

## Inhoudsopgave

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Inleiding .....</b>                                   | <b>2</b>  |
| <b>2. Locatie en vaargebied .....</b>                       | <b>2</b>  |
| 2.1 Locatie Amsterdam Coastal Rowing Centre .....           | 2         |
| 2.2 Vaargebied: IJmeer .....                                | 4         |
| 2.3 Wees waakzaam op het IJmeer .....                       | 5         |
| <b>3. Materiaal en de coastal ervaring .....</b>            | <b>6</b>  |
| 3.1 Materiaal .....                                         | 6         |
| 3.2 Praktische tips: kleding, schoenen en bidon .....       | 7         |
| 3.3 De coastal ervaring .....                               | 8         |
| <b>4. Veiligheid .....</b>                                  | <b>10</b> |
| 4.1 Veiligheid voorafgaand aan de training .....            | 10        |
| 4.2 Veiligheid tijdens de training .....                    | 11        |
| 4.3 Veiligheid na de training .....                         | 12        |
| 4.4 De KNRM Helpt app .....                                 | 12        |
| 4.5 De Coastal afroeitest .....                             | 14        |
| <b>5. Sturen .....</b>                                      | <b>14</b> |
| 5.1 Sturen van de boot .....                                | 14        |
| 5.2 Stand van het roer .....                                | 15        |
| 5.3 Vin .....                                               | 16        |
| 5.5 Golven .....                                            | 18        |
| <b>6. Te water gaan (coastal 4*) .....</b>                  | <b>19</b> |
| <b>7. Van het water komen (coastal 4*) .....</b>            | <b>20</b> |
| <b>8. Aanvullingen voor de skiff of dubbel-twee .....</b>   | <b>21</b> |
| <b>9. Openen en sluiten container .....</b>                 | <b>23</b> |
| 9.2 Werking deuren container .....                          | 23        |
| 9.3 Toegang tot de tuinslang om de boot af te spuiten ..... | 24        |

## Inleiding

Sinds 2017 doet De Amstel mee aan coastal roeiwedstrijden en vanaf 2018 heeft De Amstel een eigen coastal 4. Coastal roeien wint nationaal en internationaal aan populariteit, mede doordat het een variant van roeien is met veel actie en spektakel. Drie roeiverenigingen (de Amstel, de Hoop en Watersport vereniging IJburg) hebben samen het Amsterdam Coastal Rowing Centre (ACRC), op het Strandeiland van IJburg opgericht. Hierdoor is het coastal roeien ook toegankelijk voor de leden van De Amstel.

Op deze semi-permanente locatie staan 7 containers van het ACRC, waarvan twee van de Amstel.

Coastal roeien is roeien op open water, water waar ook andere watersporters en beroepsvaart gebruik van maken. Veiligheid gaat daarom boven alles. Iedereen die van de coastal roeiboten van De Amstel gebruik wil maken dient daarom de hier volgende informatie en instructies gelezen te hebben, en via [coastal@amstelroei.nl](mailto:coastal@amstelroei.nl) te bevestigen hiervan kennis genomen te hebben. Daarnaast moeten alle roei(st)ers en stuurmannen en -vrouwen een clinic hebben doorlopen om coastal bevoegdheid te krijgen voor het roeien in een gestuurde vier, dubbeltwee of skiff. Voor de coastal 4 minimaal test 2 en voor de dubbeltwee en skiffs test 4. Zie ook sectie 4.5 voor meer informatie.

Dit instructiedocument toont met name de instructie voor de gestuurde dubbelvier (4\*), maar voor de skiffs en dubbeltwee gelden in de basis dezelfde regels.

Een goede voorbereiding en bekendheid met het veiligheidsprotocol (zie sectie 4 van deze instructies) verhoogt uiteindelijk het coastal plezier.

## 2. Locatie en vaargebied

### 2.1 Locatie Amsterdam Coastal Rowing Centre



Kaart 2.1 De locatie van het ACRC op IJburg, midden rechts bij de rode ster

Sinds medio-mei 2022 is het Amsterdam Coastal Rowing Centre (ACRC) geopend, gelegen aan het eind van het huidige Strandeiland op IJburg (zie kaart 2.1). Het centrum bestaat uit 7 blauwgeschilderde zeecontainers, met 'ACRC' op de voor- en zijkant (zie foto 2.2). De Amstel heeft twee containers aan de rechter kant. In deze containers liggen een coastal dubbelvier (Sapo), twee coastal skiffs (Orinoco en Erik Kraak), en een coastal dubbeltwee (IJmeer). De skiffs en de dubbeltwee in de meest rechter container en de Sapo in de container daarnaast.

De containers zijn voorzien van een hang-cijferslot. De code ontvang je na de coastal instructie. De cijfers moeten in het midden staan en dan kun je het slot open tikken. Voor het slot van de meest rechter loods, moet de vier iets meer richting de 5 staan. (het is een beetje verschoven) om te kunnen openen.

De hendels van de container draai je naar buiten, je ziet de haakjes aan de metalen pennen uit de greep draaien. Als alles helemaal open staat, kun je aan de deuren trekken.

Zie voor verdere instructies over het openen en sluiten van de containers en het gebruik van de cijfersloten sectie 8.



Foto 2.2 De containers van het ACRC op IJburg



Foto 2.3 Container met de vier



Foto 2.4 Container met de skiffs en de twee

## 2.2 Vaargebied: IJmeer

Het vaargebied voor trainingen is rondom IJburg en op het IJmeer. Dit gebied is in ontwikkeling. Let daarom goed op wijzigende omstandigheden. Op het plaatje hieronder is te zien hoe het eruit moet komen te zien. De huidige locatie van het ACRC is ongeveer waar de pijl 'toekomstig strand' naar wijst.



Kaart 2.3 Situatie rond IJburg



Kaart 2.4 De vaargeulen rond IJburg.

Het vaargebied voor coastaltrainingen bestaat uit het enigszins afgeschermd water rond IJburg, en het open water van het IJmeer. Hier kan o.a. richting Pampus of Muiden worden gevaren. De kans op scheepvaart is hier groter en er moet rekening worden gehouden met de vaargeul waar het vrachtverkeer doorheen vaart. Het is ook mogelijk om rond de eilanden van IJburg te varen. Dit ligt meer beschermt, maar kan druk zijn met andere watersporters.

Meer informatie over de veiligheid en de vaarregels volgt in sectie 4 *Veiligheid*.

### 2.3 Wees waakzaam op het IJmeer

- De informatie in deze subsectie komt van de Reddingsdienst. Zie ook: <https://www.reddingsdienst.com/s/reddingsbrigade-ijmeer/>  
Het telefoonnummer is **085-0655 358** (zij streven ernaar binnen 15 min aanwezig te zijn)
- Meer informatie over de Amsterdamse reddingsbrigade: <https://amsterdamsereddingsbrigade.nl/>
- Denk vooral om de grote hoeveelheid beroepsvaart. Binnenvaartschepen varen relatief hard en lopen de meeste recreatievaart snel voorbij. Blijf altijd ook goed achterom kijken, maar zeker in de nabijheid van de vaargeulen! (Zie kaart 2.4).
- Rondom Pampus ligt een stenen verdedigingsdam, 16 meter uit de kant en slechts 30 cm (!) onder water. Deze was bedoeld om aanvallende schepen op te laten stranden. Hier stranden nu nog geregeld schepen op. Je ziet in het water kleine oranje vlaggetjes staan om dit te markeren. Blijf dus rondom Pampus goed uit de kant.
- Ook bij het vuurtoren eiland nabij Durgerdam liggen onder water diverse obstakels. Blijf ook hier goed uit de kant.

Neem de volgende vaarregels in acht:

- Blijf zo veel mogelijk uit de vaargeul.
- Geef beroepsvaart te allen tijde voorrang.
- Geef voorrang aan verkeer aan stuurboordwal.
- Geef voorrang aan zeilschepen.
- Als roeiboot heb je voorrang over kleine motorschepen, let echter goed op voordat je voorrang neemt.

### 3. Materiaal en de coastal ervaring

#### 3.1 Materiaal



Foto 3.1 De coastalroeiboot is breder, met kortere riggers.

Er zijn verschillende types (bouwers) van coastal boten, De Amstel heeft een coastalvier, een dubbel twee en 2 skiffs van AVE. In de vier lopen de riggers van boeg naar stuur omlaag (zie fig. 3.2). Water dat in de boot slaat kan daardoor de boot weer uitlopen via de achtersteven. De achtersteven is nagenoeg gelijk aan de waterlijn. Hierdoor kan het water bij strijken ook gemakkelijk de boot *in* lopen. Let daar op bij het manoeuvreren.

Het is dan ook van groot belang – nog groter dan bij ‘gewoon’ glad roeien – dat de luchtkasten goed gesloten zijn tijdens het roeien (en uiteraard weer geopend worden na het roeien). Ook op de punt van de boeg en op de achtersteven, achter de stuur, zitten kleine klepjes die niet vergeten moet worden (zie foto 3.3 en 3.4).



Foto 3.2 De Filippi coastalroeiboot loopt omhoog van achtersteven naar boeg



Foto 3.3 Luchtklepje achter de stuur



Foto 3.4 Luchtklepje op boeg

Omdat de coastalboten in ruiger vaarwater en in een zanderige omgeving gebruikt worden, worden ze ook viezer dan gewone roeiboten. De boten verweren sneller door zand, zout, kalk en schimmel (door opslag in vochtige containers). Daarom moet extra aandacht besteed worden aan het schoonmaken van het materieel na de trainingen. Dit wordt verder besproken in sectie 4 *Veiligheid*.

Bij schade (bijvoorbeeld een scheve dol na een snoek) of verlies (bijvoorbeeld van luchtklepdeksels of sleeplijn) moet hier direct melding van worden gemaakt via een email aan [vloot@amstelroe.nl](mailto:vloot@amstelroe.nl).

### 3.2 Praktische tips: kleding, schoenen en bidon

Voor coastal roeien is geen aparte roeikleding vereist. Houdt er wel rekening mee dat we op IJburg in- en uitstappen door het water, dus dat je in principe natte voeten krijgt. Surfsokken zijn ideaal voor in/ en

uitstappen en voor in de schoenen in de boot. De boten hebben geen ingebouwde roeischoenen, dus waterschoenen of gympen zijn handig.



Foto 3.5 Voetenboord in de boten (rechts met waterschoenen erin)

### **Bidon opbergen tijdens het varen**

De bidon kan worden vastgeduwd onder de ruimte waar de rigger aan de boot vast zit (zie foto 3.6). De luchtkasten in een coastalroeiboot zijn heel groot waardoor deze niet geschikt zijn om spullen in te stoppen. Je krijgt die er namelijk met moeite weer uit.

Realiseer je dat als er een flinke golf komt alles nat wordt en dat de spullen uit de boot kunnen spoelen (tenzij de stuur ze opvangt).



Foto 3.6 Tijdens het roeien kan de bidon worden vastgeduwd in de ruimte onder de rigger.

### *3.3 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 richting de slagplek 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 (zie foto 3.7). Hoog aanhalen is het advies om toch voldoende water te pakken.



Foto 3.7 Op de slagplek spoelen de golven over de rigger, op boeg maak je fikse klappen.

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 (zie foto 3.8). 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.



Foto 3.8 Wees erop voorbereid dat je nat gaat worden

Op alle plekken 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 komen regelmatig voor, 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.

## 4. Veiligheid

Hoe harder de wind, hoe hoger de golven en hoe onstuimiger het roeien. Bij een windkracht van 4 of hoger is het verstandig je af te vragen of je je (als team) veilig genoeg voelt om met de coastal te gaan roeien, afhankelijk van je ervaring en vertrouwen hierin.

Om veilig het water op te gaan is een veiligheidsprotocol opgesteld. Volg dit protocol voor, tijdens en na elke training. Voor wedstrijden wordt de veiligheid besproken in sectie 9 *Wedstrijden*.

De stuurman/ploegcaptain is verantwoordelijk voor veiligheid. **Indien één van de roeiers of de stuur zich niet op zijn gemak voelt gaat de ploeg niet het water op. Het vraagt moed om dit aan te geven, maar zorgt ook voor rust en duidelijkheid in een team.**

### 4.1 Veiligheid voorafgaand aan de training

- 1 Hou het weerbericht in de gaten. Bij de volgende weersomstandigheden geldt een **vaarverbod**:
  - Vanaf windkracht 5 (17-21 knopen) voor de coastal vier en windkracht 4 (11-16 knopen) voor de skiff en dubbel twee (te checken via windfinder, locatie Surfcenter IJburg). De skiff en dubbeltwee zijn licht en kunnen snel opzij gezet worden door een windvlaag wat veel kracht vraagt om te sturen bij golven.
  - Bij (verwacht) onweer
  - Bij mist
  - Bij ijs en/of temperatuur onder nul (ivm schade aan de boot bij ijsvorming).
- 2 Wees op de hoogte van de vaarregels m.b.t. de vaargeul, beroepsvaart en mede-watersporters. Let extra op bij drukte.
- 3 Wees op de hoogte van de Coastal instructies m.b.t. golven en wind, zie ook sectie 5 *Sturen* hieronder.
- 4 Ga **nooit met minder dan 2 personen** het water op – het is niet toegestaan alleen te gaan skiffen.
- 5 Als één of meer leden van de ploeg zich niet prettig of veilig voelt om het water op te gaan, ga dan niet het water op.
- 6 **De stuur draagt verplicht een zwemvest.** Hetzelfde geldt voor skiffeurs. Roeizwemvesten zijn in de container te vinden en kunnen hiervoor gebruikt worden. **Roeien met reddingsvest aan is aan te raden, aanbevolen bij windkracht 4 en verplicht bij temperaturen van 5 graden of lager.**
- 7 Roeiers kunnen als ze willen ook met een roei-reddingsvest roeien, dit is niet verplicht voor trainingen.
- 8 Controleer de boot:
  - Zitten alle riggers goed vast, zijn alle hielstrings aanwezig en vast?
  - Zijn de (oranje) reddingsvesten aanwezig op de achterkant van de boot? (Zie foto. 4.1).
  - Is het roer omhoog geklapt? (Zie foto 4.1).
  - Is de stuurvin volledig omhoog getrokken uit de sleuf? (Zie ook sectie 5 *Sturen*)
  - Zijn alle luchtkasten dicht – ook de kleine klepjes op de punt en op de achterkant? (Zie foto 3.3 en 3.4).
  - Zit de boot met de landvast vast aan de trailer? (Zie foto 4.2).
  - Is er een sleeplijn aanwezig op de boot (deze zit vast op de boeg)? (Zie foto 4.3).
- 9 **Meld dat je het water opgaat via de *KNRM Helpt* app.** Het is veilig wanneer tenminste één lid van elke ploeg die het water op gaat, de app op zijn of haar telefoon geïnstalleerd heeft, meeneemt en activeert tijdens de training. Zie sectie 4.4 voor meer informatie over deze app.

#### 4.2 Veiligheid tijdens de training

- 1 De stuur heeft te allen tijde een mobiele telefoon mee met daarin het nummer van de reddingsbrigade, en de *KNRM Helpt* app geactiveerd. (zie sectie 4.4)
- 2 Als één of meer leden van de ploeg zich niet prettig of veilig voelt tijdens de training, keer dan om.
- 3 Neem de volgende vaarregels in acht:
  - Blijf zo goed mogelijk uit de vaargeul.
  - Geef beroepsvaart te allen tijde voorrang.
  - Geef voorrang aan verkeer aan stuurboordwal.
  - Geef voorrang aan zeilschepen.
  - Als roeiboot heb je voorrang over kleine motorschepen, let echter goed op alvorens je voorrang neemt.



Foto 4.1 Zijn de reddingsvesten aanwezig en is het roer omhoog geklapt?



Foto 4.2 Zit de boot met de het blauwe touwtje vast aan de trailer?



Foto 4.3 Is er een sleeplijn aanwezig op de boot?

#### 4.3 Veiligheid na de training

- 1 **Meld je af via de *KNRM Helpt* app zodra je van het water bent.**
- 2 Maak de handvatten van de riemen schoon.
- 3 Spoel zand en zout van de boot af (zowel van de buiten- als de binnenkant).
- 4 Maak de boot droog
- 5 Maak de slidings schoon en vrij van zand met een doekje of spons.
- 6 Zorg dat er geen water meer staat in de voetenruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
- 7 Zorg dat er geen water meer staat in de luchtruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
- 8 Zorg dat de luchtkleppen open zijn (ook de klepjes aan beide uiteinden van de boot).
- 9 Hang de gebruikte zwemvesten te drogen in de loods.
- 10 Meld eventuele schade of verlies in het schadeboek en bij [vloot@amstelroe.nl](mailto:vloot@amstelroe.nl).

#### 4.4 De *KNRM Helpt* app

Het is veilig wanneer de stuur van elke coastal ploeg een telefoon bij zich heeft waarop de ***KNRM Helpt*** app is geïnstalleerd. Het is handig de app thuis te installeren en de basis gegevens in te voeren van de boot waar je in roeit en de contactgegevens van degen die gebeld kan worden in geval van nood.

| Naam boot            | lengte | gewicht | Aantal mensen       |
|----------------------|--------|---------|---------------------|
| Sapo                 | 10.6 m | 130 kg  | 4 roeiers + 1 stuur |
| Ijmeer               | 7.29 m | 60 kg   | 2                   |
| Orinoco & Erik Kraak | 5.8 m  | 35 kg   | 1                   |

Deze app zet je bij het begin van de training aan worden, en aan het eind van de training weer uit. Let op dat je hier serieus mee omgaat – de reddingsbrigade zal in actie komen als je niet bent afgemeld als de ingestelde vaartijd is verlopen.

Zie ook <https://www.knrm.nl/help>



Figuur 4.4 Infographic voor de KNRM Helpt app

#### 4.5 De Coastal afroeitest

Elke roeier is verplicht een coastal clinic te doen, en aansluitend een coastalafroettest te doorlopen. Hier wordt o.a. het volgende behandeld, bevraagd en getest:

1. Regels en veiligheid:
  - Vaarverboden
  - Weersomstandigheden
  - Veiligheid op het water, vaarregels
  - Veiligheid van de ploeg
  - *KNRM Helpt* app
2. Protocol boot controleren voorafgaand aan training
3. Protocol boot te water laten
4. Protocol boot uit het water, schoonmaken, afsluiten

Na het succesvol doorlopen van de coastalproef krijgen roeiers bevoegdheid om de coastalvieren af te schrijven. Zij krijgen dan tevens de toegangscode tot de container.

### 5. Sturen

Het sturen van een coastalroeiboot lijkt in de basis op het sturen van een normale roeiboot. Tegelijkertijd zijn er ook grote verschillen. De stuurman- of vrouw moet op meer letten dan alleen de koers en bochten. Door te spelen met de stand van de vin wordt de wendbaarheid van de boot vergroot. Ook bij het wegvaren van en aankomen bij het strand vraagt de stand van het roer en de vin extra aandacht.

#### 5.1 Sturen van de boot

Er zijn coastalboten die je op een vergelijkbare manier stuurt als een gewone gladde vier of acht, met een stuurtoew dat je met je handen bedient. In de Sapo zitten de stuurkabels aan de zijkanten van de boot. Als je trekt aan bakboord gaat de boot ook naar bakboord en vise versa.



Foto 5.1 De vin van de Sapo met de vastzet pin ernaast

### 5.2 Stand van het roer

Naast dat het roer kan draaien om te sturen, kan het roer ook horizontaal en verticaal worden geklapt (zie fig. 5.2 en 5.3). Bij het te water laten van de boot en het uit het water halen van de boot moet het roer in de horizontale positie zijn geklapt.

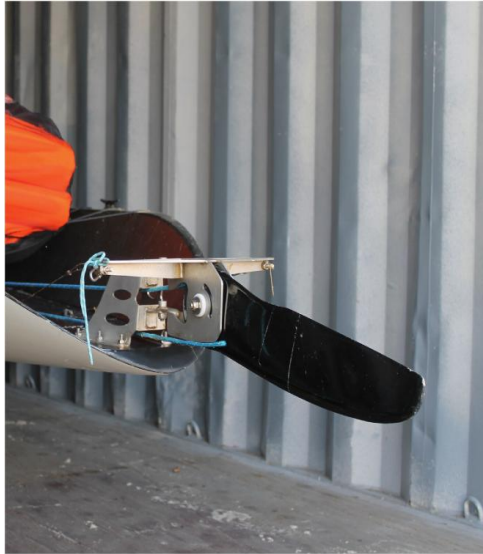


Foto 5.2 Roer in horizontale positie



Foto 5.3 Roer in verticale positie

De stand van het roer wordt bepaald met behulp van een lijn (zie foto 5.5). Als het roer niet omlaag is geklapt, heeft het roer geen effect.



Foto 5.4 Twee stuurkabels (gekruid)



Foto 5.5 touwtje waarmee je de vin omhoog trekt en vast zet.

### 5.3 Vin

De vin wordt geplaatst in een sleuf net voor de stuurstoel en met de bolle kant naar voren, dat betekent dat het nokje bovenop naar de boeg wijst en in de uitsparing van de vinkast valt. De vin kan omhoog en omlaag, vergelijkbaar met het roer (zie fig. 5.5). De vin kan er zelfs helemaal uit worden gehaald. Bij het te water laten van de boot en het uit het water halen van de boot moet de vin eruit zijn gehaald. De vin zit met een lijntje vastgebonden aan de boot zodat je deze niet kan verliezen.

Als je de metalen pin eruit trekt kun je met de hendels sturen. Het is handig om het midzwaard te gebruiken als je verlijerd. Het gebruik van het midzwaard maakt het roeien wel zwaarder, je kunt minder op de golven surfen.

De vin zorgt dat de boot beter op koers blijft bij een koers die rechtdoor is en vermindert het opzij duwen van de boot door de wind ('verlijeren'). Door de vin omhoog te trekken, wordt de boot wendbaarder. Een scherpe bocht wordt dus eenvoudiger genomen als de vin omhoog is getrokken.



De vin steek je in de gleuf. Je kunt de vin vastzetten met de metalen pin. Dan fungeert deze als een midzwaard. Je kunt op twee manieren sturen:

1. Door de stuurhendels van de vin vast te houden (als de pin er niet in zit).
2. Met de stuurkabels aan de zijkant van de boot, bedien je het roer.

Foto 5.5

De vin

#### 5.4 Het nemen van bochten

Een coastalroeiboot is behoorlijk wendbaar doordat het roer relatief groot is voor de lengte van de boot. Voor het sturen kan daarom in de basis worden volstaan met het roer en zijn de roeiers 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.

Tijdens een wedstrijd wordt een parcours afgelegd. Bij het nemen van een bocht wil je zo min mogelijk snelheid verliezen. Dit doe je door een bocht ruim aan te snijden net zoals een raceauto. De bochten variëren van 45°, 90°, 135° tot 180°. Op foto 5.6 en 5.7 ronden twee boten een boei (180 graden bocht). Een van de boten (boot A) nadert de boei ruim en de andere boot (boot B) zit al dicht op de boei.



Foto 5.6 Situatie voor de bocht: boot A neemt de bocht ruim, boot B stuurt de bocht scherp in

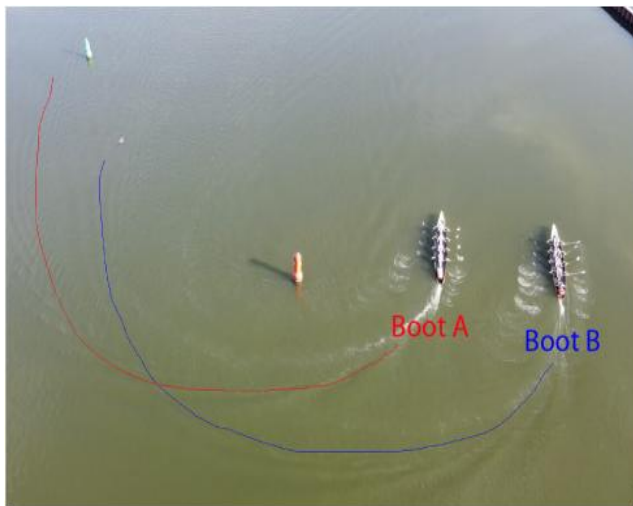


Foto 5.7 Situatie na de bocht: boot A komt binnendoor bij boot B

Op de foto's is te zien dat de boot die de bocht ruim neemt (boot A) voor de bocht ongeveer een lengte achter de boot ligt die de bocht scherp aanstuurt (boot B). Na de bocht liggen beide boten ongeveer naast elkaar, en is boot A boot B binnendoor langsij gekomen.

### 5.5 Golven

Een coastalroeiboot 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.



Foto 5.8      Golven

- Golven van achter: 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 zolang mogelijk met een golf mee te surfen. Dat doe je door snelle en korte halen te maken terwijl je op de golf zit. Dan rij je soms  $\frac{3}{4}$  op je bankje. Zie hier een filmpje met uitleg over het surfen op een golf: [https://www.decentrowing.com/827-coastal-rowing-in-waves.html?awt\\_a=4jcT&awt\\_l=6MnOi&awt\\_m=3g\\_xN.Zgo5j9YcT](https://www.decentrowing.com/827-coastal-rowing-in-waves.html?awt_a=4jcT&awt_l=6MnOi&awt_m=3g_xN.Zgo5j9YcT)
- 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 stuur dit laatste ziet aankomen, is het prettig de roeiers daarvoor te waarschuwen.

## 6. Te water gaan (coastal 4\*)

Hier wordt de procedure beschreven van het uit de loods halen van de boot tot wegvaren bij het strand. Dit wordt gedaan in stappen.

- 1 Open de container (zie ook sectie 8 *Openen en sluiten container*).
- 2 Leg de metalen platen goed voor de container, zodat de trailer daar overheen naar buiten kan rijden (zie foto 6.1).
- 3 Doorloop het veiligheidsprotocol (zie ook sectie 4 *Veiligheid*), o.a.:
  - Check het weerbericht
  - Check de vaarregels
  - Check de coastalinstructies
  - Ga nooit met minder dan 2 personen het water op – het is niet toegestaan alleen te gaan skiffen.
  - Check de boot: zijn de reddingsvesten aanwezig op de achterkant van de boot? (Zie foto 4.1).
  - Is het roer omhoog geklapt? (Zie foto 4.1).
  - Is de vin volledig omhoog getrokken uit de sleuf?
  - Zijn alle luchtkasten dicht – ook de kleine klepjes op de punt en op de achterkant? (Zie foto 3.3 en 3.4).
  - Zit de boot met de landvast vast aan de trailer? (Zie foto 4.2).
  - Is er een sleeplijn aanwezig op de boot (deze zit vast op de boeg)? (Zie foto 4.3).
  - Liggen de riemen in de boot?
  - **Meld dat je het water opgaat via de KNRM Helpt app.** Tenminste één lid van elke ploeg die het water op gaat, moet deze app op zijn of haar telefoon geïnstalleerd hebben en activeren tijdens de training.
- 4 Één persoon bedient de trailer. De overige vier stellen zich op aan beide kanten van de boot in het midden en aan de achterkant.
- 5 Rijd de trailer rustig naar buiten. De mensen naast de boot letten op dat de achterkant van de boot en het roer de grond niet raken, en tillen zo nodig de boot een klein beetje op, op het moment dat de wielen van de trailer de container uit rijden. Er zitten hendels aan de zijkant van de boot waar je makkelijk mee kunt tillen.
- 6 Sluit de containers weer af.
- 7 Rijd de trailer helemaal in het water tot de boot nagenoeg drijft. Let op, de betonnen platen zijn onder water zeer glad.
- 8 Maak de landvast los van de trailer.

- 9 Til de boot het laatste stukje uit de trailer. Houd daarbij de landvast en de boot vast. Zeker als het aflandige wind is. De trailer kan bij het water blijven staan naast de betonnen plaat.
- 10 Leg de boot evenwijdig aan de waterlijn. Als de wind haaks op de waterlijn staat, kan worden besloten de boot met (bij voorkeur) de punt in de wind te leggen. Of dat de boeg en de stuur de boot vasthouden en de rest eerst instapt. De achterkant kan ook in de wind worden gelegd, maar bedacht moet worden dat de achterkant open is waardoor er water de boot in kan lopen. Bij aflandige wind wordt de boot van het strand weggeblazen en bij zeewind wordt de boot richting het strand geblazen.
- 11 De roeiers stellen zich op bij hun roeiplaats. De stuur houdt de boot vast bij roeiplaats 2.
- 12 Eerst stapt het middenschip in en daarna de boeg en slag. In sommige situaties kan het ook handig zijn dat boeg eerst instapt en dan de rest. Lengte roeiers, maar ook de diepte van het water, stroming en golven spelen een rol bij het maken van deze keuze.
- 13 Pas als de roeiers zitten en de riemen op orde hebben stapt de stuur in.



Foto 6.1 Linker container



Foto 6.2 Rechter container

Leg de metalen platen of de grote zwarte plaat neer in de containeropening zodat de trailer daar overheen naar buiten kan rijden

## 7. Van het water komen (coastal 4\*)

Hier wordt de procedure beschreven van het aankomen van bij het strand tot het in de loods hebben van de boot.

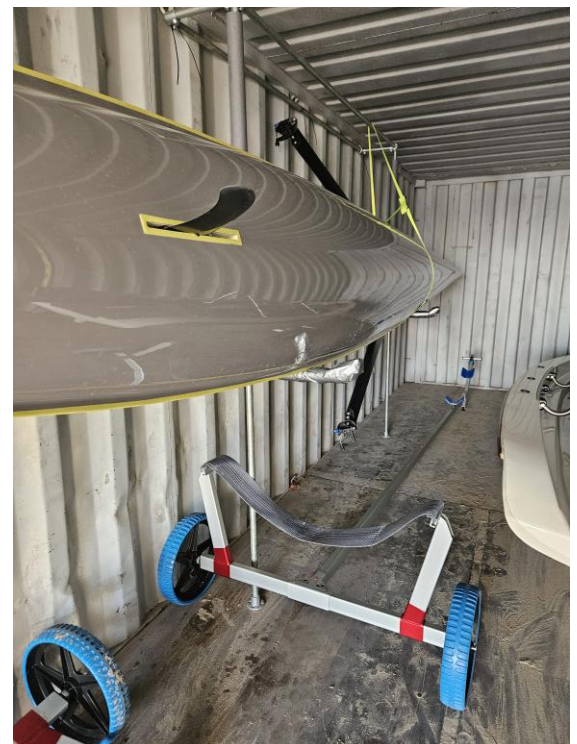
- 1 Koers de boot aan de linkerkant van de betonnen plaat.
- 2 Haal de vin omhoog.
- 3 Vaar naast de betonnenplaat het strand op. De punt kan zachtjes het zand in snijden.
- 4 Laat bij voorkeur het roer in de horizontale positie staan.

- 5 Zorg dat de boot evenwijdig aan het strand ligt. Als de wind haaks op het strand staat, kan worden besloten de boot met de punt in de wind te leggen. Bij zeewind wordt de boot richting het strand geblazen. Bij afluiddige wind wordt de boot van het strand afgeblazen.
- 6 De stuur stapt als eerste uit en houdt de boot vast bij roeiplaats 2. Als het strand wordt benaderd met de punt vooruit stapt de boeg als eerst uit.
- 7 Vervolgens stappen de boeg en slag uit en daarna het middenschip.
- 8 Maak de riemen los en leg deze in de boot.
- 9 Ten minste twee personen houden de boot vast, terwijl iemand de trailer pakt.
- 10 Rijd de trailer in het water.
- 11 Duw de boot op de trailer. Til de boot het laatste stukje. De boot ligt goed op de trailer als de rigger van de boeg boven de draagband is.
- 12 Maak de boot aan de trailer vast met de landvast.
- 13 Vier personen stellen zich naast de boot op en één iemand bedient de trailer.
- 14 Rijd de trailer het strand op. Let op, de betonnen platen zijn onder water zeer glad.
- 15 Doorloop het veiligheids- en schoonmaakprotocol (zie ook sectie 4 *Veiligheid*), o.a.:
  - **Meld je af via de KNRM Helpt app zodra je van het water bent.**
  - Maak de handvatten van de riemen schoon.
  - Spoel zand en zout van de boot af (zowel van de buiten- als de binnenkant).
  - Maak de boot droog
  - Maak de slidings schoon en vrij van zand met een doekje of spons.
  - Zorg dat er geen water meer staat in de voetenruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
  - Zorg dat er geen water meer staat in de luchtruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
  - Zorg dat de luchtkleppen open zijn (ook de klepjes aan beide uiteinden van de boot).
  - Meld eventuele schade of verlies in de Coastal Captains appgroep.
- 16 Controleer of de tegels goed voor de container liggen en rijd de trailer rustig naar binnen. De mensen naast de boot letten op dat de achterkant van de boot en het roer de grond niet raken. Ook kunnen zij helpen met het naar binnen rijden door de boot een klein beetje optillen op het moment dat de wielen van de trailer de container in rijden.
- 17 Leg de tegels of planken binnen.
- 18 Sluit de container af.

## 8. Aanvullingen voor de skiff of dubbel-twee

Het proces voor de skiff en dubbel is iets anders dan voor de coastal vier. De twee ligt op een handtrailer en deze kun je eruit rijden als je de grijze plaat die aan de zijkant tegen de wand staat, voor de container hebt gelegd. (zie foto 6.2). Er liggen twee trailers onder skiffs die je in elkaar kunt klikken (foto 8.2) . Zet deze klaar voordat je de boot eruit tilt.

Foto 8.2 Trailer voor de skiff



Rij dan de coastal twee naar buiten zodat je de skiff veilig uit de stelling kunt tillen met twee personen.

Maak de spanband los (foto 8.3) en til met twee personen de skiff uit de stelling en leg deze op de trailer.

Rij de twee weer in de container en sluit deze af voordat je naar het water gaat.

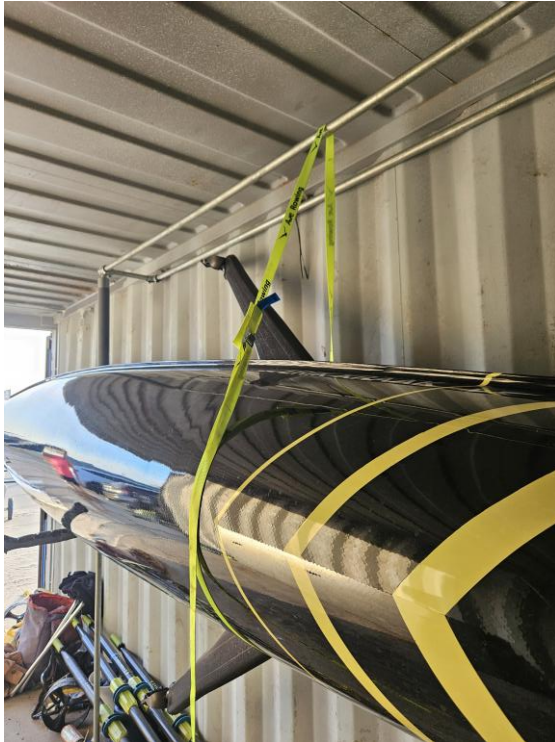


Foto 8.3 De fixatie van de skiff met de spanbanden



Foto 8.4 de arm in de stelling waar de skiff op leunt.

## 9. Openen en sluiten container

Aan de **rechter**deur van de container hangt een cijferslot waarmee de container wordt afgesloten. De code van alle sloten is dezelfde: het jaar dat De Amstel is opgericht. Na het verwijderen van het hangslot kan de container worden geopend. Dit laatste kost soms wat moeite. Vaak helpt het om alle hendels tegelijkertijd open te zetten.

### 9.1 Werking cijferslot

Het gebruik van de cijfersloten die aan de containerdeuren hangen spreekt voor zich. Volg voor het openen van het slot de volgende stappen. Het sluiten van het slot gaat in omgekeerde volgorde.



Foto 8.5 Het cijferslot door de hendel

### 9.2 Werking deuren container

De deuren van de container kunnen worden geopend door de hendels naar je toe te trekken. Hiermee duwt de deur zich al een beetje open door het sluitingsmechanisme aan de boven- en onderkant van de deur. Vervolgens kunnen de deuren worden geopend.

Om de hendel naar je toe te kunnen trekken moet je het 'hangertje' wegduwen en de hendel iets optillen.

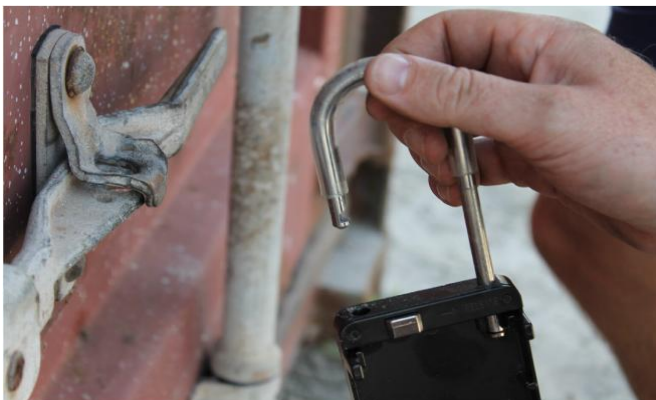


Foto 8.6 Links de hendel en het 'hangertje'



Foto 8.7      Het sluitingsmechanisme zit zowel aan de boven- als onderkant van de deur

Het sluitingsmechanisme zorgt bij het sluiten van de deur dat je via de hendels de deuren echt strak afsluit. Duw de hendel helemaal tegen de deur aan en zet hem klem met het 'hangertje'. Hang het hangslot door de hendels en het hangertje van de rechterdeur.

### *9.3 Toegang tot de tuinslang om de boot af te spuiten*

Aan de rechterkant van de containers staat een klein houten kastje met een cijferslot. De code voor het cijferslot staat aan de binnenkant van de container geschreven op de muur aan de rechterkant bij de deur.

Je plaatst de juiste cijfers in het midden en drukt op het zwarte knopje aan de onderkant.

Boven de tuinslang zit een hendel die je een kwartslag draait. Het water begint dan te lopen.

**HEEL VEEL COASTAL PLEZIER!!!**