

Roeien en sturen in ongestuurde nummers

Afsturen is het bewijzen van je stuurvaardigheden. Door af te sturen verkrijg je meer rechten, zoals het mogen varen in nieuwere en betere boten en het varen zonder coach. In het reglement hieronder lees je precies hoe dit in zijn werk gaat.

Het afstuurreglement is sinds 1 augustus 2021 aangepast. Het streeft naar een hoger niveau in stuurvaardigheden om schades tijdens het roeien te voorkomen. Dit reglement formaliseert het idee van 'goed materiaal moet je verdienen', in dit geval betekent dit het veilig en verantwoord omgaan met het materiaal op het water en op het land. Zorg dat je jezelf goed voorbereid op het examen en alle vereisten voor het nummer en niveau waarvoor je wilt afsturen beheerst.

Wanneer je wilt afsturen kan je een examen aanvraag indienen via leden.asopos.nl/afsturen. Het examen zal door een lid van de BeoCo (beoordelingscommissie) worden afgenomen. Het examen zal aan de hand van een formulier worden afgenomen.

Bekijk hier de vaarregels.

Bekijk hier de benodigde kennis van het materiaal.

Niveau 0	Niveau 1	Niveau 2
<u>Oefenmateriaal</u>	<u>Club/Compo</u>	<u>Wedstrijd/club</u>
1x	1x	1x
Adinda	Alco*	Ben Ponsioen*
Krijger	Gwaihira*	Frans van der Vliet
Lett	Ipiroerax	Harpina 2
Liquid Petroleum Gas	Jot	Justin Poelstra
Sylvia	Polyphemus	nmb
	Saint*	Pieterbas*
2x	Wessel *	Roy Delis
Knorlando Bloom		Should have been Purple*
	2x	Thalassa
2x/-	Beluga	Traan van Eoos*
Thespeia	Hypseus*	Varahaghata
	Dekara	
2-		2x
Euboia	2x/2-	Echo
Ismene	Bart en Frans*	Ronin
Salamis		
Synkrasis	2-	2x/-
		Anthedon
4-	4-	Boeotia
Sinope	Oëroë*	Oud Asopos de vliet*
	Zwoëroë	Victoria Regia 2

		2-
		Cithaeron
		nmb
		4-
		Dondorp-Loopstra
		Jacomine Ravensberger
		nmb

* Het roeien in club- en wedstrijdboten mag alleen met toestemming van het bestuur

Waar mag je varen

Niveau	DW en Does	De Zijl (en verder)
0	Met coach	Niet
1	Zonder coach	Met coach van stierenbrug tot aan het eiland
2	Zonder coach	Met coach

Let op! Op de Does mag nooit alleen in de skiff varen. Wanneer je met meerdere personen bent, twee skiffs, een twee of groter nummer, mag wel dat wel.

Overige regels met betrekking tot het varen in ongestuurde nummers

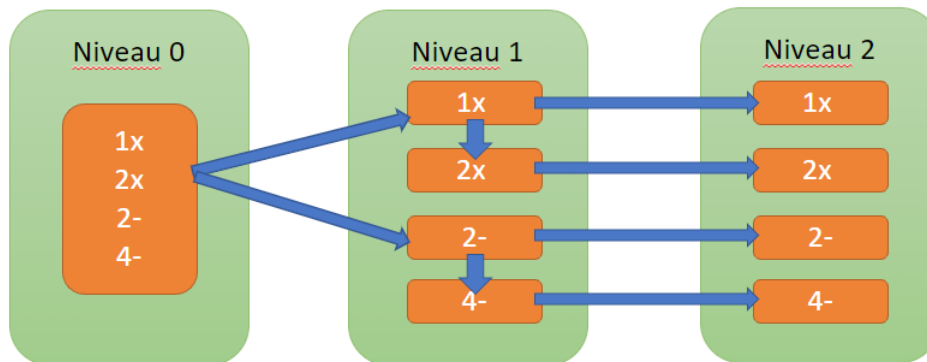
1. Per boottype geldt:
 - a. Een roeier zonder skiff niveau 0 afgestuurd te zijn mag alleen, in niveau 0 materiaal, met één coach per boot varen voor de steiger in het licht.
 - b. Een roeier met alleen afroeniveau 0 voor het betreffende nummer mag alleen in het licht in niveau 0 materiaal roeien met één coach per boot op de DW.
 - c. Een roeier met afroeniveau 1 voor het betreffende nummer, zonder afroeniveau 2, mag in het licht met coach overal, zonder coach alleen op de DW en de Does, in het donker alleen met één coach per boot op de DW, in niveau 0 en 1 materiaal roeien.
 - d. Een roeier met afroeniveau 2 mag hetzelfde als in artikel 1.c., maar dan ook in niveau 2 materiaal.
2. Het bestuur kan met gegronde opgaaf van reden het afroeniveau van een roeier afnemen. De roeier wordt hierover per mail geïnformeerd. Een gegronde reden is het niet (meer) voldoen aan de eisen van het afroeniveau, in het bijzonder het verwijtbaar stukvaren van materiaal.
3. Ben je omgegaan? Maak je boot goed leeg en til een boot vol water niet bij de puntjes om zo de druk te verdelen.

Afstuurreglement

Augustus-2021

1. Asopos kent één basis afstuur niveau, afstuurniveau 0. Ieder lid bezit afstuurniveau 0 voor elk boottype, behalve voor de skiff. Voor de skiff dient eerst afgestuurd te worden voor de steiger voor niveau 0 voordat het lid onder de brug naar de DW door mag.
2. Asopos kent twee reguliere afstuurniveaus, elk voor de vier boottypes, namelijk:
 - a. Afstuurniveau 1: Skiff (1x), dubbeltwee (2x), tweezonder (2-), vierzonder (4-)

- b. Afsturniveau 2: Skiff (1x), dubbeltwee (2x), tweezonder (2-), vierzonder (4-)
- 3. Asopos kent één bijzonder afsturniveau, namelijk: Dubbelvierzonder (4x)
- 4. Om af te roeien op niveau 1 is het volgende minimaal vereist:
 - a. De roeier heeft minimaal 5 keer getraind in het betreffende nummer, als sturende roeier.
 - b. De roeier is afgeroeid op niveau 1 in de skiff (1x), alvorens af te roeien in de dubbeltwee (2x).
 - c. De roeier is afgeroeid op niveau 1 in de tweezonder (2-), alvorens af te roeien in de vierzonder (4-).
- 5. Om af te roeien op niveau 2 is het volgende minimaal vereist:
 - a. De roeier heeft minimaal 5 keer als sturende roeier, na het afsturen voor niveau 1, in het betreffende nummer geroeid.
 - b. De roeier is minstens 1 week afgeroeid op niveau 1 in de skiff (1x), en heeft weer minimaal 5x getraind in het nummer waarin hij/zij wil afroeien, alvorens af te roeien in de skiff of dubbeltwee. Voor afroeien in de dubbeltwee heeft de roeier ook minstens 5x getraind in de dubbeltwee, eventueel al voor dat hij/zij afskiffte.
 - c. De roeier is minstens 1 week afgeroeid op niveau 1 in de tweezonder en heeft hierna weer minimaal 3x getraind in het nummer waarin hij/zij wil afroeien, alvorens af te roeien in de tweezonder of vierzonder. Voor afroeien in de vierzonder heeft de roeier ook minstens 5x getraind in de vierzonder, eventueel al voor dat hij/zij afroeiende in de tweezonder.



- 6. Bijzonder afroeien voor de dubbelvierzonder (4x) gebeurt door het bestuur. De roeier en het bestuur stellen hier in overleg een examen op maat voor op.
- 7. Om af te roeien voor niveau 0 in de skiff moet de roeier het volgende beheersen:
 - a. Het doel van dit afsturniveau is dat de roeier veilig, met coach, de DW op kan om beter te leren skiffen. De kans op omslaan is klein. Echter zal de bootsnelheid nog laag liggen en het uitwijkend vermogen niet al te groot zijn, dus roeien op de Zijl is niet veilig.
 - b. Drijvend vermogen:
 - i. Controleren of de boot vaarklaar is
 - ii. Veilig van de steiger af komen
 - iii. Veilig bij de steiger aanleggen (mag geen schade worden gevaren)
 - iv. Tenminste driekwart bank oprijden met doorgaande haal

- v. Veilig rondmaken
 - vi. Veilig strijken
 - vii. In de uitzet liggen om onder de brug naar de DW door te gaan
 - viii. Het beoordelend BeoCo-lid maakt zich geen zorgen dat de roeier omslaat
8. Om af te roeien voor niveau 1 moet de roeier het volgende beheersen:
- a. Het doel van dit afstuurniveau is dat de roeier controle heeft over de boot. De roeier kan omgaan met moeilijke omstandigheden, zoals onbekend water, maar ook met wind en golven. De roeier kan anticiperen en snel corrigeren/ingrijpen waar nodig. Men kan vertrouwen dat de roeier geen schade aan personen of het materiaal vaart als de roeier zonder coach vaart.
 - b. Het afsturen voor dit niveau zal gebeuren door of optie 1 of optie twee te varen.
 - c. Optie 1: een rondje te varen over de DW, via de Does naar de oude Rijn en over de Zijl en de driegatenbrug terug naar Asopos.
 - d. Optie 2: Vanaf Asopos onder de driegatenbrug door de Zijl op richting het eiland, en vanaf daar richting de stierenbrug te varen en weer terug richting Asopos via de driegatenbrug.
 - e. Hiervoor moet de persoon die wilt afroeien een geel hesje of shirt meenemen, wanneer dat niet gebeurd is de roeier direct gezakt.
 - f. Controle over de boot:
 - i. Strijkend aanleggen
 - ii. Riemen inhalen voor de brug naar de DW, ipv in de uitzet liggen
 - iii. Veilige lijnen varen op onbekend water
 - iv. Vast-blad durven roeien
 - v. Op commando versnellen, noodstop, uitwijken en een ander bruggat nemen
 - vi. Zelfverzekerd in de boot zitten, te beoordelen door het BeoCo-lid (subjectief)
 - vii. In het geval van een skiff moet de boot zelfstandig van het water naar de bokjes worden getild
9. Om af te roeien voor niveau 2 moet de roeier het volgende beheersen:
- a. Het doel van dit afstuurniveau is dat de roeier kan laten zien ook op maximale snelheid controle te hebben over de stuurkunsten. Dit kan dan ook alleen getest worden op een serieuze^b sparsessie. De roeier moet laten zien dat er veilig gestuurd wordt, geanticipeerd wordt op andere boten en veilige lijnen gekozen worden, allemaal terwijl er getracht wordt zo snel mogelijk over de finish te komen. Als de roeier tijdens de sparsessie door eigen schuld^c in de problemen komt (bocht uitvliegen, gekozen lijn zorgt voor bladen clash of aanvaring, etc.) is de roeier niet afgestuurd voor dit niveau.
 - b. Dit niveau kan door een bestuurslid, eventueel in overleg of samenwerking met een BeoCo-lid, worden getoetst. De beoordelaar beslist wanneer de sparsessie telt als "serieus", voorkeur voor inlopend veld met veel deelnemers.
 - c. Daarnaast is het aan de beoordelaar om te beslissen of een incident te wijten is aan de stuurkunsten van de betreffende roeier. Denk hierbij aan situaties waar andere watergebruikers zich niet aan de regels houden.
10. Om af te roeien voor elk niveau zijn de volgende punten belangrijk:
- a. Wanneer de watertemperatuur onder de 10 graden komt mag je niet oefen wanneer je nog geen afstuurniveau voor het betreffende boottype hebt.

- b. Kennis van het materiaal en vaarregels wordt getoetst via een steekproef.
- c. Het materiaal moet op de juiste wijze worden opgeborgen.
- d. Wanneer een BeoCo-lid iets extra's wil zien voor het betreffende niveau om zeker te zijn van de beoordeling mag hij/zij dit vragen.