

Instructie Coastal Rowing

R.&Z.V. De Amstel

Inhoud

- 1 Inleiding
- 2 Locatie en vaargebied
- 3 Materieel en de coastal ervaring
- 4 Veiligheid
- 5 Sturen
- 6 Te water gaan
- 7 Van het water komen
- 8 Openen en sluiten container

1. Inleiding

Al vanaf 2017 doet De Amstel mee aan coastal roeiwedstrijden en sinds 2018 kan De Amstel gebruik maken van een coastal 4, de Wim Koopman. Coastal roeien wint nationaal en internationaal aan populariteit, mede doordat het een variant van roeien is met veel actie en spektakel.

Vanaf de zomer van 2020 tot eind 2021 heeft de coastalroeiboot in een container bij strand IJburg gelegen. Hierdoor is het coastal roeien nog toegankelijker geworden voor de leden van De Amstel. In de lente van 2022 zijn er bovendien twee coastal skiffs (Orinoco en Erik Kraak) en coastal dubbeltwee (Texelstroom) aan de vloot toegevoegd. Alle boten zijn nu verplaatst naar een nieuwe semipermanente locatie (tot 2026) van het Amsterdam Coastal Rowing Centre (ACRC), op het Strandeiland van IJburg. Het ACRC is het resultaat van de samenwerking tussen De Amstel, De Hoop en Watersportvereniging IJburg. De laatste twee verenigingen hebben op deze locatie ook enkele coastalboten liggen.

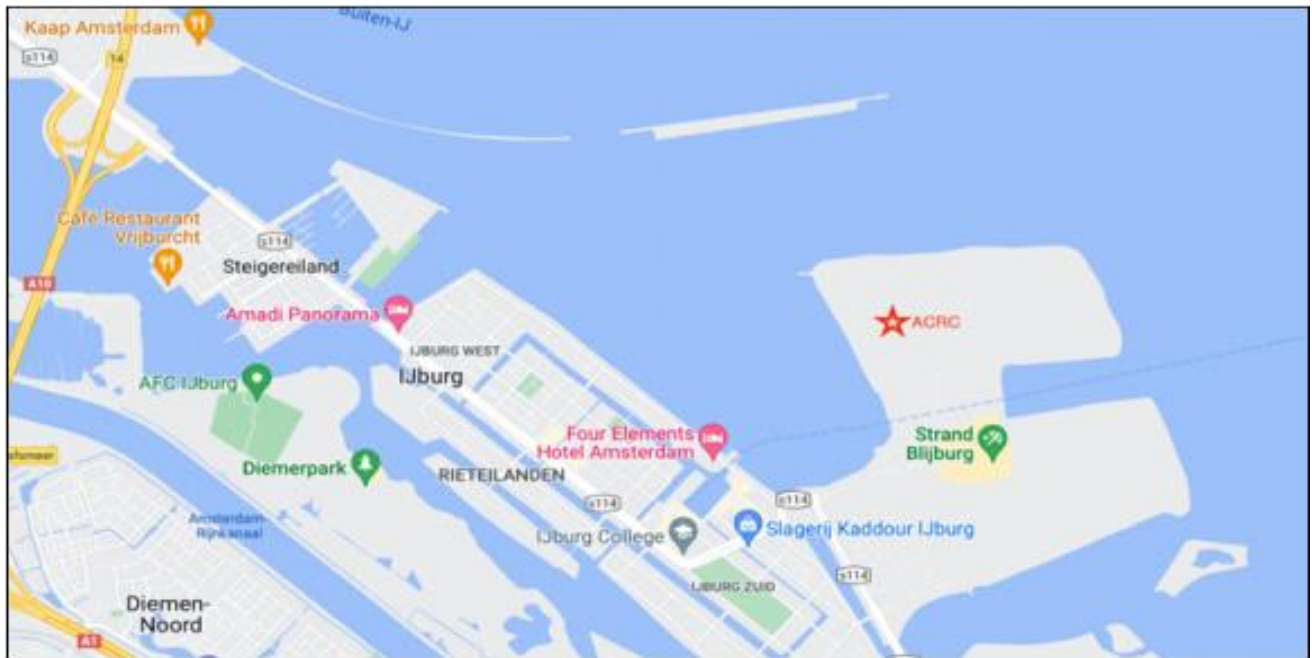
Coastal roeien is roeien op open water, water waar ook door andere watersporters en beroepsvaart gebruik van wordt gemaakt. Veiligheid gaat daarom boven alles. Iedereen die van de coastal roeiboten van De Amstel gebruik wil maken dient daarom de hier volgende informatie en instructies gelezen te hebben, en via coastal@amstelroei.nl te bevestigen hiervan kennis genomen te hebben. Daarnaast moeten alle roeiers en stuurmannen en -vrouwen een clinic en coastalproef hebben doorlopen om coastal bevoegdheid te krijgen voor het roeien in een gestuurde vier. Voor de coastal 4 minimaal test 2 en voor de dubbeltwee en skiffs test 4. Zie ook sectie 4.5 voor meer informatie.

NB: Het huidige instructiedocument toont met name de instructie voor de gestuurde dubbelvier (4*), maar voor de skiffs en dubbeltwee gelden in de basis dezelfde regels.

Een goede voorbereiding en bekendheid met het veiligheidsprotocol (zie sectie 4 van deze instructies) verhoogt uiteindelijk het plezier. Iedereen die uit een coastalroeiboot stapt doet dit met een grote glimlach en dat moet zo blijven.

2. Locatie en vaargebied

2.1. Locatie Amsterdam Coastal Rowing Centre



Figuur 1: De locatie van het ACRC op IJburg, midden rechts bij de rode ster

Sinds medio-mei 2022 is het Amsterdam Coastal Rowing Centre (ACRC) geopend, gelegen aan het eind van het huidige Strandeiland op IJburg (zie Figuur 1). Het centrum bestaat uit 7 blauw geschilderde zeecontainers, met 'ACRC' op de voor- en zijkant (zie Figuur 2). De boten van De Amstel liggen in de twee rechter containers, skiffs en de dubbeltwee in de meest rechter container en de Wim Koopman in de container daarnaast. Zie voor instructies over het openen en sluiten van de containers en het gebruik van de cijfersloten sectie 8 verderop in deze instructies.



Figuur 2: De containers van het ACRC op IJburg

2.2. Vaargebied: IJmeer

Het vaargebied voor trainingen is bij IJburg en op het IJmeer. Ook nu nog worden bij IJburg nieuwe eilanden opgespoten. In 2023 wordt begonnen met de aanleg van het Buiteneiland. Let daarom goed op steeds wijzigende omstandigheden. Op het plaatje hieronder is te zien hoe het eruit moet komen te zien. De huidige locatie van het ACRC is ongeveer waar de pijl 'toekomstig strand' naar wijst.



Figuur 3: Toekomstige situatie rond IJburg

Het vaargebied voor coastaltrainingen bestaat uit het enigszins afgeschermd water rond IJburg, en het open water van het IJmeer. Hier kan o.a. richting Pampus of Muiden worden gevaren. De kans op scheepvaart is hier groter en er moet rekening worden gehouden met de vaargeul waar het vrachtverkeer doorheen vaart.

Meer informatie over de veiligheid en de vaarregels volgt in sectie 4 *Veiligheid*.

2.3. Wees waakzaam op het IJmeer

De informatie in deze subsectie komt van de Reddingsdienst. Zie ook: <https://www.reddingsdienst.com/nl/werkgebied/ijmeer>.

- Denk vooral om de grote hoeveelheid beroepsvaart. Binnenvaartschepen varen relatief hard en lopen de meeste recreatievaart snel voorbij. Blijf altijd goed achteromkijken, maar zeker in de nabijheid van de vaargeulen! (Zie Figuur 4).
- Rondom Pampus ligt een stenen verdedigingsdam, 16 meter uit de kant en slechts 30 cm (!) onder water. Deze was bedoeld om aanvallende schepen op te laten stranden. Hier stranden nu nog geregeld schepen op. Blijf dus rondom Pampus goed uit de kant.
- Ook bij het vuurtoren eiland nabij Durgerdam liggen onder water diverse obstakels. Blijf ook hier goed uit de kant.

Neem de volgende vaarregels in acht:

- Blijf zo mogelijk uit de vaargeul.
- Geef beroepsvaart te allen tijde voorrang.
- Geef voorrang aan verkeer aan stuurboordwal.
- Geef voorrang aan zeilschepen.
- Als roeiboort heb je voorrang over kleine motorschepen, let echter goed op alvorens je voorrang neemt.



Figuur 4: De vaargeulen rond IJburg. Op dit kaartje zijn de eilanden die worden opgespoten nog niet zichtbaar.

Elke coastaltrainingen moet aan- en afgemeld worden via de *KNRM Helpt* app. Tenminste één lid van elke ploeg die het water op gaat, moet deze app op zijn of haar telefoon geïnstalleerd hebben en activeren tijdens de training. Zie ook sectie 4.4 voor informatie over deze app.

Contactgegevens reddingsdienst: Tel. 085 0655 358; info@reddingsdienst.com.

3. Materiaal en de coastal ervaring

3.1. Materiaal



Figuur 5: De coastalroeiboot is breder, met kortere riggers

Er zijn verschillende types (bouwers) van coastal boten, De Amstel heeft een coastal-vier van *Filippi*, de 2 is van *Virus* en de skiffs van *AVE*. In de vier lopen de riggers van boeg naar stuur omlaag (zie Figuur 6). Water dat in de boot slaat kan daardoor de boot weer uitlopen via de achtersteven. De achtersteven is nagenoeg gelijk aan de waterlijn. Hierdoor kan het water bij strijken ook gemakkelijk de boot *in* lopen. Let daarop bij het manoeuvreren.

Het is van groot belang – nog groter dan bij ‘gewoon’ glad roeien – dat de luchtkasten goed gesloten zijn tijdens het roeien (en uiteraard weer geopend worden na het roeien). Ook op de punt van de boeg en op de achtersteven, achter de stuur, zitten kleine klepjes die niet vergeten moet worden (zie Figuur 7 en Figuur 8).



Figuur 6: De Filippi coastalroeiboot loopt omhoog van achtersteven naar boeg



Figuur 7: Luchtklepje achter de stuur



Figuur 8: Luchtklepje op boeg

Omdat de coastalboten in ruiger vaarwater en in een zanderige omgeving gebruikt worden, worden ze ook viezer dan gewone roeiboten. De boten verweren sneller door zand, zout, kalk en schimmel (door opslag in vochtige containers). Daarom moet extra aandacht besteed worden aan het schoonmaken van het materieel na de trainingen. Dit wordt verder besproken in sectie 4 *Veiligheid*.

Bij schade (bijvoorbeeld een scheve dol na een snoek) of verlies (bijvoorbeeld van luchtklepdeksels of sleeplijn) moet hier direct melding van worden gemaakt in het schadeboek en bij vloot@amstelroe.nl.

3.2. Praktische tips

3.2.1. Kleding

Voor coastal roeien is geen aparte roeikleding vereist. Houdt er wel rekening mee dat we op IJburg instappen vanuit het water, dus dat je in principe natte voeten krijgt. Surfsokken zijn ideaal voor in/ en uitstappen en voor in de schoenen in de boot.

3.2.2. Schoenen verstellen

De schoenen van de coastalroeiboot zijn verstelbaar in maat. Dit doe je door het gele lipje bij de tenen naar achteren te duwen en vervolgens de **bovenkant** van de schoen te verschuiven (zie Figuur 9). Omdat het materieel fragiel is en de lipjes makkelijk afbreken, is **voorzichtigheid geboden**.



Figuur 9: Verstel de schoenmaat door het gele lipje naar achter te duwen en de neus van de schoen te verschuiven

3.2.3. Bidon opbergen tijdens het varen

De bidon kan worden vastgeduwd onder de ruimte waar de rigger aan de boot vast zit (zie Figuur 10). De luchtkasten in een coastalroeiboot zijn heel groot waardoor deze niet geschikt zijn om spullen in te stoppen. Je krijgt die er namelijk met moeite nog uit.



Figuur 10: Tijdens het roeien kan de bidon of eventueel schoenen worden vastgeduwd in de ruimte onder de rigger.

3.3. De coastal ervaring

Omdat de boot van boeg naar stuur afloopt, maakt de plek waar je zit enig verschil in de ervaring die je hebt tijdens het roeien. Naarmate je dichterbij de boeg zit, zit je verder van het water af. Hoe dichterbij de richting de slagplek zit, hoe moeilijker de golven het je soms maken om uit te



Figuur 11: Op de slagplek spoelen de golven over de rigger, op boeg maak je fikse klappen

pikken, omdat je daar dichterbij het water zit en golven soms net zo hoog of hoger dan de boordrand zijn en over de rigger spoelen (zie Figuur 11).

Omdat je op boeg juist weer verder weg van het water zit, is het lastiger om goed het water te naderen. De grootste golven slaan over de boeg, waardoor deze plek ook de natste plek is (zie Figuur 12). Bovendien maak je daar ook de grootste klappen, omdat de boeg soms een fiks stuk uit het water wordt getild door een golf, en er daarna weer met een klap op terugvalt. Door het hoogteverschil van slag naar boeg kan het lonen om in 'Dalton-opstelling' te zitten, met de langste roeier op boeg.

Op alle plekken geldt dat je flink door elkaar geschud kan worden, en soms met je blad alleen lucht grijpt terwijl je dacht dat daar water was. Mishalen en snoeken komen regelmatig voor, dus het is goed om daarop ingesteld te zijn en flexibel te reageren. Hou je riemen licht vast (maar niet te licht, want dan verlies je ze). Heb je een haal gemist, probeer er weer bij te zitten voor de volgende haal.



Figuur 12: Wees erop voorbereid dat je nat gaat worden

4. Veiligheid

Om veilig het water op te gaan is een veiligheidsprotocol opgesteld. Volg dit protocol voor, tijdens en na elke training. Voor wedstrijden wordt de veiligheid besproken in sectie 9 *Wedstrijden*.

De stuurman/ploegcaptain is verantwoordelijk voor veiligheid. **Indien een van de roeiers/stuur zich niet op zijn gemak voelt gaat de ploeg niet het water op.**

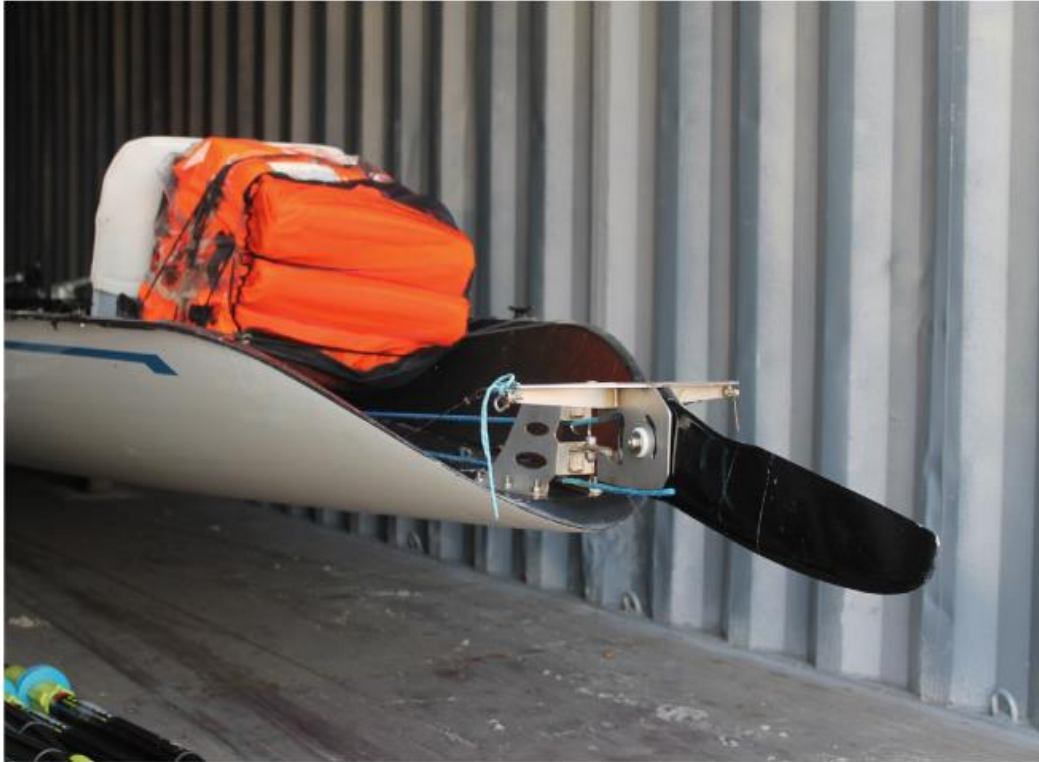
4.1. Veiligheid voorafgaand aan de training

- 1 Hou het weerbericht in de gaten. Bij de volgende weersomstandigheden geldt een **vaarverbod**:
 - Vanaf windkracht 5 (20 knopen) (te checken via windfinder, locatie Surfcenter IJburg)
 - Bij (verwacht) onweer
 - Bij mist
 - Bij ijs en/of temperatuur onder nul.
- 2 Wees op de hoogte van de vaarregels m.b.t. de vaargeul, beroepsvaart en mede-watersporters. Let extra op bij drukte.
- 3 Wees op de hoogte van de Coastal instructies m.b.t. golven en wind, zie ook sectie 5 *Sturen* hieronder.
- 4 Ga **nooit met minder dan 2 personen** het water op – het is niet toegestaan alleen te gaan skiffen.
- 5 Als één of meer leden van de ploeg zich niet prettig of veilig voelt om het water op te gaan, ga dan niet het water op.
- 6 **De stuur draagt verplicht een zwemvest.** Hetzelfde geldt voor skiffeurs. Roeizwemvesten zijn in de container te vinden en kunnen hiervoor gebruikt worden. **Roeien met reddingsvest aan is aan te raden, aanbevolen bij windkracht 4 en verplicht bij temperaturen van 5 graden of lager.**
- 7 Roeiers kunnen als ze willen ook met een roei-reddingsvest roeien, dit is niet verplicht voor trainingen.
- 8 Controleer de boot:
 - Zitten alle riggers goed vast, zijn alle hielstrings aanwezig en vast?
 - Zijn de (oranje) reddingsvesten aanwezig op de achterkant van de boot? (Zie Figuur 13).
 - Is het roer omhoog geklapt? (Zie Figuur 13).
 - Is de vin volledig omhooggetrokken uit de sleuf? (Zie ook sectie 5.3)
 - Zijn alle luchtkasten dicht – ook de kleine klepjes op de punt en op de achterkant? (Zie Figuur 7 en Figuur 8).
 - Zit de boot met de landvast vast aan de trailer? (Zie Figuur 15).
 - Is er een sleeplijn aanwezig op de boot (deze zit vast op de boeg)? (Zie Figuur 14).
- 9 **Meld dat je het water opgaat via de *KNRM Helpt app*.** Tenminste één lid van elke ploeg die het water op gaat, moet deze app op zijn of haar telefoon geïnstalleerd hebben en activeren tijdens de training. Zie sectie 4.4 voor meer informatie over deze app.

4.2. Veiligheid tijdens de training

- 1 De stuur heeft te allen tijde een mobiele telefoon mee met daarin het nummer van de reddingsbrigade, en de *KNRM Helpt app* geactiveerd.
- 2 Als één of meer leden van de ploeg zich niet prettig of veilig voelt tijdens de training, keer dan om.
- 3 Neem de volgende vaarregels in acht:

- Blijf zo mogelijk uit de vaargeul.
- Geef beroepsvaart te allen tijde voorrang.
- Geef voorrang aan verkeer aan stuurboordwal.
- Geef voorrang aan zeilschepen.
- Als roeiboot heb je voorrang over kleine motorschepen, let echter goed op alvorens je voorrang neemt.



Figuur 13: Zijn de reddingsvesten aanwezig en is het roer omhoog geklapt?



Figuur 15: Zit de boot met de landvast vast aan de trailer?



Figuur 14: Is er een sleeplijn aanwezig op de boot?

4.3. Veiligheid na de training

- 1 **Meld je af via de *KNRM Helpt* app zodra je van het water bent.**
- 2 Maak de handvatten van de riemen schoon.
- 3 Spoel zand en zout van de boot af (zowel van de buiten- als de binnenkant).
- 4 Maak de boot droog
- 5 Maak de slidings schoon en vrij van zand met een doekje of spons.
- 6 Zorg dat er geen water meer staat in de voetenruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
- 7 Zorg dat er geen water meer staat in de luchtruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
- 8 Zorg dat de luchtkleppen open zijn (ook de klepjes aan beide uiteinden van de boot).
- 9 Hang de gebruikte zwemvesten te drogen in de loods.
- 10 Meld eventuele schade of verlies in het schadeboek en bij vloot@amstelroei.nl.

4.4. De *KNRM Helpt* app

Het is verplicht voor de stuur van elke coastal ploeg om een telefoon bij zich te hebben waarop de *KNRM Helpt* app is geïnstalleerd. Deze app moet bij het begin van de training aangezet worden, en aan het eind van de training weer uit. Let op dat je hier serieus mee omgaat – de reddingsbrigade zal in actie komen als je niet bent afgemeld als de ingestelde vaartijd is verlopen. Zie ook <https://www.knrm.nl/helpt>



Figuur 16: Infographic voor de KNRM Helpt app

4.5. De Coastal afroeitest

Elke roeier is verplicht een coastal clinic te doen, en aansluitend een coastal-afroeitest te doorlopen. Hier wordt o.a. het volgende behandeld, bevraagd en getest:

1. Regels en veiligheid:
 - Vaarverboden
 - Weersomstandigheden
 - Veiligheid op het water, vaarregels
 - Veiligheid van de ploeg
 - [KNRM Helpt](#) app
2. Protocol boot controleren voorafgaand aan training
3. Protocol boot te water laten
4. Protocol boot uit het water, schoonmaken, afsluiten

Na het succesvol doorlopen van de coastalproef krijgen roeiers bevoegdheid om de coastalvieren af te schrijven.

5. Sturen

Het sturen van een coastalroeiboot lijkt in de basis op het sturen van een normale roeiboot. Tegelijkertijd zijn er ook grote verschillen. De stuurman- of vrouw moet op meer letten dan alleen de koers en bochten. Door te spelen met de stand van de vin wordt de wendbaarheid van de boot vergroot. Ook bij het wegvaren van en aankomen bij het strand vraagt de stand van het roer en de vin extra aandacht.

5.1. Sturen van de boot

Er zijn coastalboten die je op een vergelijkbare manier stuurt als een gewone gladde vier of acht, met een stuurtoew dat je met je handen bedient. Er zijn echter ook boottypes die je stuurt met je voeten. De Wim Koopman is daar één van. In de boot zit een soort pedaal waarop de stuur beide voeten zet (zie Figuur 17). Het pedaal is via een staalkabel verbonden met het roer. Door het pedaal met het linkerbeen in te trappen gaan de boot naar links ('bakboord uit') en vice versa.

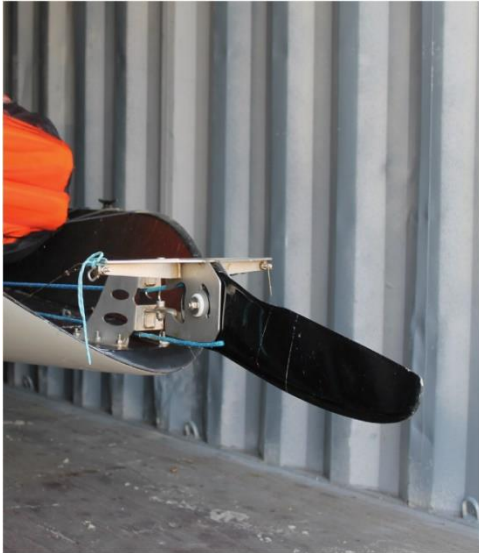
Het stuurpedaal is met blote voeten te bedienen, maar het dragen van schoeisel (bijvoorbeeld waterschoentjes) wordt aangeraden.



Figuur 17: Het stuurpedaal van de Wim Koopman

5.2. Stand van het roer

Naast dat het roer kan draaien om te sturen, kan het roer ook horizontaal en verticaal worden geklapt (zie Figuur 18 en Figuur 19). Bij het te water laten van de boot en het uit het water halen van de boot moet het roer in de horizontale positie zijn geklapt. NB: dit geldt voor zowel hand- als voetgestuurde coastalboten.



Figuur 18: Roer in horizontale positie



Figuur 19: Roer in verticale positie

De stand van het roer wordt bepaald met behulp van twee lijnen die onder de stuurstoel doorlopen (zie Figuur 20). Met de rechterlijn wordt het roer naar beneden getrokken en met de linker lijn wordt het roer omhoog gezet. Als het roer niet omlaag is geklapt, heeft het roer geen effect.



Figuur 20: Twee lijnen voor de bepaling van de stand van het roer

5.3. Vin

De vin wordt geplaatst in een sleuf net voor de stuurstoel en met de bolle kant naar voren, dat betekent dat het nokje bovenop naar de boeg wijst en in de uitsparing van de vinkast valt. De vin kan omhoog en omlaag, vergelijkbaar met het roer (zie Figuur 22, Figuur 23 en Figuur 24). De vin kan er zelfs helemaal uit worden gehaald. Bij het te water laten van de boot en het uit het water halen van de boot moet de vin eruit zijn gehaald. De vin zit met een lijntje vastgebonden aan de boot zodat deze niet kan worden verloren.

De vin zorgt dat de boot beter op koers blijft bij een koers die rechtdoor is en vermindert het opzij duwen van de boot door de wind ('verlijeren'). Door de vin omhoog te trekken, wordt de boot wendbaarder. Een scherpe bocht wordt dus eenvoudiger genomen als de vin omhoog is getrokken.



Figuur 21: De vin



Figuur 22: Het plaatsen van de vin



Figuur 23: Vin volledig omlaag



Figuur 24: Vin volledig omhoog

5.4. Het nemen van bochten

Een coastalroeiboot is behoorlijk wendbaar doordat het roer relatief groot is voor de lengte van de boot. Voor het sturen kan daarom in de basis worden volstaan met het roer en zijn de roeiers niet nodig. Als een bocht wordt genomen verandert de druk op de bladen. De roeiers voelen meer druk op de riemen die aan de buitenkant van de bocht zitten. Bij een bocht naar bakboord wordt dus meer druk gevoeld op de stuurboordriem en andersom.

Tijdens een wedstrijd wordt een parcours afgelegd. Bij het nemen van een bocht wil je zo min mogelijk snelheid verliezen. Dit doe je door een bocht ruim aan te snijden net zoals een raceauto. De bochten variëren van 45°, 90°, 135° tot 180°. Op Figuur 26 en Figuur 25 ronden twee boten een boei (180 graden bocht). Een van de boten (boot A) nadert de boei ruim en de andere boot (boot B) zit al dicht op de boei.



Figuur 26: Situatie voor de bocht: boot A neemt de bocht ruim, boot B stuurt de bocht scherp in



Figuur 25: Situatie na de bocht: boot A komt binnendoor bij boot B

Op de foto's is te zien dat de boot die de bocht ruim neemt (boot A) voor de bocht ongeveer een lengte achter de boot ligt die de bocht scherp aanstuurt (boot B). Na de bocht liggen beide boten ongeveer naast elkaar, en is boot A boot B binnendoor langs zij gekomen.

5.5. Golven

Een coastalroeiboot is gemaakt om op zee te varen waar je al snel te maken hebt met golven. Maar ook op meren en plassen kunnen al vanaf windkracht 4 Bft goede golven ontstaan. Golven hebben invloed op het roeien zelf en ook op de koers van de boot. De stuurman of -vrouw moet zich goed realiseren wat de invloed van golven op een boot is. Zeilervaring komt daarbij goed van pas.

Golven kunnen uit alle richtingen komen. Hieronder staat kort beschreven wat het effect is van golven op de boot bij verschillende richtingen.



Figuur 27: Golven

- Golven van achter: de boot wordt van achter opgetild en krijgt als het ware een duw in de rug. Als de golf sneller gaat dan de boot, zal de boot weer van de golf afglijden. Dit heeft een vertragend effect. Probeer daarom zo lang mogelijk met een golf mee te surfen. Zie hier een filmpje met uitleg over het surfen op een golf: https://www.decentrowing.com/827-coastal-rowing-in-waves.html?awt_a=4jcT&awt_l=6MnOi&awt_m=3g_xN.Zgo5j9YcT.
- Golven van schuin achter: de achterkant van de boot wordt eerst opzij geduwd en vervolgens de punt. Laat de golf eerst helemaal onder de boot doorlopen voordat je gaat sturen. Vaak duwt de golf de boot vanzelf weer redelijk terug op koers.

- Golven van opzij: de kant waar vandaan de golven komen wordt als eerste opgetild. Daarna stroomt de golf onder de boot door en wordt de andere kant van de boot opgetild. De boot wordt daarbij opzij geduwd. De roeiers voelen meer druk op hun riem aan de zijde die de boot wordt opgeduwd.
- Golven van schuin voor: de punt van de boot wordt eerst opzij geduwd en vervolgens de achterkant. Laat de golf eerst helemaal onder de boot doorlopen voordat je gaat sturen. Vaak duwt de golf de boot vanzelf weer redelijk terug op koers.
- Golven van voor: de punt van de boot wordt opgetild, dit heeft een remmend effect. Afhankelijk van het type golf glijdt de boot rustig weer van de golf af of maakt de boeg een behoorlijke klap. Indien de stuur dit laatste ziet aankomen, is het prettig de roeiers daarvoor te waarschuwen.

6. Te water gaan (coastal 4*)

Hier wordt de procedure beschreven van het uit de loods halen van de boot tot wegvaren bij het strand. Dit wordt gedaan in stappen.

- 1 Open de container (zie ook sectie 8 *Openen en sluiten container*).
- 2 Leg de tegels of planken goed voor de container, zodat de trailer daar overheen naar buiten kan rijden (zie Figuur 28).
- 3 Doorloop het veiligheidsprotocol (zie ook sectie 4 *Veiligheid*), o.a.:
 - Check het weerbericht
 - Check de vaarregels
 - Check de coastal-instructies
 - Ga nooit met minder dan 2 personen het water op – het is niet toegestaan alleen te gaan skiffen.
 - Check de boot: zijn de reddingsvesten aanwezig op de achterkant van de boot? (Zie Figuur 13).
 - Is het roer omhoog geklapt? (Zie Figuur 13).
 - Is de vin volledig omhooggetrokken uit de sleuf?
 - Zijn alle luchtkasten dicht – ook de kleine klepjes op de punt en op de achterkant? (Zie Figuur 7 en Figuur 8).
 - Zit de boot met de landvast vast aan de trailer? (Zie Figuur 15).
 - Is er een sleeplijn aanwezig op de boot (deze zit vast op de boeg)? (Zie Figuur 14).
 - Liggen de riemen in de boot?
 - **Meld dat je het water opgaat via de *KNRM Helpt app*.** Tenminste één lid van elke ploeg die het water op gaat, moet deze app op zijn of haar telefoon geïnstalleerd hebben en activeren tijdens de training.
- 4 Eén persoon bedient de trailer. De overige vier stellen zich op naast de boot.
- 5 Rijd de trailer rustig naar buiten. De mensen naast de boot letten op dat de achterkant van de boot en het roer de grond niet raken, en tillen zo nodig de boot een klein beetje op, op het moment dat de wielen van de trailer de container uit rijden.
- 6 Rijd de trailer helemaal in het water tot de boot nagenoeg drijft. Let op, de betonnen platen zijn onder water zeer glad.
- 7 Maak de landvast los van de trailer.
- 8 Til de boot het laatst stukje uit de trailer. Houd daarbij de landvast en de boot vast. Zeker als het afluiddige wind is. De trailer kan bij het water blijven staan. Let op dat de container wel is afgesloten.

- 9 Leg de boot evenwijdig aan de waterlijn. Als de wind haaks op de waterlijn staat, kan worden besloten de boot met (bij voorkeur) de punt in de wind te leggen. De achterkant kan ook in de wind worden gelegd, maar bedacht moet worden dat de achterkant open is waardoor er water de boot in kan lopen. Bij afluende wind wordt de boot van het strand weggeblazen en bij zeewind wordt de boot richting het strand geblazen.
- 10 De roeiers stellen zich op bij hun roeiplaats. De stuur houdt de boot vast bij roeiplaats 2.
- 11 Eerst stapt het middenschip in en daarna de boeg en slag.
- 12 Pas als de roeiers zitten en de riemen op orde hebben stapt de stuur in.
- 13 Vaar weg richting IJburg, door de opening in de ballenlijn.
- 14 Let op dat je, als er geen opening in de ballenlijn is, het roer horizontaal, en de vin omhooghoudt totdat je over de ballenlijn heen bent. Gebruik dan de roeiers om te sturen. Let op dat de boot dan zeer wendbaar is. Na de ballenlijn kan het roer verticaal worden getrokken en de vin worden geplaatst. Eventueel kan het roer al voor de ballenlijn verticaal worden getrokken, zodat daarmee kan worden gestuurd. Als dit wordt gedaan, moet het roer voordat over de ballen lijn wordt gevaren weer horizontaal worden getrokken.



Figuur 28: Leg tegels of planken neer in de containeropening zodat de trailer daar overheen naar buiten kan rijden

7. Van het water komen (coastal 4*)

Hier wordt de procedure beschreven van het aankomen van bij het strand tot het in de loods hebben van de boot.

- 1 Vaar door de opening van de ballenlijn richting de aanmeerplaats. Mocht er geen opening in de ballenlijn zijn, haal dan tijdig voor de ballenlijn de vin eruit en trek op tijd het roer in horizontale positie.
- 2 Vaar over de ballenlijn. Gebruik de roeiers om te sturen.
- 3 Laat de vin eruit en laat bij voorkeur het roer in de horizontale positie staan.

- 4 Zorg dat de boot evenwijdig aan het strand ligt. Als de wind haaks op het strand staat, kan worden besloten de boot met de punt in de wind te leggen. Bij zeewind wordt de boot richting het strand geblazen. Bij afluwindige wind wordt de boot van het strand afgeblazen.
- 5 De stuur stapt als eerste uit en houdt de boot vast bij roeiplaats 2. Als het strand wordt benaderd met de punt vooruit stapt de boeg als eerst uit.
- 6 Vervolgens stappen de boeg en slag uit en daarna het middenschip.
- 7 Maak de riemen los en leg deze in de boot.
- 8 Ten minste twee personen houden de boot vast, terwijl iemand de trailer pakt.
- 9 Rijd de trailer in het water.
- 10 Duw de boot op de trailer. Til de boot het laatste stukje. De boot ligt goed op de trailer als de rigger van de boeg boven de draagband is.
- 11 Maak de boot aan de trailer vast met de landvast.
- 12 Vier personen stellen zich naast de boot op en één iemand bedient de trailer.
- 13 Rijd de trailer het strand op. Let op, de betonnen platen zijn onder water zeer glad.
- 14 Doorloop het veiligheids- en schoonmaakprotocol (zie ook sectie 4 *Veiligheid*), o.a.:
 - **Meld je af via de *KNRM Helpt app* zodra je van het water bent.**
 - Maak de handvatten van de riemen schoon.
 - Spoel zand en zout van de boot af (zowel van de buiten- als de binnenkant).
 - Maak de boot droog
 - Maak de slidings schoon en vrij van zand met een doekje of spons.
 - Zorg dat er geen water meer staat in de voetenruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
 - Zorg dat er geen water meer staat in de luchtruimtes (hoos dit met bakje of met spons).
 - Zorg dat de luchtkleppen open zijn (ook de klepjes aan beide uiteinden van de boot).
 - Meld eventuele schade of verlies in de Coastal Captains appgroep.
- 15 Controleer of de tegels goed voor de container liggen en rijd de trailer rustig naar binnen. De mensen naast de boot letten op dat de achterkant van de boot en het roer de grond niet raken. Ook kunnen zij helpen met het naar binnen rijden door de boot een klein beetje optillen op het moment dat de wielen van de trailer de container in rijden.
- 16 Leg de tegels of planken binnen.
- 17 Sluit de container af.

8. Openen en sluiten container

Aan de **rechter**deur van de container hangt een cijferslot waarmee de container wordt afgesloten. De code van alle sloten is dezelfde: het jaar dat De Amstel is opgericht. Na het verwijderen van het hangslot kan de container worden geopend. Dit laatste kost soms wat moeite. Vaak helpt het om alle hendels tegelijkertijd open te zetten.

8.1. Werking cijferslot

Het gebruik van de cijfersloten die aan de containerdeuren hangen spreekt voor zich. Volg voor het openen van het slot de volgende stappen. Het sluiten van het slot gaat in omgekeerde volgorde.



Figuur 29: Het cijferslot door de hendel

8.2. Werking deuren container

De deuren van de container kunnen worden geopend door de hendels naar je toe te trekken. Hiermee duwt de deur zich al een beetje open door het sluitingsmechanisme aan de boven- en onderkant van de deur. Vervolgens kunnen de deuren worden geopend.

Om de hendel naar je toe te kunnen trekken moet je het 'hangertje' wegduwen en de hendel iets optillen.



Figuur 31: Links de hendel en het 'hangertje'



Figuur 30: Het sluitingsmechanisme zit zowel aan de boven- als onderkant van de deur

Het sluitingsmechanisme zorgt bij het sluiten van de deur dat je via de hendels de deuren echt strak afsluit. Duw de hendel helemaal tegen de deur aan en zet hem klem met het 'hangertje'. Hang het hangslot door de hendels en het hangertje van de rechterdeur.

HEEL VEEL COASTAL PLEZIER!!!