



Hemus Wegwijzer Roeien

Web: www.hemus.nl
Telefoon: 033 466 9860
Hemus Villa: Bernard de Roijstraat 11,
3813 TE Amersfoort



Hemus

Wegwijzer Roeien

Wil je weten wat er nodig is om bij Hemus te kunnen roeien, dan is dit je wegwijzer.

Om veilig te kunnen roeien is elementaire kennis nodig van de roeitechniek, van het sturen, van de roei-commando's, van het materiaal en van veiligheid en vaarregels.

Tijdens de cursussen maken we gebruik van de theorie- en cursusboeken van Roeicoach. Omdat de omstandigheden per roeivereniging verschillen heeft Hemus haar eigen regels en aanbevelingen voor het gebruik van boten en voor veiligheid.

Alles wat je wilt weten is te vinden op de websites Hemus.nl en Roeicoach.com en roei.app



Inhoud

- 1.- roeien bij Hemus,
- 2.- materiaal en roeitechniek
- 3.- sturen, commando's en vaarregels
- 4.- veiligheid
- 5.- examens en bevoegdheden



Web: www.hemus.nl
Telefoon: 033 466 9860
Hemus Villa: Bernard de Roijstraat 11,
3813 TE Amersfoort

1.- Roeien bij Hemus

1.1 Informatie over onze roeivereniging vind je onder **lid worden** op hemus.nl Hier lees je bijvoorbeeld over de geschiedenis, de ligging aan de Eem, hoe we georganiseerd zijn en welke activiteiten er zijn.

1.2 Om te leren roeien biedt Hemus een cursus voor beginners. Ook voor gevorderden zijn er cursussen, bijvoorbeeld om in een ander type boot te kunnen roeien. In de cursus voor beginners leer je de basis van het roeien en sturen, zowel in theorie als in de praktijk. Het cursusaanbod vind je onder **roeischool** op hemus.nl Jeugd, onder de 18 volgt een afzonderlijk opleidings-traject: **jeugd vanaf 11 jaar** op hemus.nl

1.3 Behalve regels op het water, de vaarregels, zijn er ook regels op de wal, de huisregels van Hemus. Wanneer mag je een boot afschrijven, hoe ga je om met het materiaal en wat te doen bij schade? De regels voor het gebruik van boten staan in het roeireglement, onder artikel 9 van het **huishoudelijk reglement**. Dit kun je vinden tussen de officiële stukken, onder **voor leden** op hemus.nl. In de officiële stukken kun je lezen hoe het reilen en zeilen op de vereniging is geregeld.

1.4 Met wie je kunt roeien? Vanuit de beginnerscursus vormen zich meestal groepen. Je kunt je ook melden bij de open inloop. Al gauw kun je ook meedoen aan wedstrijden of aan toertochten. Alle mogelijkheden, ook voor Jeugd-roeien en Aangepast Roeien kun je vinden via de **homepage** van hemus.nl

1.5 Met wat je kunt roeien? Heb je nog weinig ervaring dan roei je in C-materiaal. Dat zijn boten met een kiel. Hemus heeft een prachtige vloot. Tijdens de beginnerscursus zal je de verschillende soorten boten leren kennen. Een overzicht van alle boten vind je onder **afschrijfboek** op hemus.nl



2.- Materiaal en roeitechniek

In de cursussen gebruiken we voor kennis van het roeimateriaal en van de roeitechniek het Theorieboek Roeien de Modulaire Methode: roei.app/downloads In dit boek zijn ook hoofdstukken opgenomen over de geschiedenis van het roeien en over veiligheid.





3.- Sturen en commando's

In de cursussen gebruiken we voor kennis van het sturen en van de daarbij gebruikte commando's het Theorieboek Sturen de Modulaire Methode: roei.app/downloads

In dit boek staan ook de vaarregels die voor een roeier van belang zijn.

4.- Veiligheid

Veiligheid staat altijd voorop. Boven de 18 mag je zelfstandig roeien, wanneer je een roei-examen hebt gehaald. Je bent dan zelf verantwoordelijk voor je eigen veiligheid. Overleg altijd vooraf met elkaar wanneer je samen in een boot wilt gaan roeien. De stuur is eindverantwoordelijk. Hemus heeft een Checklist Veilig Roeien. Te vinden onder **veiligheid** op hemus.nl

Hierin staan regels en adviezen over het weer, de boot, je kleding, wat je meeneemt en over wat je moet doen als het misgaat. En op het water moet je natuurlijk de belangrijkste vaarregels kennen.

Alles over Veiligheid lees je in: **Theorieboek Roeien de Modulaire Methode hoofdstuk 6** roei.app/downloads

De belangrijkste vaarregels vind je in: **Theorieboek Sturen, de Modulaire Methode hoofdstuk 2** roei.app/downloads

5.- Examens en bevoegdheden

Hemus heeft verschillende soorten en categorieën boten. Om in een bepaalde boot te mogen roeien en sturen zijn er bevoegdheden. Je haalt een bevoegdheid door af te roeien voor een bepaald soort boot en op een bepaald niveau. De Roeischool organiseert cursussen, workshops en coaching om te oefenen en je voor te bereiden op een examen. Over afroeien, exameneisen en roeibevoegdheden lees je onder **examens en bevoegdheden** op hemus.nl

