



Jeugdroeien
Els Rijnierse
jeugdroeien@roeienzeil.nl

Aan alle beginnende roeiers en hun ouders,

Kenmerk startbrief jeugdroeien 2025.docx
Betreft : start instructie

april 2025

Beste roeier en ouders,

In deze brief een indruk hoe het jeugdroeien georganiseerd is.

1. Instructietijden

Startende roeiers kunnen één of twee keer in de week roeien op een vaste dag en tijd. Op woensdagen roeien we van 17:00 tot 18:15 (tot het medio oktober te donker wordt) en op zaterdagen van 10:00 tot 11:15. Beginnende roeiers zullen iets eerder klaar zijn, zeker de eerste weken. Op het moment hebben we zowel op woensdag als op zaterdag één groep, maar als de groepen te groot worden, dan worden ze gesplitst. Er komt dan op zaterdag een groep na dit tijdstip (11:15-12:30) en op woensdag ervoor (16-17).

We streven naar 60 min netto instructietijd en we hebben ook tijd nodig om de spullen klaar te leggen en op te ruimen. We verwachten je dus echt om uiterlijk 10 uur respectievelijk 17:00. Een minuut of vijf eerder is prettig.

Voor roeien is veel materiaal nodig dat naar binnen en naar buiten moet. Jongere kinderen hebben daar een volwassene als hulp bij nodig, vanaf een jaar of 12/13 kunnen ze het zelf met een roeimaatje doen. Het is de bedoeling dat iedereen daar aan mee helpt anders blijft er heel weinig vaartijd over. Hulp van ouders van roeiers is noodzakelijk, omdat de instructeurs anders te veel tijd kwijt zijn met randzaken. Hier wordt een rooster voor gemaakt.

Het roeien gaat, tenzij tegenbericht via Whats app, altijd door. Als het weer erg slecht is (harde wind of kans op onweer) dan is het stoplicht op de vereniging rood en mogen we niet roeien. Er kan dan wel worden geroeid op de ergometer en er zal ook altijd een instructeur zijn. Het stoplicht kunt je ook op de website zien.

De kinderen melden zich elke les expliciet aan via whats app. Voor jongere kinderen verwachten we dat de ouders dat doen en uiterste meld tijdstip wordt elke week in de app aangegeven. Dit is nodig om de indeling/verdeling van boten en instructeurs te kunnen maken zodat die bekend is als de les start.. Daarom ontvangen we graag een telefoonnummer van de roeier of de ouder voor onze Whats app groep. Deze groep wordt alleen voor aan- en afmelden en voor urgente zaken als onverhoopt gebrek aan instructeurs gebruikt. Andere vragen en correspondentie over wijzigingen in roeitijden, speciale gebeurtenissen en dergelijke lopen via de mail jeugdroeien@roeienzeil.nl.

2. de instructie zelf

De instructie wordt gegeven in een groep van circa 10 cursisten. Tijdens de eerste paar lessen zitten beginners niet de volle instructietijd in een boot omdat er dan nog veel '1 op 1' begeleiding nodig is. Soms is het ook gewoon 'even genoeg' en moet er gepauzeerd worden. Ook oefenen we in de "BAK" en op de ergometer.

Wij volgen een beproefd lesplan van de KNRB dat uit gaat van de zogenaamde cybernetische methode, kort gezegd: "al doende en proberend ontdek en leer je". Bij deze methode roeit men vanaf de eerste les meteen in een smalle, lichte, éénpersoons roeiboot (skiff). In het begin is dat erg wiebelig maar jongeren hebben de juiste balans meestal snel te pakken. De sfeer tijdens de

jeugd instructie is 'losjes' maar de grenzen van wat mág en wat kán worden wel duidelijk gemaakt. Je moet hierbij denken aan de behandeling van het materiaal, de veiligheid op het water en het omgaan met elkaar.

De instructie is gericht op algemene roeivaardigheden. Laat vooral weten als er belangstelling is voor roeien als wedstrijdsport zodat we daar in een vroeg stadium aandacht aan kunnen besteden.

De instructie wordt gegeven door drie of vier personen. We varen op de Breevaart vlak voor het terrein van de vereniging of aan de kant van de plas in en rond de haven van de vereniging.

R&Z Gouda staat niet toe dat jeugd roeiers buiten de begeleide instructietijden 'vrij' roeien.

De instructeur geeft het eind van de les (na het opruimen) duidelijk aan. Vanaf dat moment eindigt ook de verantwoordelijkheid. Zwemmen na het roeien, ook al is het bij de R&Z voor de steiger, is dus op eigen gelegenheid en verantwoordelijkheid. We gaan er wel van uit dat je kind minimaal kan zwemmen op niveau A.

3. Meenemen

Hoewel een beginnende roeier beslist niet iedere les in het water valt is het toch nodig om in het skiff seizoen altijd een handdoek en reservekleding mee te nemen. Er zijn douches op de vereniging. Kinderen die op woensdag krap zitten tussen school en roeien kunnen zich ook bij ons omkleden als dat handiger is.

Specifieke roeikleding is niet meteen nodig. Strakke sportkleding is voor roeien het fijnst. De meeste jeugdroeiers gebruiken gewoon hun sportspullen van school en een trainingsjackje. 'Waterschoentjes' of smalle gym schoentjes zijn een aanrader! Verder een shirtje meer of minder afhankelijk van de weersomstandigheden.

Vanwege de veiligheid zijn een aantal dingen echt **niet** toegestaan:

- lange gewone broeken en spijkerbroeken, ook niet als het stretch broeken zijn.
- wijde bovenkleding of bovenkleding met open zakken (hoodies)
- fleecetruien en dikke joggingbroeken
- zware of brede schoenen (die passen namelijk niet in de voetenboord van de boot)..

Geld en waardevolle spullen kunnen in een kluisje worden opgeborgen (gratis, een slotje kun je zelf meenemen of bij de bar kopen) of in bewaring worden gegeven bij de bar of bij de instructeur. Nog beter is het om deze zaken niet mee te nemen. Horloges kunnen het beste even vóór het roeien worden afgedaan. Brildragers doen er goed aan een brilkoordje te gebruiken.

4. vaders, moeders, belangstellenden

Vaders en/of moeders hoeven niet tijdens de instructie aanwezig te zijn. Het mag natuurlijk wel en misschien kan je zelfs even helpen (graag zelfs!), er is altijd iets te doen ook als je zelf geen roeier bent. Het kan voorkomen dat we een beroep op je doen voor hulp bij de instructie, bij een evenement of voor vervoer. Vooral in de periode voor de zomervakantie is het fijn als we extra handen hebben voor het in het water leggen van de boten.

We vinden het leuk wanneer broertjes, zusjes, vriendjes vriendinnetjes klasgenootjes etc. het ook eens komen proberen. Overleg dat even vooraf met de instructie.

5. Aantal lessen en examen

Wij gaan uit van 14 lessen in een volledig seizoen (meestal halen we er meer). Veel beginners zijn eind september al zover dat ze dan een eerste roeidiploma kunnen halen. Als de roeier veel afwezig is geweest of later in het seizoen is ingestroomd, wordt dat natuurlijk moeilijker.

Een les kan uitvallen vanwege een vrije dag, tekort aan instructeurs of het niet beschikbaar zijn van faciliteiten. Dit zal kort van te voren via de Whats app worden aangekondigd.

6. Andere activiteiten

We doen af en toe iets anders zoals een onderlinge wedstrijd, behendigheidsmiddag, een plassentocht.

Als hiervoor meer tijd dan het instructie uur nodig is hoort u dat van te voren. Deze activiteiten maken deel uit van het normale programma dus we verwachten dat iedereen mee doet.

Na het skiffen in de zomer roeien we op zaterdag door in de periode van medio oktober tot april. Dat kan in zogenaamd C (C4 of C2/3) materiaal. C materiaal is breder en veel stabielere dan de skiffs, je zit

met meer mensen in de boot en er is een stuurman of vrouw bij. Ook kunnen meer ervaren roeiers doorroeien in gladde meerpersoons boten.

Door het roeien in een meermansboot leren de kinderen dan samen roeien en sturen met de daarbij behorende instructies. Het is de bedoeling dat iedereen in het winterseizoen ook leert sturen.

De woensdag les op het water wordt vanaf eind oktober (start van de wintertijd) vervangen door een instructie uur op de ergometer, dit in verband met de duisternis. Meestal kunnen we half maart weer naar buiten, maar dat hangt ook een beetje van het weer af.

7. communicatie

Praktische zaken die direct samenhangen met de instructie 'voor die dag' kan je het beste ter plekke met de aanwezige instructeur regelen.

Voor mededelingen die verder vooruit gaan dan de instructie van de volgende dag gebruiken we in principe de mail. We gebruiken het adres dat je hebt doorgegeven op het inschrijfformulier.

Vergeet niet om wijzigingen in je e-mailadres door te geven. Ook kun je vragen om de roeiberichten naar méér adressen te versturen (bijvoorbeeld van je zelf en van de roeier). Als je het vermoeden hebt dat de communicatie stukt, neem dan even telefonisch contact op.

8. Kosten en inschrijving

Deelname aan instructie kost € 10,- per seizoen. Dit bedrag komt bovenop het normale lidmaatschap van R&Z Gouda. Zie de website www.roeienzeil.nl bij [vereniging]. De formele aanmelding moet gebeuren via een inschrijfformulier dat ook op de website staat. Er is een mogelijkheid voor één proefles zonder lidmaatschap. Nadat je je als lid hebt opgegeven heb je ook nog 4 weken bedenktijd. (zie voor de actuele informatie hierover de website van de vereniging)

9. Instructeurs jeugdroeien

We hebben een aardige groep instructeurs/coaches voor de woensdag en zaterdag, het zal dus een tijd duren voordat je iedereen een keer ontmoet hebt. De instructeurs delen zeker bij nieuwe instroom via een instructeurs app groep onderling de vorderingen en aandachtspunten van de roeiers.

Op woensdag: Arie Maarten de Bruin, Els Rijnierse, Ineke van Wijngaarden, Monique Meij, en Antoinette Lenselink. Op zaterdag: Lida van Eck, Arie Maarten de Bruin, Bart Muskens, Frank Herrewijn, Sarah Desmets, Tjeerd Meij en Els Rijnierse

Ook zijn er een drietal junioren die regelmatig instructie geven en coachen: XiAnne Kolff, Kaya UitdenBoogaard en Alix Muskens

De instructeurs kunnen desondanks versterking gebruiken! Wij zoeken zowel voor de woensdag als de zaterdag een ouder die wil helpen bij de logistiek en het in goede banen leiden van jeugdig enthousiasme van onze roeiers.

Ook als je (nog) niet kunt roeien ben je van harte welkom. Vrees niet; je komt er niet alleen voor te staan en je zit er niet voor jaren aan vast.

Vragen bij voorkeur via Els Rijnierse

(door de weeks alleen op woensdagmiddag telefonisch bereikbaar)

- 06 29555196
- jeugdroeien@roeienzeil.nl

10. Tenslotte

Het belangrijkste is dat kinderen zich prettig voelen en plezier hebben in het sporten. Alle instructeurs hebben een VOG verklaring, maar belangrijker is de omgang met elkaar. We dwingen kinderen niet om iets te doen wat ze niet willen, maar soms moeten we wel aanmoedigend/stimulerend optreden.

Een kind kan dat toch als dwingen ervaren. Als je kind zich niet prettig voelt in de manier waarop we het aanspreken, breng het dan bij ons onder de aandacht. Hetzelfde geldt voor lichamelijk contact.

Het is niet altijd te vermijden (omgeslagen en uit het water helpen, het voetenboord goed afstellen, houdingscorrecties). We vragen dit de kinderen, maar ook hiervoor geldt, praat hier thuis over en als ze iets laten blijken meldt het dan bij ons of bij een van de vertrouwenspersonen van de vereniging.

Op de website vindt je hun contactgegevens en ook het beleidsplan veilig sporten van de vereniging.

Veel roeiplezier toegewenst