**Sturen 2 Amycus - Informatie voor coaches**

Opstellers: Pieter Goldhoorn , Constant Buursen , Ton Hillege 2022-08.

**Algemeen**

De coach gebruikt tevens het document: “*Sturen 2 Amycus - Informatie voor leerlingen*” (wordt uitgereikt aan de kandidaat).

De coach verkent voorafgaand aan de stuurinstructie het kanaal (wind, schepen) in ieder geval vanaf de jachthaven tot aan de spoorbrug.

**Vooraf op de kade**

* Ombouwen Bergeend met stuurstoel naar driemansboot met voetstuur.
* Instructie over passende schoen voor rechtervoet op stuurpositie.
* Effect op het roer bekijken bij draaien voetstuur.
* Effect grote correcties. Bespreken de noodzaak van kleine correcties en de mogelijkheid tot riemcorrectie door de boeg.
* Bespreken effect positie roer bij vooruit varen en bij strijken.
* Hoe zit het met je spiegel. Pet en / of op de rigger. Let op: bij een petspiegel kijk je veelal met 1 oog, dus heb je minder diepte.
* Met welke posities van het blad heb je te maken inclusief het effect daar van (haalstand, vastroeien, houden, bij strijken niet willen diepen en daarom blad een beetje tegen de klok in draaien zodat het als een bootje mee vaart).

**Voordat een leerling voor het eerst op boeg zit en zo vaak als nodig daarna**

* Coach stuurt met voetstuur en vertelt wat hij doet.
* Leerling zit dan in de Bergeend op positie 3 (leerling ziet het stuur)

**Gewenste communicatie met de bemanning**

* Aangeven of er een boot aankomt
* Aangeven waarom je afwijkt van stuurboord (bijv. inhalen)
* Luid en duidelijke commando’s geven (in de Zilverreiger moet ook de slag, 5 plaatsen verder, het kunnen horen)
* Waar mogelijk commando’s vooraf uitleggen. Bijvoorbeeld: we gaan dadelijk ronden over bakboord door om en om te halen en te strijken, te beginnen met strijken aan bakboord, op mijn commando. En dan pas: bakboord strijken, nu !

**Praktische oefeningen**

Coach stuurt eerst voor, kandidaat zit op drie. Drie in de boot.

1. Boot uitbrengen met de juiste commando’s.

 (vaarwater vrij ? 1 klaar, 2 klaar, 3 klaar, ….., uitzetten gelijk, klapje stuurboord /

 bakboord om op open water te komen, balans en rechtzitten, slagklaar maken,

 slagklaar, go. Eventueel het eerste deel slifferend varen voor de balans.)

2. Rustig koers houden stuurboordwal, ervaren hoe de voetstuur reageert.

3. Geef eventueel aanwijzingen aan de roeiers als je onregelmatigheden ziet

 (bijv. diepen, gelijk met de slag, klippen, etc)

4. Sturen met vast roer: bakboord best, stuurboord best.

5. Boot op het water stilleggen om (heel goed) achterom te kijken.

6. Beheerst overige vaarmanoeuvres uitvoeren conform de sturen 2 exameneisen:

 ronden (al dan niet op de plaats zelf), vastroeien, houden, noodstop.

7. Manoeuvre oefeningen op open water, inclusief oefeningen middenop het water

 alsof je gaat aanleggen (op enige afstand van de kade). In plaats van een

 richtpunt op de aanlegsteiger kies je nu een markeringspunt op de wal (bijv. een

 struik). Vervolgens stilleggen, richten, en aanleggen (middenop het water).

8. Aanleggen aan de steiger conform theorieboek.

 In het kort (aanleggen vanaf de spoorbrug):

 + circa 60 meter van de kade de boot stilleggen en richten, daarna overgaan op “light

 paddle”, kies een aanlegplek aan

 de kade, zorg voor voldoende snelheid om te kunnen sturen en leg aan onder

 30 graden (bij klein roer) en onder 30 tot 45 graden bij groot roer afhankelijk

 van de wind. (45 graden bij geen wind)

 + circa 20 meter voor de aanlegplek het commando “laat lopen”

 + geef het commando “stuurboord hoog” en even later “bakboord vastroeien”

 + als de boot niet evenwijdig aan de kade ligt kun je dit eventueel corrigeren met

 “bakboord strijken”

9. Let op welke markante punten je gedurende de vaart op hoeveel afstand in de

 spiegel kunt zien

 (noteer dit na afloop: wees je bewust van wat je in de spiegel wel en niet ziet).

10. Strijken en sturen. Hoe gaat dat?

 (met het roer recht, zodat het niet omklapt, en sturen met de riemen).

Extra informatie:

* Theorie-examenboekje: <http://www.amycus.nl/wp-content/uploads/2021/11/theorieboekje-1.pdf>
* Zo de wind waait, weersomstandigheden in relatie tot roeien bij Amycus: <http://www.amycus.nl/wp-content/uploads/2021/08/2021_15-aug_Zo-de-wind-waait-1.pdf>

**Praktijk eisen voor het examen:**

De kandidaat
- gaat dusdanig om met de riemen, de bankjes en de boot zodat er geen schade
 ontstaat.
- weet hoe en waar een C-boot en een gladde boot getild moeten worden.
- draagt een geel of oranje (of anderszins goed zichtbaar) hesje.
- maakt als stuur/boegroeier gebruik van een spiegel ter oriëntatie.
- beheerst de roeitechniek.
- weet dat de stuur/boegroeier en de stuur de baas is aan boord en laten dit merken.
- kan met de juiste commando’s de boot naar buiten brengen en te water laten.
- kent alle basiscommando’s en kan ze adequaat geven.
- kan goed manoeuvreren met de boot met en zonder roer.
- legt met gecontroleerde snelheid tegen de wind in aan en met de wind mee.
- kan eventueel ook strijkend aanleggen (niet met een boot met aangehangen roer).
- houdt rekening met wind en stromingen.
- beheerst vaarmanoeuvres: wegvaren (vaarwater vrij), aanleggen, ronden,

 vastroeien, houden, noodstop, half bankje bij ruw water.
- laat de boot met de goede commando’s uit het water halen, schoon en droog
 maken.
- brengt het gebruikte materiaal met goede commando’s naar binnen en naar buiten
 zonder schade te veroorzaken.

- na het sturen in C-boten wordt minstens 1 keer in een gladde boot gestuurd.

- heeft kennisgenomen van de invloeden van wind in het document:
 [Zo de wind waait](http://www.amycus.nl/wp-content/uploads/2021/08/2021_15-aug_Zo-de-wind-waait-1.pdf)