

## Snelle referentie voor basisinstructie

Uitleg over de basisproef is allereerst te vinden op de DDS-website onder:

<https://rvdds.nl/wiki/opleidingen/vaardigheidsproeven>

### Waar let de proefcommissie op bij de afname van de basisproef?

Bij de basisproef draait het vooral om de veiligheid voor de roeiers en het materiaal: we kijken vooral naar het **sturen** en **materiaalgebruik**, in mindere mate naar het **roeien** (blessurevrij roeien).

### Sturen

Bij het sturen gaat het om:

- kennis van **commando's** (NL),
- **begin/eind** commando's duidelijk aangeven,
- bij commando: eerst **boord** noemen,
- duidelijk **verstaanbaar** voor roeiers,
- **overwicht**, kapitein op het schip, stuur weet de leiding te nemen,
- **situatie op het water** overzien: regelmatig omkijken, roeiers laten meekijken,
- inzicht in wat de boot doet bij **strijken/halen/gebruik roertje**; niet 'oefeningen van buiten leren', maar leren hoe je de boot manoeuvreert,
- overzicht, ook in **onverwachte situaties** ; dus niet alleen de handelingen kunnen die je geoefend hebt ('dat hebben we nooit geoefend'), maar ook inspelen op nieuwe omstandigheden,
- **niet te traag** manoeuvreren, ook dat is een aspect van veiligheid; denk aan onnodig wachten op bootjes die van verre aankomen, te ver doorvaren vanaf de brug alvorens een oefening te beginnen of voor de Tweemolentjesvaart knoeien om erin te komen, man overboord bij rondmaken, de bal uit het water vissen,
- kunnen omgaan met **verlijeren** (bij wind): zie voorgaande punt, heb je meer last van als je traag manoeuvreert,
- **efficiëntie**: gelijk rondmaken in situatie dat je snel moet draaien of weinig ruimte voor draaien hebt; 'vrije' roeier laten strijken als je tegen de kant beland bent (in plaats van halen); bakboord én stuurboord rondmaken,
- **zonder stuurtoewtje** goede koers houden,
- bij **koersverandering** met BAKBOORD BEST en STUURBOORD STERK vanuit geringe snelheid gaat de boot harder lopen en wordt draaicirkel groter. In die situatie liever vragen om lichte haal/spoelhaal of houden aan andere boord > zelfde effect. Bij hoge snelheid: vragen om lichte haal aan andere boord > zelfde effect.
- bij **strijken** door onervaren roeiers: doe dit tubbend en met korte halen, dan houd je meer controle,
- bij **strijken** stuurtoewtjes aangespannen/recht houden,
- rustig **aanleggen aan het vlot**, onder juiste hoek (niet hele vlot gebruiken of te ver van vlot eindigen).

## Roeien

Bij het roeien:

- **blesseurvrij** roeien: handles losjes vasthouden, duimen tegen eind van handles, polsen gestrekt; niet volle gewicht op je rug gooien (pontjeshaal, slecht voor je rug),
- **veilig** roeien: kennis van commando's en deze vlot opvolgen,
- riem inhalen (nooit slippen) als je tegen dukdalf of ander object dreigt aan te komen,
- handen bij elkaar bij rondmaken,
- vaarklaar maken: eerst riem aan het vlot in de dol, dan riem waterkant,
- in- en uitstappen: eerst riem aan waterkant tot aan manchet in de dol duwen, daar kun je op steunen,
- propageren dat bp'ers zo snel mogelijk doorgaan met oefenen in C1 gericht op behalen S1 (onder begeleiding instructeur of afwisselend bij elkaar meefietsen), want na de basisproef kun je echt nog niet behoorlijk roeien,
- buitenlandse beginners hebben moeite met **theorie**: vertaling van examenkaartjes kunnen we wel geven, maar instructieboek zou ook vertaald moeten worden.

## Materiaalgebruik

Aandacht voor materiaal:

- bij uit- en inbrengen boot letten op stoten riggers voor/achter je,
- niet over de boot heenstappen in de loods,
- overslagen losmaken aan het vlot: boot ruim van het vlot (in verband met druk op de riggers), ene hand plat op rand van de boot bij het vlot (geen vingers tussen boot en vlot), je 'buitenvoet' tussen de slidings zetten, gewicht overbrengen en andere hand reikt naar dol aan waterzijde,
- riemen: bij nieuwe loods oppassen dat bladen op het vlot liggen, niet half over stenen rand (vlot beweegt op en neer, blad kan beklemd raken).