Theorie-examenboekje

van de Twentse Roeivereniging Amycus

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave 2
Voorwoord 3
De exameneisen 4
  Wherry-Stuur examen 4
  Skiff 1-examen 5
  Skiff 2-examen 6
Veiligheid en bootgebruik 7
  Scheepvaartregels 9
  Omslaan 9
  Onderkoeling 9
  Omslaan met een skiff of twee zonder 10
  Terugklimmen in de boot 11
Voorzichtig met het materiaal 12
Alles over boten 13
  Boottypen en hun officiële aanduiding 13
  Skiff 14
  Meermansboten 17
Commando's moeten kort, luid en duidelijk zijn 25

Voorwoord

Voor u ligt een verkorte en herziene versie van de befaamde uitgave ROEIEN van onze vereniging. Met dit werkje kunt u zich goed voorbereiden op de diverse roei-examens die onze vereniging kent.

Met dank aan Nienke de Haan, Victor Coopman, Ebbo Storm van Leeuwen en Ton Hillege die mede hielpen deze handleiding inhoud en vorm te geven.

Ik wens u veel roeiplezier.

Wijtze Kooi,
secretaris examencommissie
Wendelgoor-Almelo, voorjaar 2008

De exameneisen

De examencommissie neemt de examens af. Het bestuur maakt een indeling van de boten in klassen. Deze klassenindeling hangt onder andere in de loods. Om te mogen roeien in boten van een bepaalde klasse is een minimum aan examens vereist. Behalve de regels voor het afleggen van examens, kan het bestuur aanvullende regels vaststellen voor het gebruik van sommige boten in verband met wedstrijden bijvoorbeeld.

Welke examens kun je halen?
Wij kennen de volgende examens bij onze vereniging:
Theorie-examen; voordat enig examen kan worden afgenomen dient de theorie-toets voldoende te zijn gemaakt
Wherry-Stuur examen
Skiff 1-examen
Skiff 2-examen

Wherry-Stuur examen

Dit examen wordt afgenomen in een C2x+ of een C4x+

Theorie:

- De belangrijkste scheepvaartregels.
- Boottypen en onderdelen van boot en riem.
- Het roeiverbod; wanneer er niet mag worden geroeid.
- De roeicommando's vanaf het in- tot het uitbrengen van boten en alles wat daar tussen zit.
- Kennis van het afschrijfboek en de schadeformulieren.
- Hoe te handelen bij omslaan.
- Kennis hebben van hoge en lage wal.
- Kennis hebben van aanleggen.

Praktijk:

- Goed met het materiaal om kunnen gaan.
- Het verschil weten tussen stuur- en bakboord.
- Roeitechniek beheersen.
- Roeicommando's adequaat geven.
- Goed kunnen manoeuvreren met de boot met en zonder roer.
- Aanleggen (halend, strijkend en in beperkte ruimte (b.v. een steigertje))
- Rekening houden met wind en stromingen.
- Vaarmanoeuvres beheersen: wegvaren, aanleggen, wenden, houden, noodstop.

Er wordt gewerkt aan een stuurexamen voor gladde boten. Dit examen bestaat uit een theorie- en een praktijkgedeelte. Om het examen met goed gevolg af te kunnen leggen, moeten de theorie en instructielessen worden gevolgd.

Skiff 1-examen

Dit examen wordt afgenomen in een skiff.

Algemeen:

- de zwemkunst machtig zijn.
- de eerstvolgende terugklimcursus volgen.

Theorie:

- Veiligheid: kleding, weer, omgaan met materiaal.
- De belangrijkste scheepvaartregels die van belang zijn voor de roeisport.
- Boottypen en onderdelen van boot en riem.
- Het roeiverbod, wanneer er niet mag worden geroeid.
- De roeicommando's.
- Kennis van het afschrijfboek en de schadeformulieren.
- Hoe te handelen bij omslaan.

Praktijk:

- Het verschil weten tussen stuur- en bakboord.
- Goed met het materiaal om kunnen gaan.
- Het afschrijven en klaarleggen van je roeimateriaal.
- Instappen, dol sluiten en adequaat afvaren.
- Halen en strijken met één riem.
- Halen en strijken met twee riemen in een rechte lijn over minimaal 500 meter met oprijden, regelmatig omkijken (om de 5 à 10 halen)
- Rondmaken over stuur- en bakboord (met oprijden).
- Omkijken tijdens de haal.
- De boot stil leggen door een noodstop te maken.
- Zelfstandig aanleggen, zonder de kade aan te raken met riem of boot.
- Zelfstandig je dol openen en uitstappen.
- Je boot, met hulp, uit het water halen, schoon en droog maken.
- Het gebruikte materiaal binnen brengen.

Bevoegdheden:
Na het behalen van skiff 1-examen mag men zonder begeleiding in 'skiff-1'- boten varen.
Voor ouderen kan in plaats van in een skiff ook examen worden gedaan in een C1-boot. In dat geval krijgt men een C1-certificaat.

Skiff 2-examen

Algemeen:

- Dit examen wordt afgenomen in een skiff; je moet in bezit zijn van skiff 1-examen en het wherry-stuurexamen.
- Bij het skiff 2-examen hoort een vaardigheidsproef; 6 km binnen 45 minuten afleggen, regelmatig omkijken.
- De videofilm “Behoud van boten e.a.” hebben gezien. (Deze film komt nog).

Theorie:

- De belangrijkste scheepvaartregels die van belang zijn voor de roeisport.
- Boottypen en onderdelen van boot en riem.
- Het roeiverbod, wanneer er niet mag worden geroeid.
- De roeicommando’s.
- Kennis van het afschrijfboek en de schadeformulieren.
- Hoe te handelen bij omslaan.

Praktijk:

- Goed en veilig om kunnen gaan met het materiaal en zichzelf.
- Halend, strijkend en slippend aanleggen.
- Watervrij roeien, minimaal 1000 meter krachtige halen.
- Goede balans, aan te tonen door een vijftal 2e stops.
- Niet stilzitten tijdens de haal, polsen recht.
- Goede haalvolgorde (benen, rug, armen) en recover (armen, rug, benen).
- Snel wegzetten, correct haalbeeld wat betreft tempo en ritme: haal dus pas af in de derde stoppositie.
- Niet naduiken en niet door het bankje trappen.
- Gelijkmatige halen.
- Niet diepen, vlinderen of het uitlopen met je bladen.
- Het water naderen.
- Gelijke in- en uitpik van beide riemen
- Watervrij strijken met hele bank oprijden
- Roeien met vast blad

Bevoegdheden:
Na het behalen van skiff 2-examen mag er zelfstandig worden geroeid,
in ‘skiff-2’ boten, mits de veiligheidsregels niet worden overtreden.

Veiligheid en bootgebruik

Algemeen

1 In een gestuurde boot is de stuurman de baas; de roeiers dienen naar hem/haar te luisteren, ook al is hij/zij een stuk jonger dan de roeiers.
2 Iedereen die in een boot plaatsneemt, moet kunnen zwemmen. Indien men niet kan zwemmen of bij twijfel dient men een zwemvest te dragen.
3 Alle boegroeiers van stuurmansloze boten en stuurlieden dienen over een goed gezichtsvermogen te beschikken.
4 Alle roeiers/stuurlieden/instructeurs/coaches dienen de weersverwachtingen te kennen en na te gaan of er uitgevaren kan worden.
5 Indien geroeid wordt onder begeleiding van een coach, dan is de coach verantwoordelijk. De coach geeft de opdrachten aan de roeiers via de stuurman.

A Roeiers

1 Er mag slechts geroeid worden in die boten, waarvoor men gekwalificeerd is.
2 Zonder examens mag men alleen van de oefenboten gebruik maken onder leiding van een instructeur.
3 Alvorens uit te varen dient men de boot en de onderdelen te controleren.
4 Er mag niet verder van de walkant af gevaren worden dan dat die in een kort stukje zwemmend bereikt kan worden. Wat betreft zwemmen: omdat door de beweging in koud water de afkoeling versneld wordt en dus de bloedtoevoer naar arm- en beenspieren vermindert, neemt het vermogen om te zwemmen snel af: goede zwemmers komen in koud water meestal niet verder dan 25 meter. Hoe kouder het is, hoe dichter men bij de wal moet blijven en alleen richting jachthaven roeien. Eventueel dient men van een tocht met risico's af te zien.

B Stuurlieden

1 De stuurman/vrouw is de baas aan boord.
2 Stuurlieden dienen adequaat te zijn opgeleid.
3 Indien een boot gestuurd wordt door onervaren en/of jonge stuurlieden is een ervaren roeier verantwoordelijk.
4 Stuurlieden controleren voor elk vertrek het roer, de roerbevestiging en de stuurtouwen.
5 In de wintermaanden is het aan te raden dat stuurlieden tijdens trainingen en wedstrijden een zwemvest dragen.

C Gebruik van het roeimateriaal:

1 In een gestuurde boot mag tijdens normaal gebruik niet ongestuurd geroeid worden.
2 De riemen van de boten mogen niet voor andere boten gebruikt worden, tenzij met ontheffing van de materiaalcommissaris.
3 Men moet boot en materialen goed behandelen. Na het roeien de boot goed afspoelen en afdrogen, luchtkleppen openen en dollen dicht en naar binnen draaien.

4 De boot mag nooit onbeheerd in het water liggen. De riemen moeten buiten op het riemenrek gelegd worden. De inschrijver is verantwoordelijk voor de boot en riemen.
5 Voor het roeien in boten waarvoor toestemming van het bestuur vereist is gelden de volgende afspraken:
   - De roeier (of coach) vraagt via de materiaalcommissaris toestemming aan het bestuur.
   - Het bestuur beslist op de eerstvolgende bestuursvergadering.
   - De materiaalcommissaris hangt de toewijzing op met vermelding van: boot, ploeg en tijdsduur en stelt de aanvrager op de hoogte van het besluit.
6 Materiaal van kunststof niet overbodig in de zon laten liggen.
7 Bij wind de boten op de wal in de richting van de wind leggen, bij tillen de bolle kant naar de wind.

D Afschrijven en schade

1 Een boot mag voor maximaal een periode van 2 uur worden afgeschreven. Voor langere tijd is toestemming van de materiaalcommissaris nodig.
2 Men mag een boot maximaal 7 dagen van tevoren afschrijven.
3 Men moet de boot duidelijk afschrijven onder vermelding van eigen naam.
4 Is men 15 minuten na aanvangstijd afschrijving niet aanwezig, dan vervalt het recht op gebruik van de boot.
5 Schade aan de boot moet in het schadeboek worden geschreven.

E Vaarverbod

Er mag niet worden geroeid:

1 Van een half uur voor zonsondergang tot een half uur na zonsopkomst.
2 Als de temperatuur onder de 3° C. is.
3 Als er ijs in het kanaal aangetroffen kan worden.
4 Als het KNMI (of andere erkende weersdienst) voor de komende nacht een temperatuur voorspelt lager dan - 4° C. In dat geval mag er overdag alleen geroeid worden tussen 10.00 en 16.00 uur, mits voldaan wordt aan bovenstaande regels.
5 Bij storm en onweer.
6 Bij mist: zicht waarbij, vanaf de vlaggenmast, de spoorbrug niet te zien is.

TENSLOTTE

Vermijd risico's.
Overschat je capaciteiten niet.
Houd altijd in het oog wat je zelf wel en niet wil/kan.
Laat je niet overhalen flink te doen.
Volg de regels van de vereniging.

Scheepvaartregels

Roeien aan stuurboord wal, inhalen aan bakboord zijde.
Beroepsvaart heeft voorrang op pleziervaart. Denk aan de dode hoek van (ongeladen) vrachtschepen.
Zeilboten hebben voorrang op roeiboten.
Uitwijken naar stuurboord en nooit vlak voor motorboten langs varen.
Ruim op tijd duidelijk aangeven wat je gaat doen.
Afvaren van de kade alleen toegestaan als het vaarwater vrij is.

algemene seinen

_____	(lange stoot ongeveer 4 seconden) Attentie
_	(korte stoot ongeveer 1 seconden) Ik wijk uit naar stuurboord
_ _	(2 korte stoten) Ik wijk uit naar bakboord
_ _ _	(3 korte stoten) Ik sla achteruit

Omslaan

De belangrijkste regel bij het omslaan is: zorg eerst voor jezelf.
Als het kan zorg dan ook voor de boot. Blijf bij de boot of neem deze al zwemmend mee naar de kant.
In ons kanaal is de kant altijd dichtbij. Dus vaak zal het lukken om naar de kant te zwemmen. Wees echter beducht voor onderkoeling in koud water. Door te gaan zwemmen koel je sneller af in koud water.

Onderkoeling

Met *onderkoeling* bedoelen we de afkoeling van het lichaam die kan optreden na het te water raken en dan met name tijdens de winter of in het voorjaar.

De buitenwatertemperatuur is meestal het laagst in de maanden januari, februari en maart, deze kan dan zelfs dalen tot onder de 5 graden Celsius!
Mocht je bij deze watertemperatuur tijdens het roeien onverwachts te water raken, dan zal je lichaamstemperatuur binnen 30 minuten een aantal graden zakken tot ongeveer 35 graden Celsius. Nog langer in dit koude water verblijven, zal de lichaamstemperatuur tot in de richting van de 30 graden doen dalen , hetgeen levensbedreigend kan zijn!

Op en in de zijtak van het Twentekanaal, waar wij roeien, zal dit in de praktijk geen problemen hoeven op te leveren als je er maar voor zorgt zo snel mogelijk naar die kant van het kanaal te zwemmen waar je makkelijk op de kant kan klimmen.

De maximale zwemafstand is dan meestal 15 meter tot hooguit 30 meter. Met roeikleding aan en de schrik in de benen zal je toch binnen 10 minuten deze afstand moeten kunnen overbruggen .

Het meeslepen van een omgeslagen, op de kop liggende boot met dwarsliggende riemen zal deze tijd amper verdubbelen.

Blijf niet langer in het koude water dan hoogst noodzakelijk is; bij voorkeur niet langer dan 15 minuten (op je horloge kijken zal niet in je opkomen als je je rot schrikt bij het omslaan).

Op de kant geklommen laat je de boot en riemen daar achter en loop of lift je zo snel mogelijk naar de TRV Amycus. Mocht onverhoopt het hek op slot zijn en je sleutel binnen liggen, klim dan over het hek en ga minstens 15 minuten onder een warme douche staan.
Hierna droge kleding aantrekken en met de gealarmeerde hulptroepen de boot en riemen ophalen.

Het hiervoor beschrevene gelezen hebbend, zal het je nu duidelijk zijn dat alleen ervaren skiffeurs in de periode tussen 1 november en 1 april mogen gaan skiffen. Dit geldt ook voor het roeien in een boordgeriggerde twee zonder.
Juniorleden mogen niet skiffen in deze periode !

Omslaan met een skiff of twee zonder

Wat te doen ?

Zodra je het hoofd weer boven water hebt gekregen, kijk je of er geen scheepvaart in jouw richting vaart.

Is er een schip vlakbij en/of vaart dit schip in jouw richting:

Zorg dat je jezelf zo snel mogelijk in veiligheid brengt en zwem naar de dichtstbijzijnde oever! Nadat het schip voorbij is gevaren, kan je je bekommeren over het al dan niet overvaren materiaal.
Probeer de boot zwemmend naar de kant te trekken. Aan de kant kan je meestal staan en nadat je de riemen weer in de uitgangspositie hebt gekregen kan je proberen weer in te boot te gaan zitten en naar de club terug te roeien.

Denk aan de juiste kleding! Deze is van het allergrootste belang als bescherming. Drie dunne lagen isoleren beter dan een dikke laag. Ook je conditie telt en de mate waarin je alcohol en/of medicijnen gebruikt. Bedenk dat er via het hoofd veel warmte verloren gaat (soms wel tot 50%) door de kale huidoppervlakte. Kinderen zijn kwetsbaarder door afkoeling en hebben het vaak eerder koud dan volwassenen. In het winterhalfjaar moeten we goed bedenken wat we doen: gaan we er echt in een skiff op uit, laten we de stuur vernikkelen als de luchttemperatuur onder de 6 °C is en het misschien ook nog hard waait?
Houd het weer in de gaten en maak veilige roeitochten.

Terugklimmen in de boot

Wie zo onfortuinlijk is uit de boot te vallen, doet er goed aan te leren om weer terug te klimmen in de boot. Elk jaar wordt op paaszaterdag in het zwembad instructie gegeven voor het terugklimmen. Je kunt echter ook gewoon vlak voor de kade oefenen, als het water een beetje op temperatuur is.

Kies de kant van de boot die voor jou op dat moment het prettigst is voor het inklimmen. Leg de riem aan die kant van de boot dwars op de boot en pak de andere riem erbij. Houd beide riemen met één hand vast. Probeer in de boot te klimmen. Let daar bij op dat het lichaam zo min mogelijk verticaal wordt gehouden, want je trekt de boot anders om.
Het is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar het lukt doorgaans beter in de boot te komen als je er als het ware zo veel mogelijk horizontaal op schuift. Je lichaam geeft tijdens het klimmen zo extra steun en balans, omdat je min of meer op het water drijft.
Ga zo snel mogelijk zitten (in welke houding dan ook) en leg onmiddellijk beide riemen plat op het water voor de balans.

Voorzichtig met het materiaal

Riemen
Riemen worden één voor één uit de loods gedragen met het blad naar voren en op het riemenrek gelegd. Als de riemen ergens worden neergelegd, dan met de bolle kant naar boven.

Eerst worden de riemen aan de walkant in de dollen gelegd. De riemen worden bij het smalste deel van de steel (=hals) in de dol gelegd en daarna in horizontale stand over de platte kant in de dol geschoven waarna de overslagen worden dichtgedraaid.

Na het inschuiven van deze riem, wordt de bolle kant van het blad naar boven op het vlot gelegd. De riem aan de waterzijde wordt niet geheel in de dol geschoven. Laat deze riem nooit in het water hangen, maar leg hem neer met de steel op de andere riem of op het boord.

Na het roeien wordt eerst de dol aan de waterkant geopend en dan wordt uitgestapt en de riem wordt dan meegenomen. Na het uitstappen wordt de dol aan de walkant geopend. De riemen worden droog gemaakt en terug in het rek gehangen. Er mag uitsluitend worden geroeid met de riemen die bij de boot horen, de boot en riemen zijn op elkaar afgesteld.

Boten
Boten worden naar buiten gedragen. Verenigingsskiffs draag je met 2 personen, dus nooit alleen. De boot moet ver van de kade worden gelegd om beschadigingen van de huid en het vinnetje te voorkomen. Na terugkomst moet de boot in één beweging uit het water worden gehaald zonder het vlot of de kade te raken.
De boot wordt daarna op schraagjes schoongemaakt, afgedroogd, de luchtkleppen moeten worden geopend en de dolkleppen dienen gesloten te worden.

Schades
Bij het constateren van schades moet dit worden gemeld in het schadeboek; bij ernstige schades moet de materiaalcommissaris worden ingelicht. Bewaar altijd alle losse onderdelen, dan is de schade makkelijker te repareren.

Alles over boten

Boottypen en hun officiële aanduiding

De in de roeisport meest voorkomende boottypen kunnen we vanuit verschillende gezichtspunten onderscheiden.

A Naar de wijze van gebruik

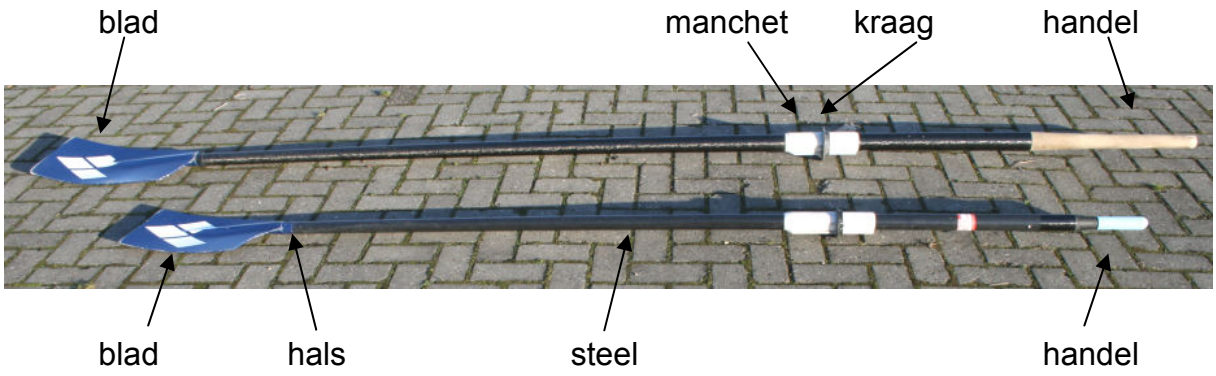
Wedstrijdboten: die uitsluitend worden gebruikt voor het trainen en deelnemen aan wedstrijden. Deze boten hebben soms een kielbalk aan de binnenzijde en alleen een vin aan de buitenzijde. Ze zijn dus glad. Ze hebben een opstaand boord, dat alleen de plaatsen van de roeiers en de stuurman omsluit. Voor- en achtersteven zijn afgedekt met plastic, zodat 'luchtkamers' ontstaan.
Deze boten dienen altijd voorzien te zijn van een witte boegbal als bescherming bij aanvaringen.

Toerboten (C-boten): die zoals de naam al aangeeft, worden gebruikt voor roei-instructie en/of voor toertochten. Ze hebben een van boeg tot achtersteven doorlopend boord. De kielbalk zit aan de buitenzijde van de boot. Deze boten dienen altijd voorzien te zijn van een witte boegbal als bescherming bij aanvaringen.

B Naar de wijze van aandrijving

Roeiboten kunnen met twee riemen (scull-riemen) of met één riem (boordriem) per roeier worden voortbewogen. De aanduiding is dan 'scullen' of 'boordroeien'.
Scullen wil dus zeggen: elke roeier roeit met twee riemen, één op bakboord (BB) en één op stuurboord (SB).
Boordroeien wil zeggen: elke roeier roeit met één riem aan bakboord (BB) of aan stuurboord (SB).

In de figuur hieronder is goed het verschil in lengte te zien tussen een boordroeiriem (boven) en een scullriem (onder). De handel van een riem voor boordroeien is zo groot dat beide handen op het houten deel een plek krijgen.



C Naar het aantal roeiplaatsen

- 1 roeiplaats = skiff, C1
- 2 roeiplaatsen = C2, twee zonder (2-), twee met (2+) en dubbel twee (2X)
- 4 roeiplaatsen = gladde vier, C4 scullend met (4X+ of 4*) of boordroeiend met (4+) en zonder stuur (4X- en 4-)
- 8 roeiplaatsen = acht met stuur (8+)

Sommige boottypen kunnen al dan niet zijn voorzien van een stuurplaats. Is deze niet aanwezig, dan wordt dit vaak ongestuurd genoemd wat onjuist is (bijvoorbeeld bij 2- of 4-). In deze boten wordt door de roeiers met de riemen gestuurd of indien een roer is bevestigd, stuurt één van de roeiers de boot met hulp van een beweegbaar voetenbord. Dit voetenbord is via kabels met het roer verbonden.

D Naar het materiaal en het bouwtype:

Boten met een houten huid:

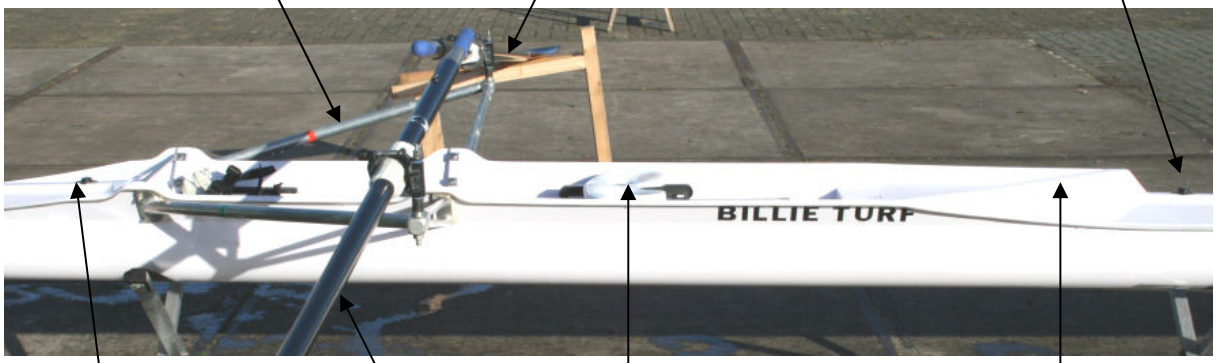
- de overnaadse huid (ouderwets), waarvan de boot is opgebouwd uit elkaar overlappende planken van de boeg naar de achtersteven, die dakpansgewijs op elkaar zijn vastgeklonken.
- De gladde boten waarvan de huid bestaat uit dunne platen (1-3 mm) die naadloos met elkaar zijn verbonden, waardoor een gladde huid ontstaat.
- De C-boten, waarvan de huid eveneens is opgebouwd uit dunne hechthouten platen die naadloos met elkaar zijn verbonden, waardoor een gladde huid ontstaat. Het dolboord zit bij deze boten hoger boven het water dan bij de eerder genoemde boten.

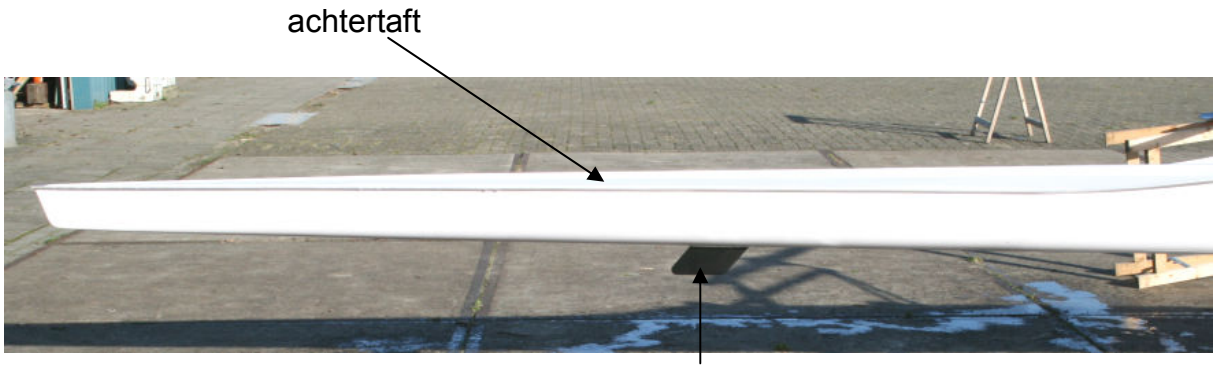
Boten met een kunststof huid:
Deze worden vervaardigd van met vezelversterkte polyester. Van dit materiaal worden verschillende boottypen gemaakt.

Skiff

Bij onze vereniging leert vrijwel iedereen de eerste roeibewegingen in een skiff te maken. Een skiff is een éénmansboot. De skiff is zeer smal: ongeveer 24 á 28 cm en behoorlijk lang: ongeveer 8 m. Je kunt een skiff alleen maar scullend voortbewegen, dus je bedient twee riemen. Dit heeft als voordeel dat je een heel symmetrische roeibeweging aanleert.

voortaft
boegbal


rigger
bakboordriem
luchtklepje
BILLIE TURF
luchtklepje
stuurboordriem
bankje
waterkering of spoelboord


achtertaft
vin

bakboord stuurboord

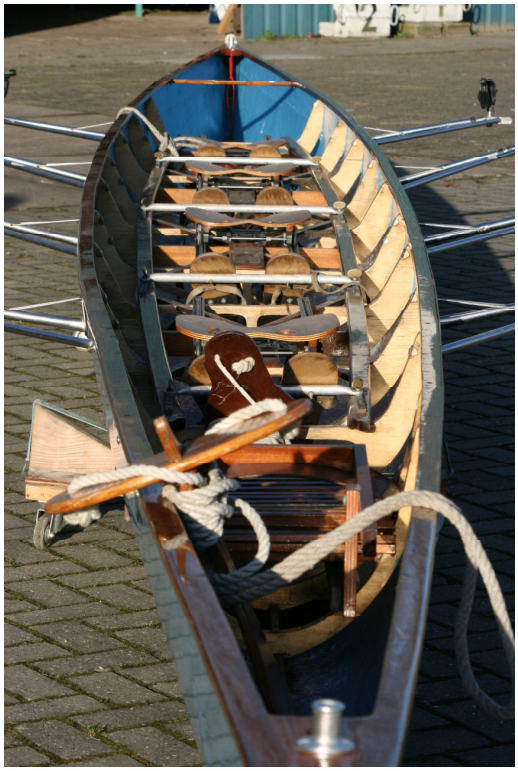
Hierboven zie je de plek in de skiff waar de roeier zich beweegt. We kijken met de skiff mee in de vaarrichting. De linkerzijde noemen we bakboord en de rechterzijde stuurboord. De roeier zit op het rolbankje en heeft zijn voeten op het voetenbord. Het rolbankje rolt over de slidings en de riemen draaien in de dollen die op de uiteinden van de riggers zitten.
Hieronder kijken we in de richting die de roeier ziet: hij zit achterstevoren.

stuurboord bakboord

Meermansboten

een skiff met wingrigger

een 2X met trek- en duwstangen aan de riggers



een C4X+ of C4*

een (gladde) 4X+ of 4*

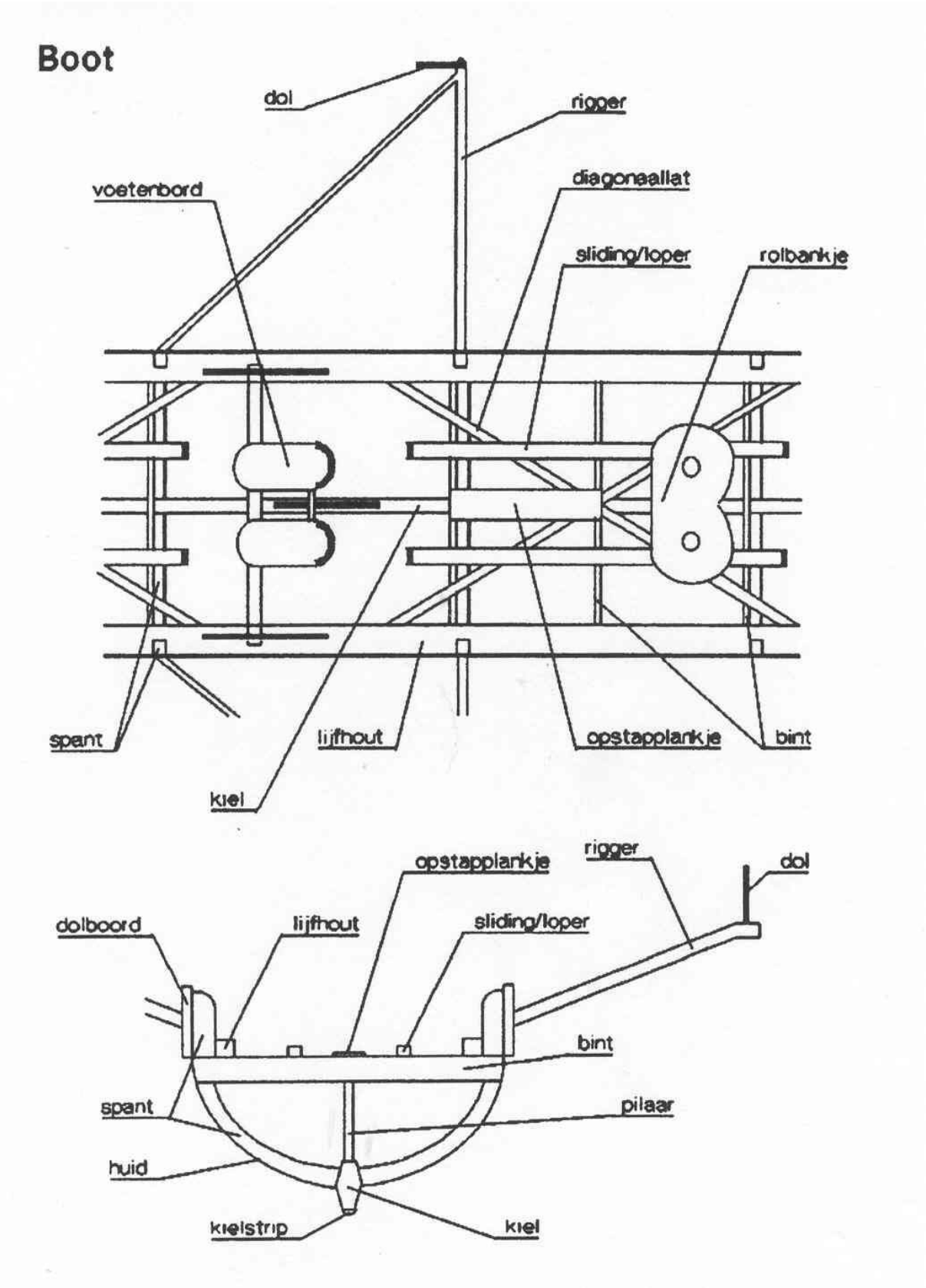
Het roertje van een gladde 4X+ is maar klein. Als de roeiers nog niet in de boot zitten steekt het zelfs nauwelijks in het water.

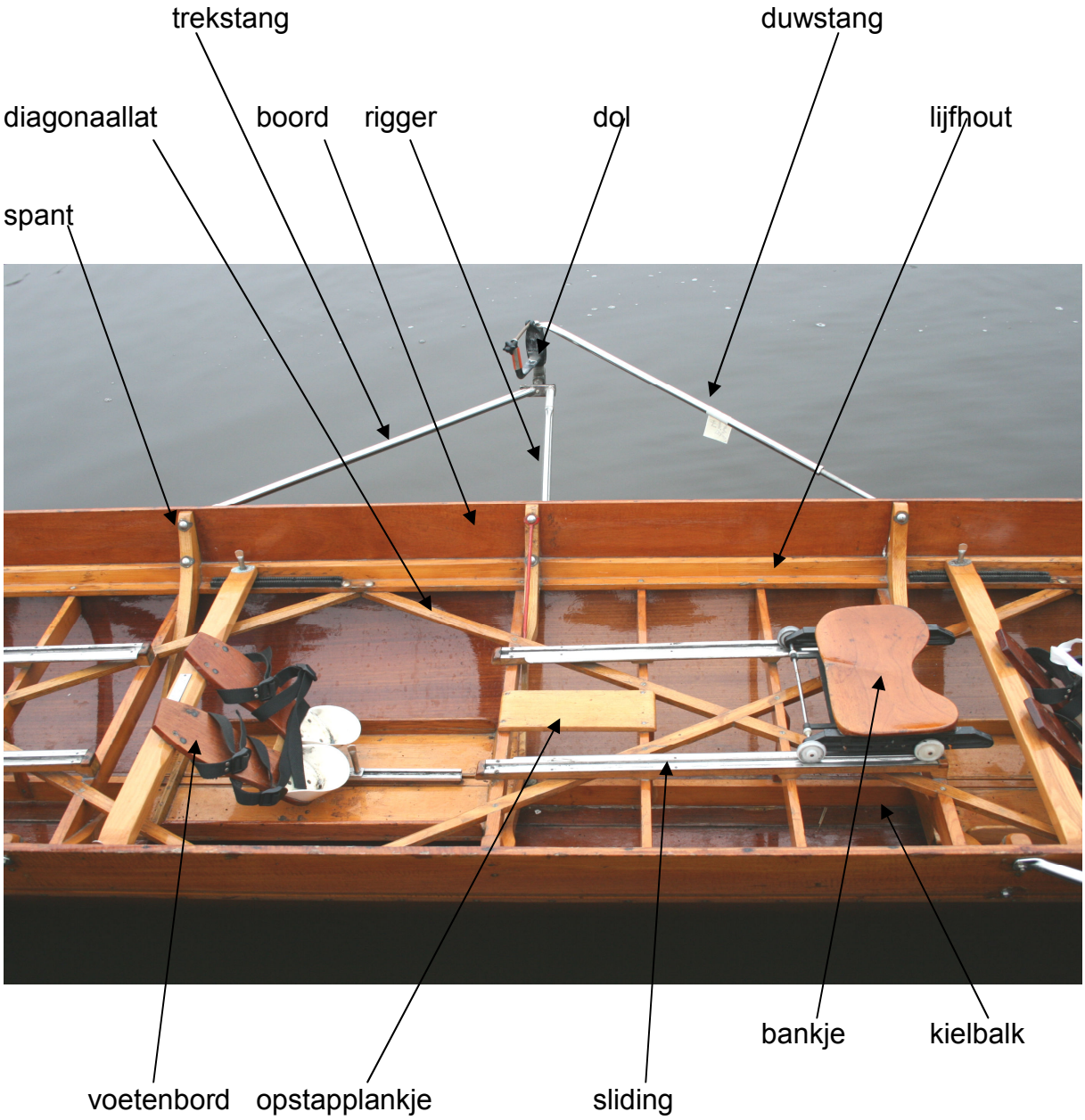
zonder roeiers

met roeiers

een C2X+

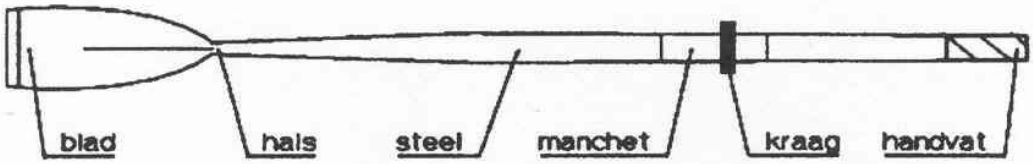
een 8+


Boot
dol
rigger
voeterbord
diagonaallat
sliding/loper
rolbankje
spant
lijfhout
opstapplankje
bint
kiel
opstapplankje
rigger
dol
dolboord
lijfhout
sliding/loper
bint
spant
pilaar
huid
kielstrip
kiel

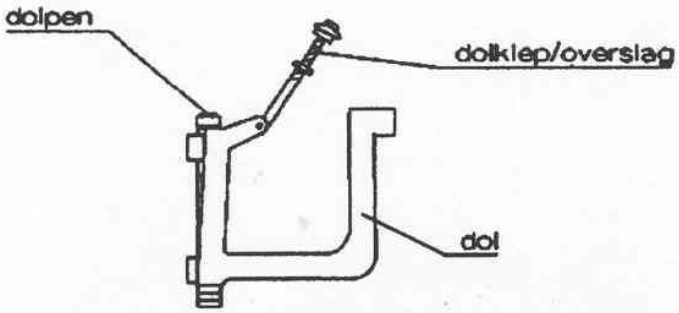


In gladde boten zijn lijfhout, spanten, diagonaallatten en opstapplankje onder het kunststof weggewerkt. Een gladde boot heeft geen uitwendige kiel.

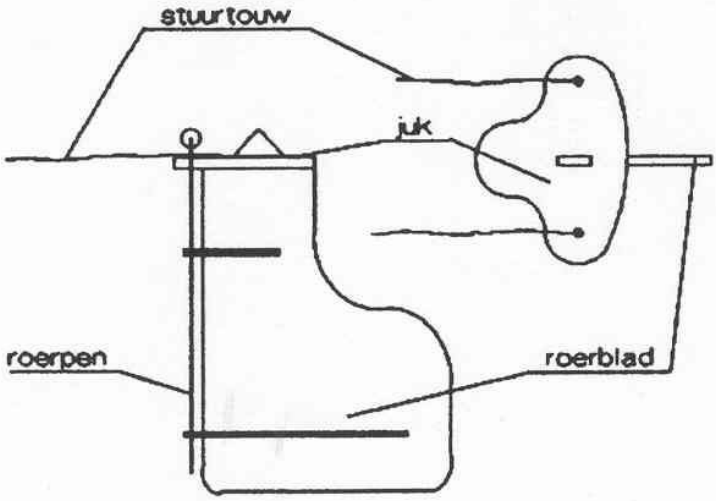
Riem

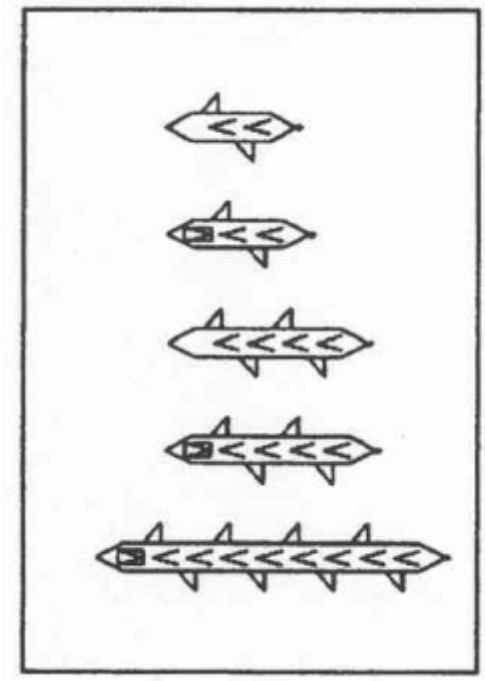


Dol



Roer





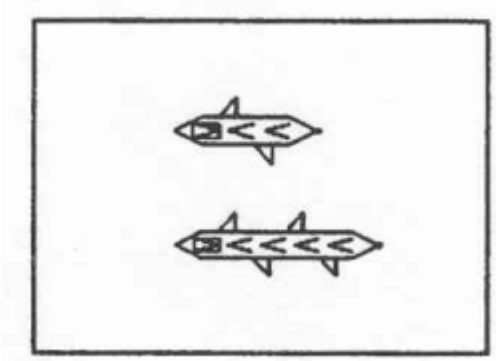
2- twee zonder stuurman/vrouw

2+ twee met stuurman/vrouw (eventueel voorin liggend

4- vier zonder stuurman/vrouw

4+ vier met stuurman/vrouw (eventueel voorin liggend

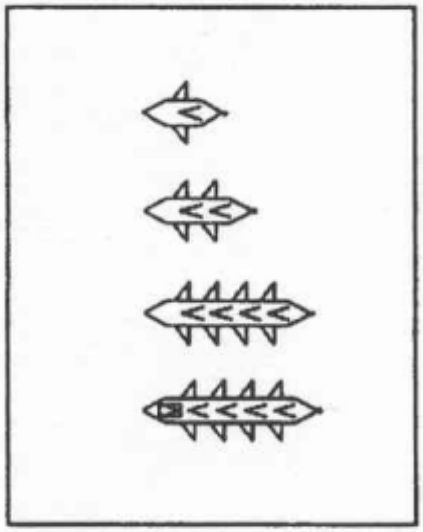
8+ acht met stuurman/vrouw



C2+ C-twee met stuurman/vrouw

C4+ C-vier met stuurman/vrouw

Scullen

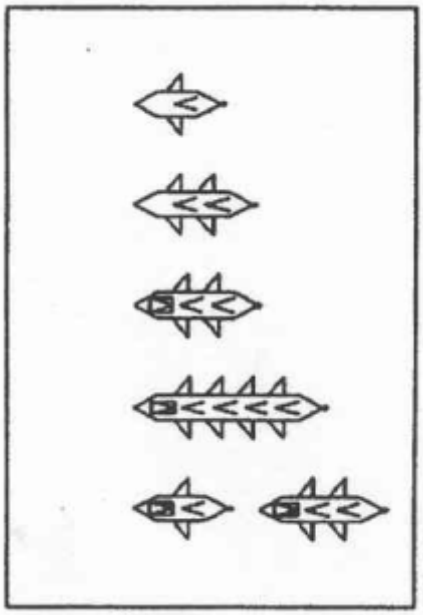


1X skiff

2X dubbel-twee

4X- dubbel-vier zonder stuurman/vrouw

4X+ of 4* dubbel-vier met stuurman/vrouw
(eventueel voorin liggend)



C1X C-één

C2X- C-twee zonder stuurman/vrouw

C2X+ C-twee met stuurman/vrouw

C4X+ C-vier met stuurman/vrouw

Wherry single wherry (één roei(st)er)
dubbel-wherry (twee roei(st)ers)

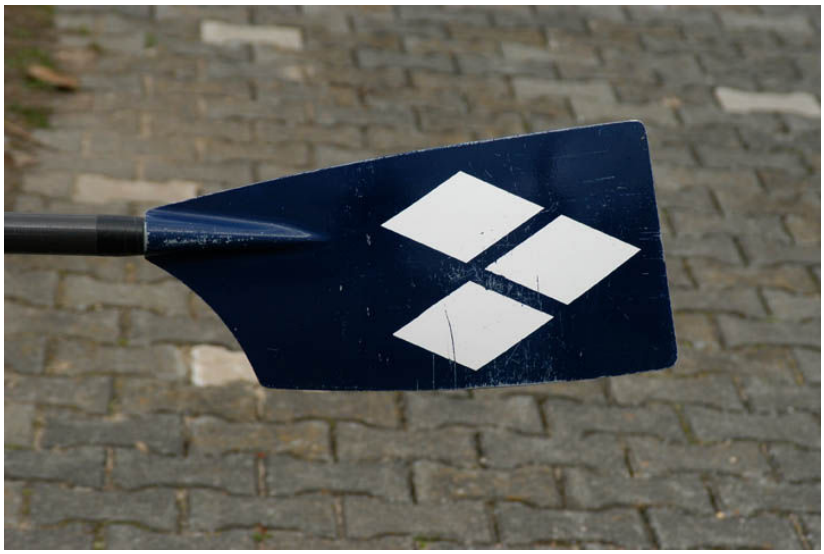
Het roeimateriaal is duur materiaal.
Een oefenskiff kost ca. € 3000 en een wedstrijdskiff kan wel € 8000 kosten.
Een paar riemen voor de skiff kan tussen de € 400 en € 700 kosten.

Een (dubbel)twee komt op ongeveer € 6000 tot € 15000.

Voor een vier zal men tussen de € 15000 en € 20000 moeten over hebben.
Bij een acht moet je rekenen op een bedrag tussen € 30000 en € 50000.

Een paar boordroeiriemen zal neerkomen op ongeveer € 800.

maconblad



bigblade

Commando’s moeten kort, luid en duidelijk zijn

Een boot kan worden gestuurd door een stuurman of –vrouw, kortweg de stuur. Alleen de stuur geeft de commando's. Een goede coach geeft de opdrachten aan de bemanningsleden door via de stuur.

De stuur heeft als mogelijkheden voor het manoeuvreren van de boot een roer met slechts een beperkt effect én de roeiers tot zijn beschikking. De commando’s moeten altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar worden uitgesproken en ook **onmiddellijk worden opgevolgd**.
Veel commando's bestaan uit een voorbereidings- en een uitvoeringsmoment. Op het eerste moment wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen. Op het tweede moment wordt het commando uitgevoerd.
Bij de commando's gebruiken we de volgende aanduidingen:

stuurboord vanuit de stuurplaats gezien rechts. Roeiers die hun rigger aan dit boord hebben, voeren de stuurboordcommando's uit (bij *rowing*).

bakboord vanuit de stuurplaats gezien links. Roeiers die hun rigger aan dit boord hebben voeren de bakboordcommando's uit (bij *rowing*).

boeg roeier die het dichtst bij de voorsteven zit.

slag roeier die het verst van de voorsteven zit.

boegen boeg en de roeier voor de boeg (in vieren en achten).

slagen slag en de roeier achter hem (in vieren en achten).

één, twee, enz. elke roeier heeft een nummer, te beginnen bij de boeg, oplopend naar de slagroeier

Er zijn commando’s voor het in en uit de stelling halen van de boten en voor allerlei manoeuvres tijdens het varen.

Doel	Commando (voorbereiding)	Commando (uitvoering)
Op commando van de stuur wordt een boot als volgt naar buiten gebracht		aan de boorden
Als de boot op karren op de grond ligt	tillen gelijk	NU!
Ligt de boot onder heuphoogte		overpakken
	tillen gelijk	NU!
		bakboord/stuurboord onderdóór
Ligt de boot boven heuphoogte	tillen gelijk	NU!
Ligt de boot erg hoog	rechter-/linkerschouder	NU!
	op de schouders -	NU!
	in de handen -	NU!

aanwijzing	bijzonderheden
De roeiers stellen zich bij de boot op, ieder bij zijn eigen roeiplaats	
De boot wordt eerst naar het midden van het gangpad gereden. Daarna stellen de roeiers zich ter weerszijde van de boot tegenover hun rigger op.	Iedere roeier grijpt met de ene hand het boord aan de zijde van het gangpad en onderlangs met de andere hand het andere boord.
Ieder pakt met één hand het dichtstbijzijnde boord en slaat de andere arm over de boot heen en pakt zo ook het andere boord vast.	
De boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt met het schip in het gangpad en let op de huid en de dollen. De boot mag nooit over de stelling geschoven worden.	
De roeiers van één boord kruipen achtereenvolgens onder de boot door. Iedereen pakt daarna het boord met twee handen vast en de boot kan naar buiten worden gedragen	Bij boten voor boordroeien moet iedereen tegenover zijn uithouder gaan staan; bij boten voor scullen om beurten aan het andere boord.
De boot wordt opgetild en voorzichtig naar het gangpad gebracht (niet schuiven).	De roeiers van één boord stappen mee, het andere boord duikt onderdoor. Blijf tillen, anders slaan de dollen in een onderliggende boot. Iedereen staat zo op zijn eigen plaats, de boot kan hierna in handen de loods uit worden gedragen.
Als boven, maar de boot wordt dan in het gangpad hoog gehouden. De boot kan op één schouder of in handen naar buiten gedragen worden.	
De boot die boven de hoofden is, wordt schuin over één schouder genomen.	De roeiers staat onder de boot, handen nog aan twee boorden, éne arm gestrekt, de andere gebogen.
Iedereen gaat tegenover zijn rigger staan en houdt de boot op schouderhoogte De stuur geeft aan dat de boot verder in de handen tussen de roeiers in kan worden gedragen	

Doel	Commando (voorbereiding)	Commando (uitvoering)
Bij de waterkant aankomen	boven de hoofden	NU!
		voor de buiken
		overslagen los -
	tenen aan de rand	ver weg zetten NU!

aanwijzing	bijzonderheden
De boot wordt boven de hoofden getild en alle roeiers zoeken een **spant** om de boot aan **vast te houden** (dus nooit aan de diagonalen, lopers of voetenborden!)	De roeiers staan zo dat de boegen het meest het voorschip en de slagen het meest het achterschip tillen (gewichtsverdeling).
De boot die wordt vastgehouden met een hand aan een spant en een hand op het dichtst bij de roeier komende boord, kantelt langzaam voor de buiken.	Alle roeiers staan nu aan een kant, waarbij de landzijde van de boot, met de kiel omlaag, getild wordt.
Elke roeier maakt, nog steeds met één hand aan een spant tillend, met zijn andere hand de overslag(en) van zijn eigen dollen los.	
De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun ene voet tot aan de rand van het vlot/de kade. De boot wordt nu voorzichtig door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gelegd met één hand dragend aan een spant en één hand op het boord van de boot.	**N.B.** De tenen mogen nooit over de rand heen steken.
	Bij minder sterke of onervaren roeiers is het aan te raden de boot niet "boven de hoofden" te dragen, maar in de handen te draaien en daarna de roeiers aan de waterkant onder de boot door te laten gaan.

Doel	Commando (voorbereiding)	Commando (uitvoering)
1. Gelijktijdig instappen van de roeiers, opdat de boot in balans blijft	Instappen gelijk	Eén, twee, drie
2. Het roeiklaar maken	overslagen dicht voetenborden stellen	
3. Het op gang brengen van de boot	Slag klaar maken SLAG KLAAR?	AF! of GO!
4. De boot komt geleidelijk stil te liggen door louter en alleen de waterweerstand.	Laat…… bij de inpik van de haal	…..lòpen bij de uitpik
4a. De boot komt geleidelijk stil te liggen met slifferende bladen	Laat …….	…..lòpen
5. Noodstop: de boot komt snel stil te liggen.	Houden! …..	nu!

aanwijzing	bijzonderheden
De roeiers staan met de rug naar de boeg, gezicht naar de stuur.	Plaats de ínstapvoet' op het opstapplankje en pak de riemen vast met de overeenkomstige hand (1); zak langzaam door het instapbeen, andere voet in de slof op het voetenbord (2); gaan zitten (3)
controle: boeg klaar? nummer 2 klaar? nummer 3 klaar? nummer 4 klaar?	Als iedereen met "JA" heeft geantwoord kan worden gestart.
Uitvoering: Bij slag klaar maken gaan de roeiers naar de inpikhouding; bij slag klaar kantelen de bladen en komen ze loodrecht in het water te liggen	Uitgangshouding bij de aankondiging: Inpikhouding ► armen gestrekt en de bladen loodrecht in het water
De bladen plat boven het water, de rolbank iets opgereden.	Bij sommigen heeft het commando "sit back' ingang gevonden. Het is evenwel van belang dat de bladen boven het water blijven. Daardoor blijft de boot bestuurbaar met het roer!
De bladen plat op het water, de rolbank iets opgereden. Voor het opnieuw voor de slag klaarmaken, kan de stuur zeggen: **"Bedankt!"**	Om redenen van balans houden (bijvoorbeeld bij golfslag van een passerend schip)
Als vervolg op 'laat lopen', bij grote vaart gevolgd door 'HOUDEN' (met nadruk gezegd) of: 'bakboord houden'/'stuurboord houden'.	Blad kantelen, waarbij de holle kant richting boeg wijst. Er moet krachtig tegendruk gegeven worden tegen de kracht van het water. Het is goed te beseffen dat grote krachten via de uithouders op de boorden en de boot uitgeoefend worden. Alternatief: De bladen staan met bolle kant in de vaarrichting

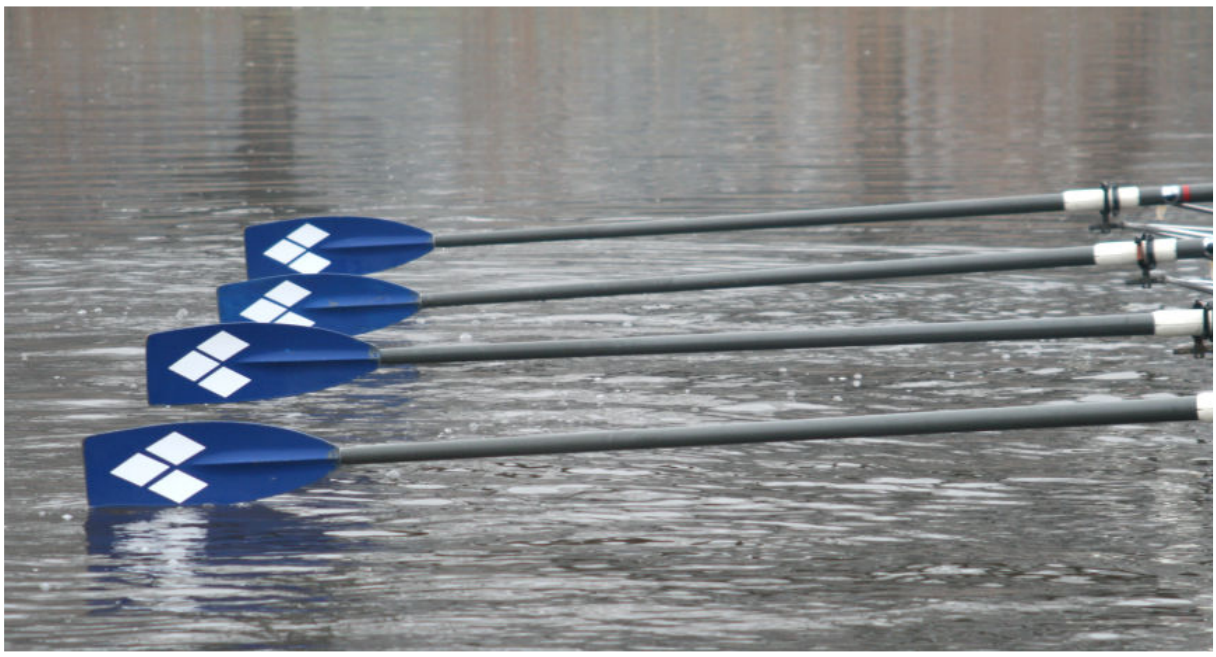
Doel	Commando (voorbereiding)	Commando (uitvoering)
6. Remmen bij matige vaart. Dit commando kan worden gebruikt als bij het aankomen de snelheid te groot blijkt te zijn.	Vastroeien ……	nu!
7. Halen om de boot vooruit te laten varen.	Halen gelijk ……	nu!
8. Strijken om de boot achteruit te laten varen. Deze handeling kan van belang zijn bij het start gereed liggen (wedstrijd).	Strijken gelijk…..	nu!
9. Ronden; snelle wendmethode zonder gebruik van het roer.	'Over stuurboord rond' of' over bakboord rond'. Het commando heeft waarschuwings- en uitvoeringsmoment.	Boot ligt stil! Strijken en halen, afwisselend na elkaar.
10. Slippen, waarbij de riemen langsscheeps gehouden worden om de bootbreedte te verminderen.	Slippen beide boorden … Halverwege de terugrit of aan het begin van de doorhaal. Evt. Ook resp. Bb/sb	…… nu! Begin bij de uitpik

aanwijzing	bijzonderheden
	De bladen staan met bolle kant in de vaarrichting schuin op het wateroppervlak.
Bij het definitieve commando NU de bladen gelijk door het water halen.	Geheel in inpikhouding beginnen is technisch onjuist. Beter is tot driekwart opgereden. Het resultaat moet zijn dat de boot een kleine afstand aflegt vanuit stilliggen.
Met vaste rolbank. Voorbereiding: Binnenhefboom is ter hoogte van de romp en de bladen staan loodrecht in het water.	Blad omdraaien en in tegenovergestelde stand als bij het halen zetten; de binnenhefbomen moeten van de roeier af geduwd worden. Blad tijdens de terugrit kantelen. Het bladkantelen verhindert absolute bewegingen en het in de golven blijven hangen.
De stuur kan bij directe uitvoering met tellen de gelijkheid bevorderen, anders is de slagroeier maatgevend. De boot moet stilliggen voordat met de rondingsmanoeuvre kan worden begonnen.	Bakboord/stuurboordblad ter hoogte van de romp en in strijkstand in het water. Stuurboord/bakboordblad in inpikmoment en in haalstand in het water.
Handgrepen vast blijven houden en riemen langsscheeps 'strekken'.	Slippen is een lastige handeling. Onbalans ontstaat erg gemakkelijk. De stuur zal daarom steeds voorbereidingen moeten treffen. Voor het commando komt de aankondiging: "We gaan slippen!"

Doel	Commando (voorbereiding)	Commando (uitvoering)
11. Riemen intrekken om de bootruimte te verkleinen.	Riemen ……	…..kort!
12. Riemen uitzetten	Riemen ……	…..lang!
13. Bijsturen over bakboord/stuurboord met de riemen om de roerwerking te vergroten.	stuurboord/bakboord	……. best
14. Aanleggen aan vlot of lage wallekant (let daarbij op voldoende diepgang en onderwaterobstakels).	spoelhaal…. light ….. laat …… riemen stuur-/bakboord… stuur-/bakboord… klapje op met sb/bb… (als de boot stil ligt)	……. nu! ……. paddle ……. lòpen! ……. hoog! ……. houden ……. bedankt
15. Gelijktijdig uitstappen van de roeiers, opdat de boot in balans blijft.	Overslagen open. uitstappen gelijk ….	 één-twee-drie

aanwijzing	bijzonderheden
De riemen of skuls met de manchetten intrekken en binnenboord halen. Riemen terugbrengen in de oorspronkelijke positie. De stuur sluit de handeling met te zeggen "Bedankt!"	De bootruimte moet verkleind worden i.v.m. een smalle doorvaart, onder een brug bijvoorbeeld.
De halen met de riemen aan het aangegeven boord worden krachtiger uitgevoerd dan die met de riemen van het andere boord.	De gelijkheid blijft bij de halen met skuls. Bij riemen bij boordroeien geeft de roeier op het aangegeven boord een extra harde uittrap.
Het aankomen gebeurt altijd met een lage snelheid. Bij +boten is de stuur de uitkijk en hij/zij beoordeelt de situatie bij het aanleggen. Bij - boten heeft de boegroeier de aangewezen plaats om de manoeuvres te leiden. Wind en stroming kunnen bij het aankomen belangrijke factoren zijn. We moeten daarmee rekening houden, willen we schadevrij aanleggen.	Er kan in bepaalde gevallen een reeks aanwijzingen en/of commando's gegeven worden. Zij moeten alle stipt opgevolgd worden. Let steeds op de gelijkheid bij de uitvoering –het oog wil ook wat-. Het maakt nogal wat verschil als wind en stroming elkaar versterken of juist tegengesteld zijn. Wind/stroming op boeg is de beste situatie. Bepaal welke component het sterkst is en zorg dat die op boeg komt. Aflandige wind kan ons parten spelen bij het aankomen. Zorg voor voldoende stuursnelheid!
Vóór het uitstappen moet de stuur de roeiers aangeven dat de overslag aan de waterkant los gemaakt moet worden. Bij gladde boten niet alle roeiers tegelijk, maar om en om.	Op één komt de voet aan de 'zeezijde' op het stapplankje en komt de roeier overeind; op twee komt de voet aan de 'landzijde' op de wal en bij drie stapt de roeier op de wal met gelijk meenemen van de riem aan de 'zeezijde'.

Doel	Commando (voorbereiding)	Commando (uitvoering)
Boot uit het water tillen	Aan de boorden Tillen boven de hoofden gelijk …. Uitzakken tegenover je rigger …..	 …..nu …. nu
Boot afspoelen en afdrogen	Zet schragen klaar Afspoelen Afdrogen Overslagen dicht	(naam) (naam) (naam) (naam)
Boot in de stelling brengen	Tillen boven de hoofden … Linker/rechter schouder	

aanwijzing	bijzonderheden
De overslagen niet te strak dichtdraaien. Ze mogen niet open kunnen vallen. Dus iets aandraaien is voldoende. Bolle kant van de boot naar de wind draaien.	Zand, metaaldeeltjes en ander vuil met water afspoelen van zowel de binnen- als de buitenkant van de boot. Bij het afdrogen mogen de luchtkleppen niet vergeten worden. Deze moeten open gedraaid worden.

Leren aanleggen