

Oefenprogramma praktijk sturen

Theo Doornbos, maart 2002

Hieronder volgt een nadere uitwerking van de punten die zijn aangegeven in de samenvatting "Basiscursus sturen" onder Praktische "stuur" vaardigheden, met name onder de onderdelen

Parkoers varen / manoeuvreren en Nauwkeurig sturen in krappe ruimte.

Daarbij komt ook het vermijden van risicovolle situaties aan de orde.

Van belang is dat de leerling stuurlieden door veel oefening leren, de juiste commando's vlot en zeker te geven. Daarvoor is het nodig dat zij van tevoren een beeld hebben van de uit te voeren manoeuvre(s); "vooruit denken" en "plannen" dus.

Inventarisatie van oefeningen:

- **Kantélen** (=meervoud van "kanteël")
Stukje varen langs stuurboord-oever, laten-lopen/ vastroeien/houden, 90° rond naar bakboord, haaks oversteken, laten-lopen/ vastroeien/ houden, 90° naar stuurboord, stukje langs bakboord-oever, laten-lopen/ vastroeien/ houden, 90° rond naar stuurboord, haaks oversteken, laten-lopen/ vastroeien/ houden, 90° rond naar bakboord, etc.
Goede oefening in volledige en vlotte commando's en tevens inschatting van "remweg" bij naderen van de oever, voor en tegen de wind.
- **Zaagtanden**
Vergelijkbaar, maar zonder de stukjes langs de oevers, vooral om varen langs bakboordwal te vermijden. De ene oversteek is haaks, de andere onder een hoek van 45°.
- **Boeitjes slalom varen**
Leg bv. 3 boeitjes uit in een rechte lijn, max. 2 bootlengtes uit elkaar, en laat zigzag tussendoor varen. Eventueel ook dicht bij de oever om nauwkeurig varen af te dwingen.
- **Boeitjes ronden**
Leg boeitjes in een driehoek, en schrijf een parkoers voor, met voorgeschreven zijde voor het ronden van de boeitjes. Dit alles kan niet alleen halend maar ook strijkend, of afwisselend. Boeitjes het liefst dicht bij de oever om accuratesse af te dwingen.
- **Tussen ducdalven, of ducdalf/meerpaal en oever**
Met skulls is de totale breedte <6 meter (riemen elk 2.98, minus 20 cm overlap). Dit graag bij rustig weer of aan de loefzijde van het kanaal, zodat de boot niet op de keien kan waaien.
Ook zinnig: roeien door de brugpoortjes aan de zijkanten. Het is daar hoger dan 1n het midden onder het beweegbare deel van de brug.
Goede oefeningen voor accuraat sturen maar vooral goed gebruik van riemen voor het manoeuvreren, omdat er bijna altijd ook gedraaid zal moeten worden.
- **Vrij blijven van lagerwal**
Langs de oever varende laten-lopen/ vastroeien/houden, zodat duidelijk wordt hoe snel je door de aanlandige wind naar de keien geblazen kunt worden. Een risicovolle situatie is dus ontstaan, en dat kan ook zonder opzet (b. v. bankje vastgelopen).
Oplossing: In zo'n situatie meteen de boot schuin laten leggen t.o.v. de oeverlijn, zodat een haaltje van 1 of 2 roeiers de boot weer uit de gevarezone trekt.

- **Afvaren van het vlot bij verschillende windrichtingen**

Dit is vooral relevant bij aanlandige wind, hoe meer wind, des te beter is de leersituatie. Bij voorkeur de boot langs het vlot schuiven zodat de boegroeier(s) water onder de riemen hebben.

Algemeen:

Bij dit soort oefeningen dient de instructeur altijd op de boeg plaats mee te roeien, om overzicht te houden en tevens het meest effectief te kunnen ingrijpen.