

HET ROEIBOEK



DE GEEUW

Roeivereniging Sneek

INHOUD

INHOUD	2
VOORWOORD EN LEESWIJZER	4
ADRESSEN	4
ROEIEN BIJ DE GEEUW	5
DE VERENIGING	5
INSTRUCTIE ROEIEN	5
ROEI- EN STUUREXAMENS	8
AFSCHRIJVEN VAN EEN BOOT	9
MATERIAALSCHADE	9
ROEIVERBOD	9
MATERIAALKENNIS	11
SOORTEN BOTEN	11
BOOTONDERDELEN	13
RIEMEN	15
RIGGERS	16
BEHANDELEN EN VERZORGEN	16
COMMANDO'S	18
ALGEMEEN	18
EEN BOOT NAAR BUITEN BRENGEN:	18
AANVULLENDE COMMANDO'S VOOR GLADDE BOTEN EN BOORDROEIEN	19
TIJDENS HET ROEIEN:	21
OBSTAKELS NEMEN EN EEN ENGTE DOORVAREN:	22
AANLEGGEN EN UITSTAPPEN:	23
BOTEN NAAR BINNEN BRENGEN:	24
ROEIBEWEGING / ROEITECHNIEK	26
CATCH OF INPIK	26
DOORHAAL	27
FINISH OF UITPIK:	27
RECOVER	28
DE HANDLEVOERING EN DE HANDEN	28
BOORDROEIEN (OARS-ROEIEN)	29
STUURTECHNIEK	30
AANLEGGEN	30
RONDMAKEN	32
WIND, STROMING EN SCHEEPVAART	33
NUTTIGE WENKEN BIJ HET STUREN	33
TOCHTEN VAREN	34
OMSLAAN	34
VAARREGELS OP HET WATER	36
VAARREGLEMENT	36
GELUIDSSEINEN	37
BRUGGEN	37
EXAMENEISEN	40
SCULLEN 1 (SC1)	40
STUREN 1 (ST1)	40
SCULLEN 2 (SC2) / BOORDROEIEN 1 (BR1)	41
STUREN 2 (ST2)	41
SCULLEN 3 (SC3) / BOORDROEIEN 2 (BR2)	41



STUREN 3 (ST3)	42
SKIFFEN 1 (SK1)	42
SKIFFEN 2 (SK2)	43
SKIFFEN 3 (SK3)	43
BOORDROEIEN 3 (BR3).....	43



Voorwoord en leeswijzer

(ongewijzigd vanuit versie 2018)

Hierbij het vernieuwde roeiboek van De Geeuw. Het is een bewerking van het roeiboek dat door onze voorgangers is gemaakt.

Je kunt dit roeiboek natuurlijk van voor naar achter doorlezen. Als dat je lukt en je begrijpt/onthoudt alles dan ben je misschien meer een lezer dan een roeier. Uiteraard staat er veel nuttige informatie in die je op den duur moet weten. Gebruik de inhoudsopgave goed om gericht dingen op te zoeken en blader het boek zo nu en dan door en lees een stukje.

Als beginnende roeier kun je het volgende doen:

Lees eerst het gedeelte over instructie.

In de eerste periode zijn de hoofdstukken Commando's en Roeibeweging/ roeitechniek de belangrijkste. Lees deze zo nu en dan weer door. Je leert het vast niet in één keer. In een later stadium pak je daar Stuurtechniek en Vaarregels bij. Zorg dat je in elk geval, voordat het eerste examen in zicht komt, het hele boek een keer doorgelezen hebt.

Als ervaren roeier:

Lees in elk geval hoofdstuk 1 en de paragrafen "behandelen en verzorgen" en "over de stuurvrouw/man". Het hoofdstuk commando's kan nuttig zijn omdat er wat verschillen zijn tussen de verenigingen.

Vanwege de leesbaarheid wordt de term "stuurvrouw" gebruikt, uiteraard mag je daar ook stuurman lezen.

Afke de Boer
Jan Egbert Dijkstra

Adressen

Op het ledendeel van onze site: www.degeeuw.nl, staan de namen en contactgegevens van bestuur, commissies en o.a. vertrouwenscontactpersoon vermeld.

Voor telefoonnummers van alle leden verwijzen we je naar de ledenlijst. Deze is ook te bekijken via het ledendeel van onze website.



Roeien bij De Geeuw

De vereniging

Roei- en Kanovereniging "De Geeuw" is op 23 september 1985 opgericht door een aantal roeiers die ervaring hadden opgedaan bij verenigingen elders in het land. Eenmaal in Sneek of omgeving woonachtig breekt het roeivirus uit bij het zien van het "Sneeker roeiwater". De eerste boten worden veelal geschonken door andere verenigingen en worden stelselmatig opgeknapt. Een onderkomen voor de boten, de loods, wordt na veel inspanning in 1992 gerealiseerd. Tot die tijd is het behelpen met oude vrachtwagencontainers. Na de loods krijgt het roeivlot meer aandacht en werd aan de loods een kano-opslag voor de Sportstichting "Samen Onderweg" gebouwd.

Wat hier in één alinea wordt samengevat is een proces van jaren geweest met talloze ups en downs, vele bijeenkomsten en dagen van hard werken.

Voor iedere beginnende en gevorderde roeier zijn er mogelijkheden om zijn of haar krachten in te zetten. Juist door de inzet van alle leden is het gelukt om in Sneek een bloeiende roevereniging van de grond te krijgen.

Om het roeien is het ons te doen. Daarvoor ben je bij de Geeuw op de juiste plek. Dat kan doordat alle leden van de vereniging zich hier actief voor inzetten.

Bij de vereniging staat een prachtig arsenaal aan boten tot je beschikking. Voor elk type boot heb je een bepaald roeiniveau nodig om deze zelfstandig te mogen roeien of sturen. Daarvoor werken we met een vaardigheidssysteem. Door middel van roei-instructie en het afleggen van examens kun je doorgroeien naar een volgend niveau.

Instructie roeien

Alle nieuwe leden zonder roei-ervaring krijgen bij de Geeuw instructie in roeien en sturen. Ook leden die al wel roei-ervaring hebben kunnen instructie ontvangen: hetzij als instructeur hetzij om zelf het roeien of sturen in een ander boot-type onder de knie te krijgen.

Waarom instructie?

Roeien is een gezonde en inspannende sport, maar tegelijk ook een 'technische' sport. Daarmee bedoelen we dat er een bepaalde mate van 'techniek' (de juiste bewegingsvolgorde, stabiliteit, coördinatie en timing) bij komt kijken om goed in een boot te kunnen roeien. Bovendien kan een verkeerde roeibeweging blessures tot gevolg hebben.

Door middel van instructie proberen we de roeitechniek goed onder de knie te krijgen.

We maken gebruik van kostbaar en vooral kwetsbaar materiaal. De instructie heeft daarom ook als doel iedereen te leren omgaan met dit materiaal zodat de materiaalcommissie slechts regulier onderhoud hoeft te doen in plaats van het repareren van schades. Er zal dan ook aandacht worden besteed aan de omgang met het materiaal en de kennis van het materiaal.



Naast het roeien vergt ook het besturen van de boot de juiste techniek, en gebruiken we bepaalde commando's. Het sturen is daarom onderdeel van de instructie.

Tot slot hebben we als roeiers ook te maken met de vaarregels op het water. Tijdens de instructie zullen daarom kort de voor ons belangrijkste aspecten van die regels besproken worden; iets wat zeker tijdens de drukke zomermaanden zeer belangrijk is.

Hoe verloopt de instructie?

Instructie wordt bij 'De Geeuw' gegeven door eigen leden: de leden met een bepaalde roei-ervaring geven instructie aan hen die dit nog niet onder de knie hebben.

De instructiecommissie maakt voor aanvang van het instructieseizoen een instructieschema. De leden worden ingedeeld in ploegjes van zo mogelijk gelijkwaardig roeiniveau. Met een aantal instructeurs wordt een vaste dag en tijdstip afgesproken waarop de instructie plaatsvindt.

Na zo'n 16 lessen zullen de meeste van u de beginselen onder de knie hebben en wordt er een examen afgelegd (zie volgende paragraaf).

De jeugd van 12-17 jaar vaart altijd onder begeleiding.

Instructie krijgen betekent ook:

- U wilt graag leren roeien; de instructeur vindt het leuk om aan u instructie te geven en steekt er veel vrije tijd in.
- Sta daarom ruim op de afgesproken tijd klaar om de boot en het bijbehorende materiaal naar buiten te brengen.
- Mocht u op het afgesproken tijdstip niet kunnen, geef dit dan zeer tijdig door aan uw instructeur of op de onderling afgesproken wijze.
- Onverwachts niet komen opdagen is zeer vervelend voor de instructeur en voor de ploeg die dan niet meer compleet is. De andere ploegleden kunnen dan meestal niet meer roeien en zijn dus voor niets gekomen.

Roeiniveaus en boottypes:

Om de volgende paragrafen te begrijpen moet je een paar begrippen kennen.

Scullen is het roeien met twee riemen, meestal in een boot met een stuurvrouw.

Skiffen is het roeien met twee riemen in een zeer ranke 1 persoons boot zonder stuurvrouw.

Sc1 betekent niveau 1 voor scullen; St1 betekent niveau 1 voor sturen; Sk1 betekent niveau 1 voor skiffen. Heb je nog geen roeiervaring dan begin je op niveau 1 instructie. Vergelijk het maar met zwemdiploma A,B,C. A is het minimum om te kunnen zwemmen, we streven ernaar dat iedereen B haalt, C is voor de enthousiastelingen.

Voor de meeste boten heb je zowel Sc (scullen) als St (sturen) nodig.

Als boten hebben we wherry's, C boten, gladde boten en skiffs.

Wherry's zijn brede stabiele boten voor twee roeiers met stuur.

C boten zijn ranker en meestal voor 2-4 roeiers met of zonder stuur.

Gladde boten zijn ranke meerpersoons boten met of zonder stuur.

Skiffs zijn ranke 1- persoons boten zonder stuur.

Verdere uitleg van boten vind je in het hoofdstuk MATERIAALKENNIS. Achter in dit boek staat een lijst met de boten die we hebben en welke examens je gehaald moet hebben om erin te mogen roeien.



Opbouw instructie:

Nieuwe leden beginnen meestal met Scullen1/Sturen1. De voorkeur heeft een C boot maar het kan ook in een wherry. Zoek je wat meer uitdaging dan kun je ook beginnen met Skiffen1. Het is niet de eenvoudigste route maar je leert beter roeien. Wil je op de vereniging lekker uit de voeten kunnen dan is het verstandig om in elk geval door te gaan tot Sc2/St2 en eventueel Sk2. De volgorde van de te behalen examens is in het schema op de volgende bladzijde weergegeven. Over het algemeen is er een instructieseizoen (een jaar) nodig per onderdeel.

Roeiniveau per boottype:

Hieronder staat een globaal overzichtje waarmee je kunt zien in welke boten je zelfstandig (zonder instructeur) mag roeien/sturen. Er zijn nog wat verfijningen (zoals bij ongestuurde C boten).

Sc1 Als roeier in een Wherry. Als je in een C boot examen gedaan hebt ook in C2

St1 Als stuur in een Wherry. Als je in een C boot examen gedaan hebt ook in C2

Sc2 Als roeier in alle C boten behalve de C1 (1 persoons)

St2 Als stuur in alle C boten

Sc3 Als roeier in gladde boten en C-boten

St3 Als stuur in gladde boten en C-boten

Sk1 Als roeier in Skiff en C1

Sk2 Als roeier in Skiff en C1

Toelichting bij het schema op de volgende bladzijde:

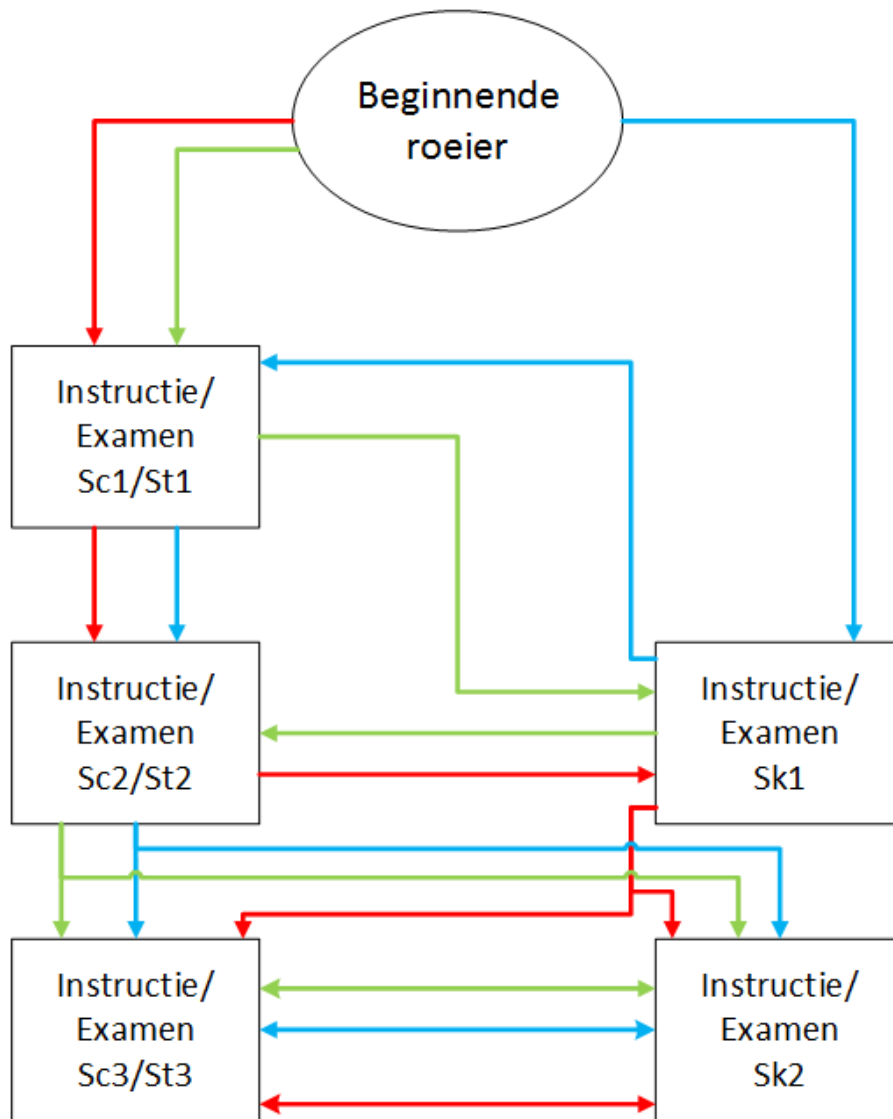
Ieder lid doorloopt de instructie in de volgorde van het rode, blauwe of groene traject. Daarbij zijn op een aantal punten keuzes mogelijk. De meest voor de hand liggende routes zijn:

- Start in Sc1/St1 → Sc2/St2 → Sk1
daarna Sc3/St3 en/of Sk2 (afhankelijk van de voorkeur van de roeier)
- Start in Sk1 → Sc1/St1 → Sc2/St2
daarna Sk2 en/of Sc3/St3 (afhankelijk van de voorkeur van de roeier)

Instructies worden standaard conform onderstaand schema gevolgd. Je kunt kiezen voor het rode, blauwe of groene traject. In uitzonderlijke gevallen kan hiervan afgeweken worden. Dit gebeurt uitsluitend met toestemming van een hoofdcoach en de roeicommissaris. Het rode traject is het meest gebruikelijke traject. Het blauwe traject is meer van toepassing voor de jeugd en mensen die wat uitdaging zoeken.

Bij voldoende belangstelling is het ook mogelijk om instructie te krijgen in boordroeien.





Roei- en stuurexamens

Omdat we graag willen dat iedereen goed, blessurevrij en veilig roeit en tevens vertrouwd is met het materiaal wat hij/zij meeneemt (!) hebben we bij De Geeuw examens in het leven geroepen (net zoals bij alle andere roeiverenigingen in Nederland).

Omdat we verschillende boottypes hebben met verschillende moeilijkheidsniveaus zijn er ook verschillende examens. In hoofdstuk 7 worden de verschillende examens met de bijbehorende exameneisen genoemd. Er zijn examens voor het roeien en examens voor het sturen. Deze examens worden zoveel mogelijk op dezelfde examendag afgenomen.

Zo'n examen (ook wel 'afroeien' genoemd) kan worden gezien als een afronding van de instructieperiode waarna men in het vervolg zelfstandig en met andere leden in boten van het betreffende type mag gaan roeien.

Zonder het behaalde examen mag men niet zelfstandig roeien in het betreffende boottype.

De examens worden afgenomen door leden van de examencommissie. Het afstemmen van een examendatum gebeurt in overleg met de instructeur en de instructiecommissie.



Met nieuwe leden die al roei-ervaring hebben en die op een vorige roeivereniging examens hebben behaald, wordt samen met leden van de instructiecommissie nagegaan in welke boten er gevaren mag worden door het zgn. voorroeien. Er wordt dan gekeken welke examens gegund worden.

Afschrijven van een boot

Elk gebruik van een boot dient vooraf in het digitale afschrijfboek te worden vermeld, zie hiervoor onze website, het afschrijfboek. Daarvoor gelden de volgende regels:

- boten mogen maximaal zeven dagen van tevoren worden gereserveerd.
- boten mogen voor maximaal twee uur worden afgeschreven op zater- en zondagen en op elke dag vanaf 17.00 uur.
- boten mogen voor maximaal 4 uur worden afgeschreven op maandag tot en met vrijdag tot 17.00 uur.
- afschrijven moet met de namen van de volledige bemanning.
- voor dagtochten mag met toestemming van de roeicommissaris worden afgeschreven.
- voor meerdaagse tochten mag met toestemming van de roei- en materiaalcommissaris voor een bepaalde periode gereserveerd worden.
- voor officiële clubtochten reserveert de toercommissie
- wanneer voor een bepaald gebruik toestemming vereist en verkregen is van het bestuur, dient bij de afschrijving te worden vermeld: "m.p.b." (met permissie bestuur) en daarachter de naam van het bestuurslid dat de toestemming heeft verleend.
- indien een afgeschreven boot een kwartier na het begin van de afschrijving nog niet door de afschrijver(s) wordt gebruikt is deze weer vrij.
- afschrijvingen die niet doorgaan dienen zo spoedig mogelijk te worden geannuleerd, zodat de boot weer vrij is.

Materiaalschade

Indien men schade vaart met een boot of schade constateert aan een boot (ook zonder dat men dit zelf heeft veroorzaakt) dient men dit onverwijld in het materiaalboek te vermelden. Dit materiaalboek ligt naast de computer in de kantine. Probeer daarbij het beschadigde onderdeel zo goed mogelijk te benoemen en de eventuele oorzaak aan te geven. De materiaalcommissie raadpleegt iedere week dit boek om te kijken welke reparaties verricht moeten worden.

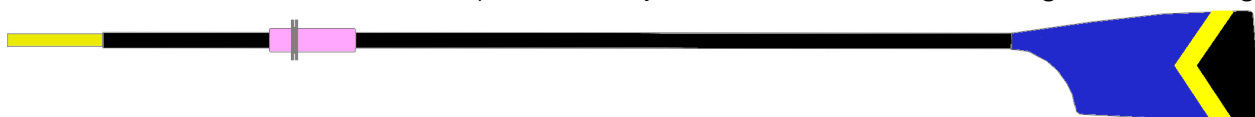
Ook als een defect of versleten onderdeel wordt geconstateerd of als men opmerkingen of ideeën heeft t.a.v. het materiaal kan dit worden vermeld in het materiaalboek.

Roeiverbod

Er mag niet gevaren worden

- als het zowel 's nachts als overdag vriest of als er 's nachts 5 graden vorst of meer voorspeld wordt.
- bij een zicht van minder dan 150 meter. Dat is het geval als je vanaf het vlot niet meer de kraan bij de laatste loods op de andere oever (richting IJlst) kunt zien.
- bij windkracht 7 of meer voor alle boten en windkracht 6 of meer voor skiffs of kano's.
- bij een watertemperatuur van 10 graden of lager voor de jeugd.
- bij slagregens, onweer en hagel.
- bij bijzondere gebeurtenissen op het water of de club.
- als de materiaalcommissie een vaarverbod heeft ingesteld.
- bij ijsvorming.

Denk eraan dat in de winter, na een periode van ijs, wanneer de dooi reeds is ingetreden, er nog steeds



ijsplaten in het water kunnen drijven die grote schade aan boten kunnen veroorzaken!

Op de website wordt het vaarverbod met een stoplicht weergegeven:

GROEN is veilig en goede omstandigheden om te roeien

ORANJE (kans) op stevige wind, kou of andere lastige omstandigheden, ga niet alleen en ga met voldoende ervaring het water op, vermijd groter en open water

ROOD is een roeiverbod, roeien is voor alle leden niet toegestaan

Vaar daar niet blind op. Als er geen vaarverbod is wil dat niet zeggen dat het voor iedereen verstandig is om te gaan roeien. Deze regels zijn de grenzen die voor iedereen gelden. Afhankelijk van je ervaring, conditie, temperatuur, samenstelling van het team etc. moet je eerder stoppen of je vaargebied beperken.



Materiaalkennis

Soorten boten

Het materiaal dat we in de roeisport kennen is in de loop der jaren ontwikkeld via overnaads gebouwde schepen met vaste banken en dollen op de boorden tot de snelle ranke raceboten, die nu op de wedstrijden gebruikt worden. Eerst omstreeks 1870 bijvoorbeeld is het rolbankje geïntroduceerd en nog later pas kwamen de riggers, die nodig waren om bij een smaller (en dus sneller) schip toch dezelfde afstand tussen dol en roeier te kunnen behouden.

Ook de bladvorm is geëvolueerd van lange smalle tot korte brede bladen. Tegenwoordig zijn de bladen steeds vaker zeer breed en asymmetrisch; ze worden 'big blades' genoemd.

Er zijn bij roeiverenigingen veel verschillende typen boten in gebruik.

Ook is er (door de roeibonden) een internationale codering afgesproken zodat men met een paar cijfers en letters kan aanduiden om welk boottype het gaat (vooral van belang bij wedstrijden).

De boottypes kunnen op verschillende manieren worden onderverdeeld:

Naar de manier van roeien:

Scullen

Elke roeier hanteert twee riemen; dit wordt soms aangeduid met de term: "dubbel..." zoals bv: dubbelvier. Van zo'n boot wordt gezegd dat hij 'scull-geriggerd' is.

In de internationale codering wordt dan een "x" toegevoegd zoals bv: C2x of 4x.

Boordroeien (oars)

Elke roeier hanteert één riem; dit wordt ook wel 'oars' genoemd.

Van zo'n boot wordt gezegd dat hij 'boord-geriggerd' is.

Naar de manier van sturen:

Gestuurd

Aan boord een stuurvrouw die het roer bedient en commando's geeft.

In de internationale codering wordt dan een "+" toegevoegd zoals bv: C2x+ of 4+.

Ongestuurd

Zonder stuurvrouw: de roeiers moeten zelf de boot op koers houden.

Meestal doen roeiers dit met de riemen door meer kracht aan bak- of stuurboord te geven.

In enkele boten is er een roertje dat de boegroeier met de voeten bedient.

Naar rompvorm en bouwwijze:

Wherry's

Een wherry is een brede, open toerboot, ingericht voor scullen, met stuurplaats.

Er zijn zowel wherry's voor twee roeiers en voor één roeier (de singlewherry).

Er zijn kunststof wherry's en houten wherry's. Houten wherry's zijn altijd overnaads gebouwd

Tubs

Een Tub is dezelfde boot als een wherry, echter geriggerd voor boordroeien.

C-boten

C-boten zijn smaller dan de wherry's maar niet zo smal als echte wedstrijdboten. Ze zijn meestal open en hebben een kiel.

C-boten hebben een hechthouten of polyester huid van circa 2 à 3 mm dikte.

Er worden ook wedstrijden voor C-boten georganiseerd.

Voorkomende typen voor scullen zijn:



- C-één (of C-skiff) C 1x
- C-dubbeltwee zonder stuurvrouw C 2x
- C-dubbeltwee met stuurvrouw C 2x+
- C-dubbeldrie met stuurvrouw C 3x+
- C-dubbelvier met stuurvrouw C 4x+

Voorkomende typen voor boordroeien zijn

- C-twee met stuurvrouw C 2+
- C-vier met stuurvrouw C 4+

Verder hebben we op de vereniging een aantal C boten die zonder stuur of met stuur gebruikt kunnen worden. Het is dan bijvoorbeeld een C3x of een C2x+.

Het C-materiaal is geschikt voor instructie, toertochten, recreatie roeien en wordt gebruikt bij het regio roeien.

Vroeger kende men geen C-boten (er was nog geen hechthout of polyester) maar bouwde men wel boten van soortgelijke rompbreedte op overnaadse wijze. Deze overnaadse boten worden niet meer gebouwd en komen dus steeds minder voor.

Gladde (wedstrijd)boten

Deze zijn erg smal en de romp is aan de buitenzijde geheel glad.

De boten zijn door hun geringe gewicht en weerstand in het water erg snel. Door de smalle, ronde rompvorm zijn de boten tevens relatief 'instabiel'.

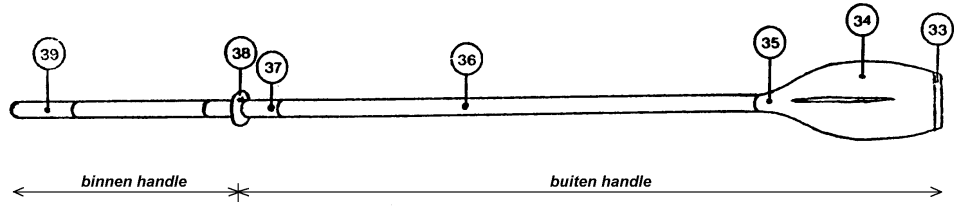
Voorbeelden van gladde sculls:

- skiff 1x
- dubbeltwee 2x
- dubbelvier met stuurvrouw 4x+
- dubbelvier zonder stuurvrouw 4x-

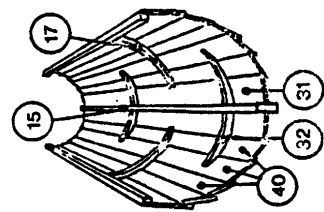
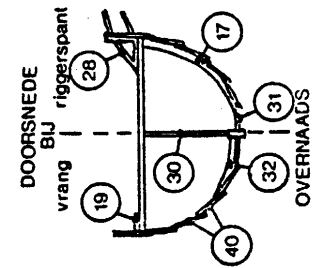
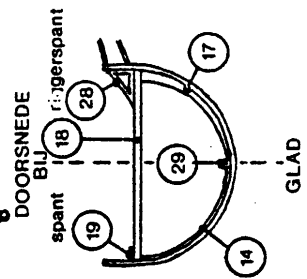
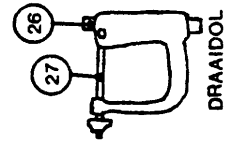
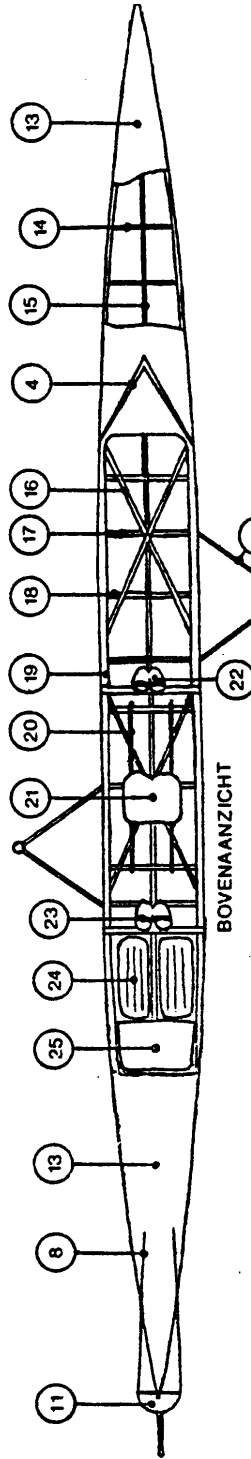
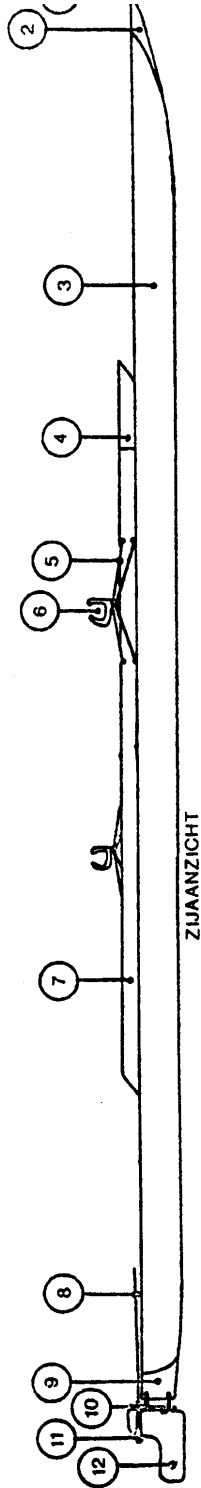
Voorbeelden van gladde boordroeiboten:

- twee zonder stuurvrouw 2-
- twee met stuurvrouw 2+
- vier zonder stuurvrouw 4-
- vier met stuurvrouw 4+
- acht (met stuurvrouw) 8+





1. boegbal
2. voorsteven
3. huid
4. waterkering
5. rigger
6. dol
7. dolboord (grundel)
8. stuurlijn
9. achtersteven
10. roerpen
11. roerjuk
12. roerblad
13. taft
14. spant
15. kielbalk
16. diagonaallat
17. riggerspant
18. dwarsversterking (bint)
19. lijfhout
20. sliding
21. rolbankje
22. voetenbord
23. voetriem
24. buikdenning (vlonder)
25. stuurplaats
26. dolpen
27. overslag
28. metalen knie
29. binnenkiel
30. stut (pilaar)
31. zandstrook
32. wrang
33. beslag
34. blad
35. hals
36. steel
37. manchet
38. kraag
39. handvat
40. gang



Op het plaatje staan alle voorkomende bootonderdelen. Geen enkele boot heeft alle onderdelen. Vooral modernere kunstharz vezelversterkte boten (zoals polyester) bestaan meer uit één geheel en hebben minder (herkenbare) losse onderdelen als diagonaallatten ed.

Bij overnaadse boten is de huid uit dakpansgewijs aan elkaar geklonken smalle stroken hout (gangen) vervaardigd. De gangen aan weerszijden van de kiel heten zandstrook. De gangen hebben een nummer; de zandstrook is de eerste gang.

Wherry's, die in een loods wegens hun gewicht veelal met hun kiel op de grond liggen, hebben op de overgang tussen de 2e en 3e gang een smal latje (de kimkiel) ter bescherming van de huid, die zo kwetsbaar is dat ze anders bij het in- en uitbrengen van de boot beschadigd wordt. Ook ter bescherming van de huid zijn in vele boten buikdenningen (vlonders) aangebracht. Deze worden ondersteund door wrangen, spanten en de kiel. In wherry's mag men voorzichtig op de buikdenningen staan.

Gladde boten waren vroeger altijd vervaardigd uit een laag dunne ceder of mahonie. Deze huid was bijzonder kwetsbaar, zodat aan de binnenzijde een versterking door middel van huidspantjes nodig was. Tegenwoordig gebruikt men veelal hechthout, kunststof of een op de vorm gelijmd huid. Bij dit laatste type huid worden de verschillende zeer dunne huidlagen in of rond een mal, in de uiteindelijke vorm van het schip, op elkaar gelijmd. De huid van een wedstrijdskiff is ca. 1 mm of zelfs minder dik; die van een acht of een C-vier 2.5 à 3 mm.

In de lengterichting van de boten lopen drie hoofdbalken: onder in het midden de kiel, aan weerszijden de grundels. Deze drie lengteverbindingen komen voor en achter in de steven samen. Het geheel bevordert de stijfheid in de lengterichting van het schip. Deze stijfheid wordt verder door de boorden (de brede lat boven langs het schip) nog vergroot. De boorden kunnen dicht voor de eerste roeiplaats bij het voorschip samenkomen en de waterkering vormen.

Loodrecht op de kiel vormen de spanten de verbinding tussen de kiel en de grundels en de boorden. De grundels zijn onderling door de binten verbonden.

Spanten en binten geven dwarsstijfheid aan de boot. De zwaardere hoofdspanten dienen tevens om de metalen riggers stevig te kunnen bevestigen. In de lengterichting van de boot over de binten loopt het lijfhout waarop het voetenbord bevestigd is.

De diagonalen vormen nog een ander verband. Deze zorgen dat het schip, dat in wezen een halve koker is, niet in de lengterichting om zijn as kan torderen. Vooral bij schepen die voor boordroeien zijn uitgerust is dit van een zeer groot belang doordat er a-symmetrische krachten op de boot werken.

Bij elke roeiplaats zijn op de binten de slidings bevestigd, waarover het bankje rijdt. De slidings zijn verstelbaar. Aan de uiteinden van de lopers zitten de zogenaamde stops, die ervoor zorgen dat het bankje niet van de lopers kan rijden. De bankklemmen aan de onderzijde van het bankje zorgen ervoor, dat het bankje aan de lopers blijft hangen als we de boot ondersteboven draaien.



Tussen de lopers bevindt zich het opstapplankje. Om de binten en grundels niet al te zwaar te belasten bevinden zich tussen de kiel en de binten de pilaartjes.

Het voetenbord is op de grundels of lijfhout en de kiel bevestigd en in de lengterichting van het schip verstelbaar. De voeten worden met behulp van riemen en hielsteunen of schoenen op hun plaats gehouden.

De stuurplaats bestaat in wherry's, tubs, C- boten uit een echte stuurstoel met zitbank en rugleuning. Bij de meeste andere boten heeft de stuurvrouw een vast bankje of zitje, terwijl er voor de voeten een lichte buikdenning of een voetenbord is aangebracht. In sommige moderne wedstrijdboten bevindt de stuurplaats zich in het voorschip. De stuurvrouw ligt dan vrijwel languit. Zij kijkt door de waterkering welke van doorzichtig materiaal is vervaardigd.

Bij veel boten zijn voor- en achterschip afgedekt met de zogenaamde taftjes. Vroeger gebruikte men gelakt tafellinnen, tegenwoordig veelal kunststof doek. In voor- en achterschip bevinden zich luikjes (van hout) of ronde deksels (van kunststof) voor de ontluchting.

Onder de boot zit bij boten zonder uitwendige kiel een vin. Dit zorgt voor de koersvastheid van de boot. Het roer bevindt zich onder de boot of aan de achtersteven, zoals bij tubs, wherry's en C- vaartuigen. Het wordt met behulp van de stuurlijnen bediend. De stuurlijnen zijn bevestigd aan het roerjuk; het roer draait om de roerpen. Bij wherry's en tubs is het roer bevestigd aan de kleine, vlakke achterkant van de boot, de spiegel.

Vlagvoering: alleen op wherry's mogen vlaggen gevoerd worden. Voorop hoort het driehoekige verenigingsvlaggetje, de geus. Achterop hoort de nationale driekleur.

Tot de inventaris van wherry's behoort ook een pikhaak, landvasten en stootwillen.

Wedstrijdboten moeten op de voorsteven een witte beschermingsbal voeren. De diameter mag maximaal 4 cm. zijn. Deze dient bij mogelijke aanvaringen als bescherming.

Bij wedstrijden wordt hij tevens gebruikt om bij de start de deelnemende schepen op één lijn te leggen en bij de finish het moment van doorkomst te constateren.

Riemen

Riemen kunnen, al naar gelang het gebruik, onderscheiden worden in sculls (voor scullen) en oars (voor boordroeien).

Sculls zijn ongeveer 3 m. lang, oars zijn ongeveer 3.80 m.

De bouw ervan is in principe dezelfde.

De riemen kunnen verschillende types blad hebben. We kennen het klassieke vrij smalle en lange blad, bijvoorbeeld op de wherry's. Daarnaast zijn er de modernere (asymmetrische) big blades en de macon bladen





Riggers

Van riggers zijn vele typen in omloop. De metalen buisconstructie dient zodanig te zijn vervaardigd, dat er ondanks de kracht die de riem er tijdens de haal op uitoefent, geen verandering in de stand van de dol optreedt. We kennen de dollen die om een as (dolpen) draaien en dollen die in een soort beugel (zwanenhals) gesteund worden. Dit laatste komt vrijwel alleen bij sculldollen voor. Dollen voor sculls zijn kleiner dan die voor boordroeien omdat de sculls dunner zijn. Aan de bovenkant van veel dollen zit een klepje met een moer om deze dicht te borgen (overslag). Hierdoor kan de riem niet uit de dol schieten. Bij boordridders loopt er vaak een drukstang van de bovenkant van de dolpen naar het boord om de dolpen tijdens de haal beter op zijn plaats te houden. De stang(en) die bij het voetenbord op het boord bevestigd is (zijn) noemt men trekstang(en), de stang(en) loodrecht op het boord de hoofdstang(en). Vooral bij oarsboten die voor wedstrijden worden gebruikt komt het voor dat de riggers op verschillende plaatsen aan het schip bevestigd kunnen worden.

Behandelen en verzorgen

Als je in de botenloods kijkt dan zie je een prachtige vloot aan roeiboten liggen. Ze blinken als het gebit van miss world en worden ook zo verzorgd. Hier steekt een aantal leden (en twee in het bijzonder) heel veel tijd en energie in. Laten we er met z'n allen trots op zijn en zorgen dat er geen slechte plekjes aan komen. Goed schoon en droog maken na gebruik dus.

De boten dienen naar buiten en naar binnen gebracht te worden zoals bij de exameneisen in het examenreglement en in de daarbij behorende bijlage "commando's" is beschreven.

De boten dienen na gebruik te worden afgespoten aan de buitenkant en daarna met handdoeken aan binnen- en buitenkant gedroogd. Ook de slidings afnemen met een papier. Er mag nooit water in de boten blijven staan, droog dus ook naast de kielbalk en haal er vuil weg. Een rotte kielbalk is moeilijk te vervangen. Van de boten met afgedekte voor- en achterpunt dienen de ventilatieluiken/doppen geopend te worden. Na het binnenbrengen dienen de handdoeken uitgewrongen en opgehangen te worden en dienen de gebruikte schragen weer in de loods gezet te worden.

Boten mogen na het gebruik alleen aan het vlot blijven liggen als de boot direct daarna weer gebruikt wordt. Een bemanningslid blijft bij de boot totdat deze is overgenomen door de volgende gebruiker(s).

Wanneer aankomende boten moeten aanleggen, mogen geen boten op de aanlegplaats in het water worden gelegd. Reeds aan het vlot liggende boten moeten worden verhaald of snel vertrekken.

Een eventueel defect of een ontstane schade moet direct na het gebruik in het materiaalboek worden gemeld met de datum, toedracht en naam van één van de bemanningsleden. Grotere schades dienen ook direct aan de materiaalcommissaris te worden doorgegeven. Indien deze niet bereikbaar is, moet men de schade aan een ander bestuurslid melden.



De leden zijn aansprakelijk voor door hun schuld ontstane schade (artikel 24 Huishoudelijk Reglement). Leden mogen nooit op eigen gezag reparaties aan boten verrichten of veranderingen in de boten aanbrengen. Wensen daartoe dienen met de materiaalcommissaris overlegd te worden.

Elke boot is uitgerust met eigen bankje(s) en riemen. Verwisselen van de riemen is niet toegestaan. In noodgevallen kan bij vermissing of een defect van een bankje of riem(en) na toestemming van de materiaalcommissaris, leden materiaalcommissie of bestuursleden een keer geleend worden uit een daarvoor aangewezen andere boot. Dit moet bij de desbetreffende boot in het afschrijfboek vermeld worden. Na terugkomst dient het geleende direct teruggebracht te worden op de plaats waar het hoort.

De riemen:

- draag de riemen (oars één voor één, sculls per paar) altijd met het blad naar voren, zodat het blad nergens tegen aan kan stoten. Het blad is immers het kwetsbaarste deel van de riem.
- zorg altijd dat de bladen met de bolle kant boven liggen en boven het vlot uitsteken, met de steel op de wal.
- een riem wordt bij de hals in de dol gelegd, met de vlakke kant van de manchet naar beneden.
- een dol kun je meestal zo draaien, dat de riem er op twee manieren in kan. De riem dient zo te liggen, dat hij tijdens de haal tegen de dolpen aandrukt (de dol wijst naar de achtersteven).
- breng eerst de riemen en andere spullen naar buiten en dan pas de boot. Hierdoor is het vlot zo kort mogelijk bezet.
- na het aanleggen eerst de boot naar binnen dan de rest
- na het uitnemen van de riemen altijd de overslagen sluiten.
- laat nooit riemen op het vlot liggen.
- zorg dat er geen zand of vuil (van het grasveld) aan de manchetten of kragen kan komen.
- leg de riemen na gebruik in het gras met de bladen boven het vlot en hang ze daarna afgedroogd binnen in de rekken.



Commando's

Algemeen

Commando's geven en opvolgen is uitermate belangrijk voor de veiligheid van roeiers. De roeiers zijn de handen en voeten van de stuurvrouw, de stuurvrouw is de ogen van de roeiers. Zij moeten daar blind op kunnen vertrouwen. Wees niet te bescheiden bij het geven van commando's, geef ze tijdig, duidelijk en houd ze kort.

Direct weten welk commando je moet geven, of hoe je een commando moet uitvoeren gaat niet vanzelf. Daar heb je heel wat oefening voor nodig. Doorlezen helpt. Je kunt ze ook thuis oefenen door een situatie te visualiseren en dan te bedenken welk commando je zou moeten geven. Met z'n tweeën wordt het vast nog leuker om te doen. Om misinterpretatie te voorkomen gebruiken we korte standaard termen en zinnen.

De stuurvrouw moet de commando's altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar uitspreken. Vervolgens moeten de commando's direct en tegelijk door de bemanning worden opgevolgd.

Veel commando's bestaan uit een waarschuwing_ en een uitvoeringsgedeelte, bijvoorbeeld: Stuurboord halennu.

In het eerste gedeelte van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen, het tweede gedeelte geeft het moment aan waarop het gebeuren moet.

Hier volgen eerst de commando's die van belang zijn voor Sc1/St1. Verder op in het hoofdstuk komen de aanvullingen hierop voor andere boottypes.

Bij de commando's gebruiken we de volgende aanduidingen:

stuurboord	(groen) vanuit de stuurplaats gezien rechts.
bakboord	(rood) vanuit de stuurplaats gezien links.
boeg	roeier die het dichtst bij de voerpunt zit, is altijd nummer 1
slag	roeier die het verst van de boeg zit. Dit is tevens de roeier die het tempo aangeeft
boegen	boeg en de roeier voor de boeg (dit geldt voor vieren en achten)
slagen	slag en roeier achter hem (dit geldt voor vieren en achten)
één, twee enz	elke roeier heeft een nummer: boeg = één, dit oplopend naar de slag
bedankt	geeft het eind van het uitvoeren of het onderbreken van een commando aan. de roei(st)ers gaan ontspannen zitten, met de armen en benen gestrekt en de bladen plat op het water. Dit laatste vanwege de stabiliteit.

Een boot naar buiten brengen:

De stuur geeft de commando's (in een boot zonder stuurvrouw doet de boeg dit) en staat altijd aan de voorsteven van de boot om het overzicht te bewaren. De roeiers dienen de commando's stipt op te volgen.

Naar buiten brengen van een boot die op een kar staat.

Wherry's staan rechtop op de kar, C2 boten liggen op de kop

	Wordt deze eerst naar het midden van het gangpad gereden, waarna de roeiers zich aan weerszijden van de boot tegenover hun rigger opstellen, waarna de kar tot aan het vlot gereden kan worden.. Het commando is dan:
tillen gelijk.....nu	de roeiers tillen de boot gelijk en lopen over het vlot tot aan het water. De boot wordt eerst met de achtersteven, dus haaks op het vlot in het water geschoven. Alleen C boten Na het optillen geeft de stuur het commando: richting Sneek of richting IJlst. We stappen dan met z'n allen opzij zodat de boot niet meer boven de kar hangt. Denk erom dat je niet over de kar struikelt! Daarna moet de boot gedraaid worden: lees verder bij 2B

Naar buiten brengen van een boot die in de stelling ligt:

Eerst moet de stelling uitgeschoven worden. Daarvoor gaat bij elke



	legger (meestal 3) 1 persoon staan en pakken we de legger vast en trekken die tegelijk met de boot naar ons toe. Niet aan de boot trekken anders schuift deze van de legger.
aan de boorden	de roeiers stellen zich bij de boot op, eventueel wordt de plaats door de stuurvrouw aangewezen. De stuurvrouw staat bij de boeg. Bij de zwaardere boten is het wenselijk dat een niet-bemanningslid helpt bij het in- en uitbrengen van de boot.
tillen gelijk.....nu	de boot wordt van de stelling gehaald en iedereen stapt met de boot naar het midden van het gangpad. Daarbij moet worden gelet op de huid en de dollen. De boot mag nooit over de stelling geschoven worden.

Bij de waterkant aangekomen:

draaien met de kiel over Sneek / IJlst)	als de boot in de handen wordt gedragen met de kiel naar boven, dient de boot zodanig gedraaid te worden dat de kiel onder komt. De boot wordt gedraaid met de kielbalk naar Sneek of IJlst. De roeiers pakken de boot in de spanten. Alleen boten met een glijstrip mogen over de rand van het vlot in het water geschoven worden. Boten zonder glijstrip mogen het vlot niet raken. De roeiers houden de boot recht op zijn kiel zodat de huid niet beschadigd wordt.
op de kiel	De roeiers zetten de boot met de glijstrip op de rand van het vlot
overslagen los	elke roeier maakt, terwijl hij/zij met 1 hand de boot horizontaal houdt, met zijn andere hand de overslag(en) van de dol aan zijn kant los.
door de handen	De roeiers laten de boot door de handen gaan en houden deze horizontaal terwijl de stuur de boot het water in duwt.

Instappen:

klaarmaken om in te stappen	De roeiers stellen zich op naast de boot, met het gezicht naar de achtersteven. De stuurvrouw staat op het vlot en houdt de boot in het midden vast (aan de riggers) zodat de boot bij het instappen in balans gehouden kan worden. De riemen van de riggers aan de vlotzijde zijn van te voren over hun vlakke zijde in de dollen geschoven en de overslagen zijn gesloten. De riemen aan de waterzijde zijn bij hun hals in de dol gebracht en liggen nog over beide boorden.
	Met de andere hand (die aan de waterzijde) de handvatten van beide riemen. De instap commando's worden gegeven door de stuurvrouw of de boegroeier.
instappen gelijk één...	de voet aan de bootzijde neerzetten op het opstapplankje voor het rolbankje,
..twee..	het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het andere been binnenboord brengen, de voet van dit been -terwijl het eerste been wordt gebogen - in het voetenbord plaatsen en rustig op het bankje gaan zitten.
..drie	de voet van het opstapplankje naar het voetenbord brengen.

Aanvullende commando's voor gladde boten en boordroeien

Naar buiten brengen van een boot die in de stelling ligt :

	Indien de boot boven heuphoogte ligt, dan grijpt iedere roeier met de ene hand het boord aan de gangzijde en onderlangs met de andere hand het andere boord.
tillen gelijk.....nu"	de boot wordt opgetild en voorzichtig naar het gangpad gebracht (niet schuiven). De roeiers van één boord stappen mee, het andere



	boord duikt er onderdoor. Wel blijven tillen, anders slaan de dollen in een onderliggende boot. Eenieder staat dus op zijn eigen plaats.
in de handen	de boot kan de loods uitgedragen worden.
	Indien de boot erg hoog ligt, dan geldt hetzelfde als hiervoor, maar dan wordt de boot in het gangpad hooggehouden. De boot kan op één schouder of in de handen naar buiten worden gedragen. Daarvoor gelden de volgende commando's:
rechter (of linker) schouder.....nu	de boot die boven de hoofden is, wordt schuin op één schouder gedragen, de roeiers staan onder de boot, handen nog aan twee boorden, één arm gestrekt, de ander gebogen.
op de schouders...nu	iedereen gaat tegenover zijn rigger staan en houdt de boot op schouderhoogte.
in de handen.....nu	geeft aan dat de boot verder in de handen tussen de roeiers kan worden gedragen.

Bij de waterkant :

	De boot in de handen wordt gedragen met de kiel naar boven. Gladde boten hebben geen glijstrip en mogen daarom niet over de rand van het vlot in het water geschoven worden. Ze mogen het vlot niet raken..
boven de hoofden.....nu	als de boot op de schouders wordt gedragen, wordt de boot boven de hoofden getild en alle roeiers zoeken een spant om de boot aan vast te houden (nooit aan diagonalen, lopers of voetenboorden vasthouden). De roeiers staan zodanig dat de boegen het meest het voorschip en de slagen het meest het achterschip tillen
voor de buiken...	de boot, die wordt vastgehouden met één hand aan het spant en één hand op het dichtst bij de roeier komende boord, kantelt langzaam voor de buiken. Alle roeiers staan nu dus aan één kant, de landzijde van de boot, die met de kiel omlaag gedragen wordt.
overslagen los	elke roeier maakt, nog steeds met één hand aan het spant tillend, met zijn andere hand de overslag(en) van zijn eigen dol(len) los.
tenen aan de rand....uitzetten...nu	de roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun ene voet tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen <u>niet</u> oversteken, anders kunnen ze door de huid van de boot prikken. De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met één hand in de boot aan een spant en één hand op het boord kan de boot zo recht worden gehouden dat de huid en het vinnetje nooit de rand van het vlot raken.

Instappen boordroeien:

	Na het commando: "Klaarmaken om in te stappen"
ridders van het vlot	alle roeiers die een rigger aan de vlotzijde hebben, duwen de boot van het vlot af, zodat deze met de ridders vrij van het vlot komt te liggen. Diegenen die een riem aan de waterzijde hebben, nemen het handvat in de (binnen)hand en schuiven de riem in zijn geheel in de dol. Tijdens het instappen houden de roeiers die een rigger aan de vlotzijde hebben met de (binnen)hand zowel het vlot als eventueel hun rigger vast, de buitenhand rust eventueel op de riemen. De roeiers van het boord aan de waterzijde houden het handvat van hun riem steeds met de binnenhand vast.
	Daarna het "instappen gelijk, één, twee, drie" commando



Tijdens het roeien:

Van het vlot weggkomen:

uitzetten gelijk..	alle roeiers pakken met één hand het vlot vast
...nu	ieder duwt gelijk met kracht met één hand de boot van het vlot af. Daarna:
bakboord (of stuurboord) slippend strijken...	de riem langs de boot en het blad verticaal in het water.
...nu	kleine strijkende bewegingen maken, zodat de boot van de wal afkomt.
uitzetten met de riem..	alle roeiers trekken de riemen in aan de vlotkant
...nu"	ieder duwt gelijk met bladtip tegen het vlot de boot af. Daarna riemen weer uitbrengen. Een veilige manier: iemand op de wal zet de boot uit.

Wegroeien:

slagklaar maken	De inpikhouding aannemen, d.w.z. geheel oprijden, bladen plat op het water.
.... slag klaar	De bladen verticaal draaien en in het water zetten.
....af	De roeibeweging gaan maken.

Stoppen met het roeien:

laat....	dit commando wordt gegeven bij de inpik (begin van de haal).
....lopen	dit commando wordt gegeven bij de uitpik (einde van de haal). De haal wordt afgemaakt, het handvat naar beneden gedrukt en het blad gedraaid. De roeiers strekken de armen en houden zo de boot in balans. Het blad blijft vrij van het water.

Vaart afremmen en stilleggen:

"bakboord (of stuurboord) (of beide boorden) vastroeien...nu"	dit commando wordt altijd vooraf gegaan door het commando "laat ... lopen". De bladen worden half opgedraaid en met de bolle kant in het water gedrukt. Als je (vanuit snelheid) aan één kant moet vastroeien dan leun je naar die kant zodat de boot horizontaal blijft. Het blad staat schuin en wordt flink omhoog gedrukt, hier moet je tegenwicht aan bieden.
bakboord (of stuurboord) (of beide boorden) houden...nu	Ook hier eerst het commando: Laatlopen, indien van toepassing. De bladen worden verder het water in gedrukt tot verticale stand. De boot komt nu helemaal stil te liggen. Heb je snelheid dan eerst het commando vastroeien geven. Als je meteen gaat houden dan wordt de riem uit je hand geslagen.
stoppen nu	De bladen worden vertikaal en achterstevoren in het water geplaatst. (pas als je stilligt, heb je snelheid dan altijd eerst vastroeien en houden)
Noodstop	In een noodsituatie: HOUDEN!!



Achteruit roeien:

bakboord (of stuurboord) (of beide boorden) strijken gelijk....nu	De bladen waarmee gestreken moet worden, worden achterstevoren in het water geplaatst. tegen de handvatten duwen (i.p.v. eraan trekken), de boot achteruit laten varen (roer recht en stuurtoewen strak houden). In verband met de constructie van de dol dient dit nooit met veel kracht te gebeuren.
---	--

Keren vanuit stilstand (= rondmaken):

over bakboord (of stuurboord) rondmaken...	na het waarschuwingscommando draaien de roeiers het blad van genoemde boord achterstevoren. Het andere blad ligt plat op het water. De roeiers zitten in de finishhouding (uitpik houding)
...nu	Op het commando "nu" geschiedt het rondmaken over bakboord als volgt: bakboord begint een strijkhaal te maken met volledig oprijden. De stuurboord hand gaat gelijk mee naar voren. Als de strijkhaal is afgelopen wordt dat blad plat op het water gelegd en het andere blad in de normale stand in het water geplaatst. Daarna maken we een haal met deze kant, de hand van het andere blad gaat mee. Het bakboord en stuurboordblad zijn dus beurtelings in het water. Het rondmaken kan ook gedaan worden zonder het oprijden erbij. De stuurvrouw regelt dit en geeft de commando's. Kijk bij het rondmaken altijd naar het blad dat op het water ligt en zorg ervoor dat dit blad niet onder water duikt.

Of:

bakboord (of stuurboord) halen (of strijken)...nu	het genoemde boord gaat op het uitvoerings commando "nu" roeien of strijken met korte haaltjes, zonder naar voren te rijden.
---	--

Koerswijziging tijdens het roeien:

bakboord (of stuurboord) best.....	aan het genoemde boord wordt harder getrokken, aan het andere boord minder hard. Het commando kan ook bij het strijken gebruikt worden.
...en gelijk	ieder haalt of strijkt beide boorden weer met dezelfde kracht.

Obstakels nemen en een engte doorvaren:

De stuurvrouw bepaalt wat er gebeurt. Hiervoor kan zij kiezen uit diverse mogelijkheden, waaronder: één of beide boorden slippen, riemen hoog, riemen intrekken.

Riemen langs zij leggen:

bakboord (of stuurboord) (of beide boorden) slippen....nu	dit commando gebruikt men wanneer de boot een smalle doorgang moet passeren of wanneer wordt aangelegd aan een hoge kade, waar de riemen niet opgelegd kunnen worden. De riemen worden doorlopend in de hand gehouden, nooit loslaten dus. (Voor enkele boten: Bij dollen met een zwanenhals moet de riem eerst een klein stukje uit de dol getrokken worden. Bij de riggers met een drukstang aan de bovenzijde van de dolpen is volledig slippen niet mogelijk)
---	---



Riemen intrekken:

riemen intrekken.....nu	de riem wordt door de dol getrokken tot het blad de dol genaderd is. Dit commando komt voor bij het doorvaren van een smalle brug of sluis. Iedere roeier kijkt naar zijn eigen blad.
-------------------------	---

Riemen in oorspronkelijke positie brengen:

riemen uitbrengen	de riemen weer terug brengen in de dol of weer haaks op de boot (uitgangshouding).
-------------------	--

Doorvaart bij bruggen:

we naderen een brug die nemen we :	De stuur geeft ruim van tevoren een vooraankondiging zodat de roeiers weten wat ze kunnen verwachten. Ben je niet helemaal zeker neem dan de veilige optie.
zittend en roeiend bukkend en roeiend	Brug is breed genoeg en hoog genoeg
zittend en slippend	Brug is breed genoeg maar niet hoog genoeg
liggend en slippend	Brug is hoog genoeg maar niet breed genoeg
bukken.....nu	de roeiers buigen het hoofd voorover, terwijl ze doorroeien zonder rugzwaai. Pas als de stuur het zegt weer overeind komen (er kan nog een brug komen).
kom maar overeind	
laatlopen	Stop met roeien
slippen nu	Beide boorden slippen
breng de riemen uit	De riemen kunnen weer uitgebracht worden (ook hier niet eerder)
laatlopen	de roeiers gaan achterover liggen in de boot en houden de riemen vast. Belangrijk is, dat er <u>niet</u> op de rand van de boot wordt gesteund..
liggen en slippen	Eerst de riemen uitbrengen en daarna overeind komen anders zit je met je handen achter je rug en kun je geen balans houden.
breng de riemen uit en kom maar overeind	

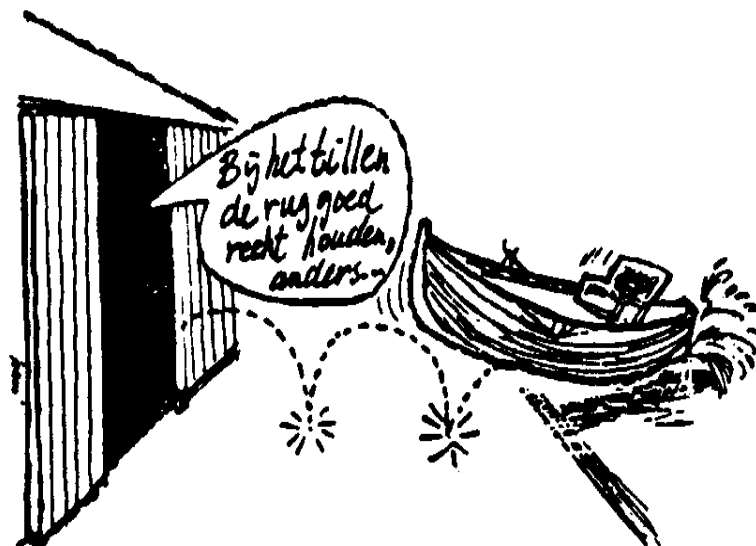
Aanleggen en uitstappen:

“bakboord (of stuurboord) ...overhellen”	om te voorkomen dat riemen en riggers tegen het vlot stoten. Overhellen naar het genoemde boord. De riemen aan de vlotzijde worden met de bolle kant van de bladen naar boven gedraaid en boven het vlot gelegd.
--	--

Uitstappen:

overslagen los	Het uitstappen gebeurt op dezelfde wijze als bij het instappen, maar in omgekeerde volgorde. De overslagen van de dol(len) worden aan de waterzijde open gedraaid.
uitstappen gelijk...één....	de voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje geplaatst. Altijd één hand aan de riemen en eventueel de andere aan de riggers of op het vlot.
...twee.....	op de op het opstapplankje geplaatste voet gaan staan. De andere voet wordt van de voetenplank op de wal geplaatst. Het gewicht overbrengen naar het been op de wal.
.....drie	de andere voet wordt bijgetrokken en ook op de wal gezet. Ondertussen wordt de riem aan de waterzijde meegetrokken uit de dol.





Boten naar binnen brengen:

De wherry's en C-boten worden weer dwars op het vlot uit het water getrokken, waarbij de roeiers dezelfde plaats innemen als bij het in het water leggen van de boot.

Wherry's en C boten

aan de boorden	Zet eerst de kar of de houten schragen klaar. De roeiers gaan naast hun roeiplaats staan.
door de handen	De roeiers houden de boot horizontaal terwijl de stuur de boot uit het water trekt.
overslagen dicht	De roeiers doen de overslagen dicht terwijl ze de boot nog steeds horizontaal houden. En gaan op hun plaats staan om de boot te tillen
tillen gelijk...nu	de boot wordt weer rechtstandig opgetild.
naar land	We lopen met de boot naar de wal
draaien met de kiel over IJlst/Sneek	Alleen als de boot omgekeerd op de kar of in de stelling moet.
	Daarna leggen we de boot op de kar of de schragen om hem af te spoelen en te drogen.

Gladde en overnaadse boten:

aan de boorden	de roeiers gaan naast hun roeiplaats staan of waar de stuurvrouw/instructeur aanwijst.
in de spanten	de roeiers pakken ieder een spant en houden de andere hand op het boord dat het dichtst bij is.
tillen gelijk...nu	de boot wordt weer rechtstandig uit het water getild tot voor de buiken, ieder stapt wat terug, van het water weg. Oppassen dat de huid en het vinnetje de rand van het vlot niet raken.
boven de hoofden	met een zwaai wordt de boot van voor de buiken boven de hoofden gebracht.
bakboord (of stuurboord) onderdoor.....nu	De roeiers aan het genoemde boord gaan onder de boot door en draaien een halve slag. Alle roeiers pakken de boot vast aan de boorden en nemen de boot in de handen (tussen zich in laten zakken).



of:

boven de hoofden hoog houden	De boot wordt boven de hoofden gehouden terwijl men zich van het vlot naar de vaste wal verplaatst
op de linker/rechter schouder	Alle roeiers kantelen de boot enigszins naar de linker of rechter schouder.

Bij het naar binnen lopen let een ieder op zijn eigen boord, kijkt of de riggers nergens tegen aan komen. De stuurvrouw moet in het algemeen opletten en zorgen dat de boot bij de juiste stelling komt en in de juiste stelling wordt gelegd zonder ergens tegenaan te komen. Als er op de boot markeringen zijn, die aangeven waar de boot op de stellingen moet liggen, dienen stuurvrouw en roeiers hier zorg voor te dragen.



Roeibeweging / roeitechniek

Alhoewel techniek in alle sporten een rol speelt is bij het roeien de technische bekwaamheid essentieel. Het heeft geen zin om de kracht en het uithoudingsvermogen te verbeteren als de roeier niet in staat is deze te gebruiken voor verhoging van de bootsnelheid door de juiste techniek. Vaak kunnen kleinere, en minder krachtige lichte ploegen zich meten met sterkere zware ploegen doordat deze lichte ploegen een betere techniek hebben.

De techniek van de roeibeweging is dus van groot belang.

In het begin van elke haal zet de roeier het blad vast in het water terwijl hij gelijktijdig met zijn benen tegen het voetenbord begint te trappen. Het bovenlichaam en de armen geven hierbij alleen weerstand (hangen) terwijl de benen uitgetrapt worden. Tegen het einde van de beentrap zwaait de romp naar achteren, gevolgd door buigen van de armen. Op deze manier werken benen, romp en armen in een logische en natuurlijke volgorde, elkaar gedeeltelijk overlappend en gedurende de gehele haal een constante druk op het blad producerend.

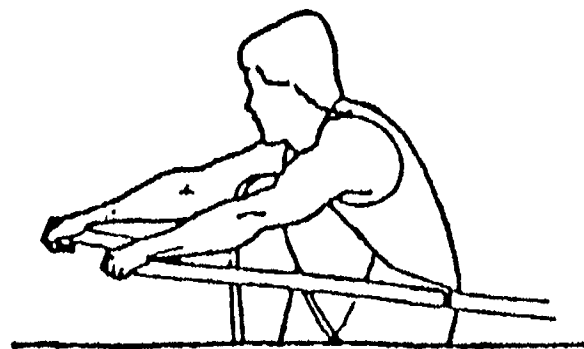
Een link naar een film over de 'Nederlands roeihaal' is hier te vinden: [YOUTUBE KNRB](#).

Bij de roeibeweging zijn de volgende fasen te onderscheiden:

Catch of inpik

Het bankje is opgereden, de benen gebogen, de romp licht voorover gebogen (vanuit de heupen) en de armen gestrekt.

Dit is het moment waarop het blad in het water wordt gebracht. Het catchen / inpikken gebeurt door de armen vanuit de schouders omhoog te bewegen. Deze beweging wordt al ingezet tijdens het laatste deel van het naar voren rijden (oprijden) om het blad van de riem op het verste punt in het water te kunnen plaatsen. Bij de inpik is het blad verticaal, de polsen zijn recht en de handen hebben de riemen losjes vast. Onmiddellijk na plaatsen zoek je druk op het blad door beentrap en weinig rugbeweging.

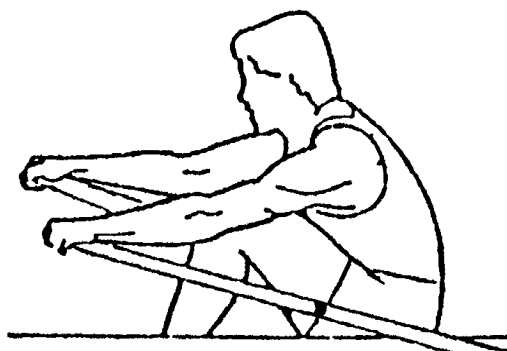


CATCH of INPIK

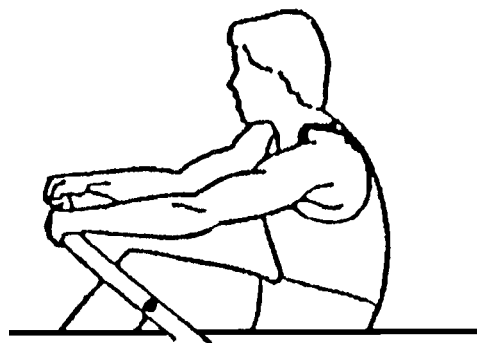


Doorhaal

Door de benen uit te trappen wordt druk op het blad opgebouwd. De rug en de armen nemen de druk aan het eind van de haal vloeiend over. De handen (met de riemen) moeten een lange horizontale weg beschrijven. De rug wordt tijdens de haal afgewikkeld, waarbij de schouders maar weinig omhoog gaan. In het eerste deel van de haal blijven de armen gestrekt. Zij worden pas gebogen als de rug al bijna in de finish-houding is.



MIDDENHAAL



DOORHAAL

Finish of uitpik:

De roeier zit achter de riemen, de romp neigt ca. 15 à 20° achterover. De schouders bevinden zich dus achter het bankje. Wanneer de handen bij het lichaam komen wordt de handel verticaal diep naar beneden gedrukt (beweging vanuit de elleboog) en dan gedraaid = geklipt (beweging vanuit de pols). In de uitpikstand zit de roeier iets achterover. De ellebogen zijn langs het lichaam getrokken.

Uitpikken is "het water loslaten"; men laat de druk op het blad, dat tot het eind van de haal volledig in het water was, wegvallen en maakt dan een snelle doorgaande beweging die het doorlopen van de boot zo weinig mogelijk beïnvloedt.

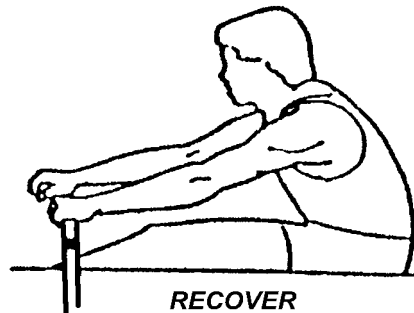


Recover

Dit is het rustgedeelte van de haal. Het is je ontspannen en voorbereiden op de haal. Het begint met het wegzetten: de handen met de riemen worden snel en horizontaal op één lijn weggezet.

Als de armen gestrekt zijn volgt het inbuigen van de rug en pas daarna het beheerste oprijden. Bij wat meer roei-ervaring zullen het strekken, inbuigen en oprijden vloeiend in elkaar over gaan. Als de handen over de knieën zijn gegaan worden de bladen ook weer langzaam gedraaid naar verticaal (teruggeklipt).

In het laatste deel van het oprijden zit de roeier helemaal klaar voor de volgende haal, waarbij het blad ook weer het water nadert. Hierdoor kan de roeier vanuit het rijden weer snel catchen.



De techniek die hierboven gepresenteerd wordt is een logische en natuurlijke beweging. Er is geen plaats voor abrupte bewegingen die de boot doen schokken of afremmen. Lichaamsbewegingen, hendelvoering en het rijden moeten allen in harmonie zijn met de snelheid van de boot.

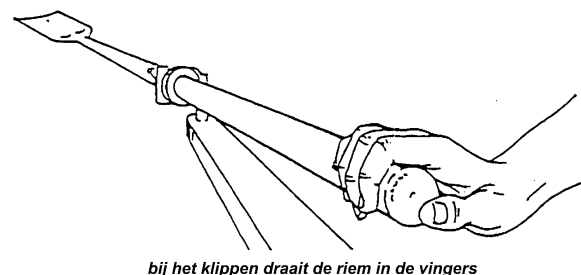
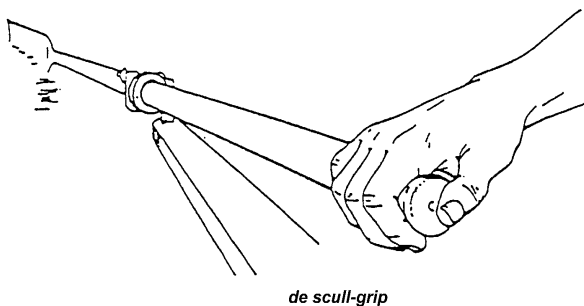
Een ander uitgangspunt is dat alle bewegingen afhankelijk en in harmonie zijn met de snelheid van de boot. Op deze manier lijkt de hele haalcyclus -ongeacht het tempo- eenvoudig, doorgaand en moeiteloos.

De handlevoering en de handen

De scull-grip hoort zeer ontspannen te zijn, met de duimen op het uiteinde van de hendels om de riemen in de dollen te drukken.

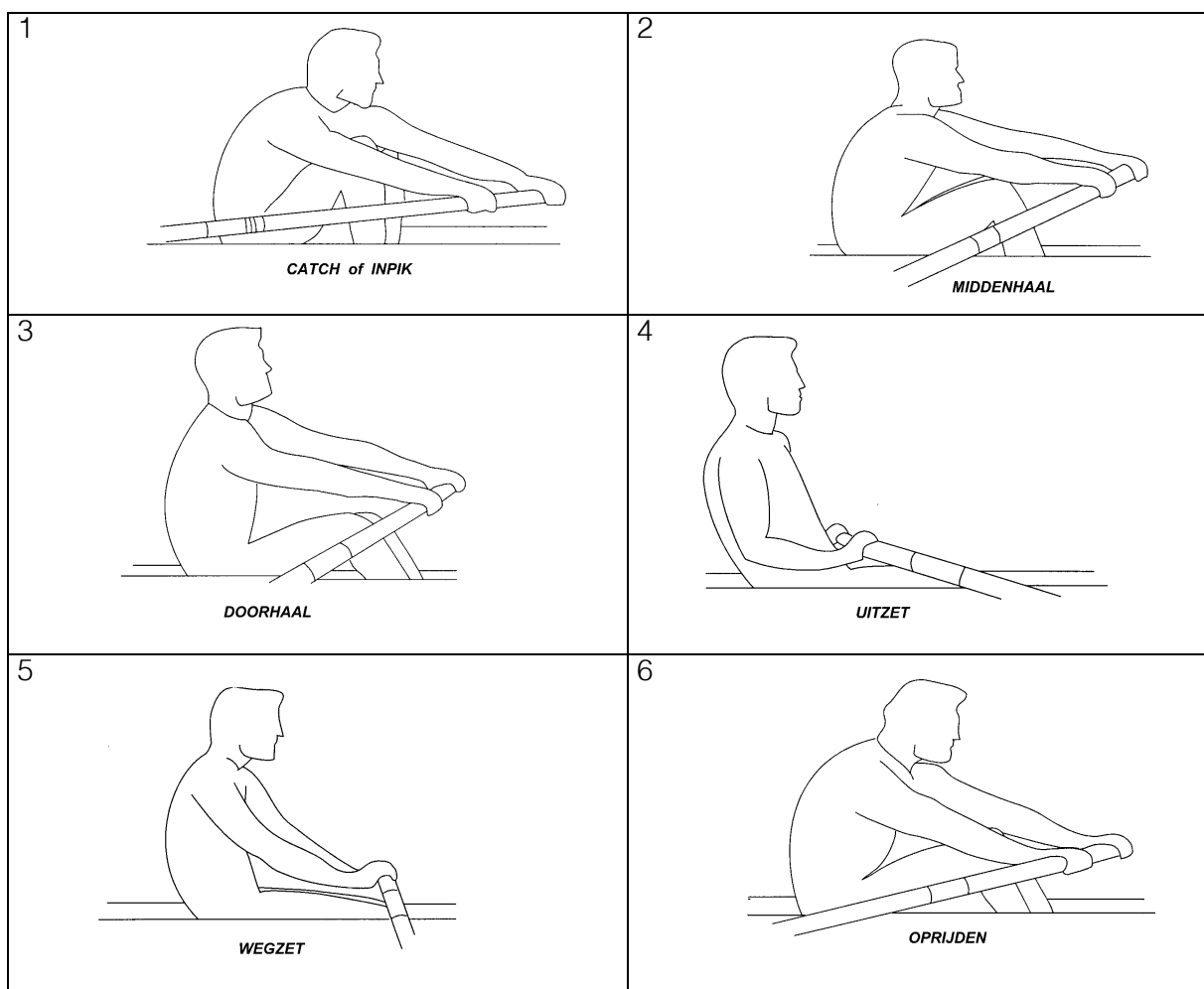
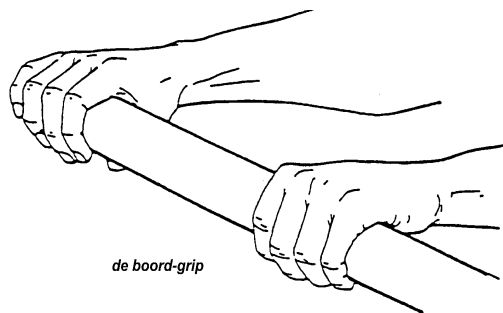
De andere vingers horen om de hendel heen te liggen. De handpalm is los van de hendel en de polsen blijven relatief vlak gedurende zowel de haal als de recover.

Het klippen van de riemen gebeurt door de druk van de vingers, die de hendel roteren in de haak van de vingers. De polsen blijven de gehele tijd zo vlak mogelijk.



De verschillen met het scullen zijn de volgende:

- De handen houden een riem vast in de bovengreep, met anderhalve handbreedte tussenruimte, waarbij de buitenhand het uiteinde van de handel omsluit. Met de binnenhand wordt de riem in de dol gedrukt.
- Alleen met de binnenhand, dit is de hand aan de kant van de rigger, wordt het blad na de uitpik horizontaal gedraaid.
- De houding vlak voor de inpik: de buitenarm (niet aan de kant van de rigger) is geheel gestrekt, de binnenarm noodzakelijkerwijs zeer licht gebogen. Beide benen zijn sterk gebogen, waarbij de knie van het been aan de dolzijde zich tussen de armen bevindt en de andere knie tussen het been en het boord. Het bovenlichaam blijft zo veel mogelijk midden in de boot, boven de kielbalk. Het bovenlichaam mag iets naar het boord (de kant van de rigger) toevallen = met het gezicht naar de rigger.
- De houding bij de uitpik: het bovenlichaam blijft midden in de boot, boven de kielbalk. Je moet niet 'van je boord af vallen' = het lichaam moet niet doorzwaaien naar het boord toe waar geen rigger zit.



De stuurvrouw is in feite verantwoordelijk voor de gang van zaken. Ze geeft de commando's luid en duidelijke met overtuiging.

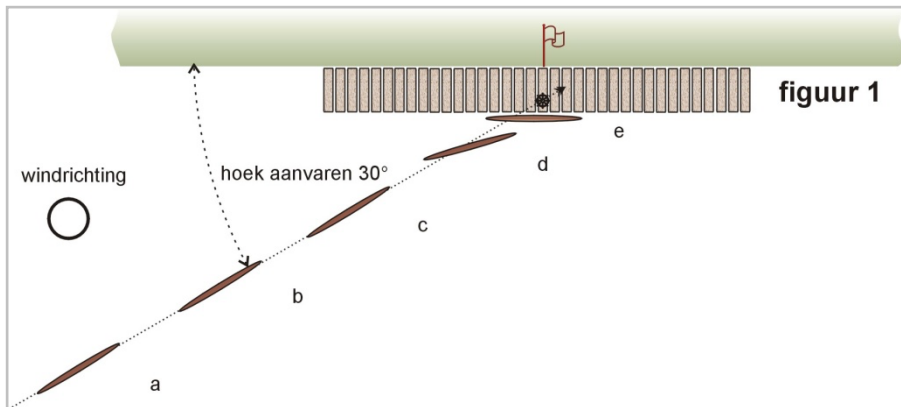
Dit houdt in:

- De stuurvrouw controleert of de boot waarin men wil gaan roeien niet reeds door een andere ploeg staat afgeschreven in het afschrijfboek.
- Daarna schrijft zij de boot af:
- De boot wordt afgeschreven met alle namen van de volledige bemanning. Er wordt gecontroleerd of mensen wel de benodigde examens hebben behaald om in een bepaald type boot te mogen varen.
- De stuurvrouw is verantwoordelijk voor het melden van schade. Zij schrijft het op in het schade/materiaalboek.
- Bij het naar binnen en buiten brengen van de boot loopt de stuurvrouw bij de boeg de loods in en uit.
- Zij controleert of het kruisje in het afschrijfboek is gezet wanneer de boot wordt meegenomen

Aanleggen

Aanleggen doen we zo veel mogelijk tegen de wind in.

Om goed aan te leggen roeit men met lichte haal naar de aanlegplaats onder een hoek van ca. 30°, met de punt van de boot gericht op die plaats aan het vlot waar men het schip wenst aan te leggen (kleine boten een wat grotere hoek), zie figuur 1, positie a.



Nooit met grote snelheid aanleggen. Als men het vlot nadert "laten lopen" (positie b).

Direct daarna houdt men de riem aan de aanlegplaats hoog boven het water (en het vlot), aan de waterzijde wordt 'vast geroeid' en 'gehouden' (bladen geleidelijk tot verticaal in het water). De boot wordt ook goed "aangestuurd". Lichaamsgewicht overhellen naar de waterzijde als de voorsteven van het schip vlakbij de aanlegplaats is gekomen (positie c).

Het schip mindert nu vaart, draait bij (positie d) en komt langs de aanlegplaats stil te liggen (positie e).

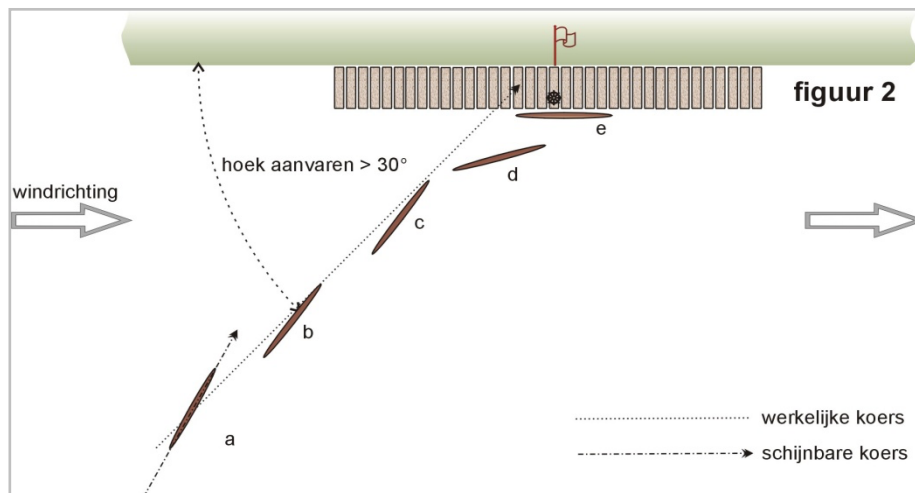
De riemen op het vlot/de steiger komen met de bolle kant boven te liggen.

Bij sommige vloten of bij een hoge wal moeten de riemen aan de vlotzijde of walzijde 'geslipt' worden.

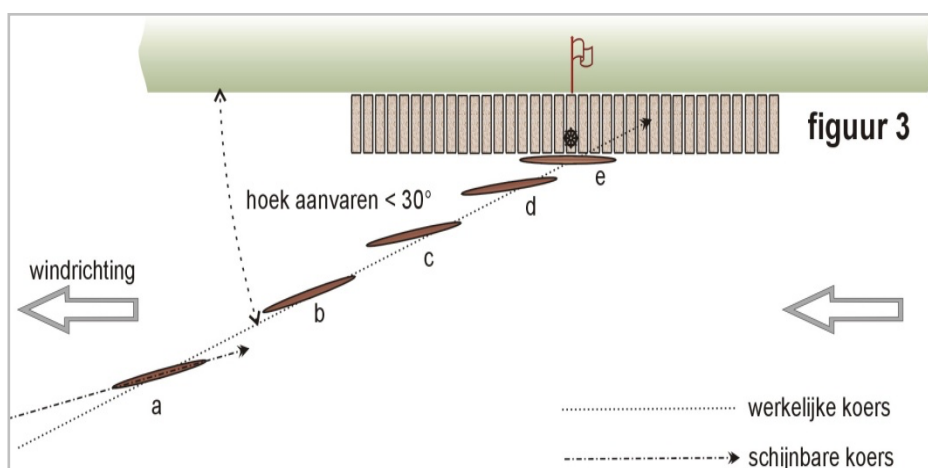
Windkracht en windrichting spelen een grote rol bij het aanleggen.



Bij wind mee in de vaarrichting (fig. 2) betekent dit dat er met grote snelheid op het vlot aangevaren wordt. Bij wind mee moet dus sterk geremd worden bij het 'houden', wat betekent dat de boot sterk bijdraait, maar ook wordt 'aangestuurd' en dus onder een wat grotere hoek moet worden aangevaren om goed langs het vlot te komen. Het beste kan in een zeer lichte haal naar het vlot toe gevaren worden.



Bij wind tegen krijgt de boot heel snel minder vaart, wat betekent: maar weinig effect van 'het houden' en dus ook weinig bijdraaien van de boot, zodat het vlot onder een wat kleinere hoek genaderd kan worden (zie figuur 3)

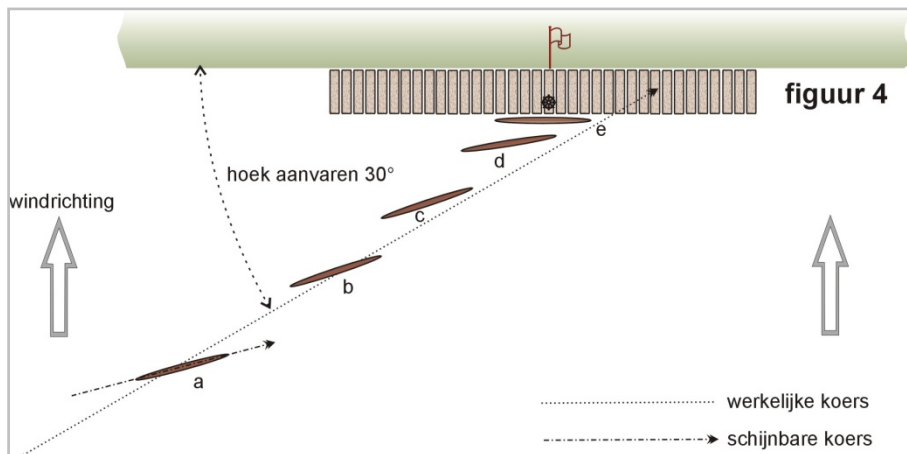


Als algemene regel geldt:

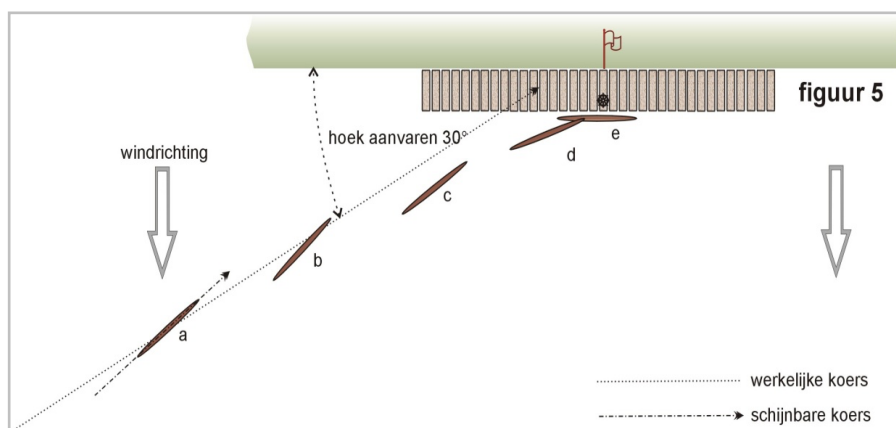
aanvaren met nog vrij hoge snelheid: hoek groter
aanvaren met geringe snelheid: hoek kleiner

Wanneer de wind min of meer loodrecht naar de aanlegplaats toe waait, kan men onder normale hoek aanvaren, maar moet men zich op een verder langs het vlot gelegen punt dan waar men wil aanleggen richten en iets vroeger houden opdat de boot niet al tijdens het draaien tegen het vlot wordt gedrukt (zie figuur 4).





Wanneer de wind min of meer loodrecht van het vlot af waait, ook onder normale hoek aanvaren; men dient zich dan te richten op een dichterbij op het vlot gelegen punt (in verband met verschil tussen schijnbare en werkelijke koers).
 Er wordt zo laat mogelijk 'gehouden', opdat de boot niet tijdens het draaien weer van het vlot weg vaart (zie figuur 5).



Het is duidelijk dat de stuurvrouw altijd terdege rekening dient te houden met de wind en vooral onder extreme omstandigheden van te voren goed dient vast te stellen op welke wijze de aanlegmanoeuvre moet worden uitgevoerd.
 Behalve 'halend' aanleggen kan men ook 'strijkend' aanleggen. Dit kan in bepaalde situaties nodig zijn. Sommige roeiers in kleine stuurvrouwloze boten of skiffs vinden het prettig, omdat ze dan goed zicht hebben op de situatie. Het principe van het 'strijkend' aanleggen is gelijk aan dat van het 'halend' aanleggen.

Rondmaken

'Rondmaken' doen we als de boot 180° van koers moet veranderen (bijvoorbeeld het keren aan het einde van een kanaal). Wanneer men moet 'rondmaken' gaat men om en om aan het ene boord 'strijken' en aan het andere 'halen'. De boot is dan het snelste rond.

Wanneer er slechts een zeer beperkte manoeuvreerruimte is, moet men gelijktijdig 'halen' en 'strijken' zonder oprijden. Dit is echter een langdurige operatie, waarvoor vaak niet voldoende tijd is, hetzij door wind, hetzij door stroming, hetzij door scheepvaart.

Wanneer er een scherpe hoek van 90° genomen moet worden, dan kan dit als volgt: - aan één boord 'houden' en met het andere boord 'halen' met vaste bank.

Als er wind is dient de stuurvrouw een zodanige draairichting te kiezen dat de voorstevan van het schip 'door de wind' gaat. Hierdoor komt het schip niet aan lagerwal terecht, aangezien het 'halen' met meer



kracht geschiedt dan het 'strijken'. (lagerwal is die oever waar de wind naar toe waait).

Wind, stroming en scheepvaart

Wind

Er is al veel gezegd over wind. Nu nog iets over varen bij harde wind. Als de wind zo hard is dat er hoge golven staan, stuur dan zo veel mogelijk òf loodrecht op òf evenwijdig aan de golven, zodat er zo min mogelijk water naar binnen komt.

Houd bij een harde zijwind (wind naar de lage wal toe) een grotere afstand tussen de riemen en de wal, als de overige scheepvaart dit toestaat. Zorg ervoor bij harde wind nooit aan lagerwal te raken. Hier wegekomen is veelal zeer moeilijk, de kans op schade is groot. Neem daarom zeer tijdig maatregelen.

Stroming

Hiermee hebben vooral verenigingen te maken waar op een rivier wordt geroeid. Naast de algemene stuurprincipes gelden bij deze vereniging de eigen voorschriften voor het bevaren van de rivier.

Daarom hier slechts enkele opmerkingen. Zolang de boot in de richting van de stroom wordt voortbewogen, verhoogt de snelheid van het water de snelheid van het schip. Als men op stromend water gaat roeien, begin dan altijd stroomopwaarts, want men raakt anders snel (te) ver van huis. Een rivier kent in het midden de sterkste stroming, bij bochten ligt echter de grootste stroming meer in de richting van de buitenbocht. Bij het sturen kun je gebruik maken van verschillende stroomsterkten en richtingen.

Scheepvaart

Op meren en plassen vaar je een vaste koers. Op smalle waterwegen houdt men in principe stuurboordwal. Wordt men gepasseerd door schepen die een zo hoge boeggolf of hekgolf trekken dat men er niet doorheen kan varen zonder veel water binnen te krijgen, dan moet men 'laten lopen' en de boot bijdraaien evenwijdig aan de golf, de bladen plat op het water en het boord waar de golf tegenaan komt hoog houden door de handles van de riemen aan dat boord omhoog te brengen en met het lichaamsgewicht over te hellen naar het andere boord. De golf slaat dan niet naar binnen.

Let in een vaarwater op de golf die van de wal terugkaatst. Let ook op kruisdeining die ontstaat als schepen elkaar tegemoet varen en passeren.

Nuttige wenken bij het sturen

- De stuurvrouw zorgt er steeds voor in het midden op de stuurstoel te zitten en niet tijdens het roeien om een 'hoekje' te kijken (balansverstoring).
- De stuurvrouw dient het roer zo weinig mogelijk te gebruiken (immers elk gebruik van het roer kan de balans van de boot verstoren en remt de boot af). Liever een aantal kleine correcties dan 1 keer een lange correctie.
- Tijdens het sturen dient bij voorkeur roer gegeven te worden als de riemen uit het water zijn (dan heeft roer geven het meeste effect).
- Maak bij moeilijke manoeuvres gebruik van de roeier(st)s, door commando's bakboord of stuurboord best te geven.
- Je kunt alleen met het roer sturen als je boot sneller gaat dan het water waarin zij drijft. Dit is van belang in stromend water.
- Na de stuurmanoeuvre draait de boot altijd nog even door. Houdt hier rekening mee.
- Stuurlijnen altijd strak houden!
- In boten zonder stuurvrouw geeft de boeg de commando's of degene die stuurt door middel van het voetenbord.
- Zorg dat bij het strijken van de boot de stuurlijnen strak gehouden worden en het roer recht, anders bestaat de kans dat het roertje afbreekt.
- Zorg ervoor dat je onder alle omstandigheden op een juiste en veilige manier weet te handelen.



Tochten varen

Als je een tocht vaart neem je o.a. mee:

- Pikhaak
- Hoosvat
- 2 Landvasten
- stootkussens
- Reparatie materiaal
- Warme kleding
- E.H.B.O. Materiaal
- Sleutel van de loods
- Peddel
- Dweil
- Meerpen
- Waterkaart
- Reddingsvest
- Geld
- Waterdichte tas
- Telefoon

Bij het afmeren de boot niet vastmaken met de stuurlijn van het roertje, maar met de landvast(en). Gebruik eventueel een stootkussen om de boot van de wal af te houden. Als je de boot nergens aan vast kunt maken, dan kun je de pikhaak eventueel als paal in de grond gebruiken.

Plan je tocht wel overwogen. De heenweg met tegenwind varen en de terug weg met de wind mee. Vertel iemand waar je naar toe vaart, de route en hoe laat je denk terug te zijn en schrijf je boot in. Voorkom onrust en bezorgdheid bij achterblijvers.

Omslaan

Maatregelen om omslaan te voorkomen

- De dolkleppen (overslagen) moeten goed dichtgedraaid zijn.
- Het voetenbord moet goed afgesteld staan, zodanig dat de handvatten van de riemen niet langs het lichaam kunnen.
- De boot moet geschikt zijn voor het gewicht van de roei(st)ers.

Voorzorgsmaatregelen

- Neem schone, droge (sport)kleding en een handdoek mee.
- Draag een sportbril of borg de bril met een touwtje.
- Draag geen horloge of sieraden.
- Neem de sleutels van de loods mee.
- Trek de voetenriemen of de veters niet te strak aan. Zorg dat de voeten gemakkelijk uit het voetenbord kunnen.
- Blijf steeds vlak bij de wal (bladen maximaal een paar meter van de wal af) varen, ook al moet je hierdoor meer meters roeien

Maatregelen na omslaan:

- Probeer zo snel mogelijk los van de boot te komen.
- Voorkom het binnenkrijgen van water.
- Je bent zelf belangrijker dan de boot, zorg dat je zo snel mogelijk uit het water bent.
- Kun je de kant niet bereiken blijf dan bij de boot. Bij vermoeidheid of kramp kan de boot vastgepakt worden. Ook ben je dan beter terug te vinden.
- Probeer weer in de boot te komen:
 - draai de boot op het water om. Klim vervolgens weer in de boot en roei direct terug naar de vereniging indien dit mogelijk is.
 - zwem op de benen met de boot naar de kant. Draai de boot om, controleer of het bankje nog aanwezig is. Klim of stap vervolgens weer in de boot en roei direct terug naar de vereniging indien dit mogelijk is.
- Als inklimmen, instappen of terugroeien onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter en ga naar de



- vereniging terug, laat de boot ophalen.
- Ga direct onder een douche staan.
 - Controleer of er schade aan de boot en riemen is ontstaan.



Vaarregels op het water

Vaarreglement

De vaarregels staan in het Binnenvaart Politie Reglement (B.P.R.). Het geldt voor alle binnenwateren in Nederland, incl. IJsselmeer en Waddenzee; met uitzondering van enkele grote rivieren en kanalen.

Het BPR is een zeer uitgebreid en ingewikkeld geheel. Om het voor ons allemaal begrijpelijk te houden volgt hieronder een vereenvoudigde versie met de meest belangrijke regels. Wil je meer over het BPR weten, dan kan de instructiecommissie je vertellen waar dit te vinden is.

De belangrijkste regels op het water zijn:

Goed zeemanschap

De belangrijkste regel uit het BPR is wel, dat je er altijd voor moet zorgen dat er geen aanvaringen gebeuren. Je bent verplicht van de regels af te wijken om een aanvaring te voorkomen. Bij een aanvaring zijn haast altijd beide partijen schuldig. De ene heeft kennelijk gevaarlijk gevaren, de ander heeft het goed zeemanschap niet toegepast. Kijk dus steeds goed om je heen, ook achterom kijken.

Kleine schepen wijken voor grote schepen

Grote schepen zijn langer dan 20 meter. Het is moeilijk om de lengte van een schip op het water in te schatten. Bij twijfel altijd wijken voor het grote schip. Grote schepen zijn o.a. rondvaartboten, vrachtschepen, skûtsjes, sleepboten, veerponten, e.d.

Stuurboordswal houden

Houd stuurboordswal. Schepen die stuurboordswal varen (dus rechts houden) gaan voor. Vaar ook zoveel mogelijk buiten de vaargeul. Een roeiboot heeft niet veel diepgang. Voor schepen in een vaargeul (vaart met rode en groene boeien/tonnen) moet je wijken, als je zelf buiten de vaargeul vaart en de vaargeul kruist.

Koers en snelheid behouden

Zijn er andere schepen in de buurt (maakt niet uit of het een motor-, zeilschip, surfplank, roeiboot is), behoud dezelfde snelheid en vooral dezelfde koers. Laat dit vroegtijdig en duidelijk zien aan het andere vaartuig.

Wie moet voor wie wijken

Spijkrachtboten wijken voor zeilboten.
Motorboten wijken voor zeilboten en spijkrachtboten.

Koersen

Tegengestelde koers (=recht op elkaar af)	beide boten wijken, sturen uit naar stuurboord, en zie stukje 'wie wijkt voor wie'
Oplopende koers (= ingehaald worden)	diegene die gaat inhalen moet wijken
Kruisende koers (= schepen die kruisen)	zie stukje 'wie wijkt voor wie'



Waar wel en waar niet varen

Vaar zo veel mogelijk buiten de vaargeul, een vaargeul is voor schepen met grote diepgang. Vaar je wel in de vaargeul, dan zijn de vaarregels gelijk aan in een vaart varen. Probeer het varen op grote doorgaande kanalen zo veel mogelijk te vermijden. wel oversteken.

Zie je het volgende bord: vaar dan niet door, maar ga terug of neem een andere route.



Verboden voor door spierkracht voortbewogen schepen



Door spierkracht voortbewogen schepen toegestaan

Geluidsseinen

Met geluidsseinen krijg je niet zo vaak te maken. Toch is het wel goed om ze te kennen. Met name als grote schepen van koers willen veranderen of achteruit willen gaan kun je ze nog wel eens horen. Bijvoorbeeld de rondvaartboot in de Houkesloot die wil keren.

—	1 lange stoot	attentie, Aandachtssein
-	1 korte stoot	ik ga stuurboord uit
--	2 korte stoten	ik ga bakboord uit
---	3 korte stoten	ik sla achteruit
----	4 korte stoten	ik kan niet manoeuvreren
.....	reeks zeer korte stoten	er dreigt gevaar voor aanvaring
— — —	herhaalde lange stoten	Noodsein
— - —	1x lang, 1x kort, 1x lang	verzoek bediening brug of sluis

Zeer korte stoot: minder dan 1 seconde
Korte stoot: ongeveer 1 seconde
Lange stoot: 4 à 6 seconden

Bruggen

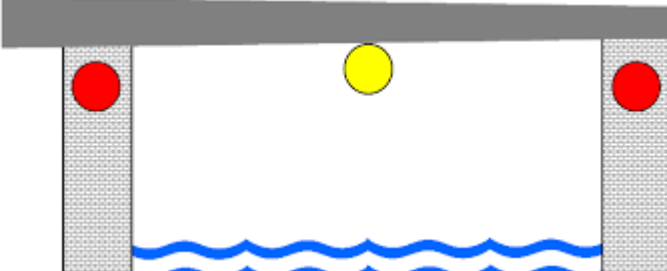

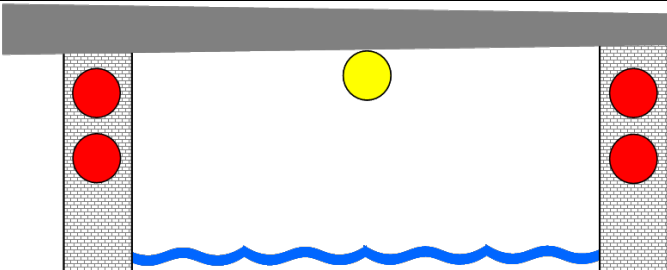
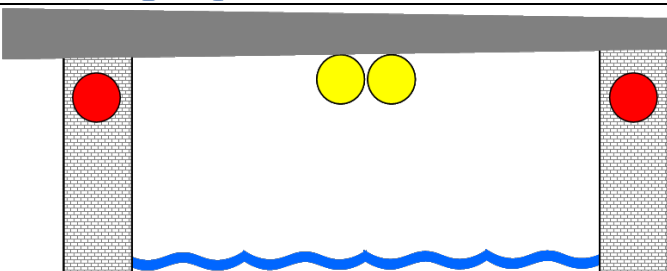
Bij bruggen wordt gebruik gemaakt van diverse lichten en borden. Niet elke brug heeft alle signalen. Met name de gele lamp of het gele bord midden onder de brug ontbreekt nogal eens. In dat geval kun je het interpreteren alsof er een gele lamp aanwezig is. Tenzij er een rode lamp midden onder de brug hangt of een rood wit gestreept bord.



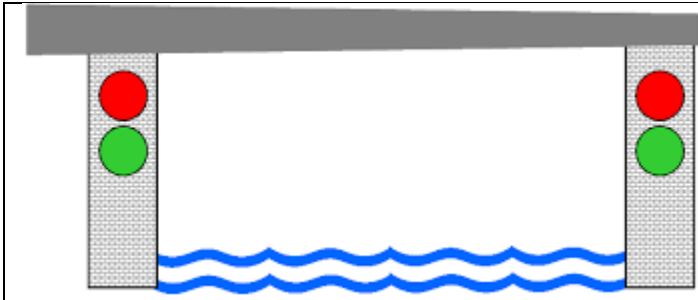
Algemene signalen

 of 	<p>Een geel ruitvormig bord of een gele lamp Aanbevolen doorvaart. Doorvaart van de andere kant ook toegestaan</p>
	<p>Twee gele ruitvormige borden of twee gele lampen Aanbevolen doorvaart. Doorvaart van de andere kant niet toegestaan</p>
	<p>Rood wit rood bord of rode lamp Doorvaart niet toegestaan</p>

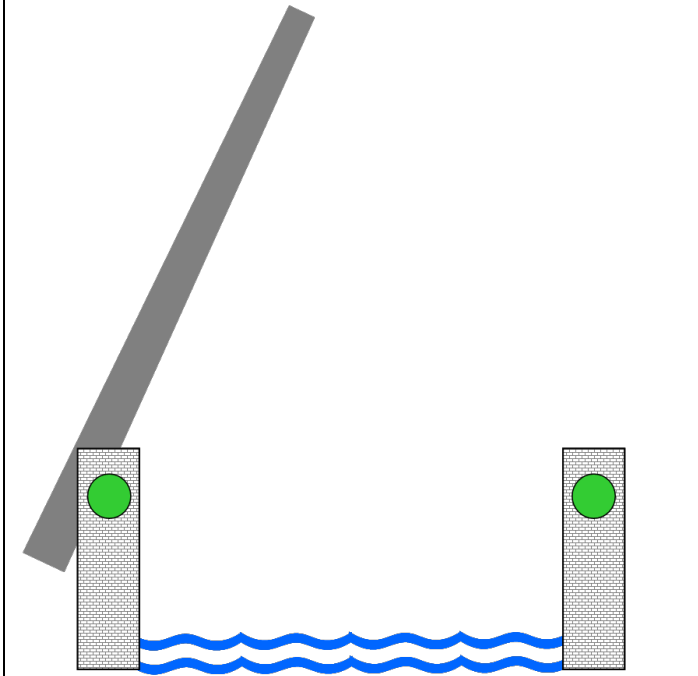
Voorbeelden

	<p>Enkel rood aan weersijden en geel. De brug wordt normaal bediend. Doorvaart met gesloten brug toegestaan.</p>
	<p>Enkelrood aan weersijden en geen geel. Als de lamp er wel hangt maar hij is uit dan mag je er niet onderdoor. In de buurt van Sneek hangt er vaak geen lamp dan mag je er onderdoor</p>
	<p>Dubbel rood aan weersijden en geel. De brug wordt niet bediend. De gele lamp geeft aan dat je er wel onderdoor mag. Hangt er wel een gele lamp maar is deze uit dan mag je er niet onderdoor</p>
	<p>De brug wordt gewoon bediend je mag er onderdoor vanaf de andere kant is doorvaart niet toegestaan (daar hangt een rode lamp midden onder de brug of een rood wit rood gestreept bord)</p>





De brug wordt zo meteen geopend. De scheepvaart vanaf deze kant mag er als eerste onderdoor. Het betekent voor de roeier: maak ruimte zodat de boten die er onderdoor moeten je kunnen passeren.



De algemene regel is:
Volg de aanwijzingen van de brugwachter op.
Doorvaart vanaf deze kant toegestaan



Exameneisen

Scullen 1 (SC1)

Praktijk

- Veilig roeien
 - Toepassen van het vaarreglement;
 - Goed in- en uitstappen;
 - Zelfstandig afstellen van het voetenbord;
 - Wegkomen van het vlot door slippend strijken.
- Technisch een goede roeihaal (hoofdstuk 4 roeiboek) kunnen maken
 - Juiste bewegingsvolgorde benen, romp en armen tijdens haal en recover;
 - Watervrij roeien;
 - Directe inpik en schone uitpik;
 - Kunnen halen en strijken;
 - Kunnen volgen van de slag;
 - Liggen en slippen
 - Commando's begrijpen en kunnen uitvoeren;
 - Manoeuvreren op commando van de stuurvrouw;
 - Halend kunnen aanleggen op commando van de stuurvrouw zonder het vlot te raken, het blad neerleggen met de bolle kant naar boven.
- Zorgvuldige omgang met materiaal
 - Een boot reserveren en afschrijven;
 - Een boot en bijbehorende benodigdheden in- en uitbrengen, schoonmaken en wegleggen;
 - Melden van opgelopen schade of geconstateerde schade.

Theorie

- Kennis van bootonderdelen zoals beschreven in hoofdstuk 2 van het roeiboek
- Materiaalkennis
- Roeiverbod
- Vaarregels op het water

Boortype

- SC1: Wherry

NB

Als men scullen 1 les heeft gehad in C2x+ of C4x+ dan kan men het scullen 1 examen ook in deze boortypen afleggen, echter na het behalen van het examen mag men nog niet zelfstandig varen in een C4x+. Daarvoor is scullen 2 vereist aangevuld met een stuurvrouw met sturen 2. Voor zelfstandig varen C2x+ is een stuurvrouw met sturen 1 vereist.

Sturen 1 (ST1)

Praktijk

- Alle commando's uit hoofdstuk 3 en manoeuvres uit hoofdstuk 5 van het roeiboek correct geven
- De commando's duidelijk, correct en voor iedereen verstaanbaar uitspreken
- Te allen tijde leiding geven over de boot
 - Bij het naar buiten brengen en in het water leggen;
 - Tijdens het wegvaren van het vlot en roeien op het water;
 - Bij het uit het water halen en naar binnen brengen van de boot.
- De boot veilig kunnen besturen
 - Adequaat kunnen reageren op (daartoe gecreëerde) noodsituaties
 - Rekening kunnen houden met wind en stroming
 - Boot en bemanning veilig onder een lage brug door kunnen sturen
 - Kunnen ronden in nauw water



- Melden van opgelopen schade of geconstateerde schade voor afvaart

Theorie

- Kennis van het BPR (hoofdstuk 6), schepen onderling, obstakels, stroming, tochten varen.

Boortype

- ST1: Wherry
Als men examen heeft gedaan in een C2 of C4 mag men ook in een C2 zelfstandig sturen.

Scullen 2 (SC2) / Boordroeien 1 (BR1)

Praktijk

Onder scullen 1 genoemde eisen, aangevuld met:

- Totale roeibeweging op elke plaats in de boot kunnen uitvoeren;
- Gelijkheid als team
 - Synchron met de slag kunnen roeien (gelijke bewegingsnelheid);
 - Verschil in kracht en tempo tijdens de haal en recover kunnen tonen;
 - Ritmisch roeien waarbij het rijtempo kan worden aangepast aan de kracht van de haal.
- Kunnen rondmaken met volledig oprijden;
- Strijkend kunnen aanleggen .

Voor het boordroeien komt daarbij:

- Het op de juiste wijze vasthouden van de riem
- Het inbuigen tijdens het oprijden naar het eigen boord

Boortype

- SC2: C4x+
- BR1: C4+

Sturen 2 (ST2)

Praktijk

Onder sturen 1 genoemde eisen, aangevuld met:

- Kunnen corrigeren van de individuele roeier; (zie roeiboek)
- Kunnen benoemen waarom een boot niet lekker loopt; (zie roeiboek)
- Het team kunnen coachen zodat de boot alsnog lekker loopt; (zie roeiboek)
- Strijkend kunnen aanleggen.

Boortype

- ST2: C4x+, C4+

Scullen 3 (SC3) / Boordroeien 2 (BR2)

Praktijk

Onder scullen 2 / boordroeien 1 genoemde eisen, aangevuld met:

- De boot onder alle omstandigheden onder controle houden
- Beheersing van diverse technische oefeningen, waaronder als team
 - Kunnen uitlengen van de roeihaal vanaf vaste bank/vaste rug naar hele bank met inbuigen;
 - Synchron en in balans kunnen uitvoeren van stopoefeningen.
 - Synchron en in balans met ongeklipt blad watervrij kunnen roeien;
 - Goede nadruk op beentrap kunnen geven;
 - Bij zowel laag als hoog tempo een krachtige haal kunnen maken.
- Op basis van feedback de eigen roeihaal kunnen corrigeren
- Als team een krachtige haal volledig gelijk kunnen uitvoeren
- Totale roeibeweging op elke plaats in de boot kunnen uitvoeren

Boortype



- SC3: 4x+
- BR2: 4+, 8+, 2+

Sturen 3 (ST3) waaronder sturen op boeg in een 4

Praktijk

- Onder sturen 2 genoemde eisen, aangevuld met:
- Minimaal drie keer onder begeleiding een 8 of minimaal drie keer onder begeleiding een gladde 4, 4x+ sturen

Bootype

- ST3: 8+ / 4x+

Skiffen 1 (SK1)

Praktijk

- Veilig roeien
 - Zelfstandig in- en uitstappen;
 - Zelfstandig afstellen van het voetenbord;
 - Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten en veilig-boord te houden aan de waterzijde;
 - Stuurboordwal houden;
 - Regelmatig, om de 3 à 5 halen, omkijken;
 - Toepassen van het vaarreglement
 -
- Technisch een goede roeihaal (hoofdstuk 4 roeiboek) kunnen maken
 - Juiste bewegingsvolgorde benen, romp en armen tijdens haal en recover;
 - Rustig oprijden;
 - Draaien van het blad;
- Speciale verrichtingen
 - Strijken met twee riemen (zonder oprijden);
 - Ronden door afwisselend te strijken en te halen met vaste bank;
 - Slippen met één riem;
 - Kunnen houden met beide riemen (noodstop);
 - Op basis van feedback de eigen roeihaal kunnen corrigeren
 - Aanleggen zonder het vlot te raken.
 -
- Zorgvuldige omgang met materiaal
 - Een boot bespreken en afschrijven;
 - De boot goed uit en in de loods brengen, schoonmaken en wegleggen;
 - Melden van opgelopen schade of geconstateerde schade bij aanvang.

Theorie

- Zoals vermeld bij Scullen 1/Sturen 1

NB

Theorie wordt getoetst indien men geen SC1/ST1 bij De Geeuw heeft gehaald

Bootype

SK1: 1x, 2x (op slag)

C1 diploma

- Praktijk en theorie als bij Sk1
 - In/uitstappen eventueel met hulp
 - Eventueel met hulp afvaren

N.B. Het is mogelijk om een extra aantekening te halen om C-boten met voetstuur te mogen roeien op de boegplaats.



COASTAL 1 (CO1) *nog niet definitief*

Eisen gelijk aan SK1, echter dan in coastal 1X.

Skiffen 2 (SK2)

Praktijk

Onder skiffen 1 genoemde eisen, aangevuld met:

- Zelfstandig afvaren d.m.v. slippend strijken of d.m.v. het uitzetten met de bladpunt
- Technische goede roeihaal maken
- Een goede krachtige haal kunnen maken
- Directe inpik maken en schone uitpik
- Watervrij roeien
- Halend en strijkend aanleggen
- Kunnen rondmaken met volledig oprijden
- Kunnen rondmaken in smal vaarwater
- Kunnen nemen van bruggen en obstakels
- 10 km aaneengesloten technisch goed kunnen roeien

Boortype

- SK2: 1x / 2x
- Voor het roeien in een 2x is ook een 'proeve van bekwaamheid' mogelijk.

Skiffen 3 (SK3)

Praktijk

- Skiffen 3 wordt toegekend door de commissaris roeien aan leden in het bezit van SK2 die zich in een skiff of dubbel twee willen voorbereiden op wedstrijden.

Boortype

- SK3: 1x/2x

Boordroeien 3 (BR3)

Praktijk

Boordroeien 3 wordt toegekend door de commissaris roeien aan leden die in het bezit zijn van de diploma's boordroeien 2 en skiffen 2 en

- Minimaal 3 x onder begeleiding in een glatte 2 zonder hebben geroeid

Boortype:

- BR3: 2-

