

COACHING

Omslaan met de skiff, wat doe je?

Om te beginnen: zorg dat je snel loskomt uit je voetenbord of schoenen en vermijd dat je water binnenkrijgt. Probeer vervolgens in de boot te klimmen. Als dit niet lukt, zwem dan met de boot naar de kant en probeer daar in de boot te komen. Let op stenen en ondieptes. Als inklimmen, instappen of terugroeien onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter en ren naar de vereniging

Deze filmpjes zijn instructief als je wat meer wilt weten over omslaan en weer in je boot klimmen:

- [Klim weer in de Skiff 2016](#) (Isala) bijna 4 minuten
- [Klim weer in de skiff juni 2017 aanvullende instructies](#) (Isala) 4 minuten
- [Capsize & Recovery](#) (British Rowing) bijna 14 minuten

Of: <https://www.trvtubantia.nl/index.php/foto-video/instructiefilms/skiff-hulp-bij-omslaan-2>