

RIC instructie: Aanleggen C4

doel: evenwijdig aan het vlot aankomen zonder dat de romp van de boot het vlot raakt.
dichtbij genoeg zodat de roeiers het vlot kunnen pakken

Opmerkingen vooraf

- De stuur is de baas in de boot. Hij/zij geeft de commando's
- Een C4 'draait' minder makkelijk dan een C1. Je hoek moet kleiner zijn bij het benaderen van het vlot dan in een C1 (+/- 30 graden ipv +/- 45 graden) (PLAATJE)
- Als stuur kun je de punt van de boot niet zien, vraag de boeg-roeier om mee te kijken
- In de meeste situatie is het mogelijk om sturend met het roer aan te komen bij het vlot. Hierbij verlies je weinig snelheid. Dit kan alleen als je snelheid al laag is.
- Alternatief is te sturen door de roeiers aan 1 kant te laten houden. Hierdoor verlies je snelheid. Doe dit als je snelheid nog relatief hoog is. Zie verder ([http://www.ricamsterdam.nl/theorieboekje.pdf blz 30/31](http://www.ricamsterdam.nl/theorieboekje.pdf#blz=30/31)).
- Altijd 'houden' aan de kant waar het vlot niet is ☺
- hou rekening met de wind, is 'ie mee, tegen, naar het vlot toe of van het vlot weg?
- als je geen goeie hoek hebt kun je beter stoppen en opnieuw beginnen. als je te ver van het vlot uitkomt heeft het geen zin er nog naar toe te sturen.
- snelheid van handeling: weet altijd wat de volgende actie is en welke commando's daar bij horen: als er wind staat en je moet nadenken over de volgende actie is de kans groot dat de boot intussen verlijert (wegdrijft)
- kies juiste startpositie voordat je naar het vlot vaart. Minimale afstand: vlot te bereiken in 2 lichte halen. Als je stil ligt: rondmaken over stuurboord of bakboord om de juiste hoek te maken
- Zet je roer niet helemaal dwars om te sturen, een kleine uitslag werkt het beste
- Bij houden vlak voor het vlot moet de stuur wat tegenstuur geven (naar het vlot toe sturen) om er voor te zorgen dat de boot niet te ver doordraait en met de achterkant tegen het vlot komt

Aanleggen

1. stuur kiest de goede hoek +/- 30graden om naar het vlot te varen
2. stuur geeft commando "light paddle" ongeveer vier halen voordat je bij het vlot bent
3. als er nog ruimte is voor 1 haal of als je genoeg snelheid is, geeft de stuur het commando "Laat lopen"
4. stuur geeft commando "Over hellen naar stuurboord/Bakboord"
5. stuur geeft commando 'boeg kijkt mee'
6. stuur geeft commando: "stuurboord/bakboordriemen omhoog"
7. Mocht de boot niet snel genoeg van het vlot weg draaien geeft de stuur het commando "Houden stuurboord/bakboord"

RIC instructie: Aanleggen C4

Wat als..

...je een te kleine hoek hebt (je komt niet dicht genoeg bij het vlot)?

1. houden
2. weg van het vlot strijken
3. opnieuw proberen

...als je een te grote hoek hebt, je dreigt tegen het vlot te komen met de punt van de boot?

1. stuur (of boeg) geeft commando: "houden bak-/stuurboord nu!"
2. weg van het vlot strijken
3. opnieuw proberen

... wind mee hebt?

1. laat de ploeg houden voordat je aan de laatste halen begint om de snelheid uit de boot te halen
2. laat de ploeg 1 haal eerder ophouden met roeien: "laat.. lopen"

...wind tegen hebt?

1. laat de ploeg met iets hardere halen naar het vlot roeien
2. niet te vroeg laten lopen

Definities van de commando's

- "light paddle": probeer met zo laag mogelijke snelheid aan te komen bij het vlot door de roeiers in met hele lichte haal (light paddle) te laten roeien
- "overhellen naar bakboord/stuurboord". Roeiers leunen naar 1 kant.
- "stuurboord/bakboordriemen omhoog" zodat ze het vlot niet raken
- "ronden over stuurboord" (eventueel aangevuld met 1, 2 meer halen), "stuurboord begint met strijken, nu", "halen bakboord", "rondmaken bedankt!"
- "houden aan stuur-/bakboord" (commando kan door zowel stuur als boeg gegeven worden)
- "boeg kijkt mee" De stuur verzoekt de boeg om mee te kijken waar de punt van de boot komt zodat die niet tegen het vlot komt. De boeg kan de andere roeiers in de boot het commando geven "houden aan bak-/stuurboord".