

## **Omgeslagen**

Instappen/inklimmen in een C1 en skiff na omslaan

### **C1**

Voor een C1 geldt het volgende:

1. Zorg dat je los komt uit je voetenbord en vermijd dat je water binnen krijgt. Soms moet je weer even met je hoofd onder water om je voetenbord makkelijker los te kunnen maken.
2. Zwem naar de boeg van de C1, pakt het puntje onder een arm en zwem ruggelings naar de kant. Let op stenen en ondieptes. De riemen vouwen vanzelf naar achteren zodat ze niet meer hinderen.
3. Haal de riemen uit de boot en klim uit het water.
4. Trek de boot half op de kant, zodat de C1 haaks op de wal in het water ligt.
5. Draai de C1 om, met de open kant naar beneden en laat het water grotendeels eruit lopen.
6. Leg de boot weer in het water en leg de riemen weer in de dollen.
7. Stap in de boot en roei zo snel mogelijk terug naar de vereniging.
8. Als inklimmen, instappen of terugroeien onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter en ren naar de vereniging terug, laat de boot ophalen. Of vraag aan de kant om hulp: droge kleren, een deken of een oude jas zodat je verder afkoelen kunt tegen gaan. Vraag om naar de vereniging gebracht te worden of bel naar de vereniging om opgehaald te worden.
9. Raadpleeg zo snel mogelijk een arts als je verwondingen hebt opgelopen of je niet lekker voelt. Laat de zorg voor de boot voorlopig aan anderen over zolang je zelf nog nat en koud bent.

### **Skiff**

Voor een skiff geldt het volgende:

1. Zorg dat je los komt uit je voetenbord of schoenen en vermijd dat je water binnen krijgt. Soms moet je weer even met je hoofd onder water om je voetenbord of schoenen makkelijker los te kunnen maken.
2. Blijf altijd bij de boot. Probeer, indien mogelijk in de boot te klimmen. Als dit niet lukt, zwem dan met de boot naar de kant en probeer daar in de boot te komen. Let op stenen en ondieptes.
3. Is het heel koud, laat de boot dan achter en zwem zonder boot naar de kant: je eigen veiligheid staat altijd voorop. De boot kan altijd later door verenigingsleden worden opgehaald.
4. Als inklimmen, instappen of terugroeien onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter en ren naar de vereniging terug, laat de boot ophalen. Of vraag aan de kant om hulp: droge kleren, een deken of een oude jas zodat je verder afkoelen kunt tegen gaan. Vraag om naar de vereniging gebracht te worden of bel naar de vereniging om opgehaald te worden.
5. Raadpleeg zo snel mogelijk een arts als je verwondingen hebt opgelopen of je niet lekker voelt. Laat de zorg voor de boot voorlopig aan anderen over zolang je zelf nog nat en koud bent.

Bij het vanuit het water instappen in een skiff moet onderscheid worden gemaakt in het instappen in een skiff met en een skiff zonder duwstangen. Het instappen in een skiff zonder duwstangen kan als volgt:

- Leg beide riemen haaks op de boot en duw de kragen zoveel mogelijk tegen de dollen.
- Pak de hendels van beide riemen in een hand vast, rol het bankje naar achteren en leg een hand halverwege de slidings. Leg de andere hand op de boordrand van de boot. Druk je met beide handen op en sla tegelijkertijd met je benen in het water totdat je als een 'aardappelzak' over de boot hangt, met je buik in de kuip. Hou het lichaam laag, anders trek je de boot om.
- Draai je lichaam een kwartslag zodat je in amazonezit op de slidings zit. Sla beide benen in de boot, leg de bladen plat op het water en maak veilig boord.
- Ga op het bankje zitten, voeten in de schoenen of voetenbord en je bent klaar om weg te roeien.
- Controleer bij aankomst of er water in boot en/of riemen zit en laat dat er zo nodig uit lopen.



*Instappen in een omgeslagen skiff zonder duwstangen*

Instappen in een skiff met duwstangen gaat als volgt:

- Leg beide riemen haaks op de boot en duw de kragen zoveel mogelijk tegen de dollen.
- Klim op het voordek van de skiff en ga daar schrijlings op zitten. Hou de benen in het water.
- Schuifel langzaam naar voren, het geeft niet dat de boot een beetje wiebelt. Als het erg instabiel voelt, leun dan zo veel mogelijk naar voren en leg je borst op de boot.
- Wanneer je over de waterkering heen bent, grijp dan beide riemen met één hand beet.
- Breng vervolgens de benen één voor één over de duwstangen weer terug in het water
- Breng beide benen binnenboort.
- Steun met één hand achter het bankje om jezelf op te tillen zodat je weer op het bankje zit.
- Stop je voeten weer in schoenen of het voetenbord en je bent klaar om weg te roeien.
- Controleer bij aankomst of er water in boot en/of riemen zit en laat dat er zo nodig uit lopen.



*Instappen in een omgeslagen skiff met duwstangen*