



ROEIVERENIGING  
DE MEIJE

Informatie voor nieuwe leden



Nieuwkoopse Roeivereniging De Meije  
2018  
[www.rvdemeije.nl](http://www.rvdemeije.nl)

# Welkom bij de Nieuwkoopse Roeivereniging 'De Meije'



Je bent lid geworden van de N.R.V. 'De Meije' die op 23 november 1972 werd opgericht. De naam stamt af van het riviertje de Meije. Het is een roeivereniging die, vinden wij, in een van de mooiste natuurgebieden van Nederland ligt. Wij hopen en denken ook wel te weten, dat jij dit de komende tijd ook gaat ervaren. Naast het leren roeien, zul je ongetwijfeld ook veel van deze natuur mee krijgen (vogels, otters, het landschap).

In dit informatieboekje is een aantal wetenswaardigheden over de vereniging en het roeien opgenomen. We hopen dat je hiermee snel wegwijs wordt binnen de 'Meije'.

## Open sfeer

Wij zien ons als een redelijk informele club, waar zowel recreatief als op wedstrijdgebied veel mogelijk is en gezelligheid belangrijk is. Ieder lid telt mee en wij willen dat ieder lid zich bij onze vereniging thuis voelt. Overigens betekent dit ook dat we graag rekenen op de inzet van elk lid voor de vereniging.

Het bestuur doet zijn best, maar kan en weet niet alles.

Nieuwe leden brengen weer nieuwe ideeën mee. Dus heb je vragen, ideeën of andere opmerkingen, aarzel dan niet om iemand van het bestuur aan te spreken of een mailtje te sturen.

Dat geldt natuurlijk ook als je ergens een probleem mee hebt. Bestuur en coaches zien niet altijd alles. Wij vragen je dan om niet te wachten tot het je teveel wordt, maar je probleem kenbaar te maken. Wij willen niet, dat je je niet op je gemak voelt. En wees ervan overtuigd, dat je probleem met respect wordt behandeld.

Een keer per jaar zal er een bijeenkomst worden georganiseerd voor nieuwe leden en de coaches. Zo kunnen zij de vereniging en elkaar beter leren kennen en een nieuwe generatie roeiers vormen.

## Het bestuur

Het bestuur van de vereniging bestaat op dit moment uit:



Carla Tavenier-Kok	Voorzitter
Karin Verlaan	Secretaris
Nick Bliekendaal	Penningmeester
Haico Volkers	gewoon lid (Materiaal-commissaris)

Op het prikbord in de kantine en op de website ([www.rvdemeije.nl](http://www.rvdemeije.nl) -> [vereniging](#) -> [organisatie](#)) kun je zien hoe het bestuur te bereiken is. Ons verenigingsjaar loopt van 1 november t/m 31 oktober het jaar erop.

Het bestuur vergadert ongeveer eens per twee maanden. Het is altijd mogelijk om bij de secretaris agendapunten voor de bestuursvergadering aan te leveren.

Eind november wordt de Algemene Ledenvergadering gehouden. Informatie vanuit het bestuur wordt in ons cluborgaan de KletsMail vermeld. Deze wordt per e-mail verspreid en er ligt een exemplaar in de kantine. Ook op de website is de KletsMail te lezen.

## Verenigingsactiviteiten

Roeien doe je meestal in een ploeg. Je zit met een paar mensen in een boot en leert in het begin zo te roeien. Je ploegmaten zullen jouw eerste bekenden zijn. Hiervan is je coach de meest ervaren persoon die al een tijdje lid is van de vereniging. Hij/zij is je eerste aanspreekpunt voor al je vragen.

Om al deze ploegen te verbinden worden diverse verenigingsactiviteiten georganiseerd, zodat je ook leden uit andere teams die op andere dagen/tijden roeien, leert kennen. En wie weet leidt dit tot nieuwe vriendschappen en kun je nieuwe ploegen vormen.

Elke vrijdagmorgen om 10.00 uur is er vrije inloop. Ter plekke worden teams gevormd zodat iedereen een boot in kan.

Hiernaast worden bijna elk jaar de volgende activiteiten georganiseerd:

*Dauwroeien.* Je gaat lekker vroeg op pad met de boot voor een toertochtje. Terug gekomen en nadat de boten zijn opgeruimd, staat er een heerlijk ontbijt klaar.

*Toertocht in het voorjaar.* Meestal een relaxte dagtocht met stops onderweg voor een natje en een droogje.

*Midzomeravond tocht.* Soms met een thema. Bij terugkomst nog lekker nagenieten bij een kampvuurtje en een glaasje/hapje.



*Rower's Brunch.* Meestal een zaterdag in september. Dit bestaat uit een paar korte onderlinge roeiwedstrijdjes. Tevens worden er wat grappige spellen bedacht. Voor het buffet zorgen de leden zelf. Ieder neemt iets mee. Dat is altijd weer een verrassing.

Nieuwe recepten worden

uitgeprobeerd. De vereniging zorgt voor de drank.

*Halloweentocht.* Een tocht over de plassen in Halloween sfeer met na afloop een drankje en hapje.

*Snerttocht.* In december tussen Sinterklaas en Kerst. Wederom eerst een lekker roeitochtje met na afloop heerlijke snert met roggebread maar ook Glühwein etc.

Al deze activiteiten kun je vinden op de jaarlijkse activiteitenkalender die in de KletsMail wordt gepubliceerd. Deze kalender hangt ook op het prikbord en staat ook op de website. Deze activiteiten worden elke keer door andere ploegen georganiseerd. Tijdens de Nieuwjaarsreceptie kunnen ploegen een activiteit adopteren.

## Opleiding - afroeien - roei- en stuurdiploma – ploegen - skiffen

### Opleiding

Na een tijdje 'proefroeien' heb je besloten lid van onze vereniging te worden.

Je eerste roeiopleidingsperiode is 10 weken. Naast het leren van de roeitechniek in je ploeg komen ook oefensessies op de ergometer en in de roeibak aan bod. Ook het omgaan met de boot en de materialen is een belangrijk onderdeel. Dan wordt gekeken hoe de vorderingen zijn en of je al in aanmerking komt om af te roeien. We hopen natuurlijk dat dit het geval is, maar het is niet erg als dat niet zo is. Dan duurt de eerste fase wat langer.

Als je de roeitechniek wat onder de knie hebt, zal meer aandacht aan het besturen van de boot worden besteed. Dat is heel belangrijk, want de stuurman/vrouw heeft de verantwoording voor de boot en de roeiers.

Meer informatie over de roeitechniek kun je vinden op de website. Ga naar [vereniging -> diverse documenten -> Leden wijzer](#) (vanaf pag.16) en [Handen aan de Boot](#)



### Afroeien - sturen

Het afroeien vindt 1 à 2x per jaar plaats. Dat is een beetje afhankelijk van de hoeveelheid gegadigden. Jouw instructeur zal zorgen dat je alles wat je moet weten en doen, geleerd hebt voordat je gaat afroeien. We willen, dat je natuurlijk met vlag en wimpel zult slagen. Op de afroeidag komt er een examinerator die jouw roei- en stuurcapaciteiten beoordeelt. Je krijgt een diploma als je dit met goed gevolg hebt afgelegd.

Er zijn diverse diploma's te halen voor diverse boten en sturniveaus.



### *Roei- en stuurdiploma -> sleutel*

Het bezit van een roei- en stuurdiploma betekent, dat je dusdanige vaardigheden bezit, dat je zelfstandig in een boot mag varen (dus zonder instructeur). Je hebt nu ook de mogelijkheid om een sleutel van de loods aan te vragen bij onze penningmeester, zodat je altijd de loods in kunt om op jouw tijd met je ploeg te gaan roeien. Voor de sleutel wordt € 20,- borg gevraagd.

### *Ploegenschema*

Heb je een nieuwe ploeg, benoem dan ook uit jullie midden een ploegcaptain. Die is het aanspreekpunt van je ploeg voor het bestuur. Hij/zij is verantwoordelijk voor het afschrijven van de boot en voor het verrichten van de bardienst door je ploeg (zie verderop).

Als je in een ploeg roeit, zal deze in het ploegenschema opgenomen worden. Hier wordt de dag en het tijdvak vermeld wanneer je ploeg roeit en in welke boot. Meestal is het tijdvak 1,5 uur. In principe moet je je aan je roeitijdvak en je boot houden zodat de volgende ploeg niet op 'jouw' boot hoeft te wachten.

Het ploegenschema wordt bijgehouden door de wedstrijdcommissaris.

Wij hanteren een zomer- en winterschema, dat ongeveer gelijkloopt met de zomer- en wintertijd. In de zomer kun je ook 's avonds roeien. Je kunt eventueel met je eigen ploeg naar de avond gaan, maar natuurlijk ook in de avond extra gaan roeien; met je eigen ploeg of je kunt een andere ploeg formeren. Overleg dit uiteraard met de wedstrijdcommissaris/coachcommissie. Die coördineert dit en neemt het op in het ploegenschema. Neem bij vragen contact met hem op.

Je kunt dus meerdere keren per week met je ploeg roeien, maar ook deel uitmaken van meerdere ploegen.

### **Skiffen**

Tussen 1 april en 1 november mag er ook geskift worden mits het water warmer is dan 12 graden. Je roeit dan alleen in een boot. Voor skiffen wordt elk jaar een aparte opleiding georganiseerd. Ook voor het skiffen moet je afroeien bij een examiner. Pas als je je skiffdiploma hebt gehaald kun je zelfstandig met een skiff het water op. Maar ga wel altijd minimaal met zijn tweeën de plas op en blijf aan de rand van de plas.



Een skiff mag je niet alléén uit de loods halen. Deze moet ook weer met zijn tweeën in de loods worden gelegd. Een skiff is namelijk behoorlijk lang en onhandig om in je eentje te tillen en het is ook best vol in de loods, waardoor je gemakkelijk iets kunt raken. Een skiff is heel gevoelig voor schade en dat willen wij voorkomen.

### **De commissies**

#### **De Materiaalcommissie (MC)**

De Materiaalcommissie bestaat nu uit: Nick Blikendaal, Jan Willem Meertens, Haico Volkers en Peter Vrolijk.



### *Onderhoud*

De MC zorgt voor het onderhoud van de boten, het gebouw en het terrein. Bovendien houdt zij bij hoe de vloot gebruikt wordt en of de vloot-samenstelling nog up-to-date is, zodat alle leden goed uit de voeten kunnen met het materiaal. Om dit in de gaten te kunnen houden is er het afschrijfboek.

De leden (meestal ploegcaptain) schrijven voordat ze gaan roeien de boot af in het boek. Als je tijdens het roeien problemen met de boot ondervindt, dan vermeld je dat na afloop

in het afschrijfboek. De MC loopt dit boek regelmatig door om te weten welke problemen aangepakt moeten worden.

Daarnaast zijn er altijd wel klussen die niet meteen prioriteit hebben, maar wel een keer gedaan moeten worden. Daarom is er elk jaar een Klusdag waar alle leden in principe aan deel moeten nemen. Deze wordt meestal in juni gehouden op een zaterdag. Voor koffie, koeken en broodjes wordt gezorgd. De Materiaalcommissie maakt een lijst met klussen die door de leden uitgevoerd kunnen worden. Het gaat dan vaak om boten- en terreinonderhoud, zoals het schuren en lakken van de riemen, het verwijderen van het onkruid op het terrein, een grote schoonmaak van de kantine en soms ook het schilderen van de loods. Zo houden we met elkaar de eigendommen van de vereniging netjes.

### *Verboden te roeien*

De Materiaalcommissaris besluit in de winter, wanneer sneeuw en ijs om de hoek komen kijken, of er wel of niet geroeid mag worden en laat dit per e-mail weten.

Op de volgende momenten mag zeker niet geroeid worden:

- Bij windkracht 5 of meer
- Als het vriest
- Als er nog ijs in de vaarwegen ligt, ook al dooit het.
- Bij onweer en bliksem
- In dichte mist (het eilandje aan de overkant kun je bijna niet meer zien)
- Op last van de gemeente/politie

### *Omgang met het materiaal, voorkom schade.*

De boten en de onderdelen zijn kwetsbaar, daarom moet zorgvuldig met het materiaal worden omgesprongen. Zo zijn er vastgestelde methoden voor het tillen en in/uitbrengen van de boten.

In de Ledenwijzer op pagina 8 t/m 15 vindt je hier uitgebreide informatie over evenals over de namen van de onderdelen en de soortnamen van de boten (site -> [vereniging](#) -> [diverse documenten](#) -> [Ledenwijzer](#)).

Voor het roeien in een skiff (1 persoon) geldt bij onze vereniging, dat je niet in je eentje een skiff uit- en in mag brengen. Dit is vooral om schade te voorkomen. Het zijn lange en wankel gevaarten. Als je niet weet hoe je een boot in-of uit moet brengen, ga er dan niet aan sjoeren. Vraag hulp aan andere aanwezige leden, ook bij twijfel. Iedereen is bereid je te helpen en uit te leggen hoe het een en ander in zijn werk gaat.

## De wedstrijdcommissaris

Wil je graag, al dan niet met je ploeg, gaan wedstrijdroeien, meldt dit dan aan de wedstrijdcommissaris Michel Hamers. Hij stelt in overleg de wedstrijd ploegen samen en moet je ook als wedstrijdroeier bij de Roeibond aanmelden. Ook zul je met een coach een trainingsprogramma moeten volgen.

### Op-en afriggeren wedstrijdboten



Als je gaat wedstrijdroeien, zul je (uiteeraard) aan wedstrijden gaan deelnemen. Deze wedstrijden zijn op een zaterdag of zondag. Als je hieraan meedoet wordt van je verwacht, dat je helpt met afriggeren, het opladen van (jouw) boot op de botenwagen en het weer opriggeren van de boot. Het af- en opriggeren leer je door het gewoon te doen en uiteraard is er altijd iemand bij om je te instrueren. Ook wordt je wegwijs gemaakt in het reilen en zeilen van zo'n wedstrijd.



Geniet van die eerste stappen in het wedstrijd-circuit en leer gaandeweg.

### Wedstrijdkleding

De meeste roeiwedstrijden staan onder auspiciën van de KNRB (Koninklijke Nederlandse Roeibond). Voor het roeien van wedstrijden heeft de vereniging een wedstrijdtenue. Tijdens de wedstrijd ben je verplicht dit te dragen. De wedstrijd kleding moet je zelf aanschaffen.

Je kunt een roeipak dragen of een roeshirt met zwarte korte broek. Bij koude dagen kan een lange zwarte fietsbroek of legging en een rood ondershirt met lange mouw goed dienst doen.



De vereniging heeft ook nog een verenigingsjack (voor en na de wedstrijd) en een turtle (zonder mouw tegen de wind) Als je interesse hebt, meld je dan bij de secretaris.

## De Coach- en Instructiecommissie (CIC)

De CIC maakt een coachplan voor beginnende en gevorderde roeiers. Ook voor wedstrijdroeiers worden plannen gemaakt al naar gelang welk type boot en niveau. Deze commissie is nog niet zo lang geleden begonnen en nog in ontwikkeling. Er wordt gestreefd naar een uniforme manier van coachen waarbinnen de coaches met verschillende

vormen van oefenstof aan de gang kunnen.

Ook zullen er enkele coachochtenden en/of - avonden georganiseerd worden om de kennis van het roeien te vergroten en ervaringen met elkaar te delen. Dit kan door specialisten uit eigen gelederen, maar ook door ervaren mensen van andere verenigingen of van de Roeibond gedaan worden. Zo kan bv specifiek gesproken worden over de roeihaal of wat de effecten zijn als riggers niet goed afgesteld staan. Over roeien raak je nooit uitgepraat.

### De Redactiecommissie

De redactiecommissie (Carla Tavenier-Kok) verzorgt de Klets-Mail en de KletsMailmailings en houdt contact met de lokale en regionale pers. De Kletsmail heeft een eigen e-mail adres, te weten [kletsmail@xs4all.nl](mailto:kletsmail@xs4all.nl). Heb je iets te vertellen aan de leden of wil je je ervaringen van het een en ander op roeigebied delen, stuur dan een berichtje of je verhaal naar dit e-mail adres liefst met een paar foto's. Hoe meer kopij hoe beter, dus aarzel niet iets in te sturen.



### Koffie/thee - bardienst

Voor koffie en thee hoef je niet apart te betalen. Deze kosten (€ 5 p.j.) worden tegelijk met de contributie geïnd. Er is geen aparte bardienstcommissie die voor koffie/thee



Marjoly Hendriksen

zorgt. Dat mag je zelf doen. In de kastjes staan wat voorraden. Als er iets onverhoopt op is, dan kun je dat melden aan Marjoly Hendriksen of schrijf het in het afschrijfboek. Wil je weten hoe het koffie-apparaat werkt, dan vind je op de muur een kleine handleiding. Of vraag het even aan een ander.

Na gebruik van koffiekannen en kopjes etc. deze altijd even met je ploeg schoonmaken, afdrogen en wegzetten. Ook graag de tafeltjes aflappen, zodat de volgende ploeg weer met schone spullen kan beginnen. En..zet ook even koffie voor de ploeg die na jou komt. Niets lekkerder dan dat de koffie klaar staat als je terugkomt van je roeitocht.

Elke ploeg heeft om de zoveel tijd een keer 'bardienst'. Deze bardienst bestaat uit de volgende taken:

- Toilet: reinigen, spinraggen weg, raampje zemen, vloertje dweilen, zonodig toilet rollen aanvullen (liggen op de kast naast de toilet);
- Keukenblok: eventuele vaat wegwerken, keukenblad, keukenkastdeurtjes en aan recht schoonmaken, volle vuilniszak meenemen en nieuwe zak in de bak doen;
- Kantine: spinraggen verwijderen, ramen lappen (binnen en buiten), kussens beetje uitkloppen, vloer vegen.

De indeling vindt plaats op basis van de ploegenlijst. Het schema hangt in de kantine bij het koffieapparaat en staat ook in de KletsMail. Zet de datum direct in je agenda. Je kunt in de genoemde week zelf bepalen wanneer je de bardienst met je ploeg doet, maar doe het wel. Daar hebben we allemaal baat bij.



## Gebruik boten



Bij onze vereniging staan veel boten tot je beschikking. Er zijn wel een paar regels. De C-boten (met kiel) en dus ook de wherry's zijn voor iedereen beschikbaar en kunnen dus door elke ploeg worden afgeschreven.

De wedstrijdboten (zonder kiel) zijn gevoeliger, duurder en veel instabieler en vereisen meer vaardigheden. Deze boten zijn voor de wedstrijdroeiers beschikbaar. Als je ploeg over voldoende vaardigheden beschikt kun je deze boten ook als niet-wedstrijdploeg gebruiken, maar alleen als dat uitdrukkelijk door de coachcommissie wordt toegestaan. Skiffs kun je alleen gebruiken als je je skiffdiploma hebt of uiteraard onder begeleiding van de skiffcoach.

## Toertochten bij andere verenigingen

Regelmatig krijgen wij bezoek van andere verenigingen om eens een dagje onze boten te lenen om in ons mooie plassegebied te roeien.

Wil je zelf ook wel eens in een ander gebied roeien, dan kan dat ook. Ga naar de website

van een roeivereniging in het door jou verkozen gebied. Elke vereniging heeft wel een website met een link naar het toerroeien. Daar vindt je meer informatie over de mogelijkheden. Of je neemt hiervoor contact op met een van hun bestuursleden. Je kunt dit volledig op eigen initiatief doen. Voor het gebruik van de boten wordt vaak een kleine vergoeding gevraagd. Dit ligt meestal tussen de



€ 5 – € 10 per persoon per dag. Spreek met je ploeg of met andere leden iets af, en ga er lekker op uit. Het leidt geen twijfel natuurlijk, dat wij vragen om voorzichtig te zijn met andermans materiaal. En schrijf een leuk stukje voor de KletsMail na afloop om ook andere leden te stimuleren eens zo'n toertocht te maken.

## Veiligheid

### *Uitrusting in de boot*

Neem in het begin, als je nog niet zo ervaren bent, altijd een peddel en pikhaak mee. Als je naar de kant wilt en het lukt niet zo, dan kun je deze hulpmiddelen gebruiken. De peddel is tevens handig om door een smaller slootje te komen waar je met de riemen niet goed uit de voeten kunt.

Neem op langere toertochten altijd een pikhaak en peddel mee evenals een touw om de boot ergens vast te kunnen maken en een hoosblik. Het kan handig zijn om een waterdicht tonnetje mee te nemen voor de waardevolle spullen zoals bijvoorbeeld telefoons, sleutels, en fotocamera's. Ook steeksleuteltje nr. 10/13 is handig als er onverhoopt een moertje vastgedraaid moet worden. Neem liever niets mee, dat je niet kwijt wilt raken. Maak een elastiekje aan je bril vast om hem niet kwijt te raken. Deze zijn verkrijgbaar bij brillen- en sportzaken. Neem in de zomer altijd zonnebrandspul mee. Je verbrandt op het water veel sneller dan op het land. Ook kan het geen kwaad in het seizoen Deet mee te nemen tegen de muggen. In het najaar/winter is een reddingsvest voor de stuurman/vrouw aan te raden. Al is het alleen al tegen de kou.

### *Neem geen risico's*

Als je aan het roeien bent zit je vaak in een kwetsbare positie omdat eventuele hulp moeilijk te bereiken is. Het is daarom van belang geen risico's te nemen die uzelf of uw ploeggenoten in gevaar brengen. Zijn er (medische) omstandigheden die risico-verhogend kunnen werken, meld dit dan aan uw ploegcaptain zodat de nodige voorzorgsmaatregelen genomen kunnen worden.

Neem in ieder geval altijd een mobieltje mee in de boot.

### *Veenbonken*

Zo hier en daar tref je in de plassen en vaarten op de meest vreemde tijden zogeheten veenbonken aan. Deze komen omhoog en verdwijnen vaak ook weer.

Maar je zult zien, ze liggen voor de roeiers vaak in de weg en dan moet je er voorzichtig omheen. Of erger nog, ze drijven aan de oppervlakte en je ziet ze nauwelijks.

Als je een nieuwe veenbonk ontdekt, meldt dit dan bij: [secretaris@rvdemeije.nl](mailto:secretaris@rvdemeije.nl).

Het bestuur geeft dit dan door aan de gemeente, waarna zij gaan kijken en er een



markering op kunnen zetten. Onthoud zelf ook waar ze liggen voor je volgende tocht. Het is als stuurman/vrouw dus altijd opletten en goed blijven kijken. Ben je op een veenbonk gevaren, houd dan goed veilig boord, zodat de boot niet omslaat. Probeer eerst met

strijken de boot los te krijgen, en/of met verdeling van gewicht, of probeer de bonk met je peddel/pikhaak af te duwen zodat de boot loskomt. Zo'n bonk is wat zompig en je kunt ook proberen wat los te harken.

Maar lukt dat allemaal niet, kijk dan of er een andere boot in de buurt is die je los kan trekken of bel iemand. Of...misschien toch iemand te water (als het warm genoeg is).

### *Mobiele telefoon voor hulp(troepen)*



In de kantine naast de schuifdeur hangt een soort vogelhuisje. Hierin zit veilig opgeborgen een mobiele telefoon. In geval je zelf je telefoon niet bij je hebt, of zo gauw geen ander kunt vinden, gebruik deze mobiele telefoon dan. Hij hoort opgeladen te zijn. Aan de binnenkant van het deurtje staat het nummer van deze telefoon. Twijfel niet om de telefoon bij calamiteiten te gebruiken (112) en/of naar bestuur of commissies. Op het prikbord staan bij bestuur/commissies ook de telefoonnummers. Wel belangrijk: Leg deze telefoon na gebruik wel weer terug.

### *EHBO*

Mocht er zich onverhoopt bij de loods, op het water of waar dan ook met het roeien een calamiteit plaatsvinden, meldt dat dan altijd. Ben je gewond, help elkaar en laat dit ook aan het bestuur weten. Bel of stuur een berichtje naar de secretaris. In de kantine op de bar ligt een volle EHBO doos. Dus voor pleisters e.d. kun je altijd terecht.

### *Schade aan materiaal*

Heb je zichtbare schade gevaren meld het svp in het afschrijfboek. Heel belangrijk is ook de oorzaak van de schade te vermelden. De MC kan dan bekijken of er iets moet gebeuren om dat in de toekomst te voorkomen.

Ben je omgeslagen (iets dat overigens nauwelijks voorkomt), meldt dit dan ook. De MC kan dan de boot nakijken op een eventuele schade die misschien niet direct zichtbaar is.

Wees niet bang om het te melden. Er kan altijd iets gebeuren en we gaan er van uit, dat niets opzettelijk plaatsvindt.

### *Brandblusser*

Bij brand kan er een brandblusser gebruikt worden. Deze staan op de volgende plaatsen:

- Kantine: aan de muur aan de waterkant bij de bar.
- In de werkruimte: een staande blusser
- Op de zolder

### *Meer informatie op de website*

Wil je meer weten? Ga dan naar [www.rvdemeije.nl](http://www.rvdemeije.nl)

Hier vindt je de laatste nieuwtjes, leuke fotoreportages en natuurlijk allerlei nuttige informatie en contactnummers.



Onder [vereniging](#) -> [diverse documenten](#) vindt je:

- de 'Ledenwijzer'. Deze is wel wat gedateerd, maar er staan o.a. de commando's in die je moet kennen; hoe een boot eruitziet en welke benamingen de onderdelen hebben. Ook roeitechniek komt aan bod.
- Het boekje 'Handen aan de boot. Ook hier veel informatie over de roeitechniek en oefeningen. Voor zowel instructeurs als roeiers.
- Binnenvaart Politiereglement met artikelen die voor de roeier interessant en belangrijk zijn.
- De statuten van N.R.V de Meije
- Huishoudelijk Reglement van N.R.V de Meije.

Voor nog meer informatie over roeien kun je ook terecht op de website van de KNRB: [www.knrb.nl](http://www.knrb.nl). Ook op YouTube zijn veel filmpjes te vinden over roeien en roeitechniek.

### Tenslotte

Je bent nu een beetje geïnformeerd over het reilen en zeilen binnen onze vereniging. Het lijkt veel informatie maar je zult zien, je rolt er vanzelf in. En iedereen binnen de vereniging is bereid je te helpen en van advies te dienen. En... voor je het weet, wil je het roeien bij de Meije niet meer missen.

Mochten er toch nog vragen zijn, neem dan gerust contact op met een van de bestuursleden.

## Wij wensen je heel veel plezier bij De Meije!

