

Lidmaatschappen

Nieuwe leden zijn cruciaal om samen een fijne vereniging te maken. Als lid van VRVZ kan je 'onbeperkt' roeien op de Vecht en ben je onderdeel van een gezellige club mensen.

Als je wilt kun je ook meehelpen met het opbouwen van de club. Zo kan de loods bijvoorbeeld wel wat aandacht gebruiken. Hieronder vind je meer informatie over hoe je lid kunt worden wanneer je geen ervaring hebt of juist wel al ervaring hebt met roeien. Meer informatie over kosten vind je [hier](#) op onze website.

Geen ervaring

Heb je nog geen roeiervaring, dan is het belangrijk dat je eerst de beginnerscursus volgt. Na het 'slagen' van de beginnerscursus mag ook jij lekker op pad met de (meer) ervaren leden. Wel wordt van je verwacht dat je de (gratis) stuurlessen gaat volgen, want sturen is onderdeel van roeien.

Wel ervaring

Heb je wel roeiervaring (ook al is dat meer dan 10 jaar geleden) dan wordt in overleg besloten of je direct zelf op pad kan of dat een beginnerscursus toch aan te raden is. Roeien verleer je niet meer, als je eenmaal goed hebt geroeid stap je jaren later zo weer in de boot. Dit gebeurt op een pragmatische en vriendelijke manier. Een keertje meeroeien behoort tot de mogelijkheden.

Roeimogelijkheden

Als je genoeg ervaring hebt met roeien zijn er verschillende mogelijkheden binnen de VRVZ. We werken veel met "instuifroeien", dus zonder vaste groep. Ook kun je je aanmelden voor een vast ploegje. Of kun je zelf een groepje starten voor een vaste ploeg of losse evenementen. Meer informatie hierover vind je in dit handboek onder het kopje 'Spond'.

Buitenlidmaatschap

Een bijzondere groep van leden vormen de buitenleden. Zij zijn al lid van een andere roeivereniging. Sommigen maken actief gebruik van hun lidmaatschap bij onze vereniging, anderen beschouwen het als een steunlidmaatschap. Zij staan bekend als 100 Euro-leden. Zelf kun je dan, af en toe, lekker bij ons roeien en ben je uiteraard welkom op de borrels en andere evenementen van onze vereniging.

Gastroeien

Ervaren roei(st)ers van andere roeiverenigingen in Nederland of daarbuiten zijn welkom om in De Vechtstreek en Utrecht te komen roeien. Dat kan een tocht zijn op de Vecht en Loosdrechtse Plassen of een rondje stad over de singels en de Oude Gracht.

Voor meer informatie neem contact op met info@vrvzuilen.nl of bekijk [deze pagina](#) op onze website.

Voor en door VRVZ

Onze vereniging draait op en om vrijwilligers. Samen maken we het gezellig en bouwen we

aan een mooie vereniging. Naast veel roeien kun je de vereniging ook helpen met jouw talenten. Meld je aan voor één van de commissies om een handje mee te helpen of deel jouw ideeën met ons bestuur.

Zo kun je meehelpen met het coachen / (stuur)les geven, onderhoud van de boten, het opleuken van onze loods, een gezellige borrel organiseren en nog veel meer.

Aan andere evenementen, zoals toertochten, cursussen en feestelijke bijeenkomsten, kunnen kosten verbonden zijn. Dit wordt uiteraard ruim vooraf gecommuniceerd.

SPOND

[Uitleg over gebruik SPOND.](#)

Voor het inplannen van roeiploegen gebruiken we de app 'Spond'. Deze is via de Google playstore (Android) en Apple store (IOS) te downloaden.

Je kunt je dan aanmelden voor de 'instuif' roeiploegen. Instuif houdt in dat dit geen vaste ploegen zijn, maar dat de samenstelling van de ploegen kan wisselen afhankelijk van wie zich aanmeldt. Er is altijd een minimum van 3 aanmeldingen vereist omdat we altijd gestuurd roeien (in een C2 gaan 2 roeiers en 1 stuurman/-vrouw).

Ook ben je vrij in het aanmaken van een eigen tijdslot en andere mede-roeiers te enthousiasmeren zich aan te melden om met jou mee te roeien.

In geval van beginners > Na het succesvol afronden van de cursus, word je toegang verleend tot Spond.

In geval van ervaren roeiers > Nadat je lid bent geworden van de roeivereniging, word je toegang verleend tot Spond.

In geval van vaste ploegen > Wanneer je onderdeel bent / wordt van een vaste ploeg, zie jij alleen de tijdsloten van jouw eigen vaste ploeg. De tijdsloten van de andere vaste ploegen zie je niet. Dit staat dus los van de instuif.

Stuurlessen > In Spond staan ook de stuurlessen gepland waarvoor je je kunt aanmelden. Het is een vereiste dat je leert sturen zodat je de commando's van het roeien goed onder de knie krijgt en kunt afwisselen met je mede-roeiers.

Whatsapp

Er is een community app groep aangemaakt op Whatsapp 'VRV Zuilen'.

Deze bestaat uit verschillende app-groepen. Je kunt zelf kiezen in welke groepjes je wil deelnemen.

Het gaat o.a. om:

- Ervaren roeiers
- Kletspraat > hier kan van alles worden besproken
- Stuurcursus > informatie over (geplande) stuurcursussen
- Toertochten > informatie over (geplande) toertochten

Ook heeft iedere commissie een app-groep, zoals de Materiaal Commissie. Dit zijn besloten app-groepen waar alleen de commissieleden toegang toe hebben.

Commissies

Het succes van de vereniging draait op en om vrijwilligers. Dus meld je vooral aan in één van de commissies om je steentje bij te dragen! Benader het bestuur of iemand van een commissie indien je interesse hebt of meer informatie wil.

Hier staan o.a. de commissies:

- Barcommissie
- Materiaalcommissie
- Coach commissie
- Instructie commissie
- Locatiecommissie
- Ledenadministratie
- Kascommissie
- Toercommissie

Beginnerscursus (opzet, duur, welke inhoud etc)

De vereniging geeft regelmatig beginnerscursus. De cursus bestaat uit 10 praktijklessen in een roeiboot. De stuurman/vrouw is een ervaren roeier. Hij/zij stuurt de boot en geeft instructies/les aan de roeiers. Meestal wordt er les in een C4* gegeven. In deze boot zitten 4 roeiers en een stuur. De lessen worden meestal op zaterdag gegeven. Een les duurt ongeveer anderhalf uur, maar reken erop dat je minimaal twee uur op de vereniging bent. Soms wordt er ook twee maal per week les gegeven, dan varen we op zaterdag en op een avond. Het is belangrijk dat minimaal 80% van de lessen aanwezig bent. Na 10 lessen beheers je de basisprincipes van het roeien. Je kunt dan lid van de vereniging worden en mag je met de (meer) ervaren roeiers mee op pad. Dit kan op de zogenoemde instuifmomenten.

De coaches zijn vrijwilligers van de vereniging. Meestal krijg je van verschillende coaches les. De samenstelling van de roeiers is ook elke keer anders. Na de lessen is er koffie /thee. We kunnen de training evalueren, kletsen en ervaringen uitwisselen met de andere beginners, maar ook kennismaken met de vereniging en de ervaren roeiers die net geroeid hebben of gaan roeien.

Als je graag wilt starten in een beginnerscursus geef je dan alvast op. We zullen dan iedereen die interesse heeft getoond meenemen in de communicatie rondom de beginnerscursus. Exacte startdata's volgen in communicatie.

Meer informatie over de kosten is hier terug te vinden: [Word Lid van VRVZ](#)

**Een C4-roeiboot is een boot met kiel, 4 roeiers met 2 riemen (scullen) en een stuurman/-vrouw. Als je succesvol door de training komt, mag je daarna zelf gebruikmaken van de vloot van VRVZ. Hoe je werkt, lees je onder het kopje 'Spond', over onze planningstool*

Stuurlessen

Het is een vereiste dat iedereen die leert roeien, ook leert sturen. Door te sturen leer je ook de commando's goed onder de knie te krijgen. Daarnaast kun je met de mede-roeiers

afwisselen zodat iedereen evenveel de mogelijkheid krijgt om te roeien en te sturen. Meld je ook aan voor de Whatsappgroep "Stuurskursus", zo volg je alle informatie over het leren sturen. Op advies van de coach kun je na enkele stuurlessen al zelfstandig een ploeg / instuif gaan sturen.

Overige informatie instructie/coaching

Op de website vind je [hier](#) meer informatie.

Ergometers

In de loods staan twee ergometers. Deze mogen door iedereen worden gebruikt om te werken aan de techniek en de conditie. Laat de ergometers altijd weer schoon en netjes achter.

Roeikleding

Als vereniging hebben we een eigen logo waar we heel erg trots op zijn. Dit logo representeert de drie zuilen van Utrecht Zuilen. En de rode kleur komt ook terug in het Zuilense logo.

We laten het logo zoveel mogelijk terugkomen, waaronder op de riemen, maar ook op kleding. Zo is het mogelijk om een t-shirt of een softshell te bestellen met het logo erop. De bestelrondes zullen regelmatig worden gecommuniceerd en dan kun je, als je dit wil, een mooi t-shirt en/of softshell bestellen.

Een mooi bijkomend voordeel is dat je goed zichtbaar bent op het water.

Schone boten gaan langer mee! Hoe boten schoon te houden?

Voor het roeien

Om de levensduur van onze boten te verlengen, is het belangrijk om ze goed te behandelen. Schone boten beginnen aan de wal. Als het pad richting de steiger en de steiger zelf erg vies zijn, loop je modder de boten in. Help mee om beide schoon te houden door het vegen van het pad en het boenen van de steiger. Er staan meerdere bezems in de loods waarmee je dit kunt doen.

De houten boten kun je op de kiel op de steiger het water in 'schuiven/duwen'. Bij de Lite boten kan dit niet! Er is altijd 1 persoon die duidelijke commando's geeft voor het in het water leggen van een boot. Zo voorkomen we blessures en schade aan de boot.

Na het roeien

1. Slidings poetsen:

Na het roeien graag de slidings poetsen met de poetsdoekjes die hangen aan het rek naast de steiger.

2. Daarna kan de boot op de wal getrokken worden en opgetild, om vervolgens gekeerd te worden. De boot wordt dus met de kiel naar boven toe op twee steunen gelegd. Let op: voor een C4 is het verstandig om dit met minimaal 5 man/vrouw te doen!
3. Gebruik voor het schoonmaken van de binnen- en buitenzijde de tuinslang. Met de kiel omhoog kan van onder water in de boot gesproeid worden om zo ingelopen zand en ander vuil uit de boot te spoelen, de zwaartekracht helpt ons vervolgens mee.
4. Eenmaal schoongespoten kan de boot in de stalling worden gelegd en kan de buitenkant geschrobd en gedroogd worden.
5. Gebruik de grote handdoeken om de buitenkant van de boot droog te vegen.

Let op: ook hier is er altijd 1 persoon die duidelijke commando's geeft voor het tillen en terugleggen van de boot!

Lite boten

Specifiek voor het schoonmaken van de Lite boten: hiervoor geen houten bokjes gebruiken, maar de op maat gemaakte singels (lage blauwe houten wagentjes met rode singels), dit i.v.m. de vorm van het dek van de Liteboot.

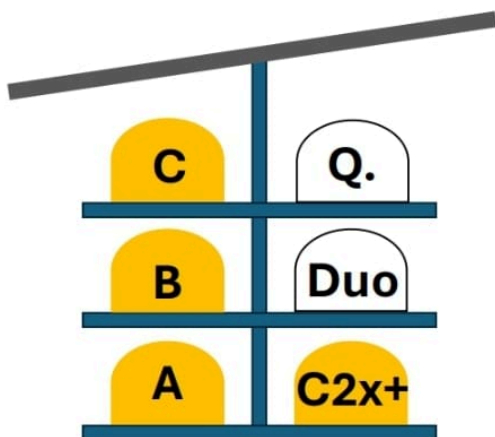
Het bestuur bepaalt wie er vaardig genoeg bevonden wordt om in een Lite boot te sturen. Roeien in de Lite boot kan zonder vooraf gegeven toestemming.

Schade

Is er schade aan de boot? Graag foto's maken en doorgeven aan de Materiaalcommissie. Graag ook duidelijk de naam van de boot vermelden.

Het maken van schade aan de boot valt onder je eigen verantwoordelijkheid. Je kunt hiervoor je eigen WA-verzekering aanspreken.

Uitleg en regels pakken en terugleggen boten uit de stalling



A, B en C zijn C4x+

**Pak altijd éérst A,
daarna pas B en als
laatste pas C**

**Leg de boot zo hoog
mogelijk terug! (dus
eerst C, dan B en dan
pas A**

Op bovenstaande plaatje zie je wat de bedoeling is: links liggen 3 C4x+ boven elkaar (A,B en C). Rechts liggen de twee Liteboats boven een C2x+.

Wil je een C4? Pak dan A. Indien deze al weg is, pak dan B etc. Ga niet als eerste B pakken als A er nog ligt. Hiermee loop je het risico dat je je vertilt en loopt de boot extra risico op schade.

Ben je terug en is de stalling links leeg? Leg dan de boot terug op plek C, dan B en dan A. Zo houden we het veilig voor de andere roeiers die hun boot moeten terugleggen.

De Liteboats hebben een vaste plek. Dit heeft te maken met het dek dat aan de boeg en bij het roer een wigvorm heeft. Deze boten hebben het ook nodig om op schuimrubber te liggen.

Wanneer je een boot uit de stalling tilt om te gaan roeien of terug wil leggen na het roeien, geeft altijd 1 persoon duidelijke commando's over wat de stappen zijn. Zo voorkomen we blessures en schade aan de boot.

Wanneer mag je niet het water op

Mist: Als er minder dan 300 meter zicht is. Als je vanaf De Muinckbrug de hijskraan van de scheepswerf niet meer kunt zien, mag je niet roeien.

In het donker: In het donker mag je niet roeien.

Wind: bij een windkracht hoger dan 7 mag je niet roeien.

Temperatuur: Bij een temperatuur van 0 graden Celcius of lager mag je niet roeien.

Onweer: Niet roeien bij onweer of dreigende onweer.

Winterse omstandigheden: De temperatuur kan boven 0 graden zijn. Maar de steiger kan glad zijn in verband met ijzel. Je mag dan niet roeien omdat het gevaarlijk is bij het in- en uitstappen van de boot.

Schoonmaakrooster

Om de loods voor iedereen toegankelijk en schoon te houden, rouleren we elke week de schoonmaak. Er hangt een lijst met schoonmaaktaken in de keuken van de loods. Indien het jouw week is, kun je zelf bepalen welke dag die week het jou uitkomt om schoon te maken. Komt de week niet uit? Ruil dan met iemand anders op de lijst.

Het schoonmaken houdt onder andere in: schoonmaken van het toilet, afwas doen (indien die er is) en opruimen, vuile was meenemen en thuis uitwassen, keuken afnemen, bar afnemen.

Consumptie

Na het roeien is er gelegenheid om een kop koffie te zetten of een kop thee. Hiervoor vragen we een vergoeding. Je kunt hiervoor een strippenkaart aanschaffen. Was daarna je eigen kopje af. De strippenkaart kun je aanschaffen door de QR code te scannen die in de bar aan de muur hangt. Na betaling kun je in het doosje met alle strippenkaarten een lege strippenkaart pakken en hierop jouw naam noteren. Na elke consumptie streep je deze af van je eigen strippenkaart.

Je kunt ook je consumptie los afrekenen via het mobiel apparaatje 'SumUp'. Dit is een wit vierkant kastje die je aan de zijkant moet aanzetten door middel van een knopje. Je kiest het juiste bedrag en betaalt met je pinpas of mobiele telefoon. De prijzen van de verschillende consumpties staan vermeld op een prijslijst op de bar van de soos.

Afsluiten van de loods

Degene die als laatste vertrekt zorgt ervoor dat het slot op de deur dicht zit en doet de sleutel in het daarvoor bestemde sleutelkastje. Let op dat de cijfercode niet meer herkenbaar is. De deur niet op slot doen als er nog een ploeg op het water is of als de timmerman in zijn werkplaats aan het werk is (die zich in de loods bevindt).

Het hek aan de zijkant van de loods zit ook een cijferslot. De code van dit slot is gelijk aan de code van de deur van de loods.

Sleutel kwijt? Neem direct contact op met het bestuur via het calamiteitenummer dat op

de sleutelkast staat vermeld.

De laatste die weggaat, doet ook alle lichten uit!

Vertrouwenscontactpersoon

De vereniging heeft twee vertrouwenscontactpersonen. Zij hebben een belangrijke rol in het kader van de Gedragsregels, die de vereniging wil hanteren. De rol en taken van de VCP's zijn omschreven in het document Gedragsregels. Wil je daarover in contact komen met de VCP's, dan kan dit via Gouke Hilte en/of Vanessa Mersmann.

Andere documenten

- [Gedragsregels](#)
- [Statuten](#)
- [Huishoudelijk reglement](#)

info@vrvzuilen.nl

Vechtse Roeivereniging Zuilen - Fortlaan 52, 3554 HV Utrecht