

## S1-INSTRUCTIE

## Scullen = roeien met 2 riemen

De basis voor het roeien wordt gelegd met de S1-cursus. Deze cursus is intensief om zo de vaardigheden snel en goed te leren beheersen. De lessen worden gegeven in C-boten (bredere en stabiele boten).

- 16 lessen van 1½ uur, 2 lessen per week (na 8 weken examen).
- Cursuskosten: € 100,- (voor de vereniging, niet voor instructeurs; via automatische incasso). Het lidmaatschap van De Hoop gaat pas in op de 1e lesdag.
- De lessen worden gegeven in C-boten: C4x+ (cijfer = aantal roeiers, x = scullen, en + = gestuurd).
- Een S1-cursus bestaat bij voorkeur uit 4 cursisten.
- Gedurende de laatste les oefen je in een C1-boot (stabiele 1-persoons boot).

Na deze cursus ben je bevoegd om via de site een S1-boot af te schrijven en kun je meedoen aan:

- Instaproeien Equipe: [karzvddehoop.nl/equipe](http://karzvddehoop.nl/equipe).
- Regioroeiwedstrijden: [karzvddehoop.nl/regioroeien](http://karzvddehoop.nl/regioroeien).
- Toerroeien in wherry's en C-boten in de omgeving en door de grachten van Amsterdam: [karzvddehoop.nl/toerroeien](http://karzvddehoop.nl/toerroeien).

### Algemene roeiregels De Hoop

- Breng eerst de riemen naar buiten.
- Riemen: houd het blad voor je – en laag – als je ermee loopt en leg de riem aan de zijkant van het vlot neer (bij de wal): bolle kant naar boven of blad in het water.
- Bij meerpersoonsboten: de boot mag pas het water in als alle roeiers (en stuur) gereed zijn om in te stappen.
- Bij boten met een stuurman of -vrouw: deze loopt (in beginsel) vóór de boot de loods uit en in en geeft de commando's.
- Steek de Amstel altijd recht over.
- Snijd de bochten op de Amstel niet af.
- Vaar zo veel mogelijk stuurboordwal.
- Zorg bij het aanleggen dat de bladen aan de vlotzijde niet over het vlot schuren.
- Na gebruik de boot afdrogen en (indien aanwezig) de luchtgaten openen.
- Maak het vlot zo snel mogelijk vrij (bij wegvaren en aankomst).
- Gebruik bij voorkeur niet de buitenste bruggengaten van de Berlagebrug.
- Draag bij voorkeur lichte kleding zodat je goed zichtbaar bent.
- Meld (lichte) schade en/of gebreken aan het materiaal altijd in het shadeboek, zodat de bootman hiernaar kan kijken.
- Voorbij het Amstel Hotel en op de grachten mag niet worden geroeid, behalve in een wherry, C4x+, C3x+ of een C2x+.

### Vaarverbod

Wanneer op de homepage van De Hoop website een vaarverbod is afgekondigd, dan geldt dat onherroepelijk. Verder geldt een vaarverbod:

- bij een buitentemperatuur onder de 0 graden Celsius: verbod voor houten boten;
- bij een buitentemperatuur onder de -2 graden Celsius: verbod voor alle boten;
- bij ijs of als er sprake is van ijsvorming;
- bij dichte mist: als Nereus niet goed zichtbaar is;
- bij windkracht 7 en hoger op het vlot;
- bij stremmingen vanwege roeiwedstrijden of anderszins;

- als ter plaatse door de bootsman, een lid van de commissie materieel of een bestuurslid een vaarverbod is afgekondigd en opgeschreven op de deur van de werkplaats met naam, datum en tijdstip van ingang.

## S1-EXAMEN

Het hoofddoel van dit examen is het aantonen veilig te kunnen roeien en op een juiste manier met het materiaal om te kunnen gaan. Omdat voor iedereen een basisniveau stuurkennis vereist is om veilig te kunnen roeien, vormt het stuurexamen een vast onderdeel van het S1-examen.

Het afroeien duurt per ploeg/boot ongeveer 20 minuten. Een lid van de examencommissie neemt de examens af. De cursisten worden individueel beoordeeld, dus niet per ploeg.

### De volgende exameneisen gelden:

- Roeien in een C2x+ of een C4x+.
- Het correct en met de juiste commando's naar buiten en binnenbrengen van de boot, de riemen en het roer.
- Veilig in- en uitstappen.
- Op de juiste wijze op het water afstellen van het voetenbord.
- Veilig, technisch en gelijk roeien op alle posities.
- Het kunnen opvolgen en uitvoeren van commando's voor zover nodig om zelfstandig de boot te kunnen gebruiken.
- Het kunnen uitvoeren van diverse manoeuvres: het maken van een noodstop, slippen onder smalle bruggen en tussen dukdalven, ronden van de boot over bak- en stuurboord, strijken over een afstand van ca. 20 meter.
- Sturen: het kunnen geven van de juiste commando's, alsmede het op de juiste wijze hanteren van het roer, voor zover nodig om zelfstandig en veilig de boot te kunnen gebruiken; het veilig kunnen aanleggen van de boot aan stuur- en bakboordzijde.
- Kennis hebben van de Algemene roeiregels De Hoop (zie onder Instructie).

### De volgende theorieonderdelen dienen bekend te zijn (zie de rode **instructiegids** voor beginnende roeiers):

- de vaarregels;
- de onderdelen van de boot en de verschillende boottypen;
- het gebruik van het online afschrijfsysteem en het schade- en klachtenboek;
- de commando's voor het gebruik van de roeiboten.

### Examen en aanmelden

- De instructeur bepaalt wanneer het examen afgelegd kan worden en maakt de afspraak hiervoor bij de examencommissie (minimaal één week voor het examen per e-mail aan Rob Tijssen: [janstijn@xs4all.nl](mailto:janstijn@xs4all.nl) Het examen vindt meestal aansluitend aan de laatste les plaats (in overleg met de examencommissie).
- De instructeur zorgt dat een boot is afgeschreven en is aanwezig tijdens het examen. De lesploeg roeit tegelijk af. De beoordeling is individueel.