



Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel De Ruyter

Roei-instructie vanaf 29 april 2020

Mocht je je ziek voelen dan verzoeken we je niet op de club te komen.

- Vanaf 29 april kan er alleen geroeid worden door leden van 12 tot en met 18 jaar.
- Er wordt thuis omgekleed en gedoucht
- Alleen het hoofdhek mag worden gebruikt voor de toegang
- Ouders mogen kinderen alleen afzetten, ze mogen niet het terrein op.
- De zij- en linkerdeur van de loods zijn open.
- De Kampanje en de kleedkamers zijn gesloten.
- Toiletten zijn toegankelijk, na gebruik moet het toilet weer gereinigd worden, hiervoor liggen er reinigingsdoekjes. Let op: deze mogen niet in het toilet weggegooid.
- In de roeiloods is een kraan met zeep, handgel en handdoeken
- De handen worden gewassen voor het tillen van de boten.
- Daarna raak je met je handen niet meer je gezicht aan.
- Er wordt alleen geroeid in éénpersoons boten, Skiff en C1.
- Ieder houdt 1,5 meter afstand van elkaar.
- Skiffs worden getild zoals tijdens de instructie geleerd is. De één staat achter de riggers en de ander bij het puntje. De C1 boten worden gedragen aan de spanten bij de boeg en bij de achtersteven, hierbij liggen de tilpunten nog verder uit elkaar dan bij een skiff.
- Als een boot in het water ligt worden meteen de riemen erin gelegd en de dollen, ook aan de waterkant, vastgedraaid.
- Daarna kan de volgende boot uit de loods gehaald worden.
- Bij het in- en uitstappen houdt de instructeur de boot vast bij het uiteinde van de rigger, zodat de roeier veilig kan instappen.
- De instructeur staan op het vlot of fietst mee langs de kant.
- Op het terrein staan de singels op meter afstand van elkaar.
- Na het drogen en beurtelings binnen brengen van de boot worden de handels van de riemen schoongemaakt en opgehangen.
- Na het opruimen van de boten worden de handen gewassen.
- De instructeur sluit de loods deuren en het toegangshek.