

# Adviezen voor begeleiders aangepast roeien (CARR)

**Motto: Vraag de roeier-met-beperking hoe hij of zij geholpen wil worden.**

## 1. Taken vóór het instappen

Raadpleeg zo nodig de beperkingen van de gehandicapte roeier op zijn/haar Roeierskaart.  
Vraag die hoe hij/zij zich voelt, check kleding.  
Reddingsvest omdoen en evt. aanpassingen mee.  
Zorg dat de boot goed klaar ligt, incl. peddels.  
Geen riemen aan de walkant, de boot in de goede richting bij het hekje.

## 2. Hulp bij in- en uitstappen

Weet wat de roeier bij instappen nodig heeft  
Taakverdeling ( zo nodig afspreken):  
schipper houdt de gehandicapte roeier(s) steeds goed in het oog en geeft commando's;  
valide meeroeier houdt de boot vast ( goed recht en dicht aan, maar los van de wal);  
ook een tweede begeleider handelt op aanwijzingen van schipper of gehandicapte roeier.  
Uitstappen soms moeilijker door vermoeidheid roeier, dan kan begeleider achter roeier in de boot gaan staan en met tellen (een-twee-drie) helpen door tillen aan de broekband.  
Andere bijstanders: niet er door heen praten

## 3. Aandachtspunten bij het varen

Kijk steeds goed naar het gezicht van de roeier (blij, angstig, verward )  
Geef duidelijke, korte aanwijzingen  
Niet kletsen onder het roeien  
Geef je instructie niet tijdens het roeien, maar stop even als je iets uitlegt  
Rust regelmatig, dan tijd voor een praatje  
Let extra goed op de scheepvaart, hou peddel bij de hand voor extra vaart of remmen  
De meeroeier moet rustig roeien om de gehandicapte roeier niet te hinderen

## 4. Na het varen

Laat een gehandicapte roeier zo mogelijk helpen met schoonpoetsen boot of opruimen  
Vraag hoe het ging; kwamen de aanwijzingen over ( zo nodig nog even laten zien op de ergometer)  
Maak afspraken over de volgende keer  
Zet je ervaringen en afspraken in het logboek, informeer de mentor over bijzonderheden voor de Roeierskaart

Nico van Ravesteyn, 20-4-2017