

De dag

De afsteldag wordt door ons aangeboden om roeiverenigingen in staat te stellen hun verenigingsbrede kennis op het gebied van afstellen een impuls te geven. We gebruiken hiervoor bij voorkeur een weekenddag, maar een avond en dagdeel in het weekend is ook mogelijk. 's Ochtends worden in de theoriebijeenkomst de verschillende afstelbegrippen behandeld en hun effect op de boot en roeiers toegelicht. We gebruiken hierbij een unieke afstelmockup, zodat de begrippen aanschouwelijk kunnen worden uitgelegd. Voor de theoretische basis gebruiken we het Theorieboek afstellen uit de Modulaire methode en de roei app.



's Middags gaan we met z'n allen de boten bij de vereniging afstellen. Wij zorgen hierbij voor leengereedschap, afstelformulieren en verbruiksmateriaal.



De door ons gemaakte en gebruikte afstelmockup

Voorkennis

Voor deze cursus is geen specifieke voorkennis vereist.

De docent



Jeroen Brinkman staat aan de wieg van deze cursus. In 2016 is een eerste versie gemaakt en daarna heeft Jeroen de cursus binnen de Stichting Roeicoach verder uitgewerkt en vervolmaakt. Hij heeft deze cursus dan ook inmiddels meer dan 30 keer gegeven, vanaf 2024 onder het label roei.app cursussen. Jeroen is grondlegger van het motorische coachen binnen de roeiwereld. Zijn kennis en ervaring hebben geleid tot nieuwe motorische technieken en oefeningen die in de roei.app toegankelijk gemaakt zijn voor de roeiwereld.

De inschrijving

Al onze cursussen zijn open inschrijving, zodat leden ook cursussen kunnen volgen wanneer het minimaal aantal cursisten niet op de eigen vereniging aanwezig is. Wij zullen deze cursus dan ook op onze website publiceren en openstellen voor deelnemers van andere verenigingen. We gaan er van uit dat jullie faciliteiten en boten daarvoor kosteloos ter beschikking worden gesteld.

Het verschuldigde cursusgeld dient bij aanmelding via de website te worden voldaan. Hiertoe is onze website uitgerust met een geautomatiseerde incasso- en facturatie voorziening. Voor een handmatige factuur berekenen wij een toeslag ter dekking van de handmatige administratieve werkzaamheden.



Het door ons verstrekte leengereedschap

Verenigingsboten afstellen bij de praktijkmiddag

Voor de praktijk meten we een aantal boten van de vereniging op en stellen deze af. Daarvoor zijn een aantal verenigingsboten nodig. We rekenen met 1 rigger per deelnemer. Het aantal riggers op de boten die ter beschikking worden gesteld moet dus overeenkomen met het aantal deelnemers. Mocht de vereniging standaard afstelmaten hanteren, dan ontvangen we die graag vooraf zodat we de boten op deze maten kunnen afstellen. Mochten die er niet zijn dan is dat geen probleem, we hanteren dan de best practices.

Voor elke boot die we afstellen zijn een paar singles nodig. Ook moet er voldoende plek zijn om de boten neer te leggen tijdens het afstellen.