

INSTRUCTIES DRAKENBOOTVAREN



Zorg ervoor dat jullie team zich circa 20 minuten voor jullie starttijd verzameld heeft bij de ingang van de steiger. Houd dit goed in de gaten, dit kan door omstandigheden op de dag afwijken van het tijdschema. Volg altijd de instructies van de stuurman en/of de organisatie op!

Hier alvast een aantal belangrijke aandachtspunten van onze stuurmannen:

IN- EN UITSTAPPEN

- Zodra de stuurman het signaal daarvoor geeft. Dan om de beurt, te beginnen bij de voorste peddelaar en dan van voor naar achter in- of uitstappen. De stuurman helpt iedereen daarbij.
- De peddelaren met het meeste gewicht moeten in het midden van de boot zitten, daarna aflopend tot de lichtste peddelaren helemaal voor of achter in.
- De peddelaren moeten zo dicht mogelijk met hun heup tegen de buitenrand van de boot gaan zitten.
- De stuurmannen behouden zich het recht voor om de samenstelling in de boot te veranderen, mocht de boot niet goed in balans liggen. Dit kan vlak na het instappen op het water pas herkend worden.

BUDDY'S

- Onthou goed wie er naast jou op het bankje zit, jullie zijn elkaars buddy's.
- Mocht de boot onverhoopt omslaan, zoek dan direct jouw buddy op en check of hij/zij veilig is. Zo niet, licht dan direct de reddingsbrigade in!
- De trommelaar en voorste 2 peddelaren zijn elkaars buddy.
- De stuurman en de achterste 2 peddelaren zijn elkaars buddy.

PEDDELEN

- Het is belangrijk om de peddel met één hand bovenaan vast te pakken, en de andere hand direct boven het blad om het beste kracht te kunnen zetten. Je hand steekt dus ook een beetje in het water. Houd de peddel niet halverwege de stok vast!
- De peddel moet met de vlakke, platte kant naar achteren vastgehouden worden, zodat je het water met de vlakke kant "wegduwt".
- Het is van groot belang om precies gelijktijdig te peddelen. De trommelaar geeft het ritme aan. Deze volgt daarbij het ritme van de voorste peddelaren. Kijk tijdens het peddelen dus goed langs de boot om de bewegingen van eerste peddelaar in de gaten te houden, en luister naar de trommelslag.

START

- Als de boot nog niet goed ligt, moet de trommelaar de handen met stokjes in de lucht steken. Dit is het algemene teken dat de boot nog niet klaar is om te starten en de starter moet dan absoluut wachten!
- Op het moment dat de starter aangeeft: "Are you ready?" houd je de peddel verticaal naast je, helemaal boven het water. Daarna roept de starter "Attention", en dan steek je het blad van de peddel in het water tot je hand ook het water raakt. Tot slot roept de starter "Go", en beweeg je de peddel naar achteren, en zo verder.

BIJZONDERE SITUATIES

- Wanneer de stuurman roept "stop de boot" steek je direct de peddel in het water tot je hand het water weer raakt en houd hem dan stil, zodat je afremt en de boot stil komt te liggen. Zodra de boot stil ligt, leg je de peddel plat en breed op het water: met de kop/bovenkant op de rand van de boot en het blad op het water. Zo ligt de boot stabiel.
- Als er tegenwind of wind van de zijkant is, kan de boot zijwaarts afdrijven. Belangrijk is dan dat de boot weer op lijn komt te liggen om te starten. Daarbij moeten de peddelaren een "trekslag" maken, een peddelbeweging naar de boot toe, in plaats van een peddelslag langs de boot. Men maakt dus een beweging haaks op de boot, met de peddel naar de boot toe. Let goed op dit belangrijke commando van de stuurman: "trekslag"!