

Informatie voor nieuwe leden (volwassenen)



Leren roeien.....	1
1. Roeibak	1
2. Roei-instructie in de boot	1
3. Stuurinstructie in de boot.....	2
4. Limiet aan instructie	3
5. Instructiemethodes.....	3
6. Tijdsinvestering.....	4
Benodigheden.....	4
7. Roeikleding.....	4
8. Boten	5
Diversen.....	5
9. Toegang tot de vereniging	5
10. Wedstrijden en tochten.....	5
11. Proeflidmaatschap en contributie.....	6
12. Meer inlichtingen.....	6

Leren roeien

Roeien is gezonde lichaamsbeweging en je bent lekker in de buitenlucht. Roeien lijkt eenvoudig, maar het is een complexe beweging om te leren.

Alle nieuwe leden zonder of met weinig roei-ervaring beginnen in hun proefperiode met roeilessen. Ook na de proefperiode gaan de roeilessen door.

De roei-opleiding bestaat uit de volgende onderdelen:

- Les 1,2 en 3 in de roeibak
- Roei-instructie in de boot (in een vast instructie-uur)
- Stuurinstructie in de boot (voor basispermissie)

Alle roei- en stuurlessen worden gegeven door ervaren roeiers die in staat zijn hun kennis door te geven aan de nieuwe leden. Deze instructeurs zijn leden en ze geven de instructie in hun vrije tijd; als je verhinderd bent, meld dat dan tijdig bij je instructeurs, zodat er niet tevergeefs op je wordt gerekend.

1. Roeibak

In het weekend na de kennismaking begin je met roeilessen in de roeibak van roeivereniging Asopos de Vliet; drie weekenden op zaterdag of zondagochtend.

Het is van groot belang dat je deze eerste lessen volgt, want tijdens deze lessen krijg je uitleg over de basistechniek van de roeibeweging en ga je zelf oefenen in een stabiele omgeving. Je leert tijdens deze lessen ook al een paar belangrijke roeitermen.

Routebeschrijving naar Asopos de Vliet

De roeibak bevindt zich in de loods van het Universitair Watersportcentrum aan de Zijlstream 137 in Leiderdorp. Voor een routebeschrijving kun je kijken op www.asopos.nl bij Contact. De roeibak bevindt zich in de loods aan de rechterkant.

Fietsen kun je op het terrein in de fietsenstalling kwijt. Parkeren kan meestal vlakbij Asopos de Vliet (einde van de straat Zijlstream) en anders bij de LOI (aan de andere kant van de Willem de Zwijgerlaan) of bij Zijldijk 30 (het parkeerterrein van Groene Hart cruises).

2. Roei-instructie in de boot

Je kunt het hele jaar door roeien, tenzij er een vaarverbod¹ is. Je mag alleen roeien bij daglicht. Regen (mits geen hoosbuien en/of storm) is geen reden om niet te gaan roeien. Kom bij twijfel over het weer altijd naar de vereniging. Het weer valt vaak erg mee en de instructeurs staan op je te wachten.

Instructie-uur

Er wordt lesgegeven op vaste uren in een weekrooster. Voor elk instructie-uur is er een vaste groep instructeurs met een zeer ervaren instructeur als coördinator/begeleider. In dit instructie-uur oefenen niet alleen nieuwe leden, maar ook leden die al 1 of 2 jaar lid zijn. Een mooie kans dus om andere leden te leren kennen.

¹ Alle omstandigheden waaronder het vaarverbod is, staan in Het Roeiertje.

Je wordt elke week verwacht op dit lesuur. De coördinator/begeleider houdt een presentielijst bij zodat hij/zij weet wie de komende weken aanwezig zal zijn. Een bericht van verhindering geef je altijd door aan de coördinator/begeleider van je lesuur. Kom een kwartier voor aanvang van de les en meld je bij de begeleider. Zorg dat je dan al bent omgekleed, dan is er voldoende tijd voor het klaarleggen van de boot. Op deze manier kan het volle instructie-uur benut worden. De instructeurs zullen je een boot toewijzen om in te oefenen. Dit hoeft niet elke week dezelfde boot te zijn.

Na het schoonmaken en opruimen van de boten is er meestal gelegenheid om thee of koffie thee drinken en na te praten over de les.

De roei-opleiding is er op gericht om leerlingen de roeitechniek bij te brengen. Stapsgewijs, door het behalen van permissies, mag je in andere boottypes roeien. Om een roeipermissie te halen, moet je 'voorroeien' (in de wandelgangen ook wel 'examen doen' genoemd). In "Het Roeiertje" wordt vermeld welke eisen daar aan worden gesteld.

Je vindt het Roeiertje op de website van die Leythe: <https://www.dieleythe.nl/wp-content/uploads/2013/12/Roeiertjeweb.pdf>

Zomer- en winterseizoen

In het winterseizoen wordt vanaf november tot en met maart niet in skiffs gevaren, maar in breder materiaal, bij voorkeur in C-vieren.

Tweemaal per jaar is er een mogelijkheid om je als cursist in te schrijven voor een lesuur, je krijgt hierover bericht via e-mail.

De instructietijden voor het zomerseizoen gaan meestal in op de eerste zaterdag van de zomertijd. Instructietijden in het winterseizoen gaan meestal in op de eerste zondag in oktober. De ingangsdata hiervoor worden op de website gepubliceerd.

3. Stuurinstructie in de boot

Om te oefenen voor de basispermissie volg je basis-/stuurinstructie in wherry's. Je kunt hieraan beginnen als je een aantal lessen in de boot hebt gehad. Dat doe je met een instructeur in een klein ploegje. De basis-/stuurinstructie wordt door aparte basisinstructeurs gegeven en op een ander moment dan je roeilessen. Met je groepje maak je de afspraken voor de tijden waarop geroeid wordt.

Je vormt (bij voorkeur zelf) een groepje van 3 beginnende roeiers en contactpersoon Elly van der Heide zoekt dan een instructeur voor de basispermissie voor je groepje. Zij kan eventueel ook helpen als je zelf geen groepje roeiers bij elkaar kunt vinden.

Tijdens de lessen zal je vaak door de stad Leiden roeien en maak je kennis met de mooie grachten en singels van Leiden. Tijdens de basisinstructie leer je niet sturen, maar ook de behandeling van het materiaal, de kennis van het Binnenvaart Politie Reglement en veiligheid. Een les duurt minimaal 1½ uur.

4. Limiet aan instructie

Afhankelijk van je fysieke mogelijkheden en de hoeveelheid tijd die je aan het roeien kunt besteden, zul je vaardiger worden. Niet iedereen zal even snel permissies behalen of de hoogste permissies kunnen halen.

Leden hebben maximaal 2,5 jaar vanaf ingang lidmaatschap (dus 3 zomerseizoenen en 2 winterseizoenen) toegang tot de door de afroecommissie georganiseerde roei-instructie. Daarna kun je zelf je begeleiding te regelen en op die manier te trainen voor de permissies en je kunt natuurlijk roeien in de boten waar je dan wel al de vereiste permissie voor hebt.

5. Instructiemethodes

Leren roeien bij Die Leythe kan op twee manieren.

1. Volgens de cybernetische methode.
2. Volgens de klassieke methode.

De cybernetische methode

Het accent ligt op het zelf ontdekken van de bootbeheersing en het manoeuvreren in een relatief brede C1x en later als je wilt in een smallere skiff. In de wintermaanden gebruiken we bredere meermansboten (ook C-boten). Dit is de meest gebruikte methode bij Die Leythe.

Instructietijden in het zomerseizoen²

	ochtend		avond	
Maandag			19.00 – 20.00 u	20.00 – 21.00 u
Woensdag	08.30 – 10.00 u		19.00 – 20.00 u	20.00 – 21.00 u
Donderdag			19.00 – 20.00 u	20.00 – 21.00 u
Zaterdag	08.30 – 10.00 u	10.00 – 11.00 u		

Instructietijden in het winterseizoen

Zaterdag	08.30 – 10.00 u	10.00 – 11.00 u	11.00 – 12.30 u
Zondag		10.00 – 11.00 u	
Woensdag	08.30 – 10.00 u		

De klassieke methode

Volgens de klassieke methode leer je onder begeleiding roeien in ploegverband in C-boten en wherry's. Deze methode is bestemd voor cursisten die een C1x of skiff te smal en wankel vinden en geen ambitie hebben om in snel en smal materiaal te roeien. De klassieke methode is heel geschikt ter voorbereiding op het toerroeien in wherry's en C-vieren.

We hebben hier geen vaste instructie-uren voor. Als je na een tijdje proberen een C1x nog te wiebelig vindt en je er onprettig bij voelt, bespreek dat dan met de begeleider van je instructie-uur. We zullen dan instructie volgens de klassieke methode voor je proberen te regelen.

² De tijden zijn afhankelijk van de beschikbaarheid van instructeurs. Mogelijk worden niet alle tijden aangeboden of worden er lesuren samengevoegd.

6. Tijdsinvestering

Roeien en leren roeien kost tijd.

Je bent lid geworden van een vereniging en je krijgt les met een groepje medecursisten en instructeurs. Neem de tijd en kom ruim voor aanvang naar de vereniging. Met je medecursisten leg je de boten in het water en je maakt na de les gezamenlijk de boten schoon. Na afloop bespreek je de les na met je instructeur. Een uur les betekent dus al gauw een tijdsbeslag van twee uur.

Voor de stuurinstructie is dat meestal meer; je gaat dan al gauw twee uur het water op, dus reken daarvoor 3 uur.

Benodigheden

7. Roeikleding

Er bestaat speciale roeikleding, maar die heb je niet meteen nodig.

Waar let je op bij het kiezen van kleding om in te roeien:

- Roeikleding moet niet te wijd zijn, maar ook niet in de weg zitten tijdens het roeien.
- Een lang rugpand van een t-shirt of trui is prettig om je onderrug warm te houden. Wil je testen of je kleding je onderrug bedekt tijdens het roeien, ga dan op je hurken zitten (*tijdens het roeien heb je een vergelijkbare houding*).
- Truien / vesten / jassen met steekzakken zijn niet handig, daar kunnen je roeiriemen in blijven haken. Binnenstebuiten dragen kan dan een oplossing zijn.
- De kleding moet warm of juist koel genoeg zijn. 'Laagjes' zijn het beste, want van roeien kun je het ook flink warm krijgen.
- In de winter draag je bij voorkeur een legging of trainingsbroek met pijpen die smal genoeg zijn om niet te blijven haken.
- Als schoeisel draag je eenvoudige gym-/boot-/waterschoenen die nat mogen worden, een smal hielstuk hebben en zo min mogelijk ingebouwde demping hebben. Hardloopschoenen zijn meestal niet geschikt, omdat ze over het algemeen een te brede hak hebben en daardoor niet op het voetenbord passen.

Extra setje kleding

Neem bij voorkeur altijd een set extra sportkleding mee, maar in ieder geval droge kleding en een handdoek. Bij roeien is er het risico dat je omslaat, dus dan is het niet handig als je in je sportkleding bent gekomen en niets extra's bij je hebt. Helemaal mooi is het dus als je een extra set sportkleding bij je hebt, dan kun je meteen weer de boot in om verder te roeien.

Kleuren

Met een felgekleurd shirt / jack ben je beter zichtbaar op het water. Felgekleurde kleding is niet alleen veiliger voor jezelf, maar ook handig voor de instructeurs. Daarom krijg je bij het begin van je lidmaatschap een oranje hesje waarmee je goed zichtbaar bent. De prijs voor het hesje is inbegrepen in het proeflidmaatschap.

Fel geel, fluorgeel, fel roze en fluorroze zijn ook goed zichtbaar.

Voor je broek is een donkere kleur beter, omdat de rails waar je op rijdt wel eens zwart afgeven.

Clubkleding

Clubkleding is niet verplicht, tenzij je tijdens een wedstrijd met andere verenigingen uitkomt voor die Leythe.

De clubkleding bestaat uit een roeipakje of een oranje/zwart gestreept shirt met korte zwarte sportbroek. In het assortiment zitten ook truien, mouwloze hesjes en een roei-bodywarmer.

8. Boten

Je maakt met de instructeurs afspraken of je wel of niet zelf verantwoordelijk bent voor het vooraf bespreken van een boot voor instructie.

We gebruiken het digitale botenbespreeksysteem 'My Fleet'. Je krijgt bij het begin van de roeilessen op het water een account voor MyFleet waarmee je een boot kunt bespreken. De handleiding vind je op onze website, maar je krijgt tijdens je roei-instructie ook uitleg over hoe je een boot kunt reserveren en eventuele gebreken aan de boot kunt melden.

Diversen

9. Toegang tot de vereniging

De meeste ruimtes (voor deur bij de straat, loodsdeur bij fietsenstalling, kleine loods, toegangsdeuren sociëteit) zijn te openen met het sleutelringetje dat je op de nieuweledenavond krijgt. De 3 roldeuren in de loods zijn alleen van binnenuit te openen.

De borg voor het sleutelringetje is 10 euro.

Bij beëindiging van je lidmaatschap krijg je de borg terug; stop het sleuteltje in een envelop, doe er een briefje met je naam en rekeningnummer bij en deponeer de envelop in de 'sleutel'-brievenbus in de loods (aan de muur in de loods tussen de heren- en de dameskleedkamer).

Als je je sleuteltje kwijtraakt, neem dan contact op met de sleutelbeheerder (via sleutel@dieleythe.nl) voor een nieuwe sleutel. Je bent dan opnieuw borg verschuldigd.

10. Wedstrijden en tochten

Ter afsluiting van elk roeiseizoen wordt een wedstrijd georganiseerd voor de leerlingen. Het winterseizoen wordt afgesloten met de Tulpenrace en het zomerseizoen wordt afgesloten met de Onderlinge wedstrijden.

Tweemaal per jaar organiseert de recreatiecommissie een nieuweledentocht. Tijdens deze tochten maak je kennis met het mooie roeiwater in de omgeving van Leiden. De tochten en wedstrijden worden ruim van te voren aangekondigd en iedereen mag zich inschrijven.

11. Proeflidmaatschap en contributie

Machtiging contributie

Op de nieuweledenavond teken je een machtiging voor de contributie. De voorwaarden voor lidmaatschap vind je in het Roeiertje bij het Huishoudelijk Reglement, maar hieronder nog een korte toelichting.

Proeflidmaatschap eindigt niet automatisch

Een proeflidmaatschap wordt automatisch omgezet in volwaardig lidmaatschap tenzij je vóór afloop van de proefperiode van 3 kalendermaanden schriftelijk of via e-mail aan de secretaris (secretaris@dieleythe.nl) laat weten dat je geen volwaardig lid wilt worden.

Contributieverplichtingen

De contributiebedragen gelden per kalenderjaar en worden voor de diverse leeftijdsgroepen elk jaar in november door de Algemene Ledenvergadering vastgesteld. Voor nieuwe leden gelden lagere bedragen naarmate zij later in het jaar lid worden.

Ieder volwaardig lid van Die Leythe is ook de jaarlijkse contributies en afdrachten aan de Koninklijke Nederlandsche Roei Bond (KNRB) verschuldigd.

De contributiebedragen staan vermeld op de website³ van Die Leythe.

In het eerste jaar van lidmaatschap zijn leden 35 euro eenmalige entreekosten verschuldigd. Dat bedrag is inbegrepen in het proeflidmaatschap.

De incasso's vinden plaats aan het begin van elk kalenderjaar; in het eerste jaar na afloop van het proeflidmaatschap.

Opzegging lidmaatschap / beëindiging proeflidmaatschap

Opzegging en intrekking van deze machtiging uitsluitend per brief of per e-mail bij de secretaris van Die Leythe (secretaris@dieleythe.nl) vóór afloop van het proeflidmaatschap of vóór 1 december van elk kalenderjaar voorafgaand aan het nieuwe lidmaatschapsjaar (dus opzeggen voor 1 december 2018 als je in 2019 geen lid meer wilt zijn, enz.).

12. Meer inlichtingen

Voor meer inlichtingen kun je terecht bij de contactpersoon nieuwe leden (Anne-Martine Gielis / nieuweleden@dieleythe.nl).

³ www.dieleythe.nl/vereniging/contributie