

ROEIBOEKJE

Uithoornse Roei-
en Kanovereniging

Michiel de Ruyter



U.R.K.V. "Michiel de Ruyter"

Botenloods en Campagne:

Amsteldijk Zuid 253

1423 BZ Uithoorn

Telefoon: 0297 540499

www.mdr.nu

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk 1 Onze Vloot	5
1.1 Boottypen	6
1.2 Onderdelen van boot en riem	8
1.3 Uit- en inbrengen van boten en riemen	12
1.4 Afstellen van voetenbord, dol en riem	14
1.5 Afschrijven; schade melden	16
Hoofdstuk 2 Roeien	18
2.1 De roeibeweging in het kort: uitzet – recover – inzet – haal	19
2.2 Boordroeien	21
2.3 Opsomming van mogelijke fouten bij het scullen	24
2.4 Veel voorkomende fouten: oorzaak – gevolg – correctie	26
Hoofdstuk 3 Sturen en stuurcommando's	32
3.1 Algemene regels voor het sturen	33
3.2 Instappen en wegroeien	34
3.3 Algemene stuurcommando's	35
3.4 Koerscorrecties	37
3.5 Obstakels	37
3.6 Aanleggen en uitstappen	38
Hoofdstuk 4 Proeven	40
4.1 Roei- en stuurproeven	41
4.2 Algemene eisen voor alle proeven	42
4.3 Specifieke eisen per proef	43
Hoofdstuk 5 Veiligheid	45
5.1 Vaarverbod	46
5.2 Voornaamste veiligheidsregels	47
5.3 Omslaan/zinken en het risico van onderkoeling	48
5.4 In een skiff klimmen na omslaan	49
5.5 Roeien op groot, open water	49
5.6 Onweer	51
5.7 Verkeer te water	52
Vragenlijst	54
Nuttige links	55



Hoofdstuk 1 > ONZE VLOOT

1.1 BOOTTYPEN

Je kunt de boottypen van onze vloot onderscheiden naar de **constructie** van de boot:

- *overnaadse boten* zijn breed, gemaakt van smalle stroken hout (ca. 8 mm. dik), die dakpansgewijs over elkaar zijn geklonken; vanouds voornamelijk wherry's en overnaadse vieren. Onze vloot telt nog één overnaadse dubbelwherry: De Eendraght.
- *C-boten* hebben een gladde, gebogen huid van hout (2 tot 3 mm dik) of van kunststof, een duidelijk zichtbare buitenkiel, meestal een hoge boeg, en een van boeg tot achterstevan doorlopend boord. Afhankelijk van het aantal roeiplaatsen spreken we van een C1, C2, C3 of C4.
- *de wherry's* van hout of kunststof zijn breder en stabielere dan de C-boten; op de stuurplaats kunnen zelfs twee personen zitten.
- *gladde boten* (met een gladde, gebogen huid van 2 tot 3 mm dikte) zijn tegenwoordig meestal van kunststof; de oudere boten zijn van hout. Gladde boten zijn smaller dan C-boten. Ze hebben geen buitenkiel, maar onder de boot een vin; daardoor loopt de boot beter rechtdoor. Afhankelijk van het aantal roeiplaatsen spreken we van een skiff, een dubbel(twee), een vier of een acht.

Boten worden op verschillende manieren **voortbewogen**:

- met twee riemen per roei(st)er: scullen, bv. wherry, C1, C4, skiff, dubbeltwee, gladde vier (of quadruple); dit zijn scullboten.
- met één riem per roeier, hetzij op bakboord (Bb), hetzij op stuurboord (Sb): boordroeien of gieken, bv. C2, C4, twee, vier, acht (boordboten).

Boten worden op verschillende manieren **gestuurd**:

- door een stuurman/stuurvrouw, die het roer bedient met een stuurtoew
- door de boegroeier, die het roer met zijn voet op afstand bedient
- met de riemen, op commando van de boeg(roeier).

Er bestaat een officiële codering voor al deze boten. Een scullboot wordt aangegeven met een x, een gestuurde boot met een +, een ongestuurde met een -. Zo kunnen we spreken van een 1x (skiff), 2x (dubbeltwee), 2- (twee zonder, dwz. twee boordroeiers zonder stuurman), C4x+, C4+, 4-, 8+ enz. Onze vloot bezit enkele C-boten die gemakkelijk kunnen worden omgebouwd van C3x+ naar C4x-, of van een C2x+ naar een C3x-.

De roeitechniek wordt de aankomende roeier aangeleerd bijvoorbeeld in een oefenskiff, C1 of wherry. Boten die een grote roeivaardigheid vereisen zijn de 1x, 8+, 4- en 2-. Voor toertochten en marathons

1.1

worden meestal wherry's, C2, en C4 gebruikt; voor wedstrijden skiff, 2-, 2x, 4x+, 4+, 4x-, 4- en 8+

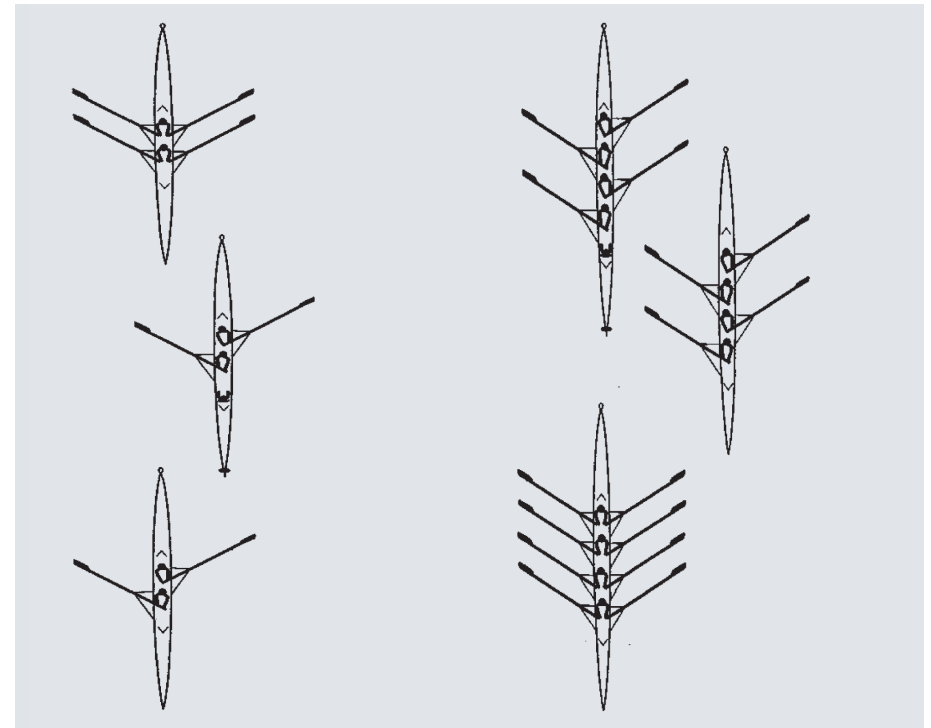
Boten en riemen zijn kostbaar. Een wherry komt op een € 12.000, een C4x+ op een ruime € 15.000. Een oefenskiff van Chinese makelij kost ongeveer € 2.300, maar de prijs van een wedstrijdskiff loopt op tot ca. € 7.000 of meer. Als vuistregel geldt: per roeiplaats een € 4.000 (prijspeil 2009). Een set standaard scullriemen koop je vanaf € 400. Een standaard boordriem: vanaf € 400. Wedstrijd kwaliteit is anderhalf maal zo duur.

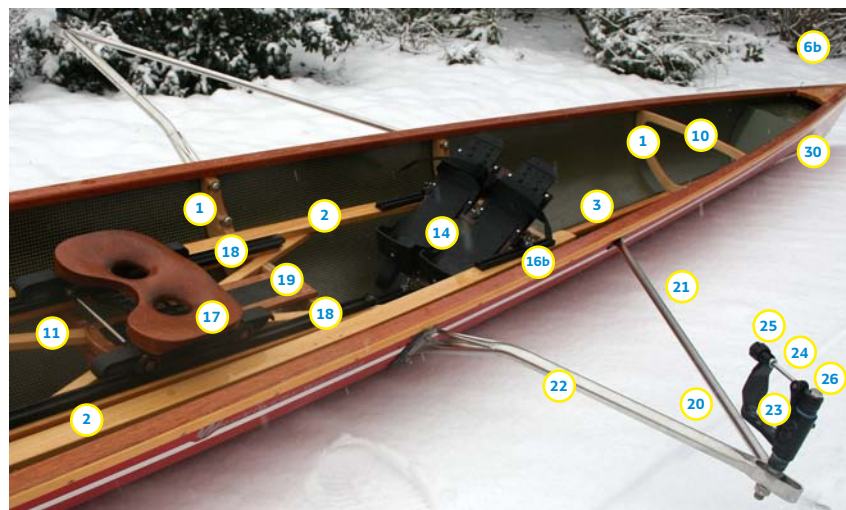
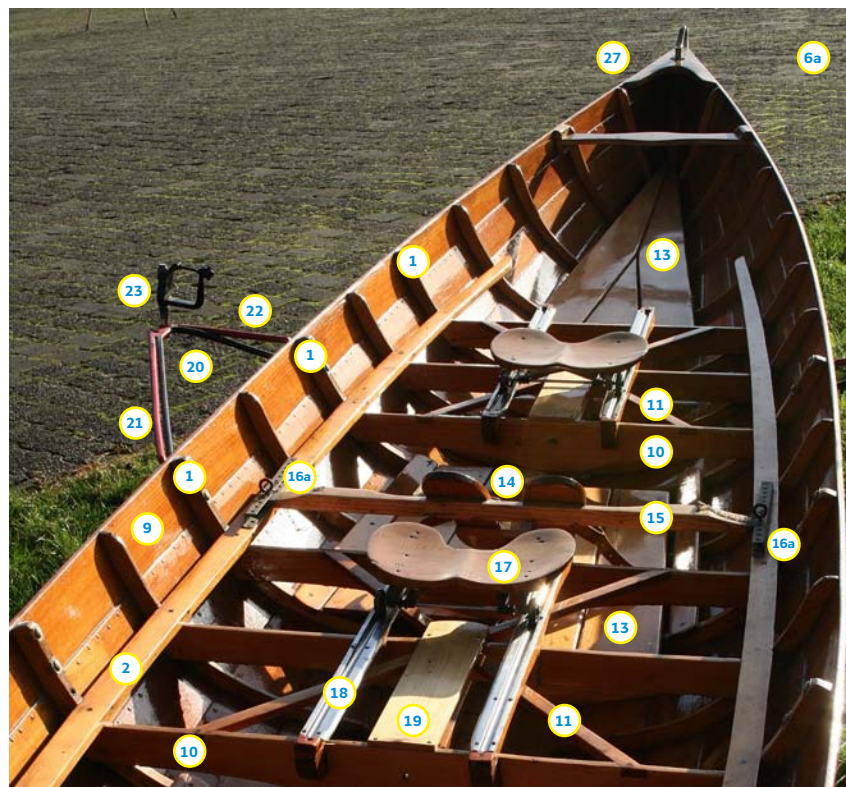
Over het materiaal waarvan boten worden gemaakt: hout betekent tegenwoordig 2,5 mm triplex.

De eerste kunststof boten waren van polyester-laminaat, dwz. laagjes glasmat met polyesterhars.

Tegenwoordig hebben we liever een boot waarvan de huid is opgebouwd uit laagjes koolstof- of kevlarweefsel, gedrenkt in epoxyhars. Dat is weliswaar tweemaal zo duur, maar veel sterker.

Benoem onderstaande boottypes met een codering:





Het *geraamte* van (houten) wherry's en C-boten wordt gevormd door de **spanten/1**, de gundel of het **lijfhout/2**, de **binnenkiel/3** en de **buitenkiel/4**. De buitenkiel is vaak verstevigd met een kielstrip of het **kielbeslag/5**.

Tegen de spanten is de **huid/6** bevestigd, **overnaads/6a** of **glad/6b**. Overnaads wil zeggen, dat de huid is opgebouwd uit dakpansgewijs over elkaar geklonken planken, de **gangen/7**. De onderste gangen die tegen de kiel zijn bevestigd heten de **zandstroken/8**, de bovenste gangen waartegen de outriggers zijn bevestigd de **dolboorden/9**.

De *bootconstructie* wordt verstevigd door dwarsverbanden of **binten/10** en het diagonaalvlak, diagonaallatten of **kruislaten/11**.

Enkele boten hebben aan de buitenzijde ter vergroting van de stabiteit **kimkielen/12**. Soms tref je aan de binnenkant een vlonder of **buikdenning/13** aan.

De roeier zet zich af tegen het **voetenbord/14**, met een (bij een flexvoetenbord verstelbare) voetzool, een hielsteun, en een voetenriem of schoen. Het voetenbord zelf is verstelbaar door middel van de **spoorstok/15**, met **stelpennen/16a** of **vleugelmoeren/16b**.

De roeier glijdt over een **rolbankje/17**, dat heen en weer rijdt over twee **slidings/18**.

Tussen beide slidings bevindt zich het **opstapplankje/19**.

Op de spanten zijn ter hoogte van het dolboord de **(out)riggers/20** gemonteerd. De stang van het spant bij het voetenbord naar de dolpen heet de **trekstang/21**, de stang die loodrecht op het boord staat de **hoofdstang/22**. Aan het einde van de outriggers zitten de **dollen/23**. Een dol is voorzien van een **overslag/24** met overslagmoer of **molentje/25**. De dol draait om een **dolpen/26**.

Een boot kent een **voorsteven/27** met **punt/28** en **boegbal/29**, een **achtersteven/30**, en een **spiegel/31**. Op de voorplecht kan een **houder/32** voor een geus (vlaggetje) zijn geplaatst. Het **roer/33** bestaat uit een **roerblad/34** en een **roerjuk/35** waaraan het **roertouw/36** is bevestigd. Het roer draait om de **roerpen/37** of om de vingerlingen.

Op de foto's kun je de stuurstoel met rugleuning en de pilaartjes die de verbinding vormen tussen de binnenkiel en de binten niet zien.

Evenmin zijn foto's opgenomen van een waterkering op, van ventilatiedoppen in en van een vin onder een boot. Ook is de taft waarmee het voor- en achterschip van een gladde boot kan worden afgedekt niet te zien.



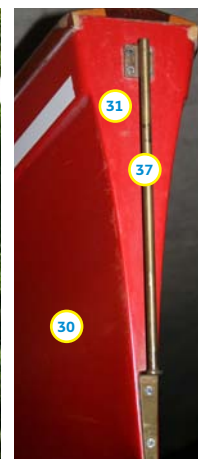
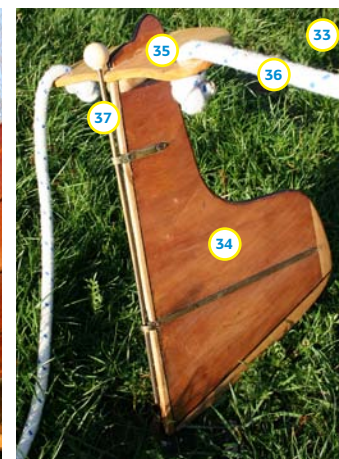
Riemen

Scullriemen/38 of sculls zijn tegen de 3 meter lang, boordriemen of oars een kleine meter langer.

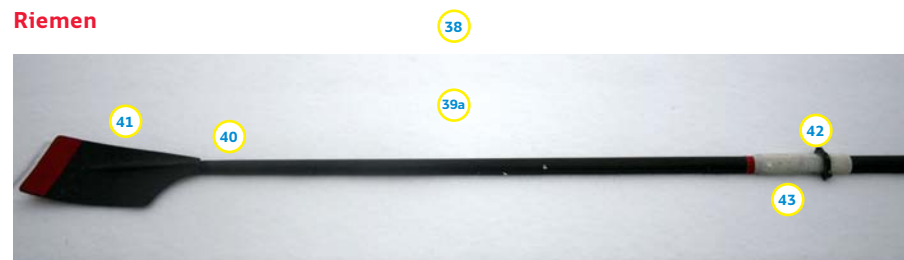
Een riem bestaat uit een **steel/39**, **hals/40** en een **blad/41**, tegenwoordig meestal een zg. big blade. Toen de riemen nog van hout werden gemaakt, was het macon blad algemeen gangbaar.

De riem ligt bij het roeien in de dol, met de **kraag/42** tegen de dol gedrukt. De kraag zit vast op de **manchet/43**. De roeier houdt de riem vast bij het handvat of de **hendel/44**.

Je kunt spreken van de buitensteel of **buitenboom/39a** (het gedeelte van de riem van de top van het blad tot de kraag) en van de binnensteel of **binnenboom/39b** (van de kraag tot de kop van de hendel).



Riemen



1.3 UIT- EN INBRENGEN VAN BOTEN EN RIEMEN

Het gewicht van boten varieert van 14 tot 90 kilo, de lengte van 8 tot 17 meter. Er zijn dus regels en commando's nodig om de boten vanuit de loods naar het water te brengen en weer terug. De stuurman heeft daarbij de leiding. Hij/zij spreekt de commando's luid en duidelijk om misverstand en schade te voorkomen.

Uitbrengen

- eerst worden de *riemen* (met het blad naar voren) naar buiten gebracht: scullriemen worden per paar gedragen, boordriemen per stuk. De riemen worden neergelegd in het gras bij het vlot, met de holle kant van het blad naar boven. De tegenwoordig minder gebruikelijke houten riemen worden met de bolle kant naar boven neergelegd.
- C-boten mogen worden *getild* aan de *voerpunt*, de *achterpunt*, de *spanten* en de *binten* (nooit aan de riggers, de diagonaallatten, de slidings of het voetbord!); wedstrijdboten mogen *niet* worden getild aan de voor- of achterpunt.
- *Zwaardere boten* worden getild met twee roeiers tegenover elkaar ter hoogte van de stuurplaats en twee roeiers ter hoogte van de boegplaats. De stuurman "begeleidt" de boot bij de voerpunt. De commando's van de stuurman luiden: "*aan de boorden!*" (iedereen heeft de boot vast) "*tillen gelijk!*" (bij ..*lijk!* wordt het commando pas uitgevoerd)
- Til altijd met *rechte rug*; til dus zoveel mogelijk vanuit je benen.

- Een C1 wordt door twee mensen getild, één bij het voor- en één bij het achter-spant.
- Een *skiff* wordt getild door de roeier zelf bij het hoofdspant met een helper bij de voerpunt; minder krachtige roeiers tillen een skiff op 1½ meter van de punten.
- *Glad materiaal* wordt (afhankelijk van de zwaarte) op de schouders getild, elke roeier bij zijn roeiplaats: "*handen aan de boorden*", "*tillen gelijk*", "*boven de hoofden*", "*op de (linker-/rechter-)schouder*".
- Boten die omgekeerd in de stelling liggen, worden pas buiten de loods op commando gedraaid. "*Draaien over het water*" of "*draaien over het land*" geeft de draairichting aan.

In het water leggen

- De stuur heeft zich ervan vergewist, dat de *overslagen open* zijn, voordat de boot in het water ligt.
- Boten met een kiel (en kielbeslag) worden loodrecht over de rand van het vlot of over de rol het water ingeschoven. Let erop dat de huid van de boot het vlot niet raakt.
- Ander materiaal wordt met geopende overslagen langs het vlot gelegd. De commando's daarvoor zijn: "*voor de buiken*" (als de boot op de schouders wordt gedragen), "*voeten aan de rand van het vlot*", "*uitzetten ver weg*" (zodat de huid van de boot de rand van het vlot niet raakt).
- Eerst wordt de riem aan de vlotzijde in de dol gelegd (overslag dicht, holle kant

1.3

van het blad boven), daarna de riem aan de waterzijde. Let erop dat de riem aan waterzijde niet gaat slieren, dus breng de manchet nog niet naar de dol.

Probeer zo snel mogelijk van het vlot te vertrekken om andere vertrekkende of aankomende ploegen niet onnodig te laten wachten. Binnenkomende boten hebben voorrang op uitgaande boten! Alleen als het niet druk is aan het vlot, kun je je voetenbord direct afstellen (zie Hoofdstuk 1.4); anders doe je dit op het water.

Inbrengen

- Het inbrengen gebeurt natuurlijk in de omgekeerde volgorde van het uitbrengen. Op een paar zaken dient te worden gelet.
- *Eerst de boot naar binnen brengen*, daarna pas de riemen. Schep ruimte aan het vlot! Laat anderen niet onnodig wachten!
 - De stuur kijkt na het uitstappen en het vastleggen van de boot, of de *schragen* waarop de boot zal worden gelegd op de juiste plaats klaar staan. Boten worden (als zij omgekeerd in de stelling liggen) omgekeerd op twee schragen gelegd. Vieren en tweeën op een schraag onder de boegplaats en één bij de stuurman/slag; skiffs op één schraag, de boegbal rust op de grond; C1 op twee schragen ter hoogte van de spanten of zoals bij de skiff.
 - Boten met een kiel kunnen loodrecht voor het vlot worden gemanoeuvrerd, waarna deze aan de punt uit het water worden getild en op de botenwagen

geschoven. Let erop dat de huid van de boot het vlot niet raakt.

- Als een boot die langs het vlot ligt uit het water wordt getild, luiden de commando's: "*voeten aan de rand van het vlot*", "*tillen gelijk*", bij glad materiaal vaak gevolgd door "*op de (linker-/rechter-)schouder*", en bij de schragen "*boven de hoofden*", "*uitsplitsen vanaf de boeg*"
- Bij het transport van de boot naar de loods alle *overslagen* zo snel mogelijk dichtmaken.

Schoonmaken

- Alle boten worden op de schragen schoongemaakt en gedroogd, in ieder geval van buiten; zo nodig ook van binnen. Gebruik daarbij de waterspuit!
- Als de boot in de loods op de kiel ligt, wordt deze om te voorkomen dat er water in blijft staan (alleen) van binnen gedroogd.
- Open, indien aanwezig, de luiken van de boten. Dan kan het aanwezige water uit de boot lopen.
- Maak zo nodig de slidings schoon met een doek met wasbenzine. Als je het slijpsel verwijdert, blijven de rolbankjes goed lopen.

Schoonmaken is het behoud van ons materiaal!

1.4 AFSTELLEN VAN VOETENBORD, DOL EN RIEM

Zoals bij fietsen kun je ook bij roeien de afstelling van het materiaal regelen. Door een goede afstelling van de onderdelen van boot en riem kan de roeier zijn kracht efficiënter gebruiken.

Zo zal een roeier die veel kracht bezit kunnen kiezen voor een riem met een kleinere binnenboom. Als een boot “te hoog is afgesteld”, moeten de hendels vooral in het tweede deel van de haal wel erg hoog worden aangehaald om nog water voor het blad te kunnen houden.

Ook het gewicht van de roeier is van belang voor de afstelling van het materiaal. Daarom worden bijvoorbeeld skiffs voor bepaalde gewichtsklassen aangeschaft. Instructie- en toerboden zijn over het algemeen afgesteld op de gemiddelde roeier, zowel wat betreft zijn kracht als zijn gewicht. Wedstrijdboden worden vaak individueel afgesteld.

De belangrijkste verstelbare onderdelen zijn: het voetenbord, de dolhoogte en de kraag van de riem.

Voetenbord

Om een goede uitpik, inpik en roeihaal te kunnen maken worden de voetenborden als volgt afgesteld:

- als de roeier met gestrekte benen in de uitpikhouding zit, mag het bankje de achterstops niet raken en moet de riem nog voor de romp gedraaid kunnen worden. Daarbij raken -bij het scullen- de duimen tegen de kop van de hendel net de onderste ribben.

- bij de inpikhouding mag het bankje de voorstops niet raken en mogen de knieën niet meer dan 90° gebogen zijn.

Als je in de uitpikhouding te dicht op de hendels zit, wordt het uitzetten moeilijk en blijf je gemakkelijk in je kleding haken. Zit je te ver van de hendels af, dan kan je geen krachtige eindhaal maken en dreig je de riemen uit de dollen te trekken.

Bij *flexvoetenborden* kan je zelf de hoogte van de voetzool instellen.

Hoe hoger de voetzool, hoe groter de belasting van het bankje – het inbuigen wordt moeilijker.

Hoe lager de voetzool, hoe groter de belasting van het voetenbord – het inbuigen wordt gemakkelijker. Doordat het drukpunt lager op het voetenbord ligt, is de richting waarin de roeier kracht uitoefent minder horizontaal.

Pas op: een lage stand van de voetzool veroorzaakt mogelijk beschadiging van de huid door de hielsteunen.

(Het volgende gedeelte van deze paragraaf is wat technischer van aard en alleen van belang voor de Skiff- en G2-proef, zie daarvoor hoofdstuk 4)

Dolhoogte

Boden zijn ingedeeld naar het gewicht van de roeier(s). Zo zijn er skiffs voor roeiers tot 100, 80, 65 en 55 kilo.

Een te zware roeier in een “lichte” skiff zakt te diep in het water, waardoor hij zijn

1.4

bladen niet kan uitzetten. Je kunt op het water controleren of je roeit in een boot die geschikt voor je is. Als de hendels op de dijen rusten, moet er bij verticaal staande bladen ongeveer een bladbreedte ruimte boven het water zijn.

Dollen worden door middel van ringetjes hoger en lager gesteld. Tegenwoordig zijn er ook klemmetjes van kunststof om de vereiste hoogte te verkrijgen. Die zijn snel en eenvoudig aan te brengen.

Kraag van de riem

De afstand van het midden van de ene dolpen naar het midden van de andere dolpen heet bij scullen *span*. Bij boordboten meet je de *dolafstand*, dwz. de afstand vanaf het

midden van de dolpen tot het midden van de boot. De riemlengte, binnenboom en bladgrootte bepalen samen met het span het *verzet*.

Vergroten we de binnenboom van een riem door de kraag naar het blad toe te verzetten, dan staat het *verzet* / het werk lichter: met minder kracht kan de roeier de riem even snel naar zich toe trekken.

Tegenwoordig kan je de binnenhendel snel veranderen met “clams”, kunststof klemmen die je zelfs op het water op de riem kan aanbrengen.

Ga niet op je eigen houtje de riem of de dolhoogte afstellen! Vraag altijd toestemming van de materiaalcommissie!



1.5 AFSCHRIJVEN; SCHADE MELDEN

- Boten kunnen pas worden gebruikt, wanneer zij zijn *afgeschreven*. Vermeld de gehele bemanning (met voor- en achternaam), en de gehele tijdsduur (maximaal 1½ uur).
- Boten kunnen maximaal één week van tevoren worden gereserveerd.
- De reservering vervalt, als er na 10 minuten nog geen gebruik van is gemaakt.
- Zolang de eerste reservering nog niet is verlopen, kun je de boot niet voor een tweede keer reserveren.
- Je kunt alleen *vrij* roeien in de boot/het boottype, waarvoor je de vereiste *proef* hebt afgelegd.
Als je de Basisproef nog niet hebt afgelegd, mag je na toestemming van je instructeur wel *zelfstandig* roeien in zg. instructieboten die voor het oefenen zijn vrijgegeven.
- Je kunt op het *schema* achter de klok in de loods zien, welke proeven zijn vereist voor de verschillende boten, en aan welke vereisten de gehele bemanning of een gedeelte daarvan moet voldoen.
- Let bij het bootgebruik ook op het in het *schema* vermelde maximale gewicht van de roei(st)er.

Roeimateriaal is behalve kostbaar ook zeer *kwetsbaar*. Het is niet moeilijk een roeiboot ernstige schade toe te brengen, bijvoorbeeld door deze ondeskundig uit de stelling te nemen, waardoor de outriggers andere boten raken. Of door te tillen aan de verkeerde onderdelen. Of door de huid te laten botsen tegen de vlotrand. Of door

te strijken met een omgeklapt stuurkje. Of door water in de boot te laten staan, waardoor een al zwakke vochtplek gaat doorrotten.

Anderzijds is schade ook niet helemaal te voorkomen. De materiaalcommissie heeft veel expertise in huis om de meest voorkomende schades zelf te repareren.

- Meld *elke* schade, hoe klein ook. Door ook de kleinste schades te melden wordt erger voorkomen! En je helpt er ook de volgende roeier mee.
Die schade kan variëren van een kapotte boegbal of het ontbreken van een vleugelmoer op de spoorstok tot een verbogen outrigger of een zware kras op de huid van een houten boot.
De makkelijk op te lossen gebreken worden door de materiaalcommissie wekelijks verholpen!
- Ernstiger schades, die bijvoorbeeld door aanvaringen zijn ontstaan, meld je niet alleen digitaal of in het schadeboek, maar geef je ook binnen 24 uur telefonisch door aan de materiaalcommissaris (zie Jordinael voor telefoonnummer). Zoals een kapot stuurkje, een kapotte riem, een gat in de huid enz.

Als je denkt, dat een volgende roeier/ploeg beter niet in de boot met de waargenomen/opgelopen schade kan gaan roeien, hang dan een bordje “uit de vaart” aan de boot, en neem contact op met de materiaalcommissaris! Die bordjes “uit de vaart” kun je vinden in een metalen bakje

1.5

op een plank van de kast achter de klok in de loods.

Bij een schademelding moet je altijd doorgeven waardoor (volgens jou) de schade is ontstaan.

Als de verenigingsregels (bv. voor het bootgebruik) niet in acht worden genomen of als er sprake is van grove nalatigheid, kan de vereniging een lid/leden persoonlijk aansprakelijk stellen voor de ontstane schade (zie Huishoudelijk Reglement art. 27).



Hoofdstuk 2 > ROEIEN

2.1 DE ROEIBEWEGING IN HET KORT

Roeien is een sport die hoge technische vaardigheden in combinatie met kracht en uithoudingsvermogen vereist. Trainen is weinig zinvol als de roeier de technische vaardigheden niet kent en beheerst.

We onderscheiden twee roeitechnieken:

- *scullen*: het roeien met twee riemen per roeier
- *boordroeien*: roeien met een riem per roeier, aan bakboord of aan stuurboord.

Bij het scullen worden de riemen losjes aan het einde vastgehouden, waarbij de duimen op de kop van de hendel liggen. Bij het boordroeien liggen de handen losjes om de riem, met twee handbreedtes tussen beide handen. De binnenhand draait de riem en de buitenhand zorgt voor de doldruk.

In dit bestek zullen alleen de eerste beginselen van de roeibeweging - bij scullen en bij boordroeien - worden behandeld.

De roeibeweging in het kort

De roeibeweging is een doorgaande, cyclische beweging.

Toch kunnen we in de roeibeweging twee belangrijke fasen herkennen:

De inzet en haal maken deel uit van de **belaste fase**: terwijl de bladen van de riemen zich *in* het water bevinden, zet de roeier zich af op het voetenbord en gebruikt hij de riemen daarbij als hefboom, waardoor de riemen via de dol de boot voorwaarts stuwten.

De uitzet leidt de **herstelfase** of recover in: terwijl de bladen van de riemen zich *boven*

het water bevinden, glijdt de roeier vanuit zijn gezichtspunt naar voren, dus achterwaarts in de boot.

De roeier leert de techniek het best vanuit de uitzet.

Uitzet of uitpik

De goede roeibeweging begint met een beheerste uitzet van beide riemen uit het water. De balans van de boot begint met een *gelijke* uitzet.

Bij de uitzet worden de hendels aan het einde van de haal verticaal vanuit de ellebogen naar beneden gedrukt en met een ronde beweging meteen naar voren gebracht. Daarbij worden tegelijk de bladen horizontaal gedraaid. De uitzet vindt plaats vlak voor de romp.

De schouders bevinden zich achter het bankje, het lichaam neigt ongeveer 20° achterover. De rug is redelijk gestrekt en het bekken is niet achterovergekanteld. Men zit actief, niet ingezakt en niet met de kin op de borst.

Pas als tot het einde van de haal druk op het voetenbord wordt gehouden, is een soepele uitzet mogelijk.

Recover, glijden of oprijden

Bij de recover glijdt de roeier naar voren om zich gereed te maken voor het inzetten van het blad in het water (de inpik).

Na de uitzet worden de armen direct gestrekt ("wegzetten"), gevolgd door het inbuigen van de romp vanuit het heupgewricht naar de inpikhouding. Tijdens het oprijden naar de inpik verandert de stand van de romp niet meer.



Uitzetten, wegzetten en inbuigen gebeurt in één, vloeiende beweging.

De riemen worden losjes vastgehouden (niet knijpen in de hendel) en na het passeren van de knieën weer geleidelijk in verticale stand gedraaid om bijtijds klaar te zijn voor de inpik. Let daarbij op het naderen van het water. Hoe dichterbij het water blijft, hoe sneller men het water kan pakken bij de inpik.

Het tempo waarin wordt opgereden is ten opzichte van de haal veel rustiger. Een vuistregel voor beginnende roeiers:

recover : haal = 2 : 1. Tijdens het oprijden wordt niet versneld, noch vertraagd.

Een ontspannen houding tijdens het oprijden is belangrijk om enerzijds de balans vast te houden of te herstellen en anderzijds verkramping en te snelle vermoeidheid te voorkomen.

Inzet, inpik of catch

De inzet is een relatief snelle beweging, waarbij op het verste punt de bladen in het water worden geplaatst; daarna wordt zonder aarzeling door de kracht van de benen druk gezet op het voetenbord.

De doelmatigheid van de beentrap gaat verloren, als niet direct druk op het blad wordt uitgeoefend. Nog belangrijker is dat eerst wordt ingezet en dan pas het voetenbord wordt weggetrapt. De timing van deze beweging bepaalt volledig hoe efficiënt men roeit.

Tijdens de inzet bevinden de schouders zich vóór het bankje, is de rug ongeveer 20° tot 30° ingebogen en blijft de rug in deze houding gefixeerd.

Haal, doorhaal

Met de inpik begint de haal, d.w.z. het vastzetten van het blad in het water direct gevolgd door de beentrap. Zodra de bladen in het water zijn, wordt de beentrap via de gefixeerde en gespannen rug en gestrekte armen op de bladen doorgezet (benen-rug-armen).

Voordat de beentrap is voltooid, wordt de rug naar achteren bewogen tot 20° uit het lood en maken de armen en schouders de haal af. De armen worden bijgehaald als de handen boven de knieën zijn en de riemen loodrecht op de boot staan. De hendels worden tot vlak bij het lichaam getrokken (aangehaald) ter hoogte van de onderkant van het borstbeen. Hoog aanhalen is belangrijk om achter voldoende hoogte te hebben voor het uitzetten. De armen evenals de polsen blijven gedurende de gehele haal op gelijke hoogte en in een rechte lijn. De ellebogen wijzen als het ware de trekrichting aan naar het einde van de haal.

Het blad blijft tijdens de gehele haal goed onder het wateroppervlak.

Bij het boordroeien liggen de handen losjes om de grotere en zwaardere riem, met twee handbreedtes tussen beide handen. De binnenhand draait de riem en de buitenhand zorgt voor de doldruk. De vingers liggen losjes om de riem met de duimen onder de hendel. Beide polsen zijn vlak en de handpalmen blijven los van de riem.

De roeibeweging van het scullen is voor het overgrote deel ook van toepassing op het boordroeien. Het boordroeien is alleen iets gecompliceerder doordat de beweging wordt uitgevoerd door twee personen met elk één riem.

Bij het scullen komt de gelijke uitzet bijna automatisch vanuit de lichaamssymmetrie tot stand. Maar bij het boordroeien is een gelijke uitzet in hoge mate afhankelijk van een goede samenwerking tussen en een gespiegeld bewegen van de roeiers op beide boorden.

Tijdens de recover moeten de riemen op gelijke hoogte door de boot worden bewogen om goed balans te houden.

Bij de inzet is de buitenschouder iets hoger dan de binnenschouder, waardoor je enigszins naar je eigen boord inbuigt om een lange haal te kunnen maken. Zolang de roeiers aan elk van beide boorden evenveel inbuigen zal er geen balansverstoring zijn. De balans is zeker bij het boordroeien ook gediend met het op gelijke hoogte doorhalen en het recht boven de (denkbeeldige) kiel in de boot blijven zitten.

2.1 DE ROEIBEWEGING IN BEELD

1 uitzet



2 inbuigen



3 glijden



2.1

4 vlak voor inpik



5 inpik



6 begin doorhaal



De twee volgende *paragrafen* evenals de voorafgaande *foto's* zijn erop gericht je te helpen bij het bewustwordingsproces dat het aanleren van de roeitechniek in feite is. Bovendien bieden deze paragrafen en afbeeldingen je de gelegenheid om de opmerkingen van de instructeur nog eens op te zoeken en na te kijken.

Voor de instructeur geldt dat naast een goede uitleg ook het voordoen van fouten en correcties de leerling verder kan helpen.

2.3 OPSOMMING VAN MOGELIJKE FOUTEN BIJ HET SCULLEN

uitpik:

- bladen uit het water draaien
- ellebogen te ver van het lichaam
- optrekken van de schouders
- te ver door verticaal met de rug
- romp over de riem trekken
- inzakken achter
- verlies van contact met voetenbord
- snoeken

recover:

- slifferen
- bladen te laat draaien

Hoofdstuk 2.3 is een kleine opsomming van allerlei fouten bij uitpik, recover, inzet en haal.

Hoofdstuk 2.4 is een opsomming van veel voorkomende fouten, waarbij een mogelijke oorzaak, gevolg(en) en correctievoorstellen worden aangegeven.

- vlaggen
- onvoldoende inbuigen
- extreem ver inbuigen
- met de handen de boot induiken voor de inpik
- nareiken
- optrekken aan voetenriemen
- onrustige en ongelijke hendelvoering
- te snel oprijden

inzet:

- hakken
- trappen vóór het plaatsen van het blad
- inzetverlies

- ## 2.3
- te laat of te langzaam inpikken
 - stilzitten
 - met kromme armen inzetten
 - inzetten met de rug (rugopzwaai)
 - knieën te ver uit elkaar

haal:

- diepen
- uitlopen
- verkrampde houding
- door bankje trappen
- te vroeg komen met de rug
- te laat komen met de armen
- te vroeg komen met de armen
- omhoog trekken van de schouders in de middenhaal
- met hoge schouders doorhalen
- de riemen worden in de eindhaal naar het lichaam gerukt
- te weinig doorvallen
- te ver doorvallen

Verklaring van enkele bij hoofdstuk 2.4 gebruikte termen:

dompen

de op- en neergaande beweging van achter- of voerpunt van een boot

klippen

horizontaal draaien van de bladen na de uitpik

soppen

de riemen met verticale bladen lichtjes in en uit het water bewegen, terwijl de boot in balans blijft

stop 1

uitpikhouding, met gebogen armen

stop 2

uitpikhouding, met wegzetten (gestrekte armen)

stop 3

uitpikhouding, wegzetten en inbuigen tot inpikstand

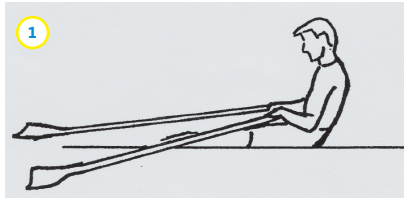
tubben

roeien met verticale bladen

2.4 VEEL VOORKOMENDE FOUTEN

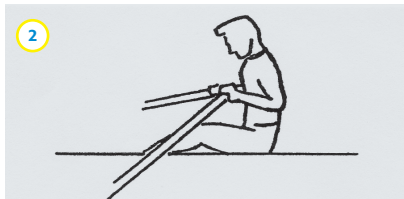
UITPIK

OORZAAK



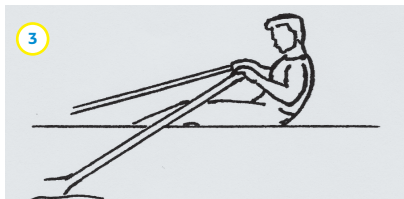
te vroeg afbreken van de haal

- hendels worden naar bovenbenen gehaald
- verkeerde afstelling van voetenbord
- roeier te zwaar voor de boot
- dol te laag afgesteld



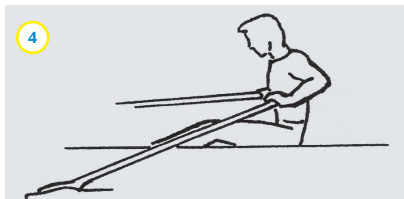
te weinig doorvallen

- verkeerde inzet van romp- en schouderspieren
- te slappe buikspieren



te ver doorvallen

- te sterke eindhaal
- verkeerde afstelling voetenbord



over de riem heen trekken van de romp (rukken)

- verkeerde coördinatie
- te weinig gebruik van de romp
- naar beneden kijken
- te sterk gebogen bovenste deel van de rug
- zwak ontwikkelde rompspieren

GEVOLG

CORRECTIE

1

- uitlopen van het blad
- blad wordt onder water gedraaid
- blad blijft hangen bij de uitpik
- geen effectieve haal
- geen hoogte om uit te zetten
- van het boord vallen (ruimte maken)
- geen druk in einde van de haal

- vaste bank roeien en uitlengen
- soppen in de uitpikhouding
- riemen met één vinger aanhalen
- vaste of 1/2 bank en hoog tempo
- schoon uitpikken, snel klippen en stop 3
- tempoverhogingen per vijf halen.
- voetenbord beter afstellen, zie Hoofdstuk 1.4
- boot met andere afstelling kiezen

2

- te korte haal
- ineffectief gebruik van de rug
- geen ruimte om uit te zetten

- in juiste uitpik houding zitten, van daaruit losse halen maken
- resp.: 1. soppen
2. soppen-uitpik-wegzetten
3. soppen-uitpik-wegzetten-inbuigen

3

- ongunstige druk op het blad
- snel keren van de romp is moeilijk waardoor snel oprijden
- versterkt dompen van de boot

- soppen bij de uitpik; daarna roeien met vaste bank
- accent op inpik en het aan de riemen hangen van het lichaam
- wegtrappen vanuit inpikhouding in stilstand

4

- er wordt niet goed doorgehaald
- te langzaam keren achter
- minder effectieve haal

- roeien met vaste bank, vaste rug (hoog zitten) zonder kracht, naar vast punt kijken, kracht opvoeren en uitlengen
- roeien met accent op goed ruggebruik
- krachttraining van de rompspieren (bv. op de ergometer)

2.4 VEEL VOORKOMENDE FOUTEN

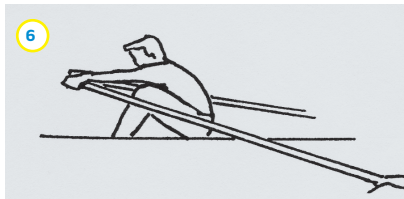
RECOVER

OORZAAK

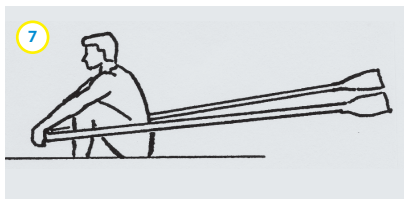


te weinig inbuigen

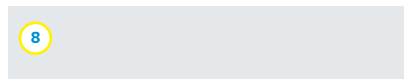
INPIK



nareiken



handen duiken de boot in voor de in-pik (vlaggen)



ongelijk in-pikken en trappen

- te rechtop zitten
- bekken achterover gekanteld
- stijve onderrug
- voetenbord te hoog of te steil

- te vroeg voor door te snel oprijden
- knieën te ver uit elkaar
- niet genoeg ingebogen voor het oprijden
- afstelling voetenbord

- balansmoeilijkheden
- gespannen schouders
- verkeerde afstelling

- gebrek aan concentratie

GEVOLG

CORRECTIE

5

- te korte haal
- onvoordelige drukopbouw

- op ergometer in juiste houding zitten
- roeien met stop 3
- vaste bank roeien
- rekoefeningen (fysiotherapeut)

6

- remming van de boot
- dompen van de boot
- neiging door het bankje te trappen
- inzetverlies (luchthaal)
- haal minder effectief

- vanuit uitpikhouding resp.:
 1. uitpikken en wegzetten
 2. als 1. en inbuigen in heupgewricht
 3. als 2. en wegrijden als handen boven het voetenbord zijn
- zithouding corrigeren
- vaste bank roeien, lange halen maken en uitlengen
- nadruk op rustig rijden (tellen in recover)
- roeien met stops
- voetenbord beter afstellen, zie Hoofdstuk 1.4

7

- water missen (vlaggen)
- te korte effectieve haal
- diepen van het blad

- vaste bank roeien zonder kracht
- idem 1/4, 1/2, 3/4, hele bank
- roeien in laag tempo waarbij de onderkant van het blad het water blijft raken

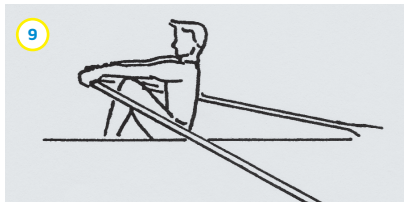
8

- balansverstoring
- grote verschillen in roeiersbelasting

- goed luisteren naar één splash; ogen dicht

2.4 VEEL VOORKOMENDE FOUTEN

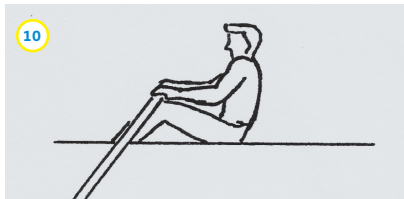
UITPIK



inzet met rugopzwaai

OORZAAK

- weinig beenkracht
- hoofd wordt bij het plaatsen in de nek gelegd



optrekken van de schouders

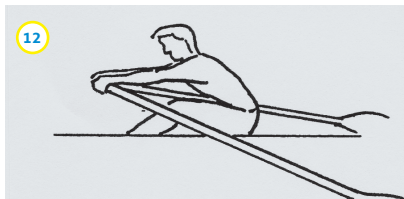
- te sterke arminzet met verkrampte schouders
- te weinig gebruik rugspieren
- naar beneden kijken
- afstelling

HAAL



te vroeg buigen van de armen

- moeite met balans
- inzetten van de armen bij het plaatsen
- te gespannen roeien



door het bankje trappen

- extreem inbuigen
- onvoldoende lichaamsspanning
- slechte koppeling inpik/trap

GEVOLG

- beentrap en aanhalen tegelijk
- slechte rompcoördinatie
- rukken aan het einde van de haal

CORRECTIE

- roeien met stops
- op de ergometer: tegenhouden van hendel bij inpik (lichaam hangt aan de riemen)

- verkramping van arm en schouderspieren
- diepen
- geen effectieve haal

- blad laten drijven met twee vingers
- roeien met vaste bank
- uitlengen en kracht opvoeren
- vaste bank en gestrekte armen.
- laat roeier vooruit kijken

- te korte effectieve haal
- diepen
- te vroeg inzetten van de armen
- te geringe overbrenging van de trap op het blad

- respectievelijk:
 1. uitpikken, wegzetten, balanceren
 2. als 1. met langzaam oprijden
- roeien met stops
- bladen rustig laten drijven, daarna gedurende de hele trap de kracht opvoeren

- rukken aan het einde van de haal
- ineffektieve haal

- vaste bank, uitlengen zonder kracht daarna langzaam kracht opvoeren
- rugspier oefeningen
- eerst door bank trappen, daarna rug-opzwaai en daarin tussenweg vinden
- voelen op ergometer, waarbij iemand de onderrug tegenhoudt

Hoofdstuk 3 > STUREN en STUURCOMMANDO'S

3.1 ALGEMENE REGELS VOOR HET STUREN

De stuurman is in staat in alle voorkomende omstandigheden met de boot te manoeuvreren.

Spreek de commando's *luid en duidelijk* uit. Voorkom verwarring of schade aan de boot. Roeiers moeten snel kunnen reageren op commando's, zeker bij noodstops.

ALGEMENE REGELS voor het sturen

- De stuurman spreekt de *gehele* ploeg aan, of roeiers *afzonderlijk* bij hun roeiplaatsnummer. De roeiplaatsen worden genummerd vanaf de boeg. De boeg is nummer 1, de slag 2, 3, 4, of 8, al naar gelang het aantal roeiplaatsen in de boot.
- De stuurman zorgt ervoor dat de boot bij drukte aan het vlot zo snel mogelijk vertrekt (riemen liggen al gereed; roeiplaatsnummers zijn bij de roeiers al bekend; afstellen op het water), en dat de boot bij aankomst zo snel mogelijk van het vlot op gereedstaande schragen wordt gelegd. Laat andere vertrekkende of aankomende ploegen niet onnodig wachten!
- Boten die willen binnenkomen hebben voorrang op uitgaande boten. Dat betekent dat een wachtende, uitgaande boot even (buiten) op de schragen kan worden gelegd, als er te grote drukte is op het vlot en als er boten wachten om aan te komen. Wees een heer in het verkeer!
- Om met grotere toertochten te kunnen meeroeien dien je te beschikken over een stuurproef.
- Vaar zoveel mogelijk in een rechte lijn. Daardoor ontstaat de minste weerstand

en wordt de balans het minst verstoord.

- Stuur bij kleine koerscorrecties tijdens de recover.
- Beperk de roeruitslag tot ongeveer 30°; bij een grotere roerhoek neemt de sturende kracht af en de remmende kracht toe. Bovendien is elke koerscorrectie hinderlijk voor de roeiers.
- Om hoge golven van passerende boten buiten boord te houden draait de stuurman de boot evenwijdig aan de golven door het commando "**houden** Bb/Sb". En op het commando "**Bb/Sb hoog**" of "**uithouden** Bb/Sb" wordt de hendel aan de kant van de golf opgetild, waarbij je het blad goed op het water blijft drukken.
- De stuurman wordt geacht de belangrijkste vaarregels van het BPR (zie Hoofdstuk 5) te kennen. Als voornaamste regel geldt: houd op het water altijd stuurboordwal!

Veel commando's kennen een inleiding op het commando zelf. Het commando **zelf** staat in de onderstaande opsomming vetgedrukt. Voorbeeld: "klapje op bakboord...**af**".

3.2 INSTAPPEN EN WEGROEIEN

- De stuurman houdt de boot in het midden vast aan boord en rigger (met ruimte tussen boot en vlot; de rigger steunt niet op het vlot). Op zijn commando stappen de roeiers die al naast hun roeiplaats staan in.

1. **Aan** de boorden...

- de roeiers pakken de hendel(s) vast

2. Instappen **gelijk... een...**

twee...

drie...

- de voet aan de waterzijde op het opstapplankje zetten; de riem aan waterzijde uitbrengen, manchete in de dol
- het andere been bijtrekken en op het voetenbord zetten
- gaan zitten, met beide voeten in het voetenbord

3. Overslagen **dicht** ...Sb/Bb

- De stuurman stapt als laatste in en zet daarbij de boot met één been van de walkant af. Het andere been staat op de buikdenning, resp. het opstapplankje, bij wedstrijdboten op het stuurstoeltje.

4. Uitzetten... Sb/Bb... **af**

- Afhankelijk van de ligging van de boot en de wind zijn nu specifieke commando's vereist, zoals Klapje strijken ...Sb/Bb...**af**, Strijken... **gelijk**, Klapje op Sb/Bb...**af** (zie hieronder). De boot dient vrij op het water te komen liggen.

5. **Stellen** op het water...

- Als er niet veel boten aan het vlot liggen, kan ook aan het vlot worden gesteld
- Zie voor het afstellen van de voetenborden Hoofdstuk 1.4

- de roeiers duwen in een scullboot eerst met de handen de boot van het vlot af; daarna drukken zij met de riem aan Sb/Bb in strijkstand de boot voorzichtig weg van het vlot. Bij boordroeien worden de riemen ingehaald en zet men voorzichtig uit met de tip van het blad tegen het vlot.
- voetenborden stellen, met de voeten over de boorden hangend en de riemen tegen het lichaam geklemd. De stuurman vraagt of nummer 1 klaar is, nummer 2, enz.

3.2

6. Slagklaar maken...

slagklaar...

... **af**

- in de inpikhouding, met de bladen plat op het water
- bladen verticaal in het water zetten (blad vol bedekt)
- de eerste haal maken en verder roeien

3.3 ALGEMENE STUURCOMMANDO'S

1. Ophouden met roeien; de vaart uit de boot nemen

laat...

... **lopen**...

en... bedankt

- Dit commando gaat vooraf aan veel andere commando's, zoals houden/stoppen, rondmaken, slippen enz.

2. De boot stilleggen; stoppen

laat... **lopen**...

houden... beide boorden

stoppen... beide boorden

- alleen wanneer de boot zeer veel vaart heeft, wordt na laat...lopen... gebruikt: vastroeien... beide boorden

3. Strijken (= achteruit varen)

A. *vanuit halen*:

laat... **lopen**...

houden... beide boorden

stoppen... beide boorden

- "laat" bij de inpik
- "lopen" bij de uitpik; de bladen boven het water houden
- de bladen plat op het water leggen
- de bladen worden na de uitpik met gestrekte armen geleidelijk in een verticale stand gedraaid eventueel gevolgd door het commando
- de bladen worden gekeerd, met de bolle kant richting slag
- de bladen onder een hoek van 45° in het water drukken
- de bladen worden gekeerd, met de bolle kant richting slag

3.3

strijken... **gelijk**
en... **bedankt!**

B. vanuit stilliggen:

klaarmaken om te strijken...

strijken... **gelijk**
en... **bedankt!**

- De stuurman houdt bij het strijken het stuurtoew strak en het roertje recht, om schade door een omgeklapt roertje te voorkomen. Zo nodig na een omgeklapt roertje een slag laten halen, om daarna opnieuw verder te gaan met strijken met een recht roertje!

4. Rondmaken; keren van de boot

A. als de boot vaart heeft:

(bij sterke zijwind onder de hoge wal, en met de boeg "door de wind")

laat...**lopen**... (insturen Sb/Bb)

houden ... Sb/Bb

stoppen ... Sb/Bb
over Sb/Bb... **rond**

en... **bedankt!**

B. als de boot stil ligt:

klaarmaken om rond te maken over Sb/Bb...

over Sb/Bb... **rond**

en... **bedankt!**

C. als de roeiers aan het strijken zijn:

en ...bedankt

houden ...Bb/Sb

- de riemen van je af duwen
- stoppen met strijken

- de bladen worden gekeerd, met de bolle kant richting slag

- alleen met de Sb/Bb-riem houden, andere riem plat op het water; hierdoor de boot alvast een draai naar de gekozen richting laten maken
- alleen de Sb/Bb-riem stoppen/keren
- eerst met de Sb-(of Bb-)riem één haal strijken, daarna met de Bb- (of Sb-)riem één haal halen; enz. (de stuurman geeft evt. aan: "strijken"- "halen")
- stoppen met rondgaan

- roeiers keren de Sb-(of Bb-)riem in strijkstand

3.3

stoppen... Bb/Sb
over Sb/Bb ... **rond**
en...**bedankt!**

3.4

KOERSCORRECTIES

Bij koerscorrecties tot ongeveer 90° geeft de stuurman zo nodig de volgende commando's:

A. als de boot vaart heeft:

1. bakboord... **best** /

stuurboord... sterk

2. en... **gelijk**

- Deze commando's kunnen ook bij het strijken worden gebruikt.

B. als de boot stil ligt

- klapje halen (beide boorden)...**af**
- klapje halen Sb/Bb... **af**
- klapje strijken (beide boorden)...**af**
- klapje strijken Sb/Bb... **af**
- en ... **bedankt!**

Bij koerscorrecties van 90° en meer is het gemakkelijker om (te laten lopen en) rond te maken.

- de kracht staat op de Bb-riem; de Sb-riem doet amper mee
- de kracht staat op de Sb-riem
- de kracht weer op beide riemen gelijk

- Bij meer dan twee "klapjes" kan beter een ander commando worden gekozen.

3.5

OBSTAKELS

zoals bruggen, sluizen, nauwe doorvaart

1. light paddle...

oppikken... **gelijk**

2. pas op de riemen aan Sb/Bb

- roeien met weinig kracht (algemeen commando bij alle obstakels!)
- roeien met dezelfde kracht als tevoren
- roeiers letten op dat er niets wordt geraakt

3. light paddle...laat... **lopen**...**slippen** ... Sb/Bb,

... beide boorden

of,

letten ... Sb/Bb,

...beide boorden

uitbrengen ... Sb/Bb,

...beide boorden

oppikken... **gelijk**

- Bij *boordroeien* is het beter te letten, daar slippen door de drukstang onmogelijk is. Wel kan enigszins worden geslipt, als de riem een stukje uit de dol wordt getrokken.

- de riemen komen parallel aan de boot met de bladen los van het water

- de riemen intrekken

3.6 AANLEGGEN EN UITSTAPPEN

- altijd aanleggen tegen de wind in, onder een hoek van 45° of minder ten opzichte van het vlot; de grootte van de hoek is afhankelijk van de windsterkte en de windrichting.
- bij langere boten vraagt de stuurman aan de boegroeier om mee te kijken, zodat de boot het vlot niet raakt

A. *halend***1. light** paddle**2. laat**... **lopen****3. riemen hoog** ... Sb/Bb -

evt. riemen slippen... Sb/Bb

4. houden ... Bb/Sb

- daardoor schuurt de riem niet over het vlot
- door op het juiste moment te houden aan de waterzijde draait de boeg van de boot -die op het vlot afstevent- weer van het vlot af (evt. tegenroer geven); zo komt de boot langs zij te liggen

5. en... **bedankt!****6. de stuurman/-vrouw** stapt als eerste uit, en houdt de boot vast overslagen**los**...Bb/Sb**7. uitstappen** gelijk... **een**...**twee**...**drie**...*B. strijkend*en **bedankt**...riemen **hoog**... Bb/Sb, of riemen slippen...

Bb/Sb

houden... Bb/Sb

– zie verder 5 tot 7 hierboven

- alleen aan de waterzijde
- op het opstapplankje eerst naar voren en daarna omhoog komen op het been aan de waterzijde
- het andere been bijbrengen en daarna op het vlot zetten (niet op het opstapplankje!)
- beide benen op het vlot en de riem aan waterzijde meenemen, zodat deze niet gaat slieren





Hoofdstuk 4 > PROEVEN

4.1 ROEI- EN STUURPROEVEN

Na verloop van tijd -het kost ongeveer 20-25 uur om de basisroeibeweging te leren- leg je de eerste proef/examen af. Hierbij wordt door de proevencommissie bekeken of je het roeien en/of sturen voldoende onder de knie hebt.

Roei- en stuurproeven

Roeiproeven stimuleren je om je roeitechniek te verbeteren; dit geeft meer roeiplezier voor jou en je ploeggenoten. Voorts kun je door het behalen van proeven in moeilijker boottypen of nieuwer materiaal varen.

Het proevensysteem is verder van belang om de roeier zelf en het materiaal te beschermen. Een verkeerde roeibeweging, bv. kromme polsen, verkrampte schouders of krom zitten kan lichamelijke gevolgen hebben. Eenmaal ingeslepen fouten zijn bovendien zeer moeilijk af te leren. Dit kan remmend werken op het roeien in een goede ploeg.

Goed manoeuvreren met de boot voorkomt schade. Dat is in ieders belang.

Om te weten in welke boten je mag roeien kijk je op het schema achter de klok in de loods. Daarop staat per boot aangegeven, welke proef/proeven zijn vereist.

Als je de Basisproef nog niet hebt afgelegd, mag je na toestemming van je instructeur wel *zelfstandig* roeien in zg. instructieboten die voor het oefenen zijn vrijgegeven.

Welke proeven zijn er?

Wherry-proef, af te leggen in een wherry,

meestal tesamen met de kleine stuurproef (W/Ks)

Basisproef

af te leggen in een C1, of in een jeugd-/senioren-oefenskiff

Gs (grote stuur)

af te leggen in een C4x+

Skiff (Sk)

Giek 1 / G1 (boordroeien)

af te leggen in een C2+

Giek 2 / G2 (boordroeien)

af te leggen in een 2-

In hoeveel lessen?

De ervaring heeft geleerd dat het onderstaand aantal lessen (1 les is circa 1 uur) een gemiddelde is ter voorbereiding op de proef:

W/Ks

20-25 uur (een kleiner aantal als de Basisproef al is afgelegd)

Basisproef

20-25 uur

Gs

10 uur (10 stuurbeurten in een C4x+)

Sk

technisch moeilijk, dus afhankelijk van inzet en aanleg; je moet rekenen op twee volle seizoenen (april tot en met oktober)

G-1

na de Basisproef: ca. 20 uur

G-2

technisch moeilijk, dus afhankelijk van inzet en aanleg: minimaal 20 uur

Wanneer worden proeven afgelegd?

De proevencommissie neemt in principe eenmaal per maand, afwisselend op

zaterdag en zondag, vanaf 10.00 uur proeven af. De data worden bekend gemaakt op de website van de vereniging en in het Jordinael.

De instructeur schrijft zijn leerling tenminste één week vóór de proevendatum in. Mocht de leerling plotseling zijn verhinderd, dan meldt deze zichzelf af bij de proevencommissie (telefoonnummer in het Jordinael).

De proeven bestaan uit een deel theorie (zie onder “algemene eisen”) en een deel praktijk. De vragenlijst achterin dit boekje geeft inzicht in de kennis, die kan worden gevraagd.

De W-, Ks- en Gs- proeven worden door één lid van de proevencommissie afgenomen, de overige proeven door twee leden. Op verzoek kan een lid van de proevencommissie enige tijd voor het afleggen van de proef tijdens de instructie komen kijken om het niveau van de kandidaat te beoordelen en verbeterpunten aan te dragen.

Wat zijn de eisen?

Voor de proeven gelden algemene en specifieke eisen.

4.2 ALGEMENE EISEN VOOR ALLE PROEVEN

- Juiste boot- en riembehandeling bij het naar buiten/binnen brengen van de boot
- Correct riemen inleggen en verschil tussen Sb- en Bb-riem kennen
- Goed in- en uitstappen, wegvaren en aankomen

- Kennis van de theorie
Dit betreft materiaalkennis (hoofdstuk 1), commando's (hoofdstuk 1 en 3), veiligheidsaspecten (hoofdstuk 5), en de verenigingsregels met betrekking tot het reserveren van boten, het melden van schade, vaarverbod (hoofdstuk 1 en 5).
- Na het afleggen van een proef wordt de boot van binnen en van buiten grondig schoongemaakt.
De slidings worden schoongemaakt met een doek met wasbenzine, zodat de bankjes weer beter rollen.
- De proef dient in clubtenu te worden afgelegd



SPECIFIEKE EISEN PER PROEF

W - Wherryproef, af te leggen in een wherry

- Zie algemene eisen (o.a. Theorie: Hoofdstuk 1)
Roeien zonder elementaire fouten
- Voorbeelden van fouten waarop wordt gelet:
 - onjuiste lichaamshouding, zoals verkeerde stand van de handen en polsen bij inzet, haal, uitpik en recover, kromme rug, hoge schouders
 - onjuiste roeibeweging, zoals optrekken aan de riem, nareiken, door het bankje trappen, rug opzwaaien, te snel oprijden, riemen niet in dollen drukken
- Gelijk roeien
- Direct en juist opvolgen van de commando's

Je moet voldoende roeitechniek bezitten om in een wherry of C-boot te kunnen meeroeien, bij voorbeeld om te oefenen voor stuurinstructie.

Ks - Kleine stuurproef, af te leggen in een wherry

Deze proef wordt meestal samen met de W-proef afgelegd

- Zie algemene eisen (o.a. Theorie: Hoofdstuk 3 en 5)
- Duidelijk de juiste commando's geven bij het uit- en inbrengen van de boot
- Duidelijk de juiste commando's geven voor het in- en uitstappen, en het voetbord laten stellen
- Manoeuvreren met de boot, waarbij de commando's vlot en duidelijk worden uitgesproken

- Halend aanleggen met én zonder roer; strijkend aanleggen uitsluitend zonder roer
- Begrip hebben van de wind
- De belangrijkste vaarregels van het BPR (zie Hoofdstuk 5) te kennen
- Overwicht tonen over de ploeg

Gs - Grote stuurproef, af te leggen in een C4x+

Als bij de kleine stuurproef en

- Luid en duidelijk de juiste commando's op het juiste tijdstip geven
- Manoeuvreren van de boot met overzicht van de situatie op het water
- Controleren of alle roeiers het voetbord goed hebben afgesteld

Je moet in alle omstandigheden de boot goed beheersen en overwicht tonen over de ploeg.

Om in een C4x+ te kunnen meeroeien met grotere toertochten is naast de W/Ks-proef of Basisproef de Grote stuurproef vereist.

Basisproef, af te leggen in een C1 of in een jeugd-/senioren-oefenskiif

- Zie algemene eisen (o.a. Theorie: Hoofdstuk 1 en 5)
- Correct in- en uitstappen, en het voetbord stellen
- Zelfstandig uitzetten vanaf het vlot
- Met lichte en krachtige haal redelijk kunnen roeien
Speciaal wordt gelet op fouten die hierboven onder de wherryproef al zijn vermeld.

- Ritme: goede verdeling tussen haal en recover met een goede uitzet-/wegzet-beweging
- Balans, dus watervrij roeien
- Goed aankomen, strijkend zowel als halend, waarbij de boot het vlot niet mag raken
- Goed manoeuvreren met de boot
- Goed sturen; hiervoor geregeld omkijken en de goede wal houden

Je moet voldoende roeitechniek bezitten om in C-boten te kunnen meeroeien.

Om na het behalen van de Basisproef vrij te mogen roeien in alle C1's is ook een stuurproef vereist.

Sk – Skiffproef, af te leggen in een oefenskiff na het behalen van de Basisproef en Gs-proef

- Zie algemene eisen
- Met lichte en krachtige haal in verschillende tempo's een zeer goede en vaste roeitechniek tonen met goed ritme en balans
- Basiskennis hebben van de afstelling van riem en dol

Je moet in alle omstandigheden een goede techniek kunnen handhaven.

G1-proef (boordroeien), af te leggen in een C2+

- Zie algemene eisen
- Met lichte en krachtige haal zowel op Sb als op Bb een goede techniek tonen met soepel doorgaande beweging en goed waterwerk; daarbij wordt vooral gelet op goede hendelvoering, gelijke inpik, gelijkheid

- Ritme: goede verdeling tussen haal en recover, met een goede uitzet-/wegzet-beweging
- Balans, dus watervrij roeien, ook met een krachtige haal
- Uitvoeren van een noodstop zonder ernstige balansverstoring
- Goed kunnen aankomen langs een andere wal dan een vlot

G2-proef (boordroeien), af te leggen in een 2- na behalen van de Basisproef, G1- en Gs-proef.

- Met lichte en krachtige haal zowel op Sb als op Bb in verschillende tempo's een zeer goede en vaste techniek tonen; daarbij wordt vooral gelet op goede hendelvoering, gelijkheid, ritme
- Goede beheersing van het sturen en het aankomen op een aangegeven plaats
- Effectieve communicatie in de boot
- Uitvoeren van een noodstop zonder ernstige balansverstoring
- Basiskennis hebben van afstelling riem en dol

Je moet in alle omstandigheden en in alle boordboten een goede techniek kunnen handhaven.



5.1 VAARVERBOD

Roeien behoort tot de relatief ongevaarlijke en weinig blessuregevoelige sporten. Toch kunnen de risico's groot zijn, bij voorbeeld als je omslaat en in het koude water terecht komt of als je boot volloopt en zinkt. Dat deze voorbeelden niet denkbeeldig zijn, heeft de ervaring met ernstige ongelukken elders de laatste jaren geleerd. Voorop staat: **veiligheid is je eigen verantwoordelijkheid!** Denk goed na voordat je gaat roeien. Wees je de gevaren en de risico's voor jezelf én anderen bewust. Laat je niet door anderen of door jezelf opjatten bij slechte weersomstandigheden (in een bepaald boottype) te gaan roeien, wanneer je je daarbij niet prettig voelt. Overschat je capaciteiten niet!

Dit hoofdstuk geeft enerzijds de voornaamste regels die de vereniging en de overheid (Binnenvaart Politie Reglement, BPR) hebben opgesteld om de veiligheid te waarborgen. Anderzijds geeft dit hoofdstuk inzicht in gevaarvolle situaties en adviezen hoe daarin te handelen.

Vaarverbod

In de volgende gevallen is roeien (overeenkomstig de verenigingsregels) niet toegestaan:

- bij een temperatuur van 0°C of lager (op de thermometer bij de klok in de botenloods)
- bij ijsgang, al ligt er maar een heel klein en dun laagje drijfijis
- bij storm
- bij dichte mist, dwz. als het woonschip in de zijsluit aan Sb richting Irenebrug slecht zichtbaar is

- bij onweer
- tussen een half uur na zonsondergang en een half uur voor zonsopgang (tenzij het bestuur ontheffing heeft verleend en "een rondom schijnend wit licht" wordt gevoerd)
- bij door het bestuur te bepalen bijzondere omstandigheden

De risico's van onze roeisport liggen voornamelijk bij slechte weersomstandigheden in combinatie met de vanzelfsprekende beperkingen van de verschillende boottypen. Omslaan in een C1 of skiff in de zomer stelt een roeier voor andere problemen dan zinken in een C4 in de winter.



5.2 VOORNAAMSTE VEILIGHEIDSGEVELS

- ieder die in een boot plaats neemt (roeiers én stuurman) kan zwemmen
- je roeit alleen in het boottype, waarvoor je de proef hebt afgelegd; als je de Basisproef nog niet hebt afgelegd, mag je na toestemming van je instructeur wel zelfstandig roeien in zg. instructieboten die voor het oefenen zijn vrijgegeven
- tussen 1 november en 1 april is er geen skiff-instructie aan beginners; ervaren skiffeurs kunnen in deze periode beter niet alleen erop uitgaan
- bij temperaturen onder 5°C verdient het aanbeveling voor roeiers in een skiff of C1 en voor een dik aangeklede stuurman om een reddingsvest te dragen
- ieder controleert voordat hij/zij gaat roeien het materiaal: zijn de overslagen goed dicht? draaien de dollen goed? zitten de riempjes van de voetenborden niet te strak? werkt het roer naar behoren? zijn de luchtkasten –indien aanwezig– dicht?
- **HOUD ALTIJD STUURBOORDWAL**

Ieder die gaat roeien dient zich af te vragen: wat is de weersverwachting? is er onweer op komst? zitten er buien in de lucht, mogelijk met windstoten? Raadpleeg bv. buienradar.nl, windfinder.com, weeronline.nl

Ondanks een goede voorbereiding kan het toch gebeuren dat je omslaat. Wees hierop voorbereid en neem altijd *droge kleren* mee.

5.3 OMSLAAN/ZINKEN EN HET RISICO VAN ONDERKOELING

Volgens een zeer ruwe schatting van de KNRM heb je bij een watertemperatuur van 0°C 9 minuten overlevingstijd, bij een watertemperatuur van 5°C één uur, bij 10°C drie uur. Veel factoren zijn van invloed op de overlevingstijd: o.a. kleding, windsnelheid, lichaamsbouw, hoeveelheid onderhuids vet, lichamelijke en geestelijke conditie.

Men spreekt van onderkoeling of hypothermie zodra de lichaamstemperatuur beneden 35°C daalt. In het eerste stadium van onderkoeling gaat je lichaam rillen en word je soms opgewonden of geagiteerd. In een volgend stadium word je suf en sloom, en neemt je coördinatie en beoordelings-vermogen af. Je gaat verward spreken, alsof je dronken bent. Je spieren verstijven, waardoor je nauwelijks meer kracht in armen en benen hebt. Daarna kunnen vitale functies als hart, longen en hersenen worden aangetast. Beneden de 32°C zal bewusteloosheid optreden. Door zwemmen wordt de afkoeling versneld. Goede zwimmers komen in koud water meestal niet verder dan 25 meter. Dit alles betekent dat bij een watertemperatuur van 5°C iemand al snel niet meer zonder hulp uit het water zal kunnen komen.

Wat te doen, als je te water raakt en onderkoeling dreigt?

Er zijn twee mogelijkheden:

- Probeer direct de wal te bereiken, en laat de boot de boot. Als dit niet mogelijk is, gebruik dan het drijfvermogen van de omgeslagen boot. Ga met je boven-

lichaam over de boot heen hangen, zodat je minder warmte aan het water kwijtraakt. Spartel naar de kant of laat je door de wind naar de kant blazen. Op veel plaatsen in de Amstel kun je aan de kant in het water staan.

Zorg dat je zo snel mogelijk droge kleren kunt aantrekken, of loop *hard* naar de loods terug.

- Probeer zo mogelijk weer in de boot te klimmen. Vergeet niet dat dit veel inzicht en energie vergt. Overschat je mogelijkheden niet.

Hoe hulp te bieden aan een drenkeling/slachtoffer?

- Zorg dat het slachtoffer niet verder kan afkoelen en zichzelf van binnenuit kan opwarmen: breng hem uit de wind, zorg voor droge kleren, bescherm in het bijzonder het hoofd, wikkel hem in isolatiemateriaal: een deken, jas, plastic vuilniszakken of iets dergelijks. Nooit direct in een warme ruimte of onder een warme douche brengen! Wrijf een slachtoffer nooit warm!
- Geef zo mogelijk een lauwwarme drank (bv. thee met veel suiker)
- Houd er rekening mee dat een ernstig onderkoeld persoon abnormaal gedrag zal vertonen. Roep dan onmiddellijk medische hulp in!

Adviezen tegen het gevaar van onderkoeling:

- Draag in winterse weersomstandigheden in skiff of C1 en in boten zonder

stuurman een *reddingsvest* (te vinden achter de klok in de loods). Deze blazen zich vanzelf op als je aan de hendel rechtsonder trekt.

Een reddingsvest wordt in het bijzonder aanbevolen aan dik aangeklede stuurlieden!

- Draag strakke *kleding* die weinig water opneemt, het liefst in meerdere lagen over elkaar met een isolerend thermohemd als eerste laag. Verschillende lagen thermokleding met een dun water- en winddicht jack is een absolute aanrader. Draag in ieder geval geen katoenen truien! Nauwsluitende kleding houdt ook een laagje water rondom het lichaam vast. In loszittende kleding blijft je riem bij de uitpijk gemakkelijk hangen. Bedek hoofd en handen met muts en pogies (speciale roeihandschoenen).

In een skiff klimmen na omslaan verloopt in drie fasen:

1. Ga naast de boot liggen. Leg beide riemen haaks op de boot en duw de manchetten tegen de dollen. Rol het bankje naar achteren.
2. Pak de hendels van beide riemen in één hand en leg die halverwege de slidings. Leg de andere hand op de boordrand van de boot. *Druk je met beide handen op* en sla met je benen in het water totdat je als een “aardappelzak” over de boot hangt, met je buik in de kuip (houd het lichaam laag, anders trek je de boot om)
3. Draai je lichaam een kwartslag, zodat je in amazonezit op de slidings zit. Sla beide benen binnenboord, leg de bladen plat op het water en houd veilig boord. Ga op het bankje zitten.

Het is verstandig om te leren na omslaan weer in de boot te kunnen klimmen. Als je dat in de zomer enige malen hebt geoefend, weet je wat je bij omslaan kunt verwachten.

binnen slaat. Omdat wherry's en C-boten geen of zeer weinig drijfvermogen hebben, zullen zij in korte tijd zinken (in tegenstelling bijvoorbeeld tot een polyester skiff met luchtkasten).

Adviezen tegen de risico's van groot open water en het gevaar van vollopen:

Draag een reddingsvest (te vinden achter de klok in de loods). Deze blazen zich vanzelf op als je aan de hendel rechtson-

- der trekt
Tref voorzorgsmaatregelen om te voorkomen dat er veel water de boot binnenkomt.
- 1. Vergroot het drijfvermogen van de boot door onder elk roeibankje twee gele “Heavy Duty”-*luchtzakken* van 30 liter te plaatsen en op te blazen. Vergeet niet de bijbehorende mini-quick pompjes mee te nemen, en de bouten en vleugelmoeren waarmee de slidings vastzitten van onderen af te plakken met tape.
- 2. Bedek de achtersteven, maar in ieder geval de voorsteven met plastic of zo mogelijk met triplex platen, zodat er als het ware een *huik* ontstaat die het water keert.
- 3. Maak langs de boorden van een boot vanaf de voorsteven langs de riggers door naar de achtersteven met duct-tape een horizontale “*golfbeschermer*” vast, gemaakt van een strook van 25 cm. breed taft. Let erop dat er ca. 5 cm wordt vrijgelaten tussen boord en “golfbeschermer”.
- 4. Zorg in ieder geval voor *hoosblikken*, *sponzen/dweilen*.

Onder groot, open water wordt verstaan plassen, meren en grote rivieren. Het grootste gevaar dat roeiboten daar bedreigt is vollopen en zinken. De boorden van roeiboten zijn betrekkelijk laag. Bij stevige wind kan er onder ongunstige omstandigheden (stroming, scheepvaart, golven) al snel water binnenkomen. Daardoor komt de boot dieper te liggen, waardoor water nog gemakkelijker naar

5.5

5. Ook goede *stuurmanskunst* kan voorkomen dat er veel water binnenboord slaat.

Luchtzakken, pompjes en duct-tape (1), triplex platen als huik (2), hoosblikken en sponzen/dweilen (4) zijn met andere spullen voor toertochten bij elkaar opgeborgen.

Goede *stuurmanskunst* op groot, open water (maar ook al op de Amstel) betekent onder andere kunnen omgaan met golven. De belangrijkste regels zijn:

- Als de boot *haaks* op de golven ligt, kun je in C-boten meestal rustig doorroeien.
 - Wanneer een tegemoetkomend of passerend schip aanzienlijke golven veroorzaakt, is het verstandiger om de boot even te laten lopen en parallel aan de golven te leggen door het commando “**houden** Bb/Sb”. En op het commando “Bb/Sb **hoog**” of “**uithouden** Bb/Sb” wordt de hendel aan de kant van de golf opgetild, waarbij je het blad goed op het water blijft drukken.
- Zorg er wel voor om niet naar het schip toe gezogen te worden. Blijf dus zover mogelijk uit de buurt van dat schip.

Bij *tochten* (waarbij wordt geroeid op groot, open water) dient ook aanwezig te zijn per boot:

- (de al genoemde) hoosblikken, sponzen/dweilen
- pikhaak, landvast en evt. een lange sleeplijn
- gereedschap (pijp- of steeksleutel nr. 10 en 13, schroevendraaier, watervast plakband, zwitsers zakmes enz.)

- mobiele telefoon met voorgeprogrammeerde bij nood op te roepen telefoonnummers

Zorg voor waterdichte zakken of tonnetjes!

N.B. Beginnelingen en roeiers met geringe kracht dienen groot, open en stromend water te mijden!

5.6 ONWEER

Ga bij onweer of dreigend onweer nooit het water op! (vaarverbod)
Overvalt het onweer je, probeer dan zo snel mogelijk van het water af te komen. Ga schuilen, maar ver uit de buurt van metalen hekwerken of afrasteringen en niet onder een boom. Lukt schuilen niet, maak je dan klein door gehurkt met de voeten dicht bij elkaar de armen om de benen heen te slaan. Kun je niet van het water afkomen, maak je dan zo laag mogelijk, bv. door te gaan liggen in de boot.

- Oplopen (passeren) aan bakboord; ook mogelijk aan stuurboord mits er ruimte is
 - Roeiboten mogen onder een gesloten brug doorvaren
- *Maar de belangrijkste regel uit het BPR luidt: *gezond verstand gaat voor!*

De belangrijkste *vaarsignalen* die een motorschip kan afgeven:

1 lange stoot	Attentie!
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; u moet wijken
5 korte stoten	u kunt niet passeren reeks korte stoten aanvaring dreigt
1 lang, 1 kort	ik wil keren over stuurboord
1 lang, 2 kort	ik wil keren over bakboord

N.B. Een binnenvaartschip heeft een enorme *dode hoek*. Uitgangspunt is: als jij de schipper in de stuurhut van de binnenvaarder niet kunt zien, kan hij jou ook niet zien!

Op de volgende pagina staan enkele verkeerstekens en -signalen te water die rond Uithoorn van belang zijn. Voor andere verkeerstekens: raadpleeg <http://wetten.overheid.nl/BWBR0003628>

5.7 VERKEER TE WATER

Het Binnenvaart Politierglement (BPR) regelt het verkeer en de uitrusting van schepen. Het geldt op alle openbare wateren. Enkele regels die voor roeiers van belang zijn:

- **Houd stuurboordwal** (snijd geen bochten af)
- **Beroepsvaart heeft altijd voorrang**
Bij gelijke schepen heeft het schip van rechts voorrang, echter met de volgende uitzonderingen:
 - klein wijkt voor groot (of: pleziervaart wijkt voor beroepsvaart)
 - een klein motorschip (korter dan 20m) wijkt voor een ander klein schip (roei- of zeilschip)*
 - een roeiboot wijkt voor een zeilboot.
 Uitzondering: kruisende kleine zeilboten moeten uitwijken als een roeiboot stuurboordwal houdt

GELUIDSSEINEN

De belangrijkste **GELUIDSSEINEN** die een motorschip kan afgeven:
(een korte stoot duurt ca. 1 seconde, een lange stoot 4 seconden)

	Attentie
	Ik ga stuurboord uit
	Ik ga bakboord uit
	Ik sla achteruit
	Ik kan niet manoeuvreren
	Er dreigt gevaar voor aanvaring
	Ik wil keren over Sb
	Ik wil keren over Bb



Het gevolgde vaarwater geldt als hoofdvaarwater ten opzichte van het vaarwater dat daarin uitmondt

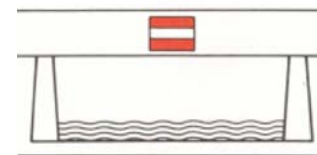


(Niet-) vrijvarende veerpont

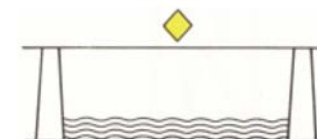


VAARSIGNALEN

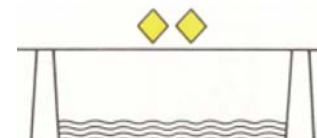
A. Vaste bruggen



verboden doorvaartopening



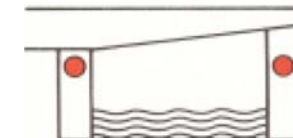
aanbevolen doorvaartopening;
tegenliggende vaart mogelijk



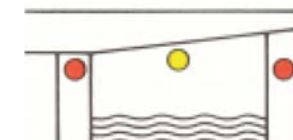
aanbevolen doorvaartopening;
voor tegenliggende vaart verboden

B. Beweegbare bruggen

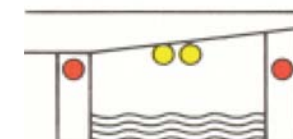
(lichten boven elkaar alleen Sb, of aan beide zijden van de brug



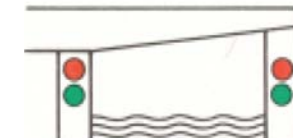
doorvaart verboden



doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk



doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden



doorvaart verboden, wordt *aanstands* toegestaan voor schepen vanaf groene zijde

VRAGENLIJST

Deze lijst kun je gebruiken om je met je instructeur op het theoretisch gedeelte van de proeven voor te bereiden (zie Hoofdstuk 4.2). Het is overigens best mogelijk dat de proevencommissie je nog andere stellingen/vragen voorlegt.

Onderstaande stellingen en vragen staan in een volstrekt willekeurige volgorde. Die met een asterisk * zijn specifiek gericht op de Kleine en Grote stuurproef.

Bepaal of de volgende stellingen goed/fout zijn, óf dat het antwoord genuanceerder ligt.

1. Om de kans te verkleinen dat een roeier op het vlot op zijn riem gaat staan wordt de riem aan vlotzijde altijd als laatste ingebracht.
2. Het commando “laat lopen” wordt vlak voor de inpik gegeven. *
3. Bij het uitbrengen worden gladde boten over de vlotrand in het water geschoven.
4. Uitgaande boten hebben voorrang op binnenkomende boten.
5. Na het commando “slagklaar maken” staan de bladen verticaal in het water.
6. In een nauwe doorgang worden na het commando “slippen beide boorden” de riemen langsijde de boot gebracht en losgelaten.
7. Om aan korte toertochten in de omgeving in een C-boot te kunnen meeroeien heb je de W/Ks-proef nodig.
8. Bij scullen houd je bij de uitpik de linkerhand boven de rechter.
9. De regel “Klein wijkt voor groot” houdt in dat een 4+ voorrang heeft op een C2x+.

10. Als een aanvaring dreigt, zal een motorschip een reeks zeer korte stoten geven.

11. Bij windkracht 6 mag er geroeid worden, mits iedereen aan boord een reddingsvest draagt.
12. Er mag niet worden geroeid, als je staande op het vlot de overkant niet meer duidelijk ziet.
13. Een riem kost al gauw € 300 per stuk.
14. Als de lichten bij de brug van Vrouwenakker rood boven groen staan kun je zonder gevaar onder die brug doorroeien.*
15. In de winterperiode moeten roeiers in alle typen ongestuurde boten een reddingsvest dragen.
16. Als je bij het strijken het roertje beschadigt, meld je dit telefonisch aan de materiaalcommissaris.
17. De code 4x+ betekent een gladde boordboot voor vier roeiers met stuurman.
18. Het oprijden duurt ongeveer twee keer zo lang als de haal.
19. Na de Basisproef kun je vrij roeien in alle C1-boten.
20. Om vrij (dwz. zonder instructeur) in een C4x+ te kunnen roeien heb je Gs nodig.
21. Een motorschip heeft altijd voorrang op een roeiboot.
22. Een skiff til je met z'n tweeën, aan voor- en achterpunt.
23. Een C1 til je met z'n tweeën, aan voor- en achterspant.
24. Een C4 til je met z'n vieren, aan voor- en achtersteven.
25. Als het 1°C is en er ligt alleen maar een

VRAGEN EN NUTTIGE LINKS

dun laagje ijs in een windstille hoek, kun je gaan roeien.

26. Als je een scherpe bocht naar Bb wilt maken, geef je als stuur het commando “Bakboord best”.*
27. Als je in een nauwe sloot een scherpe bocht naar Bb wilt maken, geef je als stuur het commando “Stuurboord sterk”.*
28. Rondmaken doe je indien mogelijk “met de kop in de wind”, dwz. tegen de wind in. *
29. Een skiffeur die in de winter omslaat heeft snel een warme douche nodig.
30. In onoverzichtelijke situaties mag de stuurman het commando overgeven aan de boegroeier. *

Vragen

1. De hoge wal is de oever a. van waar de wind komt, of b. waar de wind je heen drijft?
2. Aankomen doe je a. tegen de wind in, en/of b. via stuurboordwal, of c. met de wind mee? *
3. Hoe kun je weten in welke boten je mag roeien?
4. Waarop dient de stuur te letten vóórdat de boot in het water wordt gelegd, en vóórdat de boot uit het water wordt gehaald? *
5. Wat is onderkoeling precies? welke verschijnselen treden daarbij het eerst op? en hoeveel overlevingstijd schat je dat je hebt bij een watertemperatuur van ca. 2°C?
6. Onder welke omstandigheden is het nuttig luchtzakken te gebruiken?
7. Hoe kun je met een roeiboot het best

hoge golven van passerende motorboten pareren?

8. Welke proeven moet je als roeier/als stuur hebben afgelegd om in De Nieuwe Geus of De Witte Engel te kunnen roeien?
9. Het vlot ligt vol. Je staat met een C4 te wachten op een vrijkomende plaats, als er net een andere C4 komt aanvaren om aan te leggen. Wat doe je als stuurman op het vlot?
10. Om de bankjes beter te laten rollen maak je de slidings schoon met a. wasbenzine, met b. terpentine, of met c. een plens water?

Nuttige links

www.mdr.nu, website van de U.R.K.V. “Michiel de Ruyter”
www.knrb.nl, website van de Koninklijke Nederlandse Roeibond
www.nlroei.nl
www.roei.tv



COLOFON

Tekst	Albert de Jonge (eindredactie), Herma Bik, Evelyn Wielinga
Foto's	Evelyn Wielinga, Jorg Santen
Afbeeldingen	KNRB
Adviezen	Jorg Santen, Jan Koen van Gorkom
Vormgeving	Valetti, Den Haag
Print boekje	CopyCom, Amstelveen
Editie	maart 2010