

Havengestuurd-cursus

Een stevige basis voor roeien en sturen bij Isala

De Havengestuurd-cursus vormt samen met de introductiecursus de basisopleiding Roeien bij Isala. In deze cursus leer je niet alleen de roeitechniek verbeteren, maar ook hoe je een boot veilig kunt besturen.

De cursus start direct na de introductiecursus en biedt een perfecte combinatie van praktijk, theorie en examenvoorbereiding.

Wat kun je verwachten?

Roeien op de haven

Tijdens de Havengestuurd-cursus:

- **Train je twee keer per week** op afgesproken vaste tijden.
- **Roei je in stabiele meermansboten** op de rustige wateren van de Mars- en Industriehaven, ideaal om te oefenen zonder stroming.
- **Werk je samen met coaches** in een groep van vier cursisten.

In 26 lessen leer je de juiste roeihaal technisch correct uit te voeren. Dit is een essentieel onderdeel van de cursus en wordt uitgebreid behandeld. Voor een visuele uitleg kun je de [animatie van de roeihaal](#) bekijken.

Naast roeien leer je ook hoe je een boot bestuurt en commando's geeft. Als stuurman/vrouw oefen je onder andere:

- Het veilig afvaren van en aanleggen aan het vlot.
- Het geven van duidelijke stuurcommando's aan de roeiers.

Theorie

Een goede roeitechniek gaat hand in hand met kennis van de theorie. Daarom neem je bij aanvang van de cursus het document *Kort overzicht van begrippen, commando's en roeitechniek* ([LINK](#)) door.

In de eerste weken wordt een theorieavond georganiseerd. Hierin worden alle belangrijke aspecten van roeien en sturen behandeld. Ter voorbereiding lees je het document *Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Havengestuurd* ([LINK](#)).

Examen

Aan het einde van de cursus leg je het examen af, dat bestaat uit twee onderdelen:

1. **Theorie-examen:**
 - Dit schriftelijke examen vindt enkele weken na de theorieavond plaats.
 - Gebruik de documenten *Examenvragen Havengestuurd* ([LINK](#)) en *Antwoorden bij de examenvragen* ([LINK](#)) om je voor te bereiden.
2. **Praktijkexamen:**
 - Je wordt beoordeeld op je roeitechniek, stuurvaardigheid en controle over de boot.

Beide onderdelen van het examen worden beoordeeld door de Examencommissie.

Na het behalen van beide onderdelen ontvang je het vaarbewijs Havengestuurd en de autorisatie C1. Hiermee mag je zelfstandig met een ploeg roeien in de gestuurde C-boten op de haven.

Kennismaking met ongestuurde boten

Tijdens de cursus maak je ook kennis met ongestuurde boten, zoals coastals. Deze brede en stabiele boten geven je de kans om te ervaren hoe het is om alleen of met twee personen te roeien. Dit is een waardevolle aanvulling op je roeivaardigheden!

Tot slot

Met deze cursus leg je een stevige basis voor je roeicarrière bij Isala. Doe mee en ontdek hoe leuk en uitdagend roeien kan zijn!

Handige bronnen

- [animatie van de roeihaal](#)
- [Kort overzicht van begrippen, commando's en roeitechniek \(](#)
- [Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Havengestuurd](#)
- [Examenvragen Havengestuurd](#)
- [Antwoorden bij de examenvragen](#)

Al deze bovenstaande documenten (en meer) zijn te vinden in de opleidingen bibliotheek op de Isala website: <https://www.zrzv-isala.nl/roeiopleidingen-in-bibliotheek>