

Skiffreglement der ZSR Boreas



April 2017
Mei 2022

Colofon

'Skiff Reglement der ZSR Boreas, April 2017'

'Aanpassing meetpunt watertemperatuur, mei 2022'

Samengesteld door:

XII Bestuur van der Eerden

Miri Goossens,	h.t. Commissaris Wedstrijdroeien
Daniël van den Bos,	h.t. Interim Abactis & h.t. Commissaris Internus
Ronne Timmerman,	h.t. Fiscus
Erik van der Eerden,	h.t. Praeses

In samenwerking met:

Wedstrijd Coaches

Gerben Rink
Thom Gardeitchik
Elise van de Veen
Pelle Speet

Examencommissieleden

John Oosterbroek
Christian van der Wal
Liseth Breidenbach
Cristian van Eeden

Coachkaderleden

Jan Upmeyer

Aanpassing, mei 2002:

XVII Bestuur Weber

Voorwoord

Waerde leden,

Bij deze presenteren wij het nieuwe 'Skiff Reglement der ZSR Boreas'.

In verband met onze 'nieuwe' locatie hebben we besloten om het "oude" skiff beleid aan te passen en zodat deze geïmplementeerd kan worden in de nieuwe situatie rondom de locatie aan Katerdijk 7.

Dit skiff beleid is tot stand gekomen In samenspraak met de wedstrijd coaches van 16-17 en met behulp van de beleidsvoering van verscheidene verenigingen, wat er door de KNRB en KNRM wordt gehanteerd. Gezien de temperaturen van de maanden per jaar steeds sterker verschillen, en temperatuur toch een belangrijke factor is voor de veiligheid van een skiffeur, is het besloten de watertemperatuur als ijkpunt te gaan gebruiken in plaats van een specifieke maand gedurende het jaar om te beginnen met skiffen.

In dit reglement hebben we ons focus vooral op veiligheid gezet, zodat men met een zeker gevoel kan leren skiffen. Bij het uitzoeken en opstellen van de oefengebieden hebben we rekening gehouden met de veiligheid van de desbetreffende skiffeur en dat, vooral bij een onervaren skiffeur met (S0) of S1, de coach altijd zicht heeft op de skiffeur. Naast de oefengebieden is er ook over nagedacht welke stappen er gemaakt moeten worden, mocht een skiffeur omslaan tijdens een training.

Het reglement is zo opgesteld om mogelijk een aantal jaren mee te kunnen draaien. Er moet wel elk jaar gekeken worden, of dit reglement nog van toepassing is, om de veiligheid van de roeister te garanderen. Tevens bevat dit beleid de mogelijkheid dat, door middel van een aanvraag in te dienen bij het bestuur, er geskift kan worden tijdens een wedstrijd jaar en/of door eerstejaars leden, en dat er mogelijk eerder geskift kan worden mocht de temperatuur eerder oplopen gedurende het jaar.

We wensen veel plezier en vooral veel succes bij het leren van skiffen!

Met blauw-wit-blauwe groet,

Miri Goossens

h.t. Commissaris Wedstrijdroeien der ZSR Boreas
XII Bestuur van der Eerden

Inhoudsopgave

Colofon

Voorwoord

1.0	Inleiding	x
2.0	Algemene Regels	x
	- Toelichting algemene regels	x
3.0	Onervaren Skiffeurs (S0)	x
	- Bevoegdheid	x
	- Coaching	x
	- Veiligheid	x
	- Advies	x
	- Oefengebied	x
4.0	Skiffeurs Met Ervaring (S1)	x
	- Bevoegdheid	x
	- Coaching	x
	- Veiligheid	x
	- Advies	x
	- Toestemming	x
	- Oefengebied	x
5.0	Ervaren Skiffeurs (S2)	x
	- Bevoegdheid	x
6.0	Examen Aanvragen	x

1.0 Inleiding

Met de betrekking van Boreas in het nieuwe pand zijn er nieuwe omstandigheden en situaties ontstaan omtrent het roeien en skiffen. Zodoende was het noodzaak om het skiff beleid hierop aan te passen zodat deze toereikend was. Het beleid zal beginnen met algemene skiff regels met betrekking tot de temperatuur in paragraaf 2.0, waarna in paragraaf 2.1 een toelichting zal volgen aan de hand van informatie van de KNRB en KNRM. Er zal vervolgens in paragraaf 3.0, paragraaf 4.0, en paragraaf 5.0 per skiff-diploma dieper worden ingegaan op het gestelde beleid en verbonden roeigebied. Afsluitend zal er in paragraaf 6.0 kort gesproken worden over de skiff-examens.

2.0 Algemene Regels

Er zal voor roeiers die beschikken over een S1 certificaat en onervarene Skiffeurs (die nog beschreven staan als S0) een algeheel vaarverbod gelden wanneer de watertemperatuur onder de 10 graden geconstateerd is. Deze watertemperatuur wordt bepaald aan de hand van het water meetpunt Zwartsluis buiten, vastgesteld door Rijkswaterstaat. Meer informatie is te vinden op: <http://waterinfo.rws.nl/#!/kaart/watertemperatuur/>.

Het is voor leden die beschikken over een S2 certificaat toegestaan om te roeien bij een watertemperatuur onder de 10 graden Celsius. Het bestuur raadt dit echter met klem af en zal het de eigen verantwoordelijkheid van roeier en/of coach zijn vanwege het onderkoeling gevaar als men omgaat.

Toelichting Algemene Regels

Hier volgt een toelichting op de bovenstaande algemene regels die gelden voor de gehele vereniging met behulp van informatie omtrent beleidsvoering van verscheidene verenigingen en wat er door de KNRB en KNRM wordt gehanteerd.

Op de website van de KNRM staat de onderstaande tabel wat de overlevingskansen in het water aangeeft. Hier wordt het volgende bij vermeld: "Er is geen enkele wetmatigheid wat betreft de overlevingskansen in water. Onderstaande tabel is een zeer ruwe schatting. De werkelijke tijd hangt af van veel factoren zoals lichaamsbouw, hoeveelheid onderhuids vet, gebruik van alcohol of medicijnen, kleding, geslacht, windsnelheid, lichamelijke en geestelijke conditie." Het bestuur heeft echter besloten dat dit vooralsnog een goede indicatie is om een duidelijk en veilig skiff beleid mee op te stellen.

Watertemperatuur (°Celsius)	Wetsuit	Gekleed	Zwemkleding
0	15 minuten	9 minuten	2 minuten
5	3 uur	1 uur	30 minuten
10	9 uur	3 uur	1 uur
15	12 uur	5 uur	2 uur
20	15 uur	8 uur	4 uur

Tabel: overlevingstijd bij te water geraken in wetsuit, gekleed of in zwemkleding.

Bovenstaande tabel laat zien dat die iemand die bij een watertemperatuur van 5 graden Celsius gekleed in het water valt, een overlevingstijd heeft van 1 uur; in badkleding een half uur. Bij een watertemperatuur van 10 graden Celsius is dit resp. 3 uur en 1 uur. Bovenstaande tabel van de KNRM is gebaseerd op "stil liggen en jezelf zo klein mogelijk maken", dus ruim binnen de aangegeven tijd moet je op de kant staan. Roeikleding zit waarschijnlijk ergens tussen "badkleding" en "gekleed" in.

3.0 Onervaren Skiffeurs (S0)

Een onervaren skiffeurs is iemand die nog nooit of nauwelijks in een skiff heeft gezeten, en dus niet bekend/vertrouwd is met de techniek van skiffen. Daarom staat tijdens een training voor onervaren skiffeurs de veiligheid voorop, omdat onervarene skiffeurs een hoog risico op omslaan hebben. De onderstaande voorwaarden creëren wel een conditie waarin iemand op een veilige manier kan leren skiffen, en ervaring op te doen voor zijn of haar S1 examen. Hierbij geldt er voor competitieroeiers (1ste jaars) de toevoeging dat het pas is toegestaan om te skiffen na het competitie kamp (of indien deze niet plaatsvindt gedurende het jaar de NSRF). Het is mogelijk om hier, wegens trainingsomstandigheden, een uitzondering voor aan te vragen bij het zittende bestuur.

Bevoegdheid

Als onervaren skiffeur mag geroeid worden in boten met de status Oefenskiif. De status van de verschillende skiffs kan worden gevonden in het digitale afschrijfbok van de vereniging.

Coaching

Tijdens het skiffen moet er altijd een coach aanwezig zijn, de coach dient te beschikken over S2 en/ of iemand met toestemming van het bestuur.

Veiligheid

De skiffeur is verplicht om een set droge kleding beschikbaar te hebben. Op deze manier is deze in staat om met droge kleding naar huis te kunnen gaan, ook na eventueel omslaan. Na omslaan is het verplicht om terug te keren naar het boothuis en daar te douchen en droge kleding aan te trekken.

Advies

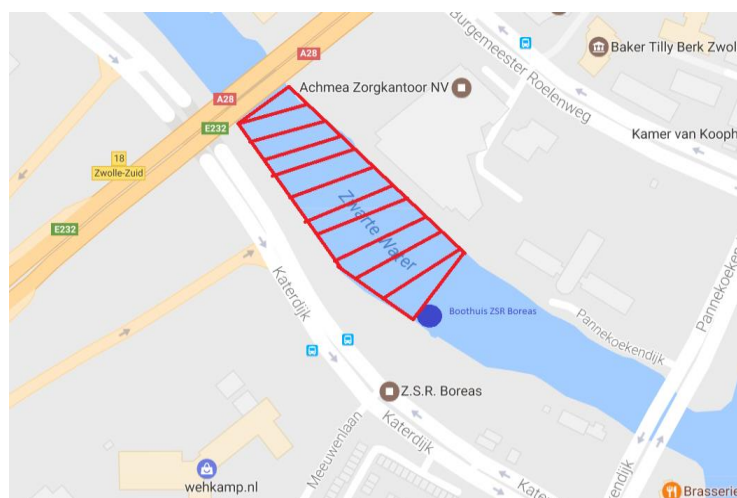
Veiligheid: Het kan handig zijn een touwtje aan de boot vast te maken, zodat de boot kan worden teruggehaald bij omslaan.

Materiaal: Gebruik een dompel skiff om het inklimmen te oefenen. Indien de skiffeur omslaat tijdens een normale training is het ook toegestaan in te klimmen. Het wordt afgeraden om in oefenmateriaal expres om te gaan, daarvoor is dompel materiaal.

Techniek: Voor de eerste keer in een skiff wordt geadviseerd om aan het vlot te blijven en niet al meteen het water op te gaan. Als de coach het puntje van de boot vasthoudt kan de haal in de basis al worden geoefend. Focus op goede lichaamshouding, blessurevrij roeien en een balans waarbij de beheersing van de boot en ontspanning van belang zijn.

Oefengebied

Het oefengebied voor onervaren skiffeurs zal bestaan uit het gebied zoals weergegeven op de kaart hieronder (kaart 1 – vaargebied onervaren skiffeurs)



Kaart 1 – Vaargebied onervaren skiffeurs

4.0 Skiffeurs met S1

Een S1 skiffeur beschikt voor een S1 diploma. Tevens beheerst deze de basis skiff haal en beheerst over goede lichaamshouding tijdens het skiffen om zo blessurevrij te kunnen roeien. Tijdens het skiffen moeten de begrippen bakboord en stuurboord strong bekend moeten zijn in zowel theorie danwel in uitvoer. De onderstaande voorwaarden creëren een conditie waarin iemand op een veilige en juiste manier kan streven om het S2 examen te behalen.

Bevoegdheid

Er mag geroeid worden in boten met de status oefenskiif en S1 skiff, de status van een boot kan worden gevonden in het digitale afschrijfboek van de vereniging. In de laatste twee weken voordat de roeier het S2 examen zal gaan doen mag er onder toezicht van een coach met S2 in S2 materiaal geroeid worden ten behoeve van het oefenen voor het examen.

Coaching

Het is zeer wenselijk dat er tijdens de trainingen een coach met s2 aanwezig is, het is in ieder geval verplicht om een S2 coach te hebben. Dit om de roeishaal te verbeteren en te werken naar het S2 examen. Zonder coach is het onder andere moeilijk om fouten te signaleren en eruit te halen. Indien men vaak wil trainen zal het niet altijd mogelijk zijn dat er een coach aanwezig is. Daarom is het toegestaan om binnen het aangegeven gebied zelfstandig te roeien, verwijzing naar kaart 3. Onder begeleiding van een S2 coach in een skiff is het ook toegestaan om buiten het aangegeven gebied te roeien.

Veiligheid

De skiffeur wordt geadviseerd om een set droge kleding beschikbaar te hebben. Op deze manier is deze in staat om met droge kleding naar huis te kunnen gaan, ook na eventueel omslaan. Na omslaan is het geadviseerd om terug te keren naar het boothuis en daar te douchen en droge kleding aan te trekken.

Advies

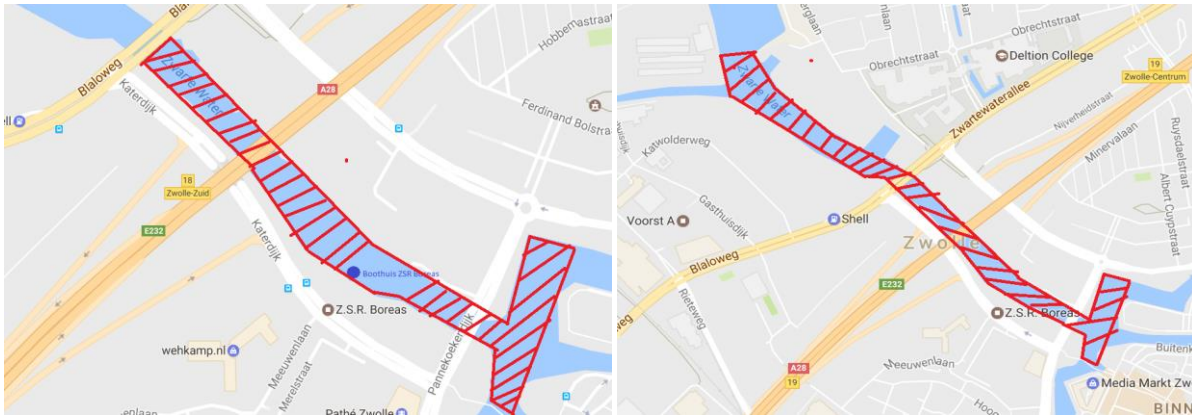
Techniek: Het advies is om zoveel mogelijk te roeien in het bijzijn van een S2 coach. Op deze manier is het sneller mogelijk om kleine fouten te corrigeren en snel(ler) het S2 examen te halen.

Toestemming

Om de roeier te ondersteunen in de groei in techniek en ervaring zal het mogelijk zijn om het initiële oefengebied (zie kaart 2, vaargebied S1) te vergroten. Door het formulier in te vullen waarin de coach het vertrouwen uitspreekt dat de skiffeur voldoende techniek beheerst zal het mogelijk zijn om, zonder begeleiding in een groter vaargebied te oefenen. (zie kaart 3, vaargebied S1 met toestemming)

Oefengebieden

Het vaargebied bestaat uit het gebied zoals weergegeven op de kaart hieronder



Kaart 2 – vaargebied S1

Kaart 3 - Vaargebied S1 met toestemming

Toelichting

Om lange(re) afstanden te kunnen skiffen als S1 skiffeurs, wordt er met door middel van toestemming te verkrijgen van het bestuur een groter oefengebied ter beschikking gesteld voor de S1 skiffeurs. Op deze manier wordt de skiffeur de mogelijkheid gegeven om in een groter vaargebied te kunnen oefenen op de techniek die noodzakelijk is voor hun S2 examen.

In kaart 2 is het goed mogelijk, tot de tweede brug (vanuit het botenhuis, richting Zwarte water), voor de coaches om bij de S1 skiffeur mee te kunnen kijken.

Naar de tweede brug tot aan de houtzagerij is er weinig tot geen mogelijkheid voor de coach van de S1 skiffeur om toezicht te kunnen houden, daarom mag dit stukje alleen met de toestemming, dus door het invullen van het desbetreffende formulier, van de coach geroeid worden. Het is mogelijk voor een skiffeur om zelfstandig te trainen binnen het vaargebied. Er wordt vanuit gegaan dat de skiffeur die over S1 beschikt een goede basis haal heeft, goed om zich heen kijkt, in staat is om in de boot te klimmen, en rekening houdt met zijn of haar eigen veiligheid.

5.0 Ervaren Skiffeurs (S2)

Een S2 skiffeur beschikt voor een S2 diploma. Tevens beheerst de skiffeur de techniek om blessurevrij, en veilig te kunnen roeien. Er moet met harde halen, zowel laag als hoog tempo, watervrij geroeid kunnen worden, met behoud van techniek en balans. Voor verdere specificaties omtrent de benodigde/vereiste techniek zie examenreglement 3.2.2016

Bevoegdheid

Er mag geroeid worden in boten met de status oefenskiif, S1 skiff en S2 skiff. Het is mogelijk om boten aan te vragen met een aanvraag status.

6.0 Examen aanvragen

Inleiding

Zodra de coach er zeker van is dat de skiffeur met S0 of S1 klaar is voor zijn/ haar examen, dan kan de

coach het doorgeven aan de Commissaris (Competitie/Wedstrijd)roeien. De Commissaris (Competitie/Wedstrijd)roeien zal vervolgens contact opnemen met de examencommissie om te kijken welke data mogelijk zijn. Deze data zullen met de coach(es) van de skiffeur(s) overlegd worden en zal er een examenmoment volgen. Indien er door de examencommissie geconstateerd wordt dat de skiffeur nog lang niet klaar is voor zijn/ haar examen, dan zal er gevraagd worden aan de coach waarom de coach wel van mening is dat deze persoon het kan. Een coach mag de skiffeur niet examineren.