd de vaart in de boot, vooral bij golven en veel wind, door het tempo te verhogen. Dit helpt de tijd te minimaliseren waarin je het minst stabiel bent en vermindert het risico dat de bladen in de wind en golven gaan springen.

7. Sturen



- De coastal rowing boot is behoorlijk wendbaar doordat het roer relatief groot is voor de lengte van de boot. Voor het sturen kan daarom meestal worden volstaan met het roer en zijn de roeiers vrijwel niet nodig. Als een bocht wordt genomen verandert de druk op de bladen. De roeiers voelen meer druk op de riemen die aan de buitenkant van de bocht zitten. Bij een bocht naar bakboord wordt dus meer druk gevoeld op de stuurboordriem en andersom.
- Stuur met beide handen, met de ene hand duw je de stang naar voren, met de andere hand trek je de stang naar je toe.
- Het roer maximaal 45 uitslag geven. Meer heeft geen zin en remt de boot alleen af.
- De boot is windgevoelig. Wees hier alert op, vooral als je aan lagerwal zit. Houdt dan afstand van de wal.
- Bij het bochten zet de massa van de boot door. Vooral het achterschip zet door, anticipeer hier goed en stuur tijdig tegen.
- De boot stuurt alleen als er water langs het roer loopt, oftewel als de boot snelheid heeft. Komt de boot stil te liggen zal deze bij wind snel verwaaien.
- Bij voorkeur afmeren tegen de wind in. Indien nodig kan het handig zijn om alleen de boeg te houden, anders vliegt de boeg weg van de steiger.

- Keren bij wind bij voorkeur door de wind, in plaats van de wind af.



- Op de Greveling is het light peddel. Storm niet als een gek op de steiger af en dan vol houden, stuur met beleid.
- **Let op: bij het aanleggen eerst de boot op een bootlengte van de steiger stilleggen, voorkeur aan de binnenkant van de steiger. De boegroeier manoeuvreert daarna samen met de stuurman de boot naar de steiger. Niet te veel roer geven en vang het achterschip tijdig op, deze zwaait namelijk door. Blijf weg van de punt van de steiger.**
- Bij het aanleggen nummers 2 en 3 de steiger vastpakken en boeg en slag het overhellen van de boot tegengaan.
- **Na het afmeren het roer eruit halen.**

De rol van de stuurman

De stuurman is tijdens het gehele proces verantwoordelijk voor boot en bemanning. Dat betekent het volgende:

- Afschrijven boot.
- Voorbereiding:
 - Weersomstandigheden.
 - Wie zijn de roeiers.
 - Trainingsplan.
- Boothandling, zowel bij het te waterlaten als de boot weer uit het water.
- Schoonmaken boot.
- Indien van toepassing schade of incidenten melden via de website.

Dit betekent dus ook dat de stuurman tijdens de training niet wisselt. De coastal rowing boot is een gladde boot en om schade te voorkomen wordt er niet gewisseld. In geval van nood kan hiervan worden afgeweken.

8. De Coastalproef

Elke roeier is verplicht een coastal clinic te doen en een coastalproef te doorlopen. Deze coastalproef wordt afgenomen door de examencommissie. Tijdens de coastalproef wordt het volgende getoetst:

Theorie:

- Regels en veiligheid:
 - Vaarverboden
 - Weersomstandigheden
 - Veiligheid op het water, vaarregels
 - Veiligheid van de ploeg
- Protocol boot te water en uit het water, schoonmaken en opbergen
- Vaarwater en Topografie van de Kaag

Praktijk:

- boothandling
- Sturen van de coastal rowing boot
- Goede roeitechniek
- Krachtige haal

Na het succesvol doorlopen van de coastalproef krijgen de roeiers de bevoegdheid om de coastal rowing boot af te schrijven.

9. Roeien op zee

Op zee heb je te maken met hogere golven, branding en stroming. Om op zee te mogen roeien is een extra instructie nodig. Deze bestaat uit extra uitleg over getijden en stroming, golven en meteo. Het is mogelijk om op Katwijk een coastal rowing boot te huren en instructies te krijgen.

Golven

Een coastal rowing boot is gemaakt om op zee te varen waar je al snel te maken hebt met golven. Maar ook op meren en plassen kunnen al vanaf windkracht 4 Bft goede golven ontstaan. Golven hebben invloed op het roeien zelf en ook op de koers van de boot. De stuurman of -vrouw moet zich goed realiseren wat de invloed van golven op een boot is. Zeilervaring komt daarbij goed van pas.

Golven kunnen uit alle richtingen komen. Hieronder staat kort beschreven wat het effect is van golven op de boot bij verschillende richtingen.

- Golven vanachter: de boot wordt van achter opgetild en krijgt als het ware een duw in de rug. Als de golf sneller gaat dan de boot, zal de boot weer van de golf afglijden. Dit heeft een vertragend effect. Probeer daarom zo lang mogelijk met een golf mee te surfen.
- Golven van schuin achter: de achterkant van de boot wordt eerst opzij geduwd en vervolgens de punt. Laat de golf eerst helemaal onder de boot doorlopen voordat je gaat sturen. Vaak duwt de golf de boot vanzelf weer redelijk terug op koers.

- Golven van opzij: de kant waar vandaan de golven komen wordt als eerste opgetild. Daarna stroomt de golf onder de boot door en wordt de andere kant van de boot opgetild. De boot wordt daarbij opzij geduwd. De roeiers voelen meer druk op hun riem aan de zijde die de boot wordt opgeduwd.
- Golven van schuin voor: de punt van de boot wordt eerst opzij geduwd en vervolgens de achterkant. Laat de golf eerst helemaal onder de boot doorlopen voordat je gaat sturen. Vaak duwt de golf de boot vanzelf weer redelijk terug op koers.
- Golven van voor: de punt van de boot wordt opgetild, dit heeft een remmend effect. Afhankelijk van het type golf glijdt de boot rustig weer van de golf af of maakt de boeg een behoorlijke klap. Indien de stuurman dit laatste ziet aankomen, is het prettig de roeiers daarvoor te waarschuwen.

10. Wedstrijden

Het coastal roeien is nog in opkomst. Deelname aan wedstrijden is nu nog laagdrempelig. Bij de meeste wedstrijden in Nederland is het mogelijk om een keer deel te nemen en een boot van de organisatie te huren (€ 100,- per wedstrijd).

Foto's van René Claveaux (Scheveningsche Roeivereniging)

2 soorten wedstrijden:

- Bij Coastal Rowing Endurance wedstrijden wordt een parcours afgelegd van tussen de 4 en 6 kilometer. De boot die het parcours correct aflegt en als eerste over de finish komt, is de winnaar. Ieder jaar wordt in Nederland een klassement georganiseerd over een aantal lange afstandswedstrijden. Op de kalender staan de volgende wedstrijden:
 - KNZ&RV Royal Pampus Cup - Muiden
 - Hollandia Medemblik - Medemblik
 - SRV Coastal Cup - Scheveningen
 - Coastal Loosdrecht - Loosdrecht
 - North Sea Coastal Cup - Bergen aan Zee
 - Rotterdam Endurance Races - Hoek van Holland
 - Coastal Katwijk – Katwijk
 - IJmeer Challenge – IJburg
- Coastal Beach Sprints bestaan uit een ren-roei-ren combinatie waarbij een totale afstand van 500 meter op het water wordt afgelegd. Er wordt gewerkt met een knock-out systeem waarbij de snelheid, wendbaarheid en explosiviteit van de ploeg maximaal op de proef worden gesteld. Deze tak van sport is voor de kijkers spectaculair en zal in 2028 op de Olympische agenda staan.

11. Handige sites

World Rowing: <https://worldrowing.com/events/coastal-events/>

Swift racing coastal boats: <https://swiftracing.com/co-fisa/>

KNRB (filmpjes techniek): <https://knrb.nl/academie/leermateriaal/coastal-roeien/>

Filippi reddingsvest: <https://www.roeigoed.nl/reddingsvest-filippi-handbediening/p7346>

Onderkoeling: <https://www.rv-iris.nl/bestanden/e-captain-roeien-veiligheid-onderkoeling.pdf?cd=i>

Surfschoenen (voorbeeld): https://www.decathlon.nl/p/surfschoenen-100-in-neopreen-van-3-mm/_/R-p-1184?mc=8044063&c=ZWART

Veilig het water op:

<https://rootstepss3.ams3.cdn.digitaloceanspaces.com/VarenDoeJeSamen/downloads/Roeiers-veilig-het-water-op-varen-doe-je-samen-web.pdf>

