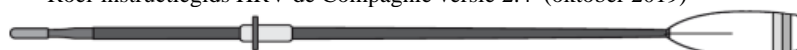




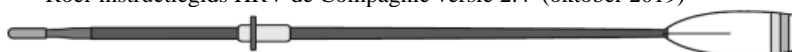
Basis Roei-Stuur instructiegids Voor Roei(st)ers

Oktober 2019 versie 2.4
RC. ©



Inhoudsopgave

0	VOORWOORD	3
1.	VEILIGHEID	4
1.1.	Algemeen.....	4
1.2.	Aandachtspunten.....	4
1.3.	Wanneer is er sprake van een vaarverbod.....	4
1.4.	De belangrijkste scheepvaartregels.....	4
1.5.	Tenslotte.....	4
2.	HET ROEIEN	5
1.2.	De roeiers.....	5
1.1.	Kleding.....	5
3.	MATERIAAL- EN BOOTGEBRUIK	6
3.1.	Afschrijven en schade.....	6
3.2.	Riemen.....	6
3.3.	Boten.....	6
4.	BOTEN EN ONDERDELEN	7
4.1.	Boortypen.....	7
4.2.	Botonderdelen.....	7
4.2.1.	De boot.....	7
4.2.2.	Riem, dol, roer.....	7
5.	INSTRUCTIES EN COMMANDO'S VOOR ROEIERS EN STUURLIEDEN	8
5.1.	Algemeen.....	8
5.2.	We gaan het water op.....	8
5.2.1.	Naar buiten brengen van de boot.....	8
5.2.2.	Te water laten van de boot.....	8
5.2.3.	Het instappen in de boot.....	9
5.2.4.	Van het vlot wegvaren.....	9
5.3.	We gaan roeien.....	9
5.4.	We gaan aanleggen.....	10
5.4.1.	Aankomen aan het vlot.....	10
5.4.2.	Het uitstappen uit de boot.....	11
5.4.3.	Boot uit het water halen.....	11
5.4.4.	Afspoelen en afdrogen.....	11
5.4.5.	Boot terug in de stelling.....	11
6.	ROEITECHNIEK	12
6.1.	De roebeweging stap voor stap.....	12
7.	STUREN	14
7.1.	Rondmaken.....	14
7.2.	De Wind.....	14
7.3.	Opmerkingen.....	14
8.	EXAMENEISEN	15



Voorwoord.

Welkom bij de Hoogeveense Roeivereniging (HRV) de Compagnie. Je hebt je aangemeld voor het Basis Roei-Stuur certificaat en bent nu aspirant-lid van onze vereniging. Na het behalen van het Basis Roei-Stuur certificaat, of na 90 dagen (3mnd), als je nog niet klaar bent voor het certificaat, beslis je definitief of je lid wilt worden van de Compagnie.

Het Basis Roei-Stuur certificaat is bedoeld om jou, als beginnende roei(st)er, kennis te laten maken met de roeisport. In deze gids vind je informatie over veiligheid, (omgang) materiaal, instructies, commando's en de eerste beginselen van de roei techniek.

Het is belangrijk dat er goed wordt omgegaan met het materiaal omdat het kwetsbaar en duur is. Nog belangrijker zijn de veiligheidsregels, in de eerste plaats voor je eigen veiligheid, maar ook voor het behoud van het materiaal. Er zal dan ook, naast het aanleren van de basis roei techniek, het sturen en de roei-commando's , veel aandacht aan deze onderwerpen besteed worden.

Na ongeveer tien lessen kan het zogenaamde afroeien plaatsvinden en na het slagen het Basis Roei-Stuur certificaat uitgereikt worden. Dit certificaat is een eerste stap om zelfstandig, maar veilig en met veel plezier te kunnen roeien bij de Compagnie.

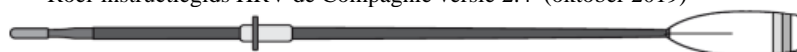
Na het behalen van het Basis Roei-Stuur (BRS) certificaat bestaan er tal van mogelijkheden om de roeivaardigheid verder te ontwikkelen (raadpleeg hiervoor je instructeur en/of de website: www.hrvdecompagnie.nl).

Veel succes!

De roeicommissie.

Deze gids, gericht op het behalen van het Basis Roei-Stuur certificaat, is afgeleid van de veel uitgebreidere gids, Roei-instructiegids HRV De Compagnie versie 1.5.

Suggesties voor verbetering van deze gids zijn altijd welkom. Je kunt deze indienen bij de roeicommissaris van onze vereniging.



1. Veiligheid

Om zoveel mogelijk persoonlijke ongelukken en schade aan de boten te voorkomen zijn er een aantal regels opgesteld die iedereen dient te kennen en zich aan dient te houden.

1.1. Algemeen

- Iedereen die in een boot plaatsneemt, moet kunnen zwemmen.
- Stuurlieden dienen over een goed gezichtsvermogen te beschikken.
- Alle roeiers/stuurlieden/instructeurs/coaches dienen de weersverwachtingen te kennen en na te gaan of er uitgevaren kan worden.
- Er mag slechts geroeid worden (zonder instructeur) in die boten, waarvoor men gekwalificeerd is.
- Boeg en stuur/slag dragen voor zichtbaarheid een fluoriderend eigen shirt of hesje (in de loods)

1.2. Aandachtspunten

- Alvorens uit te varen dient men de boot en de onderdelen te controleren.
- Let op de walkant: daar waar geen rechte harde walkant is, zit +/- 20 cm onder water een ijzeren waterkering die de boot onherstelbaar kan beschadigen.
- 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. **Eventueel dient men van een tocht met risico's af te zien.**
- In de winter (watertemp <12°C) is het dragen van een **zwemvest voor de stuur verplicht**, voor de kleine nummers aan te bevelen.

1.3. Wanneer is er sprake van een vaarverbod

Er wordt niet gevaren:

- Bij (dreigend) onweer.
- Bij windkracht 5 of meer. Voor beginnende roeiers bij windkracht 4.
- Bij dichte mist (zicht minder dan 500 m; vanaf vlot, bocht rechts niet meer zichtbaar)
- Voor zonsopgang – na zonsondergang.
- Als er sprake is van ijsvorming in de Hoogeveensche Vaart.
- Er geldt een algemeen roeiverbod als de **temperatuur overdag en 's nachts onder 0° C blijft**.
- Als de temperatuur **overdag boven 0° C** komt dan geldt er geen roeiverbod, tenzij de temperatuur naar verwachting de komende **nacht onder de -5° C** zakt. Dit in verband met het voorkomen van schade aan de boten. (Raadpleeg de thermometer aan de loods).

1.4. De belangrijkste scheepvaartregels

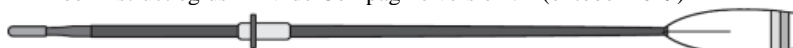
- Roeiboten hebben geen voorrang, dienen **altijd** uit te wijken.
- Uitwijken naar stuurboord en nooit vlak voor motorboten langs varen.
- Roei aan stuurboord wal, haal in aan bakboord zijde.
- Geef ruim op tijd duidelijk aan wat je gaat doen.
- Afvaren van het vlot alleen toegestaan als het vaarwater vrij is.
- Boten die aankomen of vertrekken vanaf het vlot, hebben géén voorrang. Je kijkt goed naar elkaar: De boot die al bezig is, hetzij met aanleggen, dan wel met afzetten, dient de ruimte te krijgen.

Op het water spreken we eigenlijk niet van voorrang, maar van wijken. Anders dan op straat, neem je dus nooit het initiatief om voorrang te nemen, maar om uit te wijken!

1.5. Tenslotte

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

• **Zie verder: Reglement veilig roeien op de website**



2. Het roeien

2.1. De roeiers.

Roeien vindt plaats in boten met 8, 4, 2, of 1 roeier(s). Een boot waar je alleen in roeit heet een skiff. Er zijn roeiboten waarbij **elke roeier twee riemen** heeft, dit heet **scullen**. En er zijn boten waarbij **elke roeier met één riem** roeit, dit heet **boordroeien**. Daarnaast kan een roeiboot al dan niet een stuurman/stuurvrouw, kortweg **stuur**, hebben.

In meermansboten hebben de plekken in de boot een nummer. Nummering begint bij de boeg (voorkant) van de boot en eindigt achterin. De roeier voorin bij de punt, 'op boeg' heeft dus altijd nummer één.

Zo zijn er een paar speciale posities:

De boeg

De boeg zit helemaal voorin de boot, hij/zij ziet de overige roeiers in de boot op de rug. In **ongestuurde** boten is de boeg verantwoordelijk voor het sturen van de boot en voor het geven van commando's.

De slag

De slag zit geheel achter in de boot. Zit met zijn/haar rug naar de overige roeiers en geeft het tempo aan. De roeiers dienen exact dit tempo te volgen. De slag kan ook gemakkelijk communiceren met de stuurman-vrouw. Bij alle boten van onze roeivereniging die een plaats voor de stuurman hebben, zit die achterin de boot, dus tegenover de slag.

De stuur

De stuurman/vrouw is de schipper (kapitein) van de boot en is daarmee verantwoordelijk voor de veiligheid van boot en passagiers. De stuur coördineert het in het water leggen en uit het water halen van de boot en alles daaromheen.

Daarnaast heeft de stuur vier belangrijke taken in de boot:

- 1 stuurt de boot;
- 2 geeft de commando's, bijv. wanneer de boot van richting moet veranderen of stoppen;
- 3 informeert de ploeg, bijv. over scheepvaart in het kanaal, indien van belang;
- 4 begeleidt de ploeg en geeft aanwijzingen, in overleg met de instructeur.

De instructeur

Meestal stuurt de instructeur de boot. De instructeur kan ook mee roeien (leerling stuurt) of langs de wal meefietsen. Vanaf de kant kunnen fouten in de roeibeweging beter worden opgemerkt dan wanneer de instructeur in de boot zit.

2.2. Kleding.

Voor de beginnende roeier is het belangrijk om kleding te dragen waarin je je lekker voelt: bij voorkeur niet te ruim en niet voorzien van zakken. Om te voorkomen dat je tijdens het roeien met je handen in de kleding blijft haken, of broeken met wijde pijpen vast gaan zitten tussen het bankje en de slidings wordt daarom aangeraden **aangesloten kleding** te dragen.

Het is niet toegestaan **schoenen** in de boot te dragen, waar je normaal mee op straat loopt. Dit om te voorkomen dat er vuil (zand e.d.) in de boot komt en bovendien zullen die schoenen meestal niet passen in het voetenbord. In de boot volstaan de simpelste schoenen. Erg belangrijk is dat er geen dikke zool onder zit om het contact met de boot goed te voelen. Daarom geldt meestal: hoe goedkoper hoe beter. Je kunt ook zonder schoenen, met alleen sokken, goed roeien.

HRV de Compagnie heeft ook een eigen roeitenuue. Voor de leden zijn deze T-shirts, broeken enz. via de website van de vereniging te bestellen. Bij wedstrijden is dit tenue verplicht, bij toertochten aan te bevelen (nette uitstraling, herkenbaarheid vereniging).



3. Materiaal- en botengebruik

3.1. Afschrijven en schade

Er wordt gebruik gemaakt van het afschrijfboek dat in de botenloods ligt.

- Men moet de boot duidelijk afschrijven onder vermelding van eigen naam en ploeggenoten en het tijdstip van vertrek. Na het roeien tijdstip van terugkeer vermelden.
- De inschrijver is verantwoordelijk voor de boot en riemen.
- Bij het constateren van schades dient, naast vermelding in het afschrijfboek, ook een onderhoudsformulier ingevuld te worden en/of een mailtje sturen naar de materiaalcommissaris; bij ernstige schades moet altijd de materiaalcommissaris worden ingelicht. Bewaar altijd alle losse onderdelen, dan is de schade makkelijker te repareren.

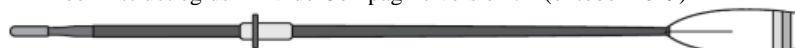
3.2. Riemen

- Scullriemen mogen per twee naar buiten worden gebracht, met het blad naar voren. Neem in elke hand 1 riem mee.
- De riemen dienen buiten op het riemenbankje gelegd te worden, altijd met de bolle kant naar boven.
- Eerst worden de riemen aan de walkant in de dollen gelegd. Na het inschuiven van deze riem, de holle kant van het blad naar boven op het vlot leggen.
- 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 worden de riemen droog gemaakt en terug op hun plaats in het rek gehangen.
- Er mag uitsluitend worden geroeid met de riemen die bij de boot horen, boot en riemen zijn op elkaar afgesteld.
- Let er bij het uitzetten van de boot op dat de bladen niet beschadigen!! Met verticaal blad, ong. in het midden, afzetten (dus niet met een puntje van het blad).

3.3. Boten

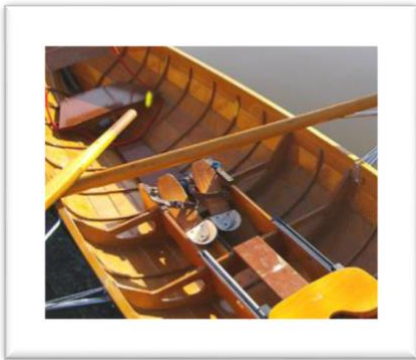
- Boten worden naar buiten en naar het vlot gereden/gedragen.
- De boot (met beschermde buiten kiel) dient over de kiel in het water geschoven te worden.
- Na terugkomst de boot weer over de kiel uit het water schuiven en op de kar tillen.
- De boot wordt, voordat hij de loods in gereden wordt, schoongemaakt, afgedroogd en de dollen worden gesloten en naar binnen gedraaid.
- Aanleggen altijd tegen de wind in.
- De boot mag nooit onbeheerd in het water liggen.
- In een gestuurde boot mag niet ongestuurd geroeid worden (uitzondering is de Watersnuffel).

LET OP! Kijk goed uit dat er geen fietsers aankomen, voordat je met de boot het fietspad gaat oversteken!!



4. Boten en onderdelen

4.1. Boortypen.



Een overnaadse single wherry

Toerbotten, die zoals de naam al aangeeft worden gebruikt voor roei instructie en/of voor toertochten, hebben een van boeg tot achtersteven doorlopend boord.

De kielbalk zit aan de buitenzijde van de boot.

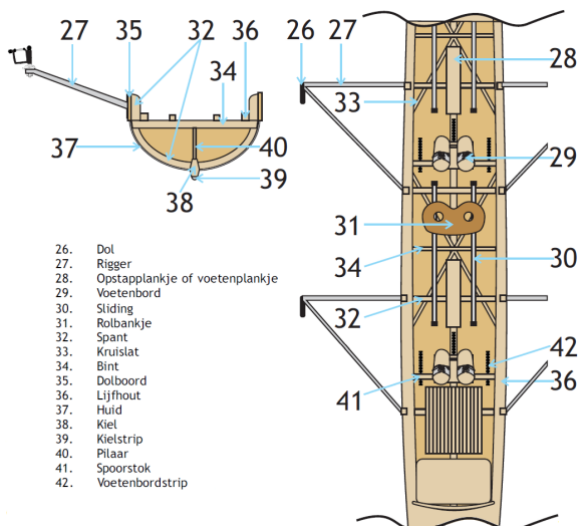
Dit zijn veelal C-boten en Wherry's.

De boten dienen altijd een witte boegbal te dragen als bescherming bij aanvaringen.

Naast toerbotten zijn er ook **wedstrijdbotten**, de zgn. gladde boten. Lichter en ranker dan de C-boten en Wherry's..

4.2. Bootonderdelen.

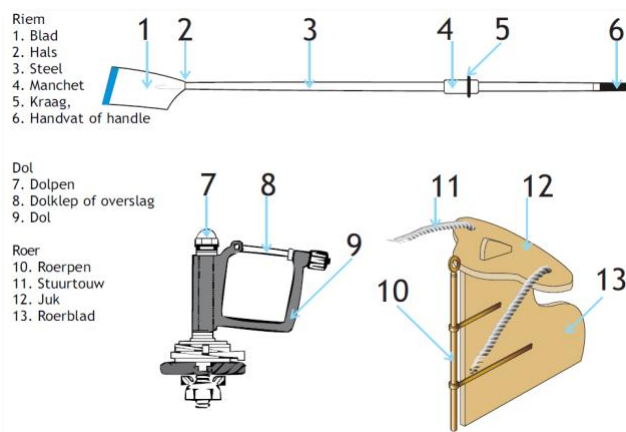
4.2.1. De boot



De onderdelen van de boot die je moet kennen zijn:

- Dol (26), rigger (27), roer.
- Sliding (30), bankje (31), voetenbord (29)
- Kiel (38), spant (32), opstapplankje (28).
- Boord, huid (37), kielstrip (39),

4.2.2. Riem, dol, roer



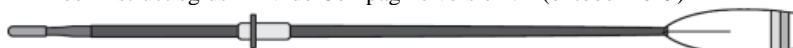
De onderdelen die je moet kennen (zie fig hiernaast) zijn:

Riem: blad, manchet, kraag en handle.

Dol: dolpen, dolklep en dol.

Roer: roerpen, roerblad en stuurtoew.

Meer informatie over de verschillende boortypen en riemen is te lezen in de uitgebreidere instructiegids op de website.



5. Instructies en commando's voor roeiers en stuurlieden

5.1. Algemeen

Wanneer in een boot een stuurman of vrouw aanwezig is, is hij of zij degene die de commando's geeft en tevens de baas is in de boot. Wanneer er in de boot geen stuurman of -vrouw aanwezig is, geeft in het algemeen de boegroeier de commando's. De commando's moeten altijd kort, duidelijk en voor iedereen verstaanbaar zijn, zodat ze meteen opgevolgd kunnen worden. Een stuurman of -vrouw heeft namelijk alleen een roer met een beperkt effect en de roeiers tot zijn beschikking om de boot te manoeuvreren.

Zowel stuur man/vrouw als roei(st)ers dienen de commando's te kennen.

Bij de commando's kunnen de volgende termen gebruikt worden:

Stuurboord	Groen; (groene wal) rechts in de vaarrichting, is <u>rechts van de stuur</u> en dus links van de roeier(s).
Bakboord	Rood; links in de vaarrichting, is <u>links van de stuur</u> en dus rechts van de roeier(s).
Boeg	De roeier die het dichtst bij de voorpunt (de boegbal) zit.
Slag	De roeier die het dichtst bij het roer (en dus ook vaak bij de stuur) zit.
één, twee, etc.	elke roeier heeft een nummer, waarbij de boeg nummer één heeft, oplopend naar de slag.

Wanneer geen van bovenstaande termen wordt gebruikt, moet de hele boot de commando's opvolgen.

5.2. We gaan het water op.

Voor de stuur: Als de instructeur dat nog niet heeft gedaan, schrijft de stuur vóór het roeien de boot af in het afschrijfboek.

Vanaf het moment dat de ploeg naar de boot loopt, begint het sturen al. Bedenk dat de stuur dan eerst controleert of alle losse onderdelen van de boot, dus ook de riemen naar buiten zijn gebracht. De stuur loopt altijd naar de boeg, en tilt (als dat mogelijk is) daar mee. In principe moet de ploeg de boot zelf kunnen tillen. Belangrijker zijn de commando's die je als stuur geeft:

5.2.1. Naar buiten brengen van de boot

De meeste instructie boten liggen op een kar waarmee de boot naar het vlot gereden kan worden.

5.2.2. Te water laten van de boot



De C-boot heeft een verstevigde buitenkiel. Daarom leg je de boot haaks op de kant.

Verspreid de roeiers over de boorden, zodat zij de boot in evenwicht kunnen houden, terwijl je als stuur de boot het water in laat glijden. Let op: Niet tillen met je rug!

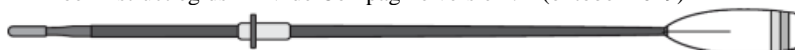
Boot met beschermde buitenkiel op kar naar vlot.

"achter over de kiel inzetten en recht houden" (zie foto)

de roeiers die de achterstevan dragen, zetten deze op de rand van het vlot. De boot wordt nu over de kiel in het water geschoven, waarbij de roeiers de boot recht houden. Nu kunnen de riemen er ingelegd worden en het roertje er aan gehangen worden.

5.2.3. Het instappen in de boot

Roei-instructiegids HRV de Compagnie versie 2.4 (oktober 2019)



Voor de stuur: Bij het instappen houdt de stuur de boot voor de ploeg vast (meestal halverwege de boot, één hand aan het eind van de rigger of op de dol), en houdt de boot iets van de kant, zodat bij instappen de boot niet per ongeluk langs de (harde) wal schuurt, of op de riggers leunt. **De ploeg stapt éérst in, dán pas de stuur.**



Één: voet tussen de sliding



Twee: andere voet in voetenboord



Drie: zitten op het bankje

"opgelet" of "klaarmaken om in te stappen"

"instappen gelijk.....

één.....

twee.....

drie"

'overslagen dicht'

'voetenborden stellen'

boeg gereed, slag

gereed?

Stuur stapt in

de roeiers stellen zich naast de boot op met het gezicht naar de achtersteven en nemen de riemen ter hand (aan vlotzijde overslag dicht en aan waterzijde worden de riemen in de dol geschoven).

waarschuwingscommando

de voet aan waterzijde wordt op het opstapplankje geplaatst

het lichaamsgewicht wordt overgebracht op de in de boot geplaatste voet.

Het tweede been wordt binnenboord gebracht en die voet wordt in het

voetenboord geplaatst. Nu kan de roeier op het rolbankje gaan zitten.

de voet op het opstapplankje wordt nu in het voetenboord gebracht.

Belangrijk! Voorkomt omslaan aan het vlot.

Als het druk is aan het vlot, dan voetenborden stellen op het water.

Als iedereen gereed is.....

Roeiers houden handen aan rand van het vlot en zeggen: Welkom stuur.

5.2.4. Van het vlot wegvaren

Klaar maken voor uitzetten

Uitzetten ... gelijk

Slag klaarmaken

Slag klaar ...

Go

lets overhellen naar waterkant om rigger over randje te laten gaan

Als de boot moeizaam uit de wal komt, riemen intrekken en met blad verticaal afzetten tegen de rand van het vlot. Indien mogelijk, laat je de boot uitzetten door iemand die op het vlot staat.

Roeiers gaan in inpikhouding zitten (bladen plat op het water)

Bladen kantelen (verticaal) en onder water (alleen blad, niet de steel).

Roeibeweging wordt gemaakt.

5.3. We gaan roeien.

De commando's, die tijdens het roeien gegeven kunnen worden, bestaan doorgaans uit een *waarschuwingscommando* en een *uitvoeringscommando*. De waarschuwingscommando geeft aan wat er gaat gebeuren en de uitvoeringscommando geeft aan wanneer het moet gebeuren.

Stoppen met roeien

Opgelet.... Laat....

.....lopen, bedankt

Waarschuwingscommando: wordt gegeven bij de inpik

Uitvoeringscommando: wordt gegeven bij de uitpik. De roeiers maken de haal af, strekken de armen en leggen de bladen plat op het water

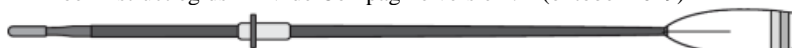
Noodstop (bij gevaar voor aanvaring)

Houden (beide boorden)

... ..nu!!!!

De bladen worden half opgedraaid en met de bolle kant in het water gedrukt en krachtig tot verticaal opgedraaid. De roeier heeft daarbij de armen gestrekt.

Vaart verminderen tot stilliggen



Houden beide boorden ...nu Bij dit commando - i.h.a. - voorafgegaan door het commando : "laat lopen" - worden de bladen half opgedraaid en met de bolle kant in het water gedrukt. De bladen worden geleidelijk tot verticaal opgedraaid naarmate de snelheid afneemt. Bij het houden heeft de roeier de armen gestrekt.

Achteruit roeien

"strijken gelijk of strijken bak- of stuurboord..." Het (de) blad(-en) met de bolle kant naar de achtersteven draaien. Let op: Houdt je stuurtoew strak, zodat het roer niet kan 'dubbelklappen'. Als het roer namelijk niet dubbelklapt, dan kun je het ook bij achteruitvaren gebruiken om te sturen. Kijk bij wherry's wel uit dat je niet het roer letterlijk tussen 'wal en schip' laat komen. Een roer is dan namelijk gemakkelijk beschadigd. Wordt voorafgegaan door laat lopen bedankt en houden beide boorden.

Keren/wenden vanuit stilstand

"rond maken over stuur- of bakboord... ..nu" Waarschuwingscommando: de roeiers gaan in de uitpikstand zitten en draaien het genoemde blad zo, dat ermee gestreken kan worden
 Uitvoeringscom.: met het genoemde blad wordt nu gestreken (korte haaltjes).
Bedankt, bakboord (of stuurboord) halen Het andere blad wordt mee "gestreken" maar dan plat over het water. Zodra het gevraagde boord klaar is met strijken, gaat het andere boord halen.
Bedankt. Herhalen tot boot in gewenste richting ligt. Ook nu weer wordt het andere blad mee-"gehaald" maar dan plat over het water, etc.

Met minder/meer kracht roeien

light paddle / spoelhaal ...bedankt Er wordt met weinig / zonder kracht geroeid.
 Opheffingscommando
Paddle / strong paddle / volle kracht Er wordt met enige (50%) / sterke (75%) / maximale kracht geroeid

Attentiecommando om op de riemen te letten

"denk om de riemen aan bak- of stuurboord" Als dit commando gegeven wordt let iedere roeier op zijn eigen blad.

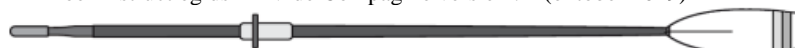
5.4. We gaan aanleggen

Voor de stuur: Als er merkbaar (veel) wind is, dan leg je aan ... tégen die wind in. Tegen de wind in zal de boot minder snel aan het vlot komen en ook beter sturen. Het is dan ook niet erg om eerst voorbij het vlot te roeien, als de wind uit Echten komt en naar Hoogeveen waait. Vervolgens rondmaken en tegen de wind in aanleggen. Hetzelfde als er veel stroming is in het kanaal: aangelegd wordt tegen de stroming in.

Ga voor de aanlegmanoeuvre uit van een hoek van aankomst van ongeveer 45, iets kleiner voor langere boten (voor een acht b.v.ca. 20) en iets groter voor kortere boten (voor een wherry ongeveer 40). Laat minimaal 10 meter uit de kant lopen, zodat je ruim tijd hebt. Bereid de ploeg voor: " stuurboord riemen hoog, Klaar om te houden bakboord". Enkele meters uit de kant geef je het commando houden. De boot mindert dan vaart en draait van het vlot af. Nu kan je met het roertje corrigeren, gaat het draaien te snel, dan stuur je naar het vlot. Als je te weinig draait dan stuur je af. Bij een perfecte aankomst lig je 10 cm uit het vlot evenwijdig stil. Als je niet goed uit komt, modder dan niet door, maar stop tijdig (houden gelijk) en begin opnieuw. (Zie ook: hfdst. 7 Sturen).

5.4.1. Aankomen aan het vlot

"we gaan aankomen aan stuur-/ bakboord wal, light paddle / spoelhaal; opgelet, laat... lopen Stuurboord/ bakboord riemen hoog" De roeiers weten nu aan welke zijde de boot gaat aankomen en letten daarbij op hun eigen riem(en). De gehele boot met weinig kracht laten roeien.
 De roeiers houden op met roeien
 De riemen van het boord dat wordt aangegeven worden hoog gehouden,

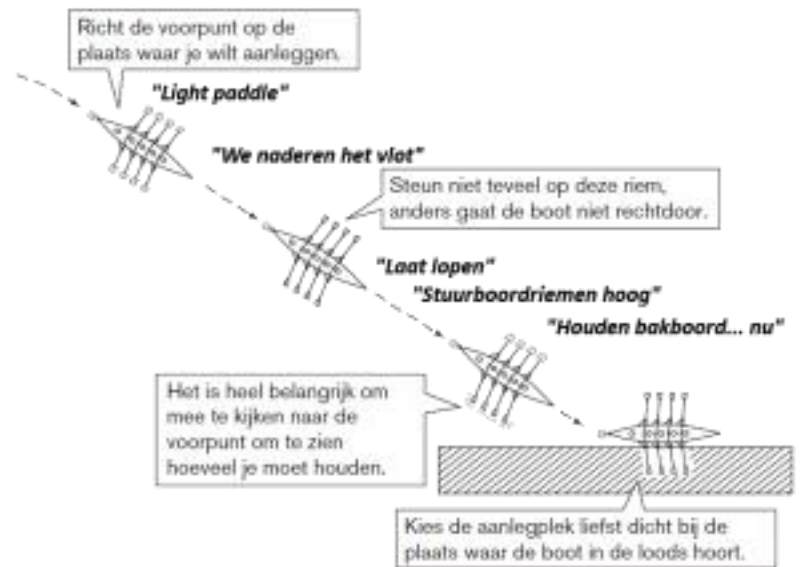


Klaar maken om te houden met (of: overhellen naar) stuur/bakboord

... houden!" (indien nodig, om boot te laten langs zij vlot "vallen")

De roeiers leunen (in beide gevallen) zachtjes naar genoemd boord ("waterkant"), zodat riggers andere zijde over het vlot kunnen schuiven en wachten op het volgende commando.

de bladen van het genoemde boord worden half opgedraaid en met de bolle kant in het water gedrukt. De bladen worden geleidelijk tot verticaal opgedraaid naarmate de snelheid afneemt. Bladen weer plat op het water.



5.4.2. Uitstappen uit de boot

Stuur stapt uit; handen aan het vlot

De stuur stapt **als eerste** uit (roeiers houden vlot vast) en loopt weer naar het midden van de boot, om daar de boot aan de riggers, met altijd één hand aan eind van de rigger of op de dol, iets van de wal te houden. Roeiers zeggen: bedankt stuur.

Overlagen los Klaar maken om uit te stappen ...

Roeiers maken de overslagen los. Voorbereiden om uit te stappen

Uitstappen gelijk ... één ... twee ... drie

Het omgekeerde van instappen. Zie de foto's en instructie bij 3.

De riem aan de waterkant wordt bij het uitstappen gelijk meegenomen.

Laat een **boot nooit onbeheerd** achter bij het vlot. Een grote golf of goede windvlaag zal de boot laten wegdrijven of op het vlot laten slaan waardoor de boot stuk gaat.

5.4.3. Boot uit het water halen

Boot met beschermde (metalen strip) buiten kiel

Het omgekeerde van **2**; De boot wordt haaks op het vlot over de kielbalk op het vlot getrokken (zorg ervoor dat de boot recht blijft) en vervolgens op de kar gelegd.

OPGELET!

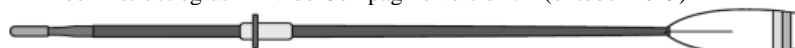
- Je mag de boot **NOOIT** tillen aan: Het **voetenbord**, de **stuurstoel**, de **slidings**, de **kruislatten**, de **riggers**.
- Altijd tillen vanuit je benen en met een rechte rug.
- Til liever met te veel mensen, dan met te weinig.
- Je mag de boot wel tillen aan: de **boeg** ('voorpunt'), de **achtersteven** ('achterpunt'), de **spanten**

5.4.4. Afspoelen en drogen

De stuur verdeelt nu de taken.

Slagen de boot, boegen de riemen (of omgekeerd)

De boot wordt nu zorgvuldig afgespoten (als de boot vies is; bruine rand) en afgedroogd.



De riemen worden opgehaald, gedroogd op het roei rekje en op hun plek in het rek gehangen.

5.4.5. Boot terug in de stelling

Is de boot op de kar naar het vlot gebracht, dan wordt de boot ook weer op de kar naar de loods gereden, daar schoongemaakt en afgedroogd en vervolgens op z'n plaats gebracht.

Voor de stuur: Tot slot. Tijd terugkomst in afschrijfboek noteren. Indien er schade aan de boot is ontstaan, dit melden aan de coach en/of noteren op het onderhoudsformulier.

LET OP! Kijk goed uit dat er geen fietsers aankomen, voordat je met de boot het fietspad gaat oversteken!!

6. Sturen

Vaar altijd zoveel mogelijk in een rechte lijn; daardoor kunnen de sturbewegingen klein blijven en ontstaat een minimale extra weerstand als gevolg van het sturen en wordt ook de balans zo min mogelijk verstoord. Stuur bij deze kleine koerscorrecties tijdens de recover (het oprijden).

Moet er een grotere koersverandering gemaakt worden, trek dan met een niet te grote, doch constante kracht aan één van de stuurlijnen. Beperk de roeruitslag tot ongeveer 30°. Bij een grotere roerhoek wordt het stuurresultaat slechter: de sturende kracht neemt af en de remmende kracht neemt toe. Is de koersverandering te groot om deze alleen met het roer te bereiken, gebruik dan bovendien commando's als: "Stuurboord Sterk/Bakboord Best", of zelfs "Stuurboord/Bakboord houden" en rondmaken.

Bij het weg roeien heeft de boot nog geen snelheid en heeft het trekken aan een stuurtoewtje geen nut. Dus voordat je weg roeit zorg je dat de boot in de gewenste roerichting wijst, zodat je de eerste vijf halen niet hoeft te sturen.

6.1. Rondmaken

Bedenk, dat je door te halen of te strijken aan één boord, behalve "rond" ook wat vooruit of achteruit gaat.

1. Wil je in een nauw vaarwater rond maken, laat dan halen en strijken zonder oprijden. Hiervoor is het commando "rondmaken met vaste bank"
2. Bij sterke zijwind dien je naar de hoge wal te varen en daar rond te maken.
3. Bij zijwind dien je zo rond maken, dat de boeg "door de wind" gaat: halen gaat dan tegen de wind in waardoor je minder afdrijft.

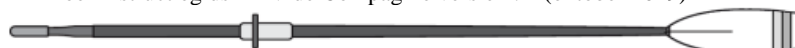
6.2. De wind

De wind heeft, bij het aanleggen, invloed op de keuze van de hoek van aankomst en de snelheid. Vaar in geval van **meewind langzaam**, houdt de hoek met het vlot wat kleiner dan 45° en laat vroeg lopen. Houd bij **tegenwind er goed de vaart in** en maak de hoek wat groter dan 45°. Anders wordt dit met dwarswind. Je hebt nu bovendien te maken met verlijeren (dwars-uit wegdrijven). In dat geval is het zaak om de punt van de boot voldoende in de richting van de wind te houden. Vooral dit laatste vereist veel praktische oefening.

De "**lage wal**" is de wal, waar de wind je heen drijft. Vaar bij harde wind er niet te dicht langs, anders raak je "aan lager wal". Bij aankomen aan lage wal zorg je dat je wat verder van het vlot wegblijft, de wind helpt het laatste stukje. Bij aankomen aan hoge wal moet je proberen dicht bij het vlot te blijven. Op rechte stukken heeft dwarswind veel invloed, door de continue zijwaartse druk, moet je schuin tegen de wind in sturen om rechtuit over het water te gaan. Bij langzaam varen en stil gaan liggen moet je voldoende ruimte houden om niet in de kant te worden gezet.

6.3. Opmerkingen

1. Zorg bij het doorvaren van een vernauwing (brug of zijsloot) altijd, dat je er recht voor komt, in een smal brug-gat valt weinig meer te sturen, zeker als je ook nog moet laten slippen.
2. Verminder bij onoverzichtelijke situaties snelheid en vraag, of de boeg mee uitkijkt. Houd er rekening mee dat een boot die geen vaart meer heeft ook niet meer reageert op het roer.



3. Zorg dat bij een bocht de snelheid zo laag is dat je tijdig voor een obstakel kunt stoppen.
4. De slag waarschuwt de stuur voor oplopers, maar de stuur kijkt zelf ook regelmatig achterom

7. Roeitechniek

De roeibeweging bestaat uit een aantal onderdelen, die vloeiend na elkaar worden uitgevoerd. Het gaat hierbij om de inpik, de doorhaal, de uitpik, de wegzet en het oprijden. De volgorde waarin de verschillende lichaamsonderdelen ingezet worden is zeer belangrijk: eerst benen, gevolgd door een (kleine) rugzwaai en als laatste een snelle armbeweging.

7.1. De roeibeweging stap voor stap

1. Inpik



Dit is het startpunt van de haal. De onderbenen staan verticaal. De armen zijn volledig uitgestrekt waarbij de polsen in een rechte lijn met de armen zijn. Verder moet men ontspannen zitten. Het blad staat verticaal en raakt bijna het water.



Met een lichte snelle beweging met de armen vanuit de schouders wordt het blad in het water gezet, zodanig dat het volledig bedekt is. Dat is ook de diepte waarop het blad zou drijven indien het losgelaten wordt.

2. Beentrap



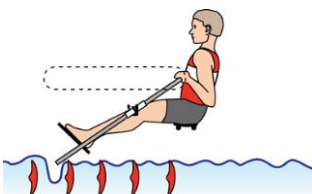
Het eerste gedeelte van de haal wordt uitsluitend gemaakt door het uittrappen van de benen. Nadat het blad in het water is gekomen, wordt er direct tegen het voetenbord getrapt. Hierbij blijven de armen gestrekt en blijft de rug naar voren gebogen. De beweging zit puur en alleen in de benen. Het blad blijft te allen tijden volledig bedekt.

3. Rugzwaai



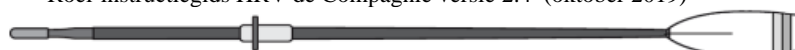
Aan het einde van de beentrap wordt deze beweging gevolgd door een korte rugzwaai. Belangrijk is dat deze bewegingen vloeiend in elkaar overgaan, en dat er niet te ver achterover gevallen wordt. De armen zijn nog steeds gestrekt en blijven gedurende zowel de beentrap als de rugzwaai op dezelfde hoogte. Dus niet naar beneden duwen of omhoog trekken. Het blad is nog steeds volledig bedekt.

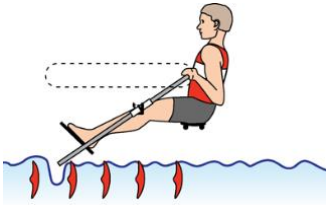
4. Eindhaal



Dit is het laatste deel van de haal. Deze wordt gevormd door het aantrekken van de armen. Belangrijk hierbij is, dat de riemen recht naar achteren worden getrokken. Het hoofd blijft omhoog, de buikspieren zijn aangespannen, de ellebogen bewegen naar buiten, de schouders blijven ontspannen en de houding van de rug wordt vastgehouden.

De riem moet niet volledig tot het lichaam worden aangehaald, omdat er anders geen ruimte meer is voor de uitpik.

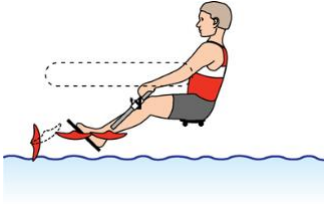




5. Uitpik

Bij de uitpik wordt het blad verticaal uit het water getild.

De lichaamshouding zoals bereikt in de eindhaal wordt vastgehouden, waarbij het 'hoog zitten' een belangrijk aandachtspunt is. Een snelle beweging vanuit de ellebogen met de handen naar beneden, leidt ertoe dat het blad verticaal uit het water komt.



6. Wegzet

De wegzet bestaat uit twee onderdelen: het draaien van het blad van verticaal naar horizontaal, en het strekken van de armen. Belangrijk is dat deze twee bewegingen snel en vloeiend worden uitgevoerd.

Tijdens dit onderdeel van de haal zijn alleen de armen in beweging. Het blad wordt gedraaid door een beweging vanuit de polsen.



7. Inbuigen

Inbuigen en oprijden vormen samen de recover; hierbij is het belangrijk om het lichaam zo veel mogelijk te ontspannen. Na de snelle wegzet van de armen wordt er ingebogen, hierbij wordt er gescharnierd vanuit het bekken. Op zich buigt de rug zelf dus niet in; de beweging komt vanuit de heupen. Belangrijk is te zorgen voor een ontspannen lichaam, houdt vooral de schouders laag.

Aan het einde van het volledig uitstrekken van de armen gaat de beweging vloeiend over met het inbuigen en met het oprijden.



8. Oprijden

Tijdens het oprijden wordt het blad gedraaid naar een verticale positie; dit gebeurt op het moment dat de handen de knieën net gepasseerd zijn. Daarnaast wordt er in een rustig en gelijkmatig tempo naar voren gereden. Ook op het laatst moet er druk op het voetenboard blijven bestaan; hierdoor wordt voorkomen dat er een versnelling in het rijden optreedt.

Tijdens het rijden blijven de handen op gelijke hoogte; het blad blijft hierdoor dicht bij het water. Doordat het blad op tijd gedraaid is, zit men volledig klaar om na het oprijden weer direct met de volgende inpik te beginnen.

Aanrader.

Om een goed beeld van de roeibeweging te krijgen is het raadzaam een aantal filmpjes op onze site goed te bekijken.

Zie de website: www.hrvdecompagnie.nl; Op de home pagina onder het hoofdstuk "Opleiding/training", Instructie video's zijn mooie roeifilmpjes over de roeitechniek te vinden



8. Exameneisen

De leden van de roeicommissie nemen het examen af voor het behalen Basis Roei-Stuur certificaat.

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. Zie hiervoor de website: www.hrvdecompagnie.nl, of vraag je instructeur.

Het **Basis Roei-Stuur** examen omvat:

Theorie:

- De belangrijkste scheepvaartregels (hoofdstuk 1).
- Het roeiverbod; wanneer er niet mag worden geroeid (hoofdstuk 1).
- Boottypen en onderdelen van boot en riem (hoofdstuk 3 en 4).
- De roeicommando's kennen (hoofdstuk 5).
- Kennis van het afschrijfboek en de schadeformulieren (hoofdstuk 3; website).

Praktijk:

- Goed met het materiaal om kunnen gaan (riemen, boot in/uit loods, afschrijven boot).
- Het verschil weten tussen stuur- en bakboord.
- Basis roeitechniek beheersen (theorie hoofdstuk 6 ; bekijk ook filmpjes op de website,
- Roeicommando's adequaat kunnen geven (Als je stuurt).
- Roeicommando's adequaat kunnen uitvoeren. (Als je roeit)
- Goed kunnen manoeuvreren met de boot (keren, noodstop, beide boorden strijken).
- Aanleggen en wegvaren van het vlot (hoofdstuk 7).

Ben je door het examen heen gekomen en je hebt besloten lid te worden, dan mag je nu, zonder begeleiding, in de C2x roeien. In de C4x en Watersnuffel mag je roeien als minimaal de helft van de roeiers (1 of 2) **en de stuur** het Scull-1 certificaat hebben.

Na het behalen van het Basis Roei-Stuur certificaat is de volgende stap het certificaat Scull-1, om je roeitechniek en het sturen verder te ontwikkelen en te verbeteren.

Heb je eenmaal deze 2 certificaten op zak, dan mag je vrij roeien in de C2x en C4x en ben je goed voorbereid om als roeier en als stuur, aan toertochten deel te nemen.

Je kunt nu in een vaste ploeg roeien (overleg met je instructeur), maar ook in een gelegenhedsploeg. Het laatste kan bij het zgn. "inloop of vrije roeien".

Zie hiervoor onderstaand schema.

Maandagmorgen 10.00 uur	Vrij roeien
Woensdag morgen 9.30 u /middag 13.30 u /avond 19.00 u	Vrij roeien (Avond: Alleen in de zomermaanden)
Donderdagmorgen 10.00 u	Vrij roeien
Zaterdagochtend	Vaste (wedstrijd) ploegen; Instructie (certificaten)voor beginnende en gevorderde roeiers;
Zondag ochtend 10:00 uur	Vrij roeien

Meer info over de certificaten en roeimogelijkheden is te vinden op de website (www.hrvdecompagnie.nl).

