

## **Protocol/ taak + functie omschrijving Stuurlieden Sloeproeien Almere**

Het bestuur van Sloeproeien Almere bepaalt per seizoen (voor-, zomer- en naseizoen) op welke dagen er trainingen worden gegeven. Dit is afhankelijk van de bezetting van roeiers en stuurlieden. De meest voorkomende trainingen zijn: maandagavond en woensdagavond van 19:30-21:00 uur, en op zaterdagochtend en zondagochtend van 09:30-11:00 uur. De eindtijd van de training kan variëren. De zondagochtend wordt ook gebruikt voor introductie/proeftrainingen van nieuwe leden.

### **De stuurlieden zijn verantwoordelijk voor:**

- Beslissing of er wordt uitgevaren of niet, afhankelijk van hoeveelheid roeiers aan boord (of ervaren roeiers). De stuurman/vrouw die op dat moment stuurt, bepaalt of training wel of niet doorgaat. Eventueel in overleg met de overige stuurlieden middels de stuurgroep app. Trainingen gaan niet door bij windkracht 6 Bft of hoger, dreiging van onweer, zicht minder dan 500 meter, (gevoels)temperatuur onder 0 graden, temperatuur <5 graden in combinatie met regen, ijsvorming op het water.  
Waar mogelijk wordt dit tijdig door de stuurman/vrouw in de algemene app gecommuniceerd, maar in voorkomende gevallen kan de annulering van de training ook pas in de haven besloten worden.
- Bezetting boot: per training geeft de stuurman/vrouw aan waar iedereen zit. Uiteraard wordt er rekening gehouden met een voorkeur voor bepaald doft en bakboord of stuurboord, maar roeiers kunnen geen aanspraak maken op “een vast plekje” Van de roeiers wordt een flexibele instelling verwacht voor wat betreft de roeipositie
- Bezetting van de boot/indeling boot voor wedstrijden. Na aanmeldingen van roeiers voor wedstrijden, bepalen de stuurmannen/vrouwen wie mee gaat doen en wie op welke plek zit. Streefdatum voor indeling van wedstrijdbezetting minimaal 1 maand voor de wedstrijd.
- Wedstrijdtraining: Deze trainingen gaan in vanaf 1 maand voor een wedstrijd, de wedstrijdroeiers hebben voorrang op deze trainingen. De stuurman/vrouw en de roeiers dienen 2 keer per week te trainen en ook hier bepaalt de stuurman/vrouw de inhoud van de training (afhankelijk van soort wedstrijd) en indeling boot.
- Wedstrijd Harlingen Terschelling: Vanwege de lengte en zwaarte van deze wedstrijd wordt voor deze wedstrijd minimaal 3 maanden van tevoren getraind. Ook hier is de stuurman /vrouw verantwoordelijk voor wie mee kan doen aan deze wedstrijd, en waar de roeiers gaan zitten. Tijdens deze periode vindt er minimaal 1 keer per week een duurtraining plaats.
- Tijdens de reguliere wekelijkse trainingen komen altijd de volgende onderdelen aanbod; commando's, wedstrijddrinken, piramide, om boeien heen (riemen laten lopen), stop af enz.

Ieder lid van Sloeproeien Almere mag zich aanmelden als stuurman/vrouw. Een nieuwe stuurman/vrouw krijgt een introductie alvorens hij/zij gaat sturen. Indien mogelijk wordt een groepje gemaakt; de training wordt overdag in het weekend gegeven.

Het streven is om iedere 6 weken een basistraining te organiseren.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Vaargeul, heeft voorrang / stuurboord in principe voorrang (wordt uitgelegd)
- Voorrangregels op het water/ boeien op het water

- Goed zeemanschap: veiligheid mensen en materieel staan voorop
- Klein wijkt voor groot
- Zichtbaar zijn, dus met toplicht varen
- Roeicommando's doornemen
- Voor en achteruit leren varen
- Naar stuurboord/ bakboord kunnen wijken
- Sloep stil kunnen leggen (noodstop)
- Motivatie roeiers
- Inzicht krijgen in roeitechniek van roeiers
- In- en uitsteken van de sloep in de jachthaven
- Didactisch/ motiverend aanwijzingen geven op techniek en prestatie van de roeiers

+ een aantal praktische zaken voordat training wordt gestart en/of eindigt (aanleggen steiger):

- Sloep leegpompen (hozen)
- Kikkers beleggen
- Stootkussen gebruiken
- Zwemvesten mee, deze moeten verplicht gedragen worden vanaf ruim 5 Bft en/of hoge golfslag en/of in combinatie met lage temperaturen (onder 8 graden)
- Stuurmannen/vrouwen moeten zelf denken aan de juiste kleding. Let daarbij op gebruik van: zwemvest/ regenkleding/evt. zeilpak/ dikkere kleding/ laarzen (waterdicht schoeisel)
- Sloep schoon achterlaten na iedere training
- Check sloep en toebehoren op gebreken en dit doorgeven aan de technische commissie
- Wanneer tijdens wintertijd geen verlichting/ radarschild aanwezig is, dan wordt er niet uitgevaren.
- **Belangrijk:** zorg goed voor de sloep, geen kanten raken/botsen (i.v.m. dubbele schil Labora) tijdens het aan- en afmeren.

1 keer per jaar vindt er voor de gehele stuurlieden groep een opfriscursus/clinic plaats in de haven van Marina Muiderzand. Met name opbouw en inhoud trainingen/coaching/ leren roeien/ leren aanwijzingen gegeven roeitechniek en oefening man overboord zullen tijdens deze cursus aan bod komen.

De club zorgt voor een gedegen EHBO/Reanimatie cursus, welke wordt afgesloten met een officieel certificaat. Ieder jaar vindt er een herhalingscursus plaats. Deze cursus is verplicht voor iedereen die met regelmaat stuurt. Registratie van het in bezit zijn van dit certificaat geschiedt in Teamers; de desbetreffende stuurman/vrouw of roeier zet dit achter zijn/haar naam.

Bijlage: checklist veiligheidsinstructies

# Checklist veiligheidsinstructies

1. Veiligheid is een verantwoording is van **iedere opvarende!** Dus iedereen in de sloep
2. Alle stuurlieden dienen **alle roeicommando's** te kennen.
3. Heeft de stuurman/vrouw een (bij voorkeur) klein vaarbewijs, en ruime ervaring bij omstandigheden met verhoogd risico (winter, in 't donker, stroming, drukbevaren water)? Graag dit melden bij het bestuur.
4. Controleer altijd de weersverwachting, en houd rekening met te verwachten [weersomstandigheden](#).
5. Is er minimaal één mobiele telefoon aan boord? (bij voorkeur in een waterdichte hoes en met een drijver)
6. Is de [juiste uitrusting](#) aan boord? Zie inventarisatie lijst.
7. **Kennen tenminste 2 andere roeiers de regels bij [calamiteiten?](#)** En ook wat te doen bij man overboord?
8. Wie is in bezit van EHBO? (check met name bij wedstrijden).
9. Stuurman/vrouw draagt altijd een reddingsvest (plofvest).
10. Iedere roeier draagt een [reddingsvest](#) bij omstandigheden met verhoogd risico (winter, voorjaar, in het donker en/of op drukbevaren water/ meer dan 5 Bft)