

# Huisregels instructie



Het is bij veel sportverenigingen niet gebruikelijk om gratis (individuele) coaching en instructie te krijgen. In de roeiwereld doen we dat wel en blijven we dat graag doen. Om ervoor te zorgen dat dat voor iedereen plezierig blijft, hanteren we de volgende huisregels voor de instructie.

1. Je bent een kwartier van tevoren aanwezig. Dit maakt het mogelijk gezamenlijk voor te bespreken, een ploegindeling te maken en geen tijd verloren te laten gaan door op tijd te beginnen.
2. Je registreert je aan- of afwezigheid uiterlijk twee dagen van tevoren in de planner. Op basis daarvan maken we een indeling en reserveren we de boten.
3. Wanneer je je hebt aangemeld, kom je ook. Mocht dat echt niet lukken, dan regel je zelf een invaller. Dat voorkomt dat we niet kunnen roeien doordat de boot niet vol is en er geen kleinere boot beschikbaar is.
4. Je komt minimaal eenmaal per week want leren roeien is best lastig. Wanneer je te weinig komt, maak je te weinig progressie. Terwijl je medecursisten dat wel doen. En dat is voor niemand leuk.
5. Na de instructie blijf je voor de evaluatie en drinken we samen koffie en thee.
6. Je luistert naar de commando's van de stuur. Deze commando's zijn ontstaan in een traditie van 200 jaar en hebben hun nut daarmee bewezen. De stuur is de kapitein van de boot en moet de boot daarvoor goed kunnen beheersen.
7. Je bent voorzichtig met de boten: ze worden voorzichtig getild en een varende boot mag alleen het water raken. Ze moeten namelijk allemaal 25 jaar mee en kunnen niet eindeloos gerepareerd worden.
8. Voor de instructeurs is dit vrijwilligerswerk. Ze stoppen er veel tijd in en daar zijn we erg blij mee. Het is daarom gebruikelijk om ze te bedanken en na afloop van een kopje koffie of thee te voorzien.
9. Je luistert naar de instructeurs. Instructie is niet zo zinvol wanneer je de door de instructeur gegeven oefeningen en aanwijzingen niet opvolgt.
10. De instructeurs bepalen gezamenlijk wanneer je mag afroeien of -sturen. We willen namelijk graag dat je blessurevrij en goed leert roeien en sturen. Dat maakt dat je gemakkelijk in een ploeg past en dat ons materiaal heel blijft.
11. Wanneer je mag afroeien of -sturen regel je zelf een ploeg en schrijft de boot af.
12. We (instructeurs, roeiers en stuurtsjes) doen dit allemaal voor ons plezier. We zijn daarom respectvol en aardig voor elkaar en behandelen anderen zoals we zelf graag behandeld willen worden.