

Tips bij het geven van skiffinstructie.

Als je voor het eerst skiffinstructie geeft, loop je vaak tegen een aantal problemen op. De volgende tips zijn bedoeld voor instructeurs die genoeg technische kennis bezitten, maar nog nooit skiffinstructie hebben gegeven.

Tip 1

De eerste keer zijn de roeiers vaak erg enthousiast en beginnen direct alle skiffs in het water te leggen, hierdoor ligt het halve vlot vol en kun je de roeiers niet goed kunnen begeleiden. Een oplossing is, dat je telkens maar één roeier het water op helpt. Als je de andere roeiers laat meekijken, hoef je niet alles elke keer opnieuw te vertellen.

Tip 2

Aan twee of drie skiffers op het water heb je de handen vol. 4 skiffs op het water lijkt mij het maximum. Het is niet handig om skiffers de eerste keer tegelijk het water op te sturen. Je kunt dit om de beurt doen of per twee.

Tip 3

Bespreek van tevoren met de roeier hoe ver hij mag weg, want anders verlies je hem/haar uit het oog. Als je de roeiers op het rechte stuk onder de brug door laat roeien dan heb je er meestal geen zicht meer op. Beginnende skiffers vergeten vaak ook te kijken of er iets aankomt als ze onder de snelweg door roeien.

Tip 4

Vergeet niet in het begin veel aandacht te besteden aan de veiligheid, dus om de 3 halen omkijken en goed stuurboordwal houden. Het lukt namelijk niet om altijd iedereen tegelijk in de gaten te houden en je moet er op kunnen vertrouwen dat de roeier geen gevaarlijke dingen doet.

Tip 5

De cursisten moeten zelf een boot afschrijven en droge kleren mee nemen. Dit wordt vaak vergeten.

Tip 6

Veel van de beginnersfouten komen door angst. Zoals: op de armen roeien, niet volledig oprijden, te laat klippen. Het heeft niet zo veel zin om hier in het begin veel aandacht aan te besteden. Deze problemen gaan meestal vanzelf over wanneer de roeier meer zekerheid heeft.

Tip 7

Uit de boot komen is voor sommigen een groot probleem. Er zijn vele trucs om dit te verhelpen, zoals:

- Zet je voet niet te dicht bij je lichaam en probeer over je knie heen te "rollen".
- Eén voet in het voeten boord laten zitten en je daar aan optrekken.
- De puntjes van de handles tegen elkaar aan doen en je daar aan oprekken
- Niet helemaal opstaan, maar vervroegt je voet op de kant zetten.

Tip 8

Fouten die bij de eerste keer skiffen voor veel problemen zorgen zijn: handen niet dicht genoeg bij elkaar en niet stuurboord wal houden. Het maakt het roeien makkelijker en veiliger als je deze tips de eerste keer al mee geeft.

Tip 9

Vergeet niet intensieve begeleiding te geven bij het instappen en het wegvaren. Veel roeiers liggen bij het instappen al in het water en dat is niet nodig als je ze goed begeleidt. Dit geldt zowel voor C als gladde skiffs. Begin de eerste keer in een nieuw boottype met "gewenningsoefeningen". Geef ook begeleiding bij het afstellen.

Tip 10

Vaak is het vlot bij Viking erg druk. Er is tegenwoordig vlakbij de sluis nog een vlot waar je kunt oefenen met aanleggen. Bij het vlot dat al voor de helft gezonken is, kun je het makkelijkst aanleggen.

Tip 11

Geef altijd instructie in de buurt van een lage wal want anders kun je na het omslaan de roeier niet uit het water halen.

Tip 12

Leer rondmaken in de plaats van keren .