



Agenda

- 12 mei 2019: Videovaren
- 4 juni 2019: cursus Hoe kom je veilig uit het water?
- 12 juni: Veiligheidsavond
- najaar 2019: start VADA Basis Instructeursopleiding

Van de Instructiecommissie

Aanrader voor roeiers en instructeurs: Videovaren

Op **zondagmiddag 12 mei 2019** is er Videovaren. Roeiers die aankomende zomer willen werken aan verbetering van hun techniek kunnen zichzelf zien roeien op de video en als zij dat willen aanwijzingen krijgen van Gerdjan de Wit tijdens een centrale nabespreking op maandagavond 13 mei. Ook leerzaam voor (aankomende) instructeurs. Meld je aan, uiterlijk 5 mei 2019. Voor meer informatie zie <http://vadaroeien.nl/instructie/artikel/252/videovaren>

Cursus: Hoe kom je veilig uit het water?

De instructiecommissie heeft het buitenzwembad De Vrije Slag afgehuurd op **dinsdag 4 juni 2019** aan het einde van dag/begin van de avond met drie specifieke doelen: 1) onderzoeken van eigen kunnen: kun je (nog) zwemmen met kleren aan? Kun je zwemmen met een reddingsvest om? 2) bevorderen van het vertrouwen in eigen kunnen. Wat gebeurt er als je omslaat? Wat gebeurt er als de boot vol water loopt? En wat doe je dan? 3) oefenen in skiff klimmen. In het verwarmde, rustige en schone zwembad oefent het net iets makkelijker dan in de jachthaven. Je ervaart en oefent onder leiding van ervaren instructeurs.

Klik [hier](#) voor info en inschrijfformulier. Aanmelden kan tot uiterlijk 29 mei 2019.

We bevelen ieder lid onze cursus 'Hoe kom je veilig weer uit het water' van harte aan!

VADA Basis Instructeursopleiding

De instructiecommissie wil eind 2019/begin 2020 voor de 2^e keer de basis-instructeursopleiding geven aan geïnteresseerde roeileden. Het gaat om een VADA basis-instructeursopleiding die vergelijkbaar is met de RI2 (roei instructeur 2) opleiding van de KNRB.

Deze opleiding zal, bij voldoende animo, in het najaar starten. En wordt waarschijnlijk gegeven door onze eigen leden. We willen met elkaar een fijne leeromgeving creëren waarbij de deelnemers en instructeurs van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen motiveren. Daarom is er voor maximaal 12 deelnemers plaats. De opleiding wordt gegeven tijdens 4 theorie avonden en 3-4 praktijk dagen. Indien je deze dagen aanwezig bent ontvang je na afloop van de opleiding een certificaat van deelname.

Ons streven is dat de interne opleiding leerzaam, gezellig en veilig is voor de deelnemers en de instructeurs. Maar we hebben ons ook als doel gesteld dat de opleiding ook onze vereniging wat oplevert. Het vraagt namelijk een behoorlijke (tijds)investering van zowel instructeurs als van de deelnemers. Daarom is deze opleiding bedoeld voor leden die instructie geven of die de intentie hebben om instructie te gaan geven binnen de vereniging. Onze ervaring is dat je als instructeur heel veel leert van het geven van instructie tijdens activiteiten die door de instructiecommissie

georganiseerd worden, zoals de beginners cursus of de skiff cursus. Je leert dan veel doordat je oefent, maar ook doordat je veel kunt oppikken en feedback kunt krijgen van ervaren instructeurs in een omgeving die ruimte biedt voor leren en oefenen. Het zou heel fijn zijn als we na de opleiding een beroep op je kunnen doen om instructie te geven bij de jeugd of bij de beginnersploeg.

Je kunt je interesse in de basis-instructeursopleiding kenbaar maken door een mail te sturen naar instructie@vada-roeien.nl.

Vermeld wie je bent, hoelang en in welke ploeg(en) je roeit en of - en in welke mate je ervaring hebt in het geven van instructie. Ook lezen we graag wat je motivatie en intentie ten aanzien van het geven van instructie is. Indien je dagen hebt waarop je niet beschikbaar bent, geef dat dan ook in je mail aan, mogelijk kunnen we er rekening mee houden.

Mochten er meer mensen interesse hebben in de opleiding dan we kunnen plaatsen, dan beslist de instructiecommissie wie er deelneemt.

Van de Veiligheidscommissie: Veiligheidsavond

Wat hebben we toch een heerlijke sport! Het is echt genieten als je nu in de boot stapt om zelf te roeien of om te sturen. De Rijn is rustig, weinig stroming, waardoor je je echt op de sport kunt richten en minder bezig hoeft te zijn met stroming en draaikolken die we enkele weken geleden nog hadden.

Op dit moment geven we met een grote groep instructeurs instructie op de vrijdag ochtend aan een groep enthousiaste roeiers die willen leren skiffen. Het is heel leuk om te zien hoe ze leren, hoe verschillend iedereen ook is in dat leren. De een wil het proces volledig begrijpen voordat hij de boot in stapt en de ander stapt in en gaat kijken waar de grens ligt. Sommigen hebben een zetje nodig om een beetje verder te komen en anderen moet je juist een beetje afremmen en eerst de basis leren. Maar het mooiste is dat iedereen, instructeurs en skiffeurs, met een glimlach de training afsluiten. Terwijl ze nog even doornemen hoe het ging. De instructeur geeft de skiffeur feedback en de skiffeur vertelt hoe hij de instructeur vond.

Mooi is dat als je op die manier kunt blijven leren. Maar soms zie je ook dat dat best lastig is. Omdat je ploeggenoten bent. Dan is het wel eens lastig om aan te geven dat iets niet zo goed ging... Terwijl iedereen weet dat we juist door die zaken te bespreken met elkaar, we kunnen blijven leren. Vanuit de veiligheidscommissie zullen we op **woensdag 12 juni om 20:30 uur** een avond organiseren. We willen het dan hebben over veiligheid, situaties bespreken die niet zo goed gingen, het hebben over de gevaren van onze sport, bekijken hoe we met elkaar kunnen blijven leren zodat we gevaarlijks situaties kunnen voorkomen en veiliger kunnen reageren mochten we er toch in komen.

De avond willen we graag vormgeven met verhalen en situaties die echt gebeurd zijn. Als jij zo'n verhaal hebt laat het me even weten, dan kunnen we die ook inzetten. Het mag iets zijn van lang geleden of iets wat juist recent gebeurd is. Ik hoor het graag op hveverdingen@gmail.com.

Op hetzelfde mailadres ontvang ik graag je aanmelding van 12 juni om 20:30 uur in het clubhuis (graag uiterlijk 5 juni),

Namens de veiligheidscommissie
Hanneke van Everdingen