Roeien als je slechtziend of blind bent



Renske van Dokkum, Koninklijke Visio

Met dank aan Judith Lorand, roeier

Bewegen is gezond. Maar hoe doe je dat als je een visuele beperking hebt?

Je hebt meer mogelijkheden om te sporten dan je misschien zou denken. Denk bijvoorbeeld aan [zwemmen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/zwemmen-als-je-slechtziend-of-blind-bent). Maar ook roeien is een heel geschikte sport als je weinig of niets ziet.

In dit artikel leggen we uit wat roeien is en hoe je dit kunt doen als je een visuele beperking hebt. Ook geven we tips als je overweegt om te gaan roeien.

Ben je benieuwd naar de verschillende mogelijkheden om te sporten en wil je die liever onder deskundige begeleiding ontdekken? Dat kan bij Koninklijke Visio. Aan het einde van dit artikel vind je meer informatie.

**Tip**: Wil je snel een eerste indruk krijgen? Bekijk of beluister dan de ervaringen van Dirk en Joan.

[Ga naar de video: Roeien als je slechtziend of blind bent](https://www.youtube.com/watch?v=NZEpNWHRrE0)

# Waarom is roeien geschikt voor slechtziende en blinde mensen?

Roeien is een geschikte sport als je een visuele beperking hebt! Hieronder geven we vijf redenen:

* Ten eerste hoef je in de meeste gevallen tijdens het roeien zelf niet te kijken. Omdat je kunt kiezen voor een boottype met een stuurman. De stuurman roeit zelf niet. Hij geeft de juiste commando’s aan de roeiers om de boot te kunnen besturen. Zo zorgt de stuurman ervoor dat de roeiers synchroon roeien en dat de boot de goede kant opgaat.
* De roeisport doet een beroep op andere zintuigen dan je ogen. Zo luister je bijvoorbeeld naar het geluid dat de riemen maken als ze het water in en uit gaan. Ook leer je het gezamenlijke ritme aanvoelen tijdens het samen roeien.
* Als je eenmaal in de roeiboot zit, zit je op dezelfde plek en ben je niet bezig met je oriëntatie. Zo kun je je aandacht helemaal op de sport richten.
* Je roeit zittend. En houdt daarbij steeds dezelfde volgorde van vloeiende bewegingen aan; zonder echte piekbelasting. Roeien is dus een voorspelbare bezigheid zonder plotselinge wendingen of veranderingen.
* Bij veel roeiverenigingen zijn er mogelijkheden voor maatwerk in de vorm van aanpassingen aan de boot of een hulpmiddel. Als je alleen een visuele beperking hebt is dat in principe niet nodig.

Daarnaast biedt roeien je nog een aantal extra’s:

* Als je roeit bouw je op een natuurlijke en ontspannen manier spierkracht en conditie op. Daarbij kun je buiten heerlijk genieten op het water.
* Behalve gezond voor je lijf is roeien ook goed voor je sociale contacten. Het kan heel gezellig zijn omdat je meestal met meerdere mensen samen roeit. Veel roeiers doen dat wekelijks in een vaste groep.
* Je kunt tot op hoge leeftijd en op elk niveau roeien. Roeien biedt zowel inspanning als ontspanning.
* Roeien biedt voor iedereen wat. Je kunt zowel competitief als recreatief roeien. Houd je van het snelheidselement? Er worden voor alle niveaus in binnen- en buitenland wedstrijden gehouden. Houd je meer van het maken van tochten? Roeiverenigingen organiseren vaak één of meerdaagse roeitochten.

# Roeien, hoe gaat dat eigenlijk?



Veel mensen denken bij roeien aan een sloep met roeispanen waar je zo in kunt stappen.

Bij de roeisport ligt dat anders. De boten zijn lager en smaller en zijn vooral gemaakt om snelheid mee te behalen. De roeitechniek is dan ook gericht op zo effectief mogelijk snelheid maken. Het is belangrijk is dat je de roeitechniek goed aanleert. Roeien is daardoor een technische sport.

De techniek van het sportief roeien gaat globaal als volgt. Je brengt met je spierkracht de boot in beweging. Je zit rechtop, in een actieve houding op een bankje. Dat bankje kan van voor naar achter bewegen over een rail. Je voeten zet je voor je op een vaste plek op het voetenbord. Door je benen te strekken en weer in te vouwen beweeg je het bankje van voor naar achter. Je handen houden de roeiriemen (‘roeispanen’) vast en halen die tijdens de beweging naar achteren door het water. Door deze beweging (‘de haal’) cyclisch te herhalen blijf je de boot bewegen. Je trapt als het ware de boot naar achteren. Als je roeit ga je dus achteruit!

In veel boten roei je met meerdere personen. Bijvoorbeeld twee of vier. Elke roeier heeft hierbij in beide handen een riem. Een riem is een roeispaan die bestaat uit een hendel en een blad. De lange, dunne hendel houd je vast. Het blad beweeg je door het water. In sommige boten roei je met twee handen aan één riem. Tijdens het samen roeien voer je de roeibeweging gelijktijdig uit.

# Welke typen roeiboten zijn er?

Je kunt roeien in een acht, vier, twee of zelfs eenpersoons boot. Als je alleen roeit is het wel noodzakelijk dat je goed om je heen kunt kijken.

De Wherry en de Skiff zijn de twee uitersten waar het gaat om types roeiboten.

De Wherry is een vrij brede, stabiele roeiboot waarin een stuurman en vier roeiers zitten. De Skiff is een smalle boot waarin één roeier zit.

Tussen de Wherry en de Skiff bestaan er boten die verschillende lengte en breedte hebben. Er zijn boten voor twee, vier of acht roeiers, die ieder met een of twee riemen roeien. In deze roeiboten kun je met en zonder stuurman roeien, met uitzondering van de “acht”, die heeft altijd een stuurman.

# Waar kan ik terecht als ik wil roeien?

Roeien kun je bij een roeivereniging. Roeiverenigingen zijn er op veel plaatsen.

Als je lid wordt van een roeivereniging krijg je een training waarin je geleerd wordt hoe je goed kunt roeien. Je hoeft niet zelf over een roeiboot te beschikken.

Er zijn verenigingen die aangepast roeien aanbieden. In dit geval is er een aparte training voor mensen met een beperking. De training wordt ondersteund door mensen die regulier roeien. Je krijgt dan bijvoorbeeld een goedziend maatje die je helpt als dit nodig is. De training vindt doorgaans plaats in de Wherry. Na het behalen van je eerste examen kun je met een regulier groepje roeiers meedoen.

# Wat leer je tijdens een roeitraining?

Behalve de roeitechniek leer je ook de boot kennen, hoe je in- en uitstapt, hoe je de roeicommando’s uitvoert en hoe je samen roeit.

Een belangrijk onderdeel van de roeitraining is het leren van ‘de haal’. Daarnaast is het van belang dat je leert de haal gelijktijdig, met de andere roeiers in de boot, te doen.



De techniek van de haal kun je onder begeleiding op het droge leren op een roeiapparaat ofwel ergometer. Dit is een fitness apparaat waarbij je de manier waarop je in een roeiboot zit wordt gesimuleerd. Net als in de boot beweeg je met je benen een bankje van voor naar achteren. Met je handen trek je, in plaats van aan roeispanen, aan een handvat. Dit handvat zit met een ketting aan een vliegwiel dat zich, voor je, aan het eind van de ergometer bevindt. Het vliegwiel zorgt voor de weerstand die je voelt als je op het water roeit. Je kunt instellen hoe groot deze weerstand is.

Daarnaast kun je de roeibeweging ook buiten trainen in de ‘bak’. Dit is een stabiele bak die in het water hangt en vast zit aan de kant. In de bak maak je dezelfde bewegingen als in de boot.

# Tips als je gaat roeien

Je krijgt hieronder veertien tips van Judith Lorand. Ze is zelf zeer slechtziend en heeft jarenlang, met veel plezier, geroeid bij een roeivereniging.

## De vereniging

1. Informeer of de roeivereniging bij jou in de buurt aangepast roeien voor slechtziende of blinde mensen aanbiedt.
2. Het terrein van een roeivereniging heeft veel obstakels zoals roeiboten en roeiriemen. De kans bestaat dat je in het water valt. Laat iemand je daarom goed wegwijs maken op het terrein.
3. Vraag je vereniging om geleidelijnen aan te brengen op gevaarlijke plekken zoals de loods en het vlot.

## Communicatie

1. Bespreek voor het roeien hoe je wilt communiceren: wil je bijvoorbeeld weten wat er te gebeuren staat of te zien is?
2. Leg aan de andere roeiers duidelijk uit wat je wel en niet goed kunt zien.
3. Vraag de instructeur om de handelingen goed te beschrijven.
4. Geef aan hoe je aangeraakt of begeleid wilt worden.

## In en om de boot

1. Kies voor een boot met een stuurman zodat je zelf niet hoeft te kijken.
2. Vraag of je de boot op de kant mag verkennen. Laat je hierbij begeleiden door een goedziende.
3. Als je samen de boot naar het water brengt, zorg dan dat een goedziende de boeg (de voorkant van de boot) tilt. Zo kan de goedziende de richting aangeven.
4. Vraag om een zwemvest als je bang bent dat de boot omslaat.
5. Als je voor het eerst in de boot gaat laat je dan keer helpen bij het afstellen van je voetenbord. Zo kun je comfortabel in de boot zitten.
6. Gebruik je gehoor om het roeiritme samen te pakken te krijgen. Als je in een gezamenlijk ritme met je roeimaatjes roeit dan hoor je maar één keer plons als de riemen het water ingaan.

## Overig

1. Vraag Visio eventueel om je vereniging tips te geven.

# Welke hulpmiddelen zijn handig?

In principe heb je om te kunnen roeien geen speciale hulpmiddelen nodig als je een visuele beperking hebt. Een hulpmiddeltje dat handig kan zijn als je pas begint met roeien is een elastiek met een knoop erin. Het elastiek doe je om het handvat van de riem. Aan de positie van de knoop kun je voelen hoe ver het blad gekanteld is. Zo kun je beter bepalen of het blad goed in het water ligt.

# Wat is Rowing Blind?

Rowing Blind is bedacht naar het concept van [Running Blind](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/hardlopen-als-je-blind-of-slechtziend-bent). Als je niet zoveel met hardlopen hebt dan kun je als sporter met een visuele beperking nu ook kennismaken met roeien.

In Leiden, Groningen en Utrecht kun je bij de roeivereniging een traject van acht trainingen volgen waarin je in jouw tempo, stap voor stap, het roeien leert. Je wordt gekoppeld aan een goedziend roeimaatje. Tussen de trainingen worden ook gezellige evenementen georganiseerd om je roeimaatje beter te leren kennen. Dat is belangrijk want bij roeien draait het in een boot ook om vertrouwen.

Op Soundcloud kun je een aflevering van ‘Vijf kwartier in een uur’ beluisteren van Radio 509. De aflevering: ‘Roeien met de visueel beperkte riemen die je hebt’, gaat helemaal over roeien als je een visuele beperking hebt en Rowing Blind.

[Beluister de podcast: Roeien met de visueel beperkte riemen die je hebt](https://soundcloud.com/user-441026714/roeien-met-de-visueel-beperkte-riemen-die-je-hebt)

# Hoe kom ik bij de roeivereniging?

De meeste roeiverenigingen liggen niet in de buurt van een bushalte.

Als roeier met een visuele beperking kan je grootste uitdaging dus al zijn: “Hoe kom ik er?” Is de roeivereniging voor jou niet op loopafstand dan heb je de volgende mogelijkheden: WMO-vervoer, Valys of regiotaxi. Anders is het misschien mogelijk om met iemand van de vereniging mee te rijden.

Meer informatie en tips over vervoer vind je op het Visio Kennisportaal:

* [Reizen met openbaar vervoer, de mogelijkheden](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/reizen-met-openbaar-vervoer-de-mogelijkheden)
* [Er op uit als je niet zelfstandig met het OV kunt reizen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/er-op-uit-als-je-niet-zelfstandig-met-het-ov-kunt-)

# Waar vind ik meer informatie over roeien?

Meer over roeien (met een beperking) vind je op de volgende websites:

* [rowingblind.nl](http://rowingblind.nl)
* [gehandicaptensport.nl](https://www.gehandicaptensport.nl/sporten/roeien)
* [unieksporten.nl](http://unieksporten.nl)
* [roeien.nl](http://roeien.nl)
* [nlroei.nl](http://nlroei.nl)

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

Koninklijke Visio

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)