Tussen

Boeg



En

Spiegel



Twentse Roei Vereniging

Tubantia

Voorwoord

Dit bestand bevat de nieuwste uitgave (begin 2020) van ‘Tussen Boeg en Spiegel’. In 1985 werd er door Tubantia een boekje uitgegeven dat ‘Geheugensteuntjes’ heette. In de loop der jaren is dit boekje steeds completer en uitgebreider geworden en werd op zeker moment ‘Tussen boeg en spiegel’ genoemd. Inmiddels hebben er diverse revisies plaatsgevonden en wordt niet meer als boekje uitgegeven, maar via de website aan de leden aangeboden.

Dit maakt het mogelijk het document te voorzien van veel beeldmateriaal.

‘Tussen Boeg en Spiegel’ is bedoeld als handboek voor nieuwe leden, die veel van de benodigde theoretische kennis van het roeien via deze uitgave kunnen opdoen. Zij kunnen alle informatie die ze tijdens de lessen krijgen (en meer) rustig thuis nog eens bestuderen. Ook als naslagwerk is het voor alle leden nuttig. Het bevat onder andere alle commando’s en termen die we op Tubantia gebruiken, de veiligheidsregels, de exameneisen en nog veel meer.

Op- en aanmerkingen op deze uitgave zijn zeer welkom bij het Bestuur. Bij een volgende versie kan daarmee dan rekening worden gehouden. De in de tekst opgenomen woorden ‘stuurman’ en ‘hij’ kunnen vrijelijk vervangen worden door ‘stuurvrouw’ en ‘zij’.

Hengelo, maart 2020

Het bestuur van de T.R.V. Tubantia

Versie januari 2025

Inhoud

Voorwoord 2
1 De roeisport 5
1.1 Geschiedenis 5
2 Roeimogelijkheden 5
3 De Twentse RoeiVereniging Tubantia 7
3.1 Bestuur en Commissies 7
3.1.1 Het bestuur 7
3.1.2 Examencommissie 7
3.1.3 Materiaalcommissie 7
3.1.4 Barcommissie 7
3.1.5 TWW commissie 7
3.2 Evenementen / Activiteiten 8
3.3 Opleiding nieuwe leden 8
4 Het Roeimateriaal 9
4.1 Soorten boten 9
4.2 Afkortingscodes 10
4.3 Onderdelen van de roeiboot 11
4.3.1 Inleiding 11
4.3.2 Houten boten 11
4.3.3 Kunststof boten 13
4.3.4 Interieur 13
4.3.5 Onder en aan de boot 14
4.3.6 Riggers 15
4.3.7 Riemen 15
5 De Roeiers 17
5.1 Kleding 17
6 Roeien 18
6.1 Instappen 18
6.2 Voetenboord stellen 19
6.3 Veilig boord 19
6.4 Uitzetten 20
6.5 Varen 20
6.6 Aanleggen 20
6.7 Uitstappen 20
6.8 Boot terug in de loods 20
6.9 De haal 21
6.10 Scullen 21
6.11 Boordroeien 22
6.12 Strijken 22
6.13 Sturen 22
6.14 Varen op het Twentekanaal 23

6.15 Rondmaken 24
6.16 Roeien op stromend water 24
7 VEILIGHEID 24
8 De Commando's 26
8.1 Algemeen 26
8.2 Commando's bij het naar buiten brengen van een boot 26
8.3 Commando's bij het instappen 28
8.4 Commando's bij het wegkomen van het vlot 28
8.5 Commando's bij het wegroeien 28
8.6 Commando's bij het stoppen met roeien 29
8.7 Commando's om de boot stil te leggen 29
8.8 Commando's bij het aanleggen 29
8.9 Commando's bij het uitstappen 29
8.10 Commando's bij het uit het water halen van de boot 30
8.11 Commando's bij het naar binnen brengen van de boot 31
8.12 Commando's bij diverse manoeuvres 32
8.13 Commando's bij oefeningen 33
9 Examens en Bevoegdheden 35
9.1 Bevoegdheden 35
9.1.1 Basis 35
9.1.2 Scullen 35
9.1.3 Boordroeien. 35
9.1.4 Sturen. 35
9.2 Oefenen 36
9.3 Exameneisen roeien en sturen 36
9.3.1 Uitvoering 36
9.3.2 Theorie examen. 36
9.3.3 Basis roeiexamen 36
9.3.4 Scullen 1 37
9.3.5 Scullen 2 37
9.3.6 Scullen 3 38
9.3.7 Boordroeien 1 38
9.3.8 Boordroeien 2 39
9.3.9 Boordroeien 3 39
9.3.10 Sturen 1 40
9.3.11 Sturen 2 40
9.3.12 Sturen 3 41

1 De roeisport

1.1 Geschiedenis



De oudste restanten van een roeiboot dateren uit 3300 vChr. De Egyptenaren waren de eersten, die een roeiboot met riemen gebruikten. Daarna waren het vooral de Romeinen met hun gevechtsschepen en de Vikingen, die berucht waren om de roeiboten met vele riemen.

Hierna raakte de roeiboot als vervoermiddel uit de mode door de komst van snellere zeilboten. De moderne roeisport is in Engeland ontstaan. Aan het eind van de 15e eeuw was Londen het best toegankelijk via het water, want bruggen waren er nauwelijks. Veel mensen waren afhankelijk van de veerdiensten die werden verzorgd door roeiers ofwel 'watermen'. Voor hun plezier organiseerden ze onderlinge wedstrijden. De eerste officieel bekende roeiwedstrijd dateert van 1716. Roeien als sport is ontstaan in de tweede helft van de 19e eeuw. In 1896 werd roeien een Olympische sport.



Het damesroeien beperkte zich tot de zestiger jaren tot stijlroeien, waarbij het vooral ging om de mooie beweging en zeker niet om de snelheid. Pas vanaf 1976 mogen ook dames roeiers meedoen aan de Olympische Spelen.

Ook in Nederland wordt er sinds mensenheugenis geroeid. Zo weten we bijvoorbeeld dat Michiel de Ruyter zijn bemanningen om het hardst liet roeien om hen in een goede lichamelijke conditie te houden voor de hen wachtende gevechten.

In 1847 werd in Nederland de eerste vereniging opgericht waar het roeien als sport werd beoefend: de Nederlandse Roei- en Zeilvereniging, tegenwoordig bekend als 'De Koninklijke'. In Muiden heeft 'De Koninklijke' nog slechts een bescheiden roeiafdeling, maar organiseert wel elk jaar de meest prestigieuze roeiwedstrijd in Nederland. Een jaar later volgde 'De Hoop' in Amsterdam, tegenwoordig een grote roeivereniging met een botenhuis aan de Amstel. Tubantia volgde pas in 1935, tegelijk met het gereed komen van het Twentekanaal. Tegenwoordig telt Nederland ruim 120 roeiverenigingen.

De overkoepelende bond van al deze verenigingen is de in 1917 opgerichte KNRB

KNRB
Koninklijke Nederlandsche Roeibond

2 Roeimogelijkheden

Roeien is een sport waarbij bijna alle spiergroepen gebruikt worden en is daarom heel geschikt om te beoefenen om fit te blijven. Het is ook een sport, die weinig blessure gevoelig is. Roeien kun je vanaf het moment dat je groot genoeg bent om in een boot te passen (rond 12 jaar) tot het moment dat de gewrichten echt niet meer willen. Roeiers en roeisters van 85+ zijn geen uitzondering!

Naast het roeien als 'fitness' sport kun je ook toerroeien, marathonroeien of wedstrijdroeien.

Toerroeien gebeurt in wherries of C-boten, waarmee je overal in Nederland (en daar buiten) op idyllische watertjes kunt varen. Voordeel van deze boten is, dat ze stabiel zijn en ruimte

bieden voor het meenemen van wat extra kleding en proviand. Het Twentekanaal leent zich daar niet echt voor, daarom heeft Tubantia een wherriewagen, waarmee we drie toerboten kunnen vervoeren. Bovendien is het vaak mogelijk bij andere verenigingen, die wel toeristisch fraai roeiwater in de buurt hebben, toerboten te lenen of te huren.

De afstand varieert van recreatieve tochten van 25 km tot prestatietochten van 200 km, zoals bv de 11-Stedentocht, die ook in estafettevorm gevaren kan worden.

Ieder seizoen kiest de toerroeicommissie van Tubantia 6-7 tochten uit, waarvoor je je kunt inschrijven. Daarnaast kun je zelf een tocht uitzetten en varen met boten van de vereniging.

De KNRB organiseert meerdaaagse tochten in het buitenland.

Marathonroeien wordt in Wherries en C-boten gedaan. Een marathon is minstens 50 km en kan vaak ook als estafette verroeid worden. Er worden in Nederland jaarlijks meer dan 20 roeimarathons georganiseerd die als wedstrijd of als prestatietocht kunnen worden gevaren en er is een landelijk marathon klassement. De bekendste (voor Tubantia) zijn de Elfstedentocht (210 km) en de Weerribbentocht (60 km).

Wedstrijdroeien kan op alle niveaus en door roeiers van alle leeftijden. Van onze eigen Twentse Winter Wedstrijden (TWW) tot de Olympische Spelen. De jeugd begint al met regionale wedstrijden bij verschillende roeiverenigingen in onze regio. Maar als ze echt willen trainen (en dan denken we al gauw aan 4-6x per week), dan kunnen ze ook op nationale wedstrijden uitkomen. Voor de hele goede zijn zelfs internationale wedstrijden en het jeugd WK mogelijk.

Ook voor senioren zijn er regionale wedstrijden. In onze regio zijn de al eerder genoemde TWW, en daarnaast bv de IJsselregatta (Deventer), de Vechtrace (Hardenberg) en de Cottwich regatta (Almelo) de meest bekende. Senioren die meer willen zullen zich moeten onderwerpen aan een streng trainingsregime (6-8 x per week) om op landelijke of internationale wedstrijden te kunnen meekomen.

Voor veteranen (in de roeisport ben je vanaf 27 al veteraan, hoewel er nog wel dertigers op de OS varen), die willen wedstrijdroeien is er veel mogelijk. Er is een keur aan landelijke en internationale veteranenwedstrijden in veel verschillende leeftijdscategorieën.

Wedstrijden, waaraan tenminste 3 verenigingen kunnen deelnemen, (dus ook de door Tubantia georganiseerde TWW) worden allemaal onder auspiciën van de KNRB verroeid. Daarvoor bestaat een Reglement voor Roeiwedstrijden (RvR). De KNRB stelt daarvoor kamprechters (de roeiterm voor scheidsrechters) ter beschikking.

De leden van de KNRB (de roeiverenigingen) kunnen hun leden voor wedstrijden inschrijven. Individuele leden of ploegen kunnen zich dus niet inschrijven voor wedstrijden.

Voor leden van Tubantia die op wedstrijden willen uitkomen geldt daarom het volgende;

- De roeicommissaris is verantwoordelijk voor het inschrijven van ploegen voor wedstrijden.
- In overleg met de coach wordt bepaald of ploegen een voldoende niveau hebben voor de wedstrijd(en) waaraan ze willen deelnemen.
- De wedstrijdroeiers zijn zelf verantwoordelijk voor kennis van het RvR.
- Op wedstrijden wordt uitgekomen in het officiële Tubantia tenue. Het ‘blauwe pak’ dus niet in het geel.



3 De Twentse RoeiVereniging Tubantia

De Twentse Roeivereniging Tubantia is opgericht op 26 april 1935. De vereniging is altijd gevestigd geweest op de plaats waar we nu nog zitten, de Kanaaldijk 10 in Hengelo, aan het Twentekanaal. Het houten gebouw waarin werd begonnen gebruiken we nog steeds, maar het is diverse keren uitgebreid en gemoderniseerd. Later is op het terrein een aparte botenloods geplaatst, waardoor op de plaats van de oorspronkelijke botenberging onze kantine gebouwd kon worden.

Zoals elke vereniging kent ook de onze z'n eigen regeltjes en gewoontes. Met name voor nieuwe leden is het nuttig er daarvan een aantal op een rijtje te zetten.

3.1 Bestuur en Commissies

3.1.1 Het bestuur

Naast de voorzitter, de secretaris en de penningmeester, wiens taken voor eenieder duidelijk zullen zijn, kent het bestuur een aantal commissarissen. We hebben een commissaris materiaal, een commissaris toerroeien, een commissaris roeien (voor alle roeizaken muv het toerroeien) en een commissaris algemeen (verantwoordelijk voor de bar en voor een aantal evenementen). Ze zijn te bereiken via telefoon en mail (zie de website).

Daarnaast functioneren er een aantal commissies, waaronder

3.1.2 Examencommissie

Om vast te stellen of een roeier voldoende capaciteit heeft om in een moeilijker boottype te gaan roeien of sturen zijn er diverse examens. Deze worden afgenomen door altijd minimaal twee leden van de examencommissie, die bestaat uit zeer ervaren roeiers en coaches.

3.1.3 Materiaalcommissie

Alle roeimateriaal (enkele privé boten daargelaten) is eigendom van de vereniging. Het wordt onderhouden door eigen leden, die hier een deel van hun vrije tijd insteken. Behandel het materiaal dus als je eigen materiaal. Mocht er desondanks iets kapot gaan, meldt dat dan direct. Dit kan elektronisch via het afschrijfsysteem My Fleet.

Het spreekt vanzelf dat deze commissie altijd mensen kan gebruiken. Als je minimaal één rechterhand hebt, kun je je aanmelden. De materiaalochtenden zijn op dinsdag en vrijdag.

3.1.4 Barcommissie

De barcommissie regelt de bezetting en bevoorrading van de bar, welke wordt bemenst op zaterdag- en zondagmorgen. Ook dit gebeurt door eigen leden. Alle senior leden (jonger dan 70 jaar) worden daarvoor ingedeeld. Als je niet komt opdagen heeft de rest van de vereniging geen koffie. De lijst van beurten wordt enkele malen per jaar in de roeipen gepubliceerd en is te vinden op de website, inclusief de telefoonnummers van de betrokkenen. Ook hangt er een lijst op de deur van de ijskast. Tevens krijg je een herinneringsmail als je bijna aan de beurt bent. Makkelijker kunnen we het niet maken toch? Als je niet kunt, ben je zelf verantwoordelijk voor het regelen van een vervanger (ruilen).

3.1.5 TWW commissie

De TWW commissie is verantwoordelijk voor de jaarlijkse organisatie van de Twentse Winter Wedstrijden in februari.

3.2 Evenementen / Activiteiten

Tubantia kent naast vele incidentele activiteiten een aantal vaste jaarlijkse activiteiten :

Jan: Nieuwjaarsborrel

Feb: De Twentse Winter Wedstrijden. Een tijdwedstrijd op ons Twentekanaal onder auspiciën van de KNRB.

Feb: Jaarlijkse Algemene Leden Vergadering

April: Open dag, t.b.v. de ledenwerving

April: Markerichtertocht, een toertocht voor eigen leden.

Okt: Klussendag, waarop de leden gezamenlijk een aantal grotere klussen op de vereniging aanpakken

Nov: Veiligheidsavond, voor alle leden (en verplicht voor nieuwe leden) waarop de diverse veiligheidsaspecten van het roeien op het Twentekanaal belicht worden

3.3 Opleiding nieuwe leden

De opleiding voor nieuwe leden start in principe 2 keer per jaar, na de open dag in april, en na de zomervakantie, in september. Als leden op een ander moment instromen, proberen we daar een mouw aan te passen. De instructie, die leidt tot het basisexamen, wordt verzorgd door meer ervaren leden aan de hand van een daarvoor gemaakt draaiboek en kost 50 euro. Er wordt, indien mogelijk, twee keer per week instructie gegeven. Om te voorkomen dat nieuwe leden een jaar lang contributie moeten betalen als ze er na enkele weken al achter zijn dat de roeisport niets voor ze is, is er na 10 weken of 10 lessen (wat het eerst is bereikt) een evaluatiemoment. Mocht blijken dat een cursist het absoluut niet ziet zitten of dat de instructeurs er absoluut geen vertrouwen in hebben dat het ooit gaat goed komen, dan kan deze afhaken. Hij is alleen de 50 euro voor de instructie verschuldigd. Blijft hij lid, dan wordt de 50 euro in mindering gebracht op de contributie.

Na het behalen van het basisexamen mag een lid onder bepaalde voorwaarden zelfstandig roeien en sturen. Hierna zijn er diverse vervolg-instructies voor de diverse soorten boten, zowel om in te roeien als te sturen. In het algemeen moet erop worden gerekend dat een beginnend roeier (afhankelijk van z'n atletische vermogens en van de tijd die hij in de opleiding wil steken) zeker twee tot drie jaar nodig heeft om redelijk te kunnen leren roeien.

De opleiding wordt gemarkeerd door een aantal examens, elk leidend tot meer roei- of stuurbevoegdheden.

4 Het Roeimateriaal

4.1 Soorten boten

Het materiaal dat we in de roeisport kennen heeft zich in de loop der jaren ontwikkeld van overnaads gebouwde houten boten, met vaste banken en dollen op de boorden, tot de snelle ranke kunststof raceboten, die nu op wedstrijden worden gebruikt. Eerst omstreeks 1870 bijvoorbeeld is het rolbankje geïntroduceerd en nog later pas kwamen de outriggers die nodig waren om bij een smaller (en dus sneller) schip toch dezelfde afstand tussen dol en roeier te kunnen behouden. De innovatie schrijdt voort en inmiddels zijn er bv vele vormen van riggers, waarover verderop meer.

Ook de bladvorm is geëvolueerd van lange smalle bladen (bijvoorbeeld Macon-bladen sinds ca. 1960) tot kortere brede, de tegenwoordige Big-blades sinds ca. 1990,

en inmiddels de Smoothies, met een meer afgeronde bladvorm.



Botenmateriaal kan op diverse manieren worden ingedeeld:

- Naar de manier waarop de huid is vervaardigd, namelijk:

Overnaads Smalle stroken hout, dakpansgewijs geklonken. Bij Tubantia zien we dat nog uitsluitend bij de wherry's, die echter tegenwoordig ook van polyester of hechthout vervaardigd worden.

Wherry's zijn zijn brede, open toerboten. Voor scullen zijn er de dubbelwherry (2 roeiers met 1 of 2 stuurlieden) en de enkele (single-) wherry (1 roeier met 1 stuurman).

Indien een wherry geriggerd is voor boordroeien, noemen we dat een Tub.



Glad Gladde, gebogen huid van hout of kunststof. Een huid van hout kan zowel uit één stuk als uit meerdere lagen bestaan.

Gladde boten worden onderverdeeld in :

A-boten: glad smal wedstrijdmateriaal. Hiervoor bestaan weinig voorschriften; ze zijn 'van vrije constructie'. Er is wel een

minimum gewicht voor elke boottype vastgesteld en boten met rolriggers zijn op wedstrijden niet toegestaan

B-, C- en D-boten: gladde schepen met een hechthouten of kunststof huid van circa 2 a 3 mm dikte. Ze zijn meestal open en hebben een buitenkiel. D-boten zijn breder dan C-boten, die op hun beurt weer breder zijn dan B-boten. Ze komen voor in alle gebruikelijke afmetingen (voor 1 of 2 roeiers zowel gestuurd als ongestuurd, voor 4 en 8 roeiers altijd gestuurd).

Overnaadse en C- en D vaartuigen mogen alleen in wedstrijden gebruikt worden als er een meetbrief is afgegeven, ten teken dat ze aan de door de KNRB voorgeschreven normen voldoen.

- Naar de wijze waarop er in wordt geroeid, namelijk:



Scullen	Elke roeier hanteert twee riemen.



Boordroeien	Elke roeier hanteert één riem.



- Naar de manier van sturen, namelijk:

Met stuurman	Aan boord een stuurman, die het roer bedient.
Zonder stuurman	Met een roer, dat door één van de roeiers met de voet wordt bediend.
	Zonder roer: er wordt uitsluitend met de riemen gestuurd.

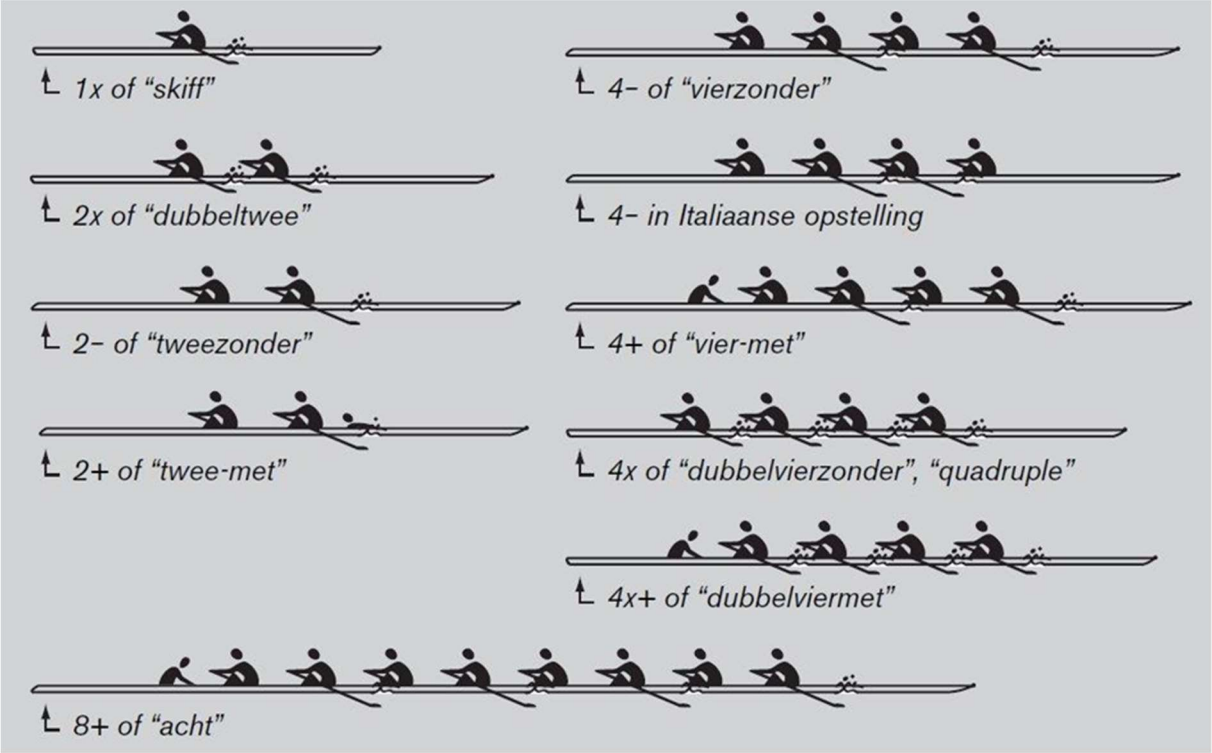
- Naar de hoeveelheid roeiers, namelijk:

  Klassiek voor één (skiff), twee, vier of acht roeiers, maar tegenwoordig zelfs voor drie.

4.2 Afkortingscodes

Om al die boottypen uit elkaar te houden wordt veelvuldig gebruik gemaakt van afkortingen, of eigenlijk codes, om ze aan te duiden. Een boottype wordt afgekort door het type boot, A,B,C of D, waarbij de A (glad) altijd wordt weggelaten. B types hebben we niet op Tubantia en D maar eentje. Daarachter het aantal roeiers, daarachter een code voor scullen (x) of boordroeien en voor met (+) of zonder (-) stuurman:

- Boordroeien zonder stuur –
- Scullen zonder stuur x
- Boordroeien met stuur +
- Scullen met stuur * Op het plaatje hieronder wordt nog de ouderwetse aanduiding 4x+ gebruikt ipv 4*



Een C4* is dus een gewone C-vier scull met stuurman. Een 4- is een gladde vier, boord geroeid, zonder stuurman. Een dubbeltwee is een 2x. Deze afkortingen zijn geen Tubantia uitvinding; ze worden in de hele roeiwereld gebruikt.

4.3 Onderdelen van de roeiboot

4.3.1 Inleiding

Houten boten werden (en worden) op een geheel andere wijze gebouwd dan de moderne kunststof boten. Bij houten boten wordt een constructie gemaakt die zorgt voor stevigheid en stijfheid van de boot. De huid (overnaads of glad) wordt door die constructie ondersteund. Bij moderne kunststof boten kan de huid, door de grote stijfheid van de gebruikte materialen, als deel van de constructie worden gebruikt. Veel van de onderdelen die worden gebruikt in de constructie van houten boten vind je dan ook niet meer terug bij moderne kunststof boten. De onderdelen die worden gebruikt bij de inbouw van de boot (bankjes, slidings, voetenborden) komen echter bij houten boten en kunststof boten weer sterk overeen.

4.3.2 Houten boten

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

Wherry's hebben aan de buitenkant op de overgang tussen de tweede en de derde gang een smal latje (de kimkiel) ter bescherming van de huid die zo dun is dat ze anders bij in en uitbrengen van de boot beschadigd wordt. Ook ter bescherming van de huid zijn in vele boten buikdenningen aangebracht. In wherry's mag men daar voorzichtig op staan.

Gladde houten boten hebben tegenwoordig veelal een huid van hechthout, of een op de vorm gelijmde huid. Bij het laatste type huid worden de verschillende zeer dunne huidlagen

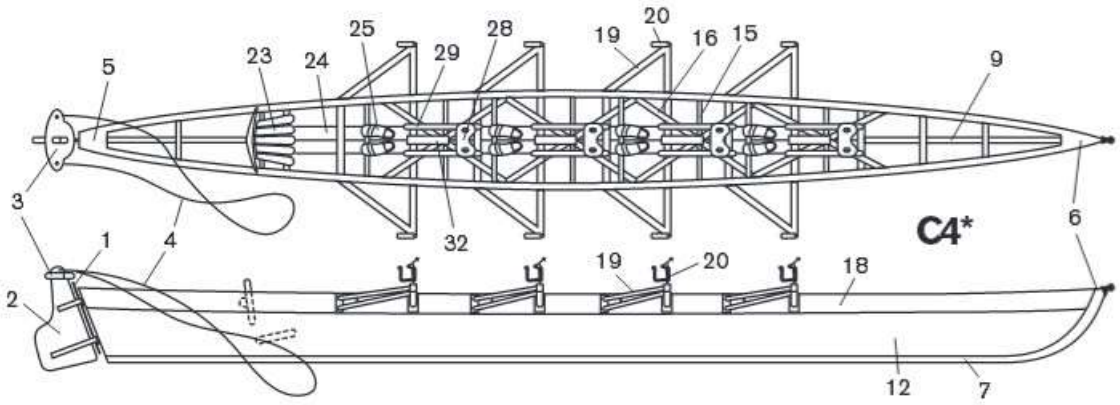
in of rond een mal in de uiteindelijke vorm van het schip op elkaar gelijmd. De huid van een op deze wijze gebouwde skiff is ca 1 mm of zelfs minder dik; die van een C-vier 2,5 à 3 mm.

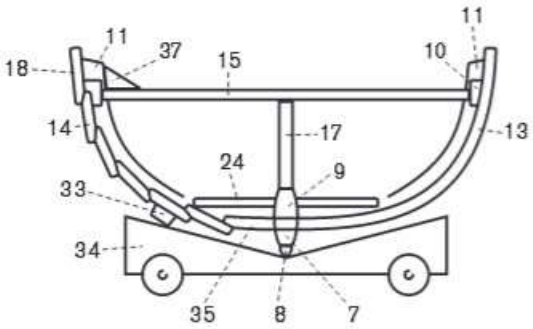
In de lengterichting van houten boten lopen drie hoofdbalken: onder in het midden de kiel en aan weerszijden de gundels. Deze drie lengteverbindingen komen voor en achter in de steven samen. Het geheel bevordert de stijfheid in de lengterichting van het schip. Deze stijfheid wordt verder nog vergroot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

Loodrecht op de kiel vormen de spanten de verbinding tussen de kiel, de gundels en de boorden. De gundels zijn onderling door de binten verbonden. Spanten en binten geven stijfheid dwars in de boot. De zwaardere hoofdspanten dienen tevens om de metalen riggers stevig te kunnen bevestigen.

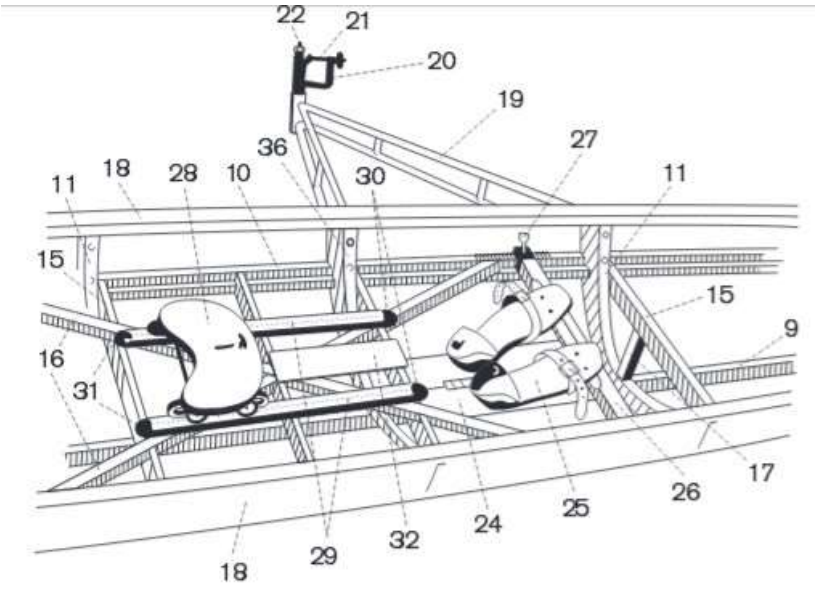
De diagonaallatten vormen nog een ander verband. Deze zorgen dat het schip, dat in wezen een halve koker is, niet in de lengterichting om zijn as kan torderen. Vooral bij schepen die voor boordroeien zijn uitgerust is dit van zeer groot belang omdat er asymmetrische krachten op de boot werken.

Bij gladde houten boten zijn voor- en achterschip af gedekt met de zgn. taftjes van kunststofdoek. In voor- en achterschip bevinden zich luikjes (van hout) of ronde deksels (van kunststof) voor de ventilatie.





4.3.3 Kunststof boten



Bij moderne kunststof boten is door het gebruikte materiaal (veelal een sandwich constructie) de huid zo stijf dat er geen ondersteunende constructie nodig is. Het ‘dek’ op het voor- en achterschip vormt één geheel met de huid, waardoor het voor- en achterschip een waterdichte ‘doos’

Van de bootonderdelen moeten de vetgedrukte namen bekend zijn. Van de riem alle onderdelen.

1. Roerpen	16. Diagonaallatten	30. Voorstops
2. Roerblad	17. Stut, pilaartje of mannetje	31. Achterstops
3. Roerjuk		**32. Opstapplankje**
4. Stuurtouw	18. Gangboord of dolboord	33. Kimkiel
5. Achtersteven	**19. Rigger**	34. Karretje
6. Boeg	**20. Dol**	35. Zandstrook
7. Kiel	**21. Overslag of klep**	36. Hoofdspant of roeihout
8. Kielbeslag	**22. Dolpen**	37. Knietje
9. Binnenkiel	**23. Stuurstoel of -plaats**	
10. Lijfhout of grundel	24. Buikdenning	Bij gladde boten bovendien:
11. Spant	**25. Voetenbord**	**Taft**
12. Huid	26. Spoorstok	**Waterkering**
13. Gladde huid	27. Pen of vleugelmoer	**Boegbal**
14. Overnaadse gang	**28. (rol)bankje**	**Achtertaft of achterpunt**
15. Bint of dwarshout	**29. Slidings**	**Voortaft of voorpunt**

vormt die zorgt voor drijfvermogen als de boot om of vol slaat. Zorg er daarom voor dat de luikjes, die deze ruimtes afsluiten, voor het roeien altijd worden gesloten en na het roeien voor ventilatie worden geopend. De emplacementen (het vlak waarop de slidings zijn bevestigd) en de huid vormen samen de constructie. De emplacementen zijn vaak ook als een waterdichte ‘doos’ uitgevoerd, waardoor veel meer drijfvermogen ontstaat en de boot met bemanning kan blijven drijven bij volslaan. Bij sommige kunststof boten zijn er nog wel hoofdspanten aanwezig voor bevestiging van de riggers.

4.3.4 Interieur

Bij elke roeiplaats zijn op de binten (houten boot) of op het emplacement de slidings bevestigd, waarover het bankje rijdt. Aan de uiteinden van de slidings zitten de zogenaamde voor- en achter stops, die ervoor zorgen dat het bankje niet van de slidings kan rijden. De meeste bankjes hebben bankklemmen aan de onderzijde om er voor te zorgen dat het bankje aan de slidings blijft hangen wanneer we de boot ondersteboven draaien. Bij boten

zonder bankklemmen is het noodzakelijk de bankjes altijd uit de boot te halen alvorens de boot te draaien.

Het voetenbord is op de gundels en de kiel bevestigd en in de lengterichting van het schip verstelbaar. De voeten worden met behulp van riemen en hielsteunen of schoenen op hun plaats gehouden. Indien het voetenboord voorzien is van schoenen, dienen er zgn “quick-releases” aanwezig te zijn, waarmee de sluiting van de schoen in één hand-beweging kan worden losgetrokken, en heelstrings, die de hak van de schoen verbinden met de boot, zodat de roeier in geval van nood zijn voeten snel uit de schoenen kan krijgen. De hak mag niet verder omhoog kunnen komen dan een stand die evenwijdig is aan de kiel van de boot.



De stuurplaats bestaat in wherries, tubs, B-, C- en D-boten uit een echte stuurstoel met zitbank en rugleuning. Bij de meeste andere boten heeft de stuurman een vast bankje of zitje, terwijl er voor de voeten een lichte buikdenning of een voetenbord is aangebracht.

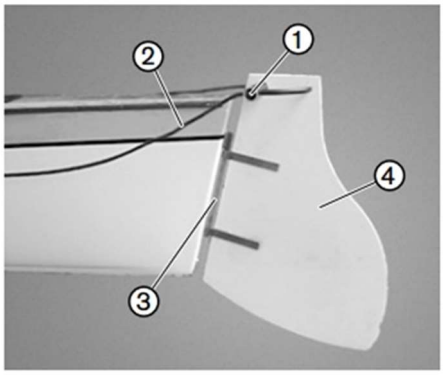
In sommige moderne wedstrijdboten bevindt de stuurplaats zich in het voorschip. De stuurman ligt dan vrijwel languit. Hij kijkt door de waterkering welke van doorzichtig materiaal is vervaardigd.

4.3.5 Onder en aan de boot

Onder de boot zit bij gladde boten een metalen kieltje, het vinnetje (bij kunststof boten ook wel aangegoten). Dit zorgt voor de koersvastheid van de boot.

Bij veel C-boten en wherries zit op de buitenkiel een kielstrip, waardoor de boot over de helling het water ingeschoven mag worden.

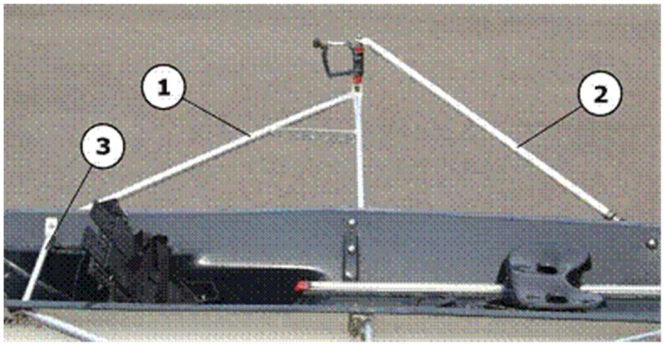
Het roer bevindt zich onder de boot (bij glad materiaal), aan de achtersteven, zoals bij C- en D-vaartuigen, of aan de spiegel, zoals bij wherries en tubs.
Het wordt met behulp van de stuurtouwtjes (2) bediend. De stuurtouwtjes zijn bevestigd aan het roerjuk (1); het roerblad (4) draait op de roerpen (3).





Alle boten moeten op de voorsteven een witte beschermingsbal met aangegoten schede voeren of een bij de bouw aangebrachte vaste bal. De diameter moet tenminste 4 cm zijn. Deze dient bij mogelijke aanvaringen als bescherming voor de aangevaren roeier. Bij wedstrijden wordt hij tevens gebruikt om bij de start de deelnemende schepen op één lijn te leggen en bij de finish het moment van doorkomst te constateren.

4.3.6 Riggers



Van riggers zijn vele typen in omloop. De metalen buisconstructie dient zodanig te zijn vervaardigd, dat er ondanks de kracht die de riem er tijdens de haal op uitoefent, geen verandering in de stand van de dol optreedt. Bij boordriggers loopt er altijd (en bij scullriggers soms) een drukstang (2) van de bovenkant van de dolpen naar het boord om de dolpen tijdens de haal beter op zijn plaats te houden. De stang, die bij het voetenbord op het boord bevestigd is noemt men de trekstang (1), de stang loodrecht op het boord de hoofdstang. Het stangetje tussen beide boorden, ter hoogte van het voetrenboord is de tilstang (3).

Zoals gezegd is de vorm van de rigger, evenals die van het blad, geëvolueerd. Inmiddels zijn er de zgn vleugelriggers, die zowel voor als achter de roeier gemonteerd kunnen worden. En er zijn zelfs boten met een rolrigger en een vast bankje.

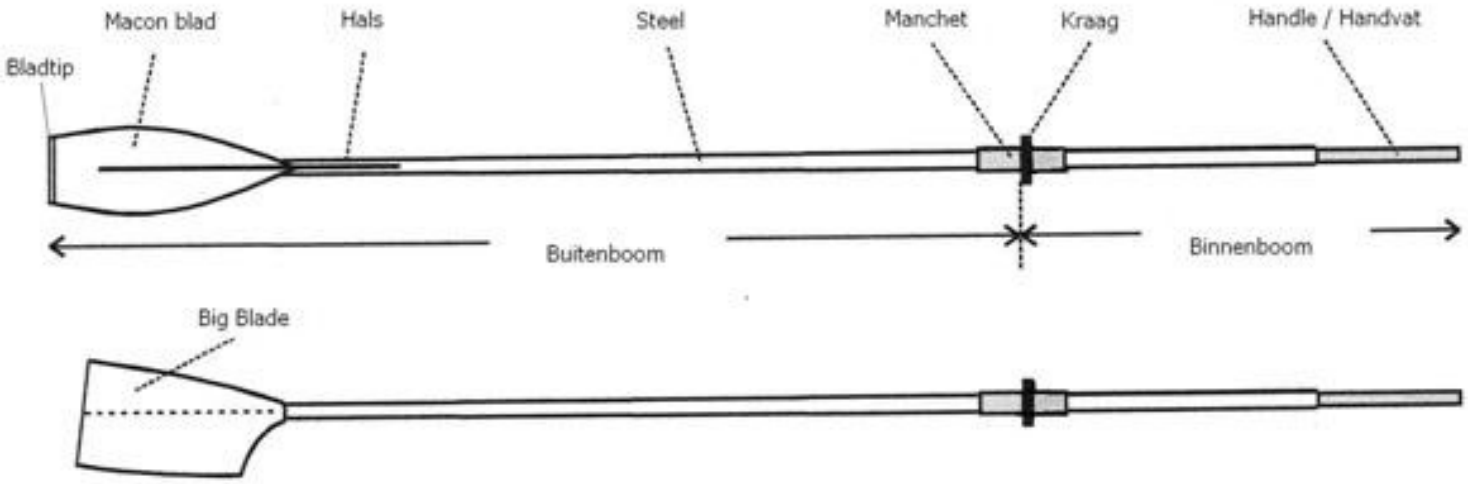
Vooral bij boten die voor wedstrijden worden gebruikt komt het voor dat de riggers wat hoger of lager aan het schip bevestigd kunnen worden. Veel boten kunnen zowel voor boordroeien als voor scullen worden gebruikt door er andere riggers op te plaatsen.

Dollen voor sculls zijn kleiner dan die voor boordriemen, omdat de sculls dunner zijn. Aan de bovenkant van de meeste dollen zit een klepje, overslag, met een moer om de riem te borgen. Hierdoor kan de riem niet uit de dol schieten. Met behulp van klikringetjes kun je de hoogte van de dol ten opzichte van de boot veranderen.



4.3.7 Riemen

De boord- en scullriem bestaan uit dezelfde onderdelen. De boordriem is alleen wat groter. De riem wordt in tweeën gedeeld door de kraag, die op de manchet zit. De plaats van de kraag is verstelbaar, om zo de verhouding tussen de buitenhendel (aan de kant van het blad) en de binnenhandel ( ) te kunnen veranderen. In de boot ligt de kraag aan de binnenkant van de dol. Er is vanzelfsprekend een verschil tussen de bakboord- (rood) en stuurboordriemen (groen). De riemen zijn genummerd naar de plaats in de boot waar ze horen.


Macon blad
Hals
Steel
Manchet
Kraag
Handle / Handvat
Bladtip
Buitenboom
Binnenboom

Big Blade

5 De Roeiers

Bij meermansboten wordt de meest voorin de boot zittende roeier de boeg genoemd. In een stuurmanloze boot is de boeg verantwoordelijk voor de koers en geeft de commando's.

De meest achterin zittende roeier is de slag. De slag is verantwoordelijk voor het tempo.

De roeiers in de boot worden genummerd, vanaf de boeg geteld.

In gestuurde boten is de stuur verantwoordelijk voor de veiligheid van de roeiers en de boot. Hij stuurt en geeft de commando's. Hij laat de ploeg de door de coach gegeven oefeningen uitvoeren. Meer gevorderde stuurlieden kunnen de ploeg ook zelf coachen.

Meestal fietst de coach mee met de boot en geeft vanaf de wal aanwijzingen.

5.1 Kleding

Gemakkelijke, maar niet te los zittende kleding. In te losse kleding kan de riem blijven hangen.

Kleed je in laagjes, zodat je je kleding onderweg kunt aanpassen als je te warm wordt.

Gymschoenen met niet te dikke / brede hakken.

Fluorescerende bovenkleding is verplicht bij Tubantia.

Stuurlieden moet zorgen warm en droog te blijven. Indien ze een jas/regenpak of bv zware schoenen of laarzen dragen, dienen ze een reddingsvest te dragen (te leen bij de vereniging).

6 Roeien

Reserveer de boot in het elektronisch afschrijfsysteem My Fleet. Dit kan ook vanuit huis of via de app. Het reserveren kan tot 8 dagen van tevoren. Let op bevoegdheden en gewichten. Als je gaat roeien moet je de boot ‘meenemen’ in het systeem, maximaal 15 minuten voor aanvang van de tijd dat je hebt gereserveerd. Hiermee bevestig je de reservering,. Zorg ervoor dat je dit altijd consequent doet. De gegevens zijn de basis voor het onderhouds- en vervangingssysteem. Ook voor de veiligheid is het van belang; we kunnen dan precies zien wie er nog op het water is.

Leg eerst de riemen aan het vlot, onder de bank. Riemen draag je met het (kwetsbare) blad naar voren en je legt ze met de bolle kant op het vlot. Houten riemen, of riemen met een beschermstripje over de breedte van het blad met de holle kant. Maximaal 1 boordriem of 2 scullriemen tegelijk.

Breng vervolgens de boot naar buiten, altijd met minstens 2 personen. Let bij het uit de stelling tillen op de boten boven en onder. Als je te hoog tilt, beschadig je je boot aan de dollen van de boot boven je, als je te laag tilt beschadig je de onderliggende boot met de dollen van de boot die je tilt.

Kijk eerst of er voldoende ruimte aan het vlot is (aanleggen gaat voor) en of er geen vrachtschip nadert. Als de boot in het water ligt, de luchtkamers en drainage doppen sluiten. Dan eerst de walriem in de dol, draai de overslag dicht en vervolgens de riem aan de waterzijde. Leg deze riem nog zo ver mogelijk op het vlot, dit voorkomt wegdrijven.

De wherries en het C-materiaal worden via de helling, loodrecht op het vlot naar buiten gebracht. Sommige boten liggen op karretjes, waarop je ze tot op de helling kunt rijden. Vervolgens kun je ze voorzichtig over de kiel in het water laten glijden. Andere boten moet je naar de helling tillen en dan eveneens voorzichtig over de kiel in het water laten glijden. Zorg ervoor, dat de boot inderdaad goed op de kiel ligt en niet op de kwetsbare huid schuift.

6.1 Instappen

Je staat met je gezicht naar de achterkant van de boot. Je brengt de waterriem uit en pakt beide riemen in je waterhand. Je walhand houd je op de (wal)riem.

Je gaat nooit staan op de huid, de kielbalk of de slidings, maar zet je watervoet op het daarvoor bestemde plankje. Dan breng je je gewicht op dat been, plaats je je walvoet in het voetenboord en ga je voorzichtig en rustig zitten. Eerst je overslag aan de waterzijde sluiten, dan je voetenboord stellen, zo mogelijk op het water, om niet onnodig plaats aan het vlot bezet te houden.



Vanaf het moment, dat je instapt, laat je je riemen niet meer los, totdat je weer met 2 benen op het vlot staat !!

6.2 Voetenboord stellen



Het stellen van het voetenboord gebeurt in principe op het water, om het vlot niet onnodig bezet te houden. Ga zitten in de uitzethouding, dus met je benen gestrekt en je romp iets achterover. Zet de handels van beide riemen tegen elkaar aan. Er moet nu een vuist tussen de uiteinden van de handels en je buik kunnen. Is dit minder, moet het voetenboord naar je toe, is dit meer, dan moet het voetenboord van je af.

Hiertoe haal je je voeten uit het voetenboord en leg je ze over de trekstang van de rigger.

Rij een stukje op en plaats de riemen in de maag, tussen maag en dijbenen en klem ze vast. Je kunt nu vrij gemakkelijk bij je voetenboord om dit te verschuiven.



6.3 Veilig boord



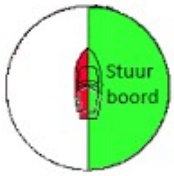
Veilig boord is een belangrijk begrip. De riem aan de kant waar je veilig boord wilt houden leg je plat op het water. Je rijdt een beetje op, zodat de handel op je bovenbeen kan rusten en je brengt je gewicht een beetje naar die kant. Zo leunt de boot op je riem en kun je de riem aan de andere kant vrij bewegen. Omslaan kan alleen wanneer (een van) beide riemen wordt losgelaten en/of geen veilig boord wordt gehouden.

6.4 Uitzetten

Je duwt de boot krachtig van de kant. Dan kun je óf je riem intrekken en voorzichtig afzetten tegen het vlot. Je kunt ook “afroeien”, waarbij je je riem langs de boot houdt en je blad met korte klapjes van de boot af beweegt. Dit is niet mogelijk bij boten met een drukstang.

6.5 Varen

Je houdt altijd je “eigen” wal, dwz stuurboordwal.



6.6 Aanleggen

Leg de boot in een hoek van plm 30 gr met het vlot. Vaar rustig naar het vlot (light paddle). Mik met de punt op de plek waar straks de rigger moet komen te liggen. Laat op tijd lopen, maar bedenk, dat hoe minder vaart, hoe lastiger sturen. Maak veilig boord aan de waterzijde (met meer of minder overhellen, afhankelijk van de hoogte van de aanlegplaats) en breng de riem aan de walzijde omhoog. Dan vastroeien, eventueel houden, aan waterzijde. Des te krachtiger er vastgeroeid wordt, des te sneller zal het schip draaien.

De meeste riemen komen op het vlot met de holle kant boven te liggen. Houten riemen en riemen met een beschermstrip aan het uiteinde komen met de bolle kant boven te liggen.

Bij sommige vlotten of bij een hoge wal moeten de riemen aan de vlotzijde of walzijde “geslipt” of ingetrokken worden.

6.7 Uitstappen

De volgorde bij het uitstappen is precies omgekeerd aan die bij het instappen. Eerst open je de overslag aan de waterzijde. Vervolgens pak je beide riemen vast, met de handles tegen elkaar, met de waterhand, De walhand plaats je op de walriem. Je plaatst de watervoet op het instapplankje, staat op op je waterbeen, waarbij je je aan je hand kunt optrekken. Vervolgens breng je je walbeen op de wal, breng je je gewicht over en trek je je waterbeen bij. De waterriem neem je mee het vlot op.

6.8 Boot terug in de loods

De boot wordt uit het water getild, of op de kielbalk over de helling uit het water getrokken. Behalve de wherries (die direct op hun karretje gelegd worden) worden alle boten eerst buiten ondersteboven op twee schragen gelegd, afgespoten en afgedroogd met een schone handdoek. De slidings worden schoongemaakt, de overslagen dichtgemaakt, luikjes geopend. Dan wordt de boot voorzichtig teruggelegd in de loods, waarbij er opnieuw goed op de dollen van eigen en bovenliggende boot gelet wordt. De boot moet goed op beide

boorden liggen (en niet op de riggers) of stabiel op de kielbalk. De dollen worden naar binnen gedraaid.

De wherries worden van binnen gedroogd, en de slidings schoongemaakt.

6.9 De haal

De haal is één doorgaande beweging, eigenlijk zonder duidelijk begin of einde. Voor het gemak zullen we toch een startpositie benoemen : benen gestrekt, armen gestrekt, rug ingebogen (ook wel de "3de stop-houding").

Langzaam en gelijkmatig (dat wil zeggen met één snelheid) wordt naar de inzet opgereden. De hoek van de rug met de boot verandert niet. Direct nadat de handen over de knieën zijn, wordt het blad rustig – in één beweging door – verticaal gedraaid. Het gedeelte van de roeibeweging waar het blad zich boven het water bevindt, wordt ook wel de "recover" genoemd. De verhouding tussen haal en recover ligt tussen de 1:1,1 en 1:1,5. De recover duurt dus 10% tot 50% langer keer langer dan de haal.

De inzet is het moment waarop het blad het water in gaat. Op het verste punt worden de armen vanuit de schouder – en niet vanuit de ellebogen of rug – iets naar boven bewogen. Dit heet het plaatsen van het blad. De armen zijn ontspannen gestrekt. Het blad verdwijnt grotendeels onder water, hierbij is geen kracht nodig.

Vervolgens worden de benen gestrekt. De benen zorgen voor de voortstuwing, de hoek die de rug maakt ten opzichte van de boot, verandert niet en de armen zijn geheel gestrekt. Op die manier kan de kracht van de benen overgebracht worden op het blad. Na de benen volgen eerst de rug en dan de armen, waarbij de linker hand boven de rechter wordt gehouden. Bij meer gevorderde roeiers lopen deze bewegingen vloeiend in elkaar over.

Eindhaal, uitzet en wegzet kunnen niet los van elkaar worden gezien. Het gebeurt in één vloeiende beweging, waarbij de handen een J beschrijven : horizontaal naar je toe, een half rondje bij de uitzet en weer bijna horizontaal van je af.

De volgorde is nu net omgekeerd als bij de haal : eerst de armen strekken, dan de rug inbuigen (je bent nu weer aangekomen in de startpositie) en vervolgens rustig oprijden, terwijl het blad teruggedraaid wordt.

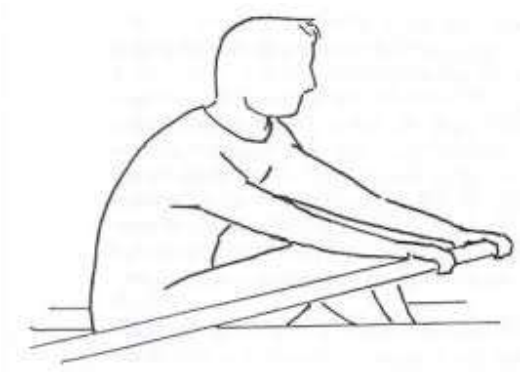
De meer gevorderde roeier nadert na de wegzet met het blad langzaam het water. Op het moment dat het onderste uiteinde van het blad het water raakt, wordt het blad geplaatst en begint de beentrap.

6.10 Scullen

Elke roeier heeft 2 riemen, die hij elk met 1 hand vasthoudt. De duim is op de kopse kant van de handle geplaatst.

Tijdens het laatste deel van de haal en de wegzet gaat de linker hand boven de rechter.

6.11 Boordroeien



Elke roeier heeft slechts 1 riem, die hij met beide handen vasthoudt. De buitenhand wordt aan het uiteinde van de riem geplaatst, de binnenhand op een schouderbreedte afstand hiervan.

De binnenhand draait de riem, de buitenhand stuurt het blad en bepaalt de hoogte van het blad boven het water.

Tijdens het oprijden komt het buitenbeen aan de buitenkant van de buitenarm, het binnenbeen tussen beide armen in. Bij de inzet is de buitenarm volledig gestrekt, de binnenarm ontspannen gebogen.

De volgorde van bewegen tijdens de haal (benen – rug – armen) is hetzelfde als bij het scullen.

6.12 Strijken

Het strijken gebruik je om te manoeuvreren. Het is de omgekeerde beweging van halen en doet de boot achterwaarts varen ipv voorwaarts. Je zit met gestrekte benen, de bladen in het water. Vervolgens duw je de handels van je af, al of niet gevolgd door een stuk oprijden. Daarna leg je de bladen plat op het water en strek je de benen weer.

Strijken doe je in principe met de bolle kant van het blad. Dit is het meest logisch gezien de asymmetrische vorm van de moderne big blades en voorkomt, dat je de riemen moet verpakken. Op Tubantia is ook strijken met de holle kant is toegestaan.

6.13 Sturen

De stuur waakt over de veiligheid van de ploeg. Hij is de baas in de boot, zijn commando's dienen zonder discussie te worden opgevolgd. Een uitzondering is de stuur in opleiding, waar afgesproken kan worden, dat hij overruled wordt door de instructeur, meestal de slag, soms de boeg.

De stuur stuurt de boot en coördineert de noodzakelijke acties van de roeiers. Bij het in- en uitstappen houdt hij ter plaatse van het middenschip de boot recht, door goed op het boord aan de walzijde te drukken.

Belangrijke eigenschappen van een goede stuur zijn : overwicht, overzicht en inzicht. De commando's dienen kort, duidelijk en zinvol te zijn.

Er zijn 3 soorten commando's : het waarschuwingscommando bereidt de roeiers voor op wat komen gaat, het uitvoeringscommando (bv "na nu"), en het beëindigingscommando (meestal "bedankt"). Zie verder het hoofdstuk "commando's".

Tips :

Gebruik het roer zo weinig mogelijk (immers elk gebruik van het roer kan de balans van de boot verstoren en remt de boot af). Liever een aantal kleine korte correcties dan één keer een grote lange correctie.

Stuur bij voorkeur tijdens de recover. Meer roer geeft meer remming en minder stuureffect. Optimaal is plm 5 gr.

Hoe hoger de snelheid, hoe effectiever het roer. (een stilliggende boot kun je niet sturen).

Houdt de stuurtouwtjes altijd licht aangespannen en laat ze niet over boord hangen.

Zorg dat bij het strijken van de boot beide stuurlijnen goed strak gehouden worden zodat het roer precies recht staat, anders bestaat de kans dat het roer beschadigt of afbreekt.

Sturen kan met het roer, maar ook door 1 kant van de boot harder te laten halen dan de andere kant (bak- of stuurboord best). Schat steeds in, wat het minst verstorend of het snelst zal werken.

6.14 Varen op het Twentekanaal

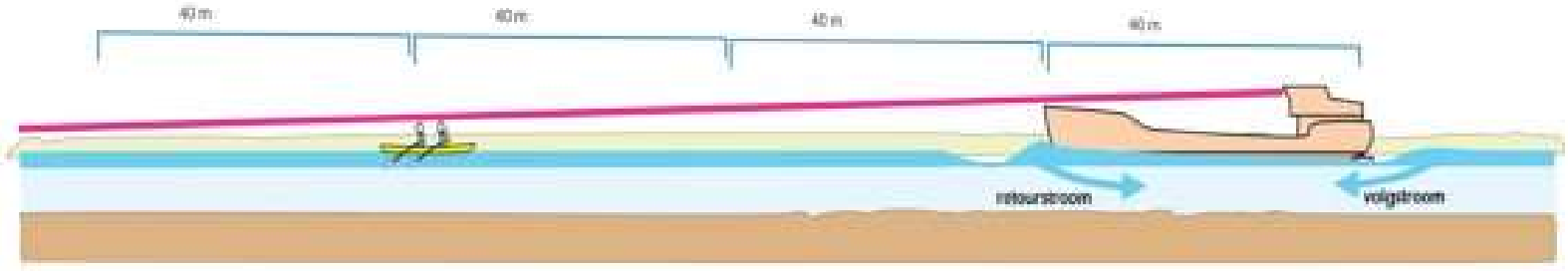
De vaarregels op het water worden in de eerste plaats bepaald door de overheid, neergelegd in het Binnenvaart Politie Regelement (BPR). Het BPR geldt voor veel water in Nederland, maar niet voor alle. Vergewis je van de geldende regels voor je ergens gaat varen (toertocht bv). In de 2de plaats heeft het bestuur van Tubantia binnen dit kader een aantal regels vastgesteld (zie ook het hoofdstuk veiligheid). In de 3de plaats is soms “goed zeemanschap” leidend, als de regels geen uitsluitsel bieden.

Op het Twentekanaal moeten we vooral rekening houden met de beroepsvaart.

- houdt stuurboordwal
- beroepsvaart heeft altijd voorrang.



Binnenschepen zijn log. Koerswijzigingen gaan langzaam en ook het tot stilstand komen duurt lang. Daarnaast heeft een vrachtschip een dode hoek, die tot wel 300 m kan bedragen.

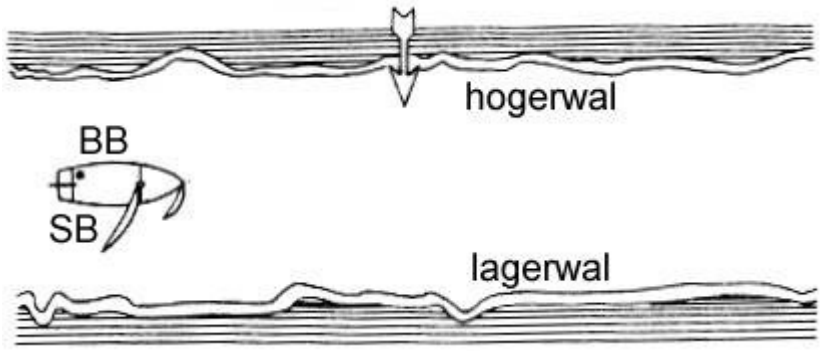


Houdt daarmee rekening, zowel voor de veiligheid van jezelf en je eigen bemanning, als voor de gemoedsrust van de schipper van het binnenschip. Blijf op zodanige afstand van dit schip dat de schipper je altijd kan zien. Hiermee blijf je zelf in de veilige zone. Steek nooit even ‘vlak’ voor een schip over. Laat duidelijk zien welke koers je vaart en verander deze niet, zeker niet zolang je in de “dode hoek” zit (tot 350 m vóór en 50 meter naast het schip!!!). Als jij de schipper in de stuurhut kunt zien, kan hij jou ook zien. Schippers vinden het uitermate onplezierig als je vlak voor hun schip uit blijft varen. Ze kunnen niet remmen of snel uitwijken!

En haal NOOIT een binnenvaartschip in. Door de zuiging zal je boot ertegenaan getrokken worden.

6.15 Rondmaken

“Rondmaken” doen we als de boot 180 graden van koers moet veranderen (bijvoorbeeld het keren aan het einde van een kanaal). Dit kan op diverse manieren. De essentie is, dat er aan het ene boord gehaald wordt en aan het andere boord gestreken. Wanneer men moet rondmaken kan men om en om aan het ene boord strijken en aan het andere halen (met oprijden). De boot is dan het snelste rond en er komen geen onnodige krachten op het verband van de boot. Als er wind is dient de stuurman een zodanige draairichting te kiezen dat de voorsteven van het schip ‘door de wind’ gaat, en/of aan de hoge wal rondmaken. Hierdoor komt het schip niet aan lager wal terecht. (N.B. lager wal is die oever waar de wind naar toe waait).



6.16 Roeien op stromend water

Roeien op stromend water is een vak apart. Dit mag alleen indien er per boot een lid is met voldoende ervaring in het roeien op stromend water. Bij een andere vereniging dient een cursus te worden gevolgd en een examen te worden afgelegd voor het roeien op stromend water. Wie ooit tegen de stroom in geroeid heeft, weet dat je stromend water niet moet onderschatten. Bovendien kennen de meeste stromende wateren ook nog een druk beroepsverkeer.

7 VEILIGHEID

Veel van de regels bij Tubantia hebben te maken met veiligheid voor roeier en materiaal, in het algemeen, maar zeker ook in het licht van de toenemende beroepsvaart op het Twentekanaal.vaart

Om goed zichtbaar te zijn voor de vrachtschepen is het verplicht voor de gehele ploeg, reflecterende bovenkleding te dragen. Hang in een boot met een hoge stuurstoel een reflecterend hesje over de rugleuning. In de loods hangen reflectiehesjes voor algemeen gebruik.

Eveneens ivm de zichtbaarheid mag er bij mist niet geroeid worden. Het Twentekanaal is een hoofdvaarweg en in het Binnenvaart Politie Reglement (BPR) staat, dat je vanaf minstens 1000 m gezien moet kunnen worden, wil je je op het water mogen bevinden zonder radar. Dat komt erop neer, dat je vanaf het vlot de 2de hoogspanningsmast voorbij de snelwegbrug (Loofrietviaduct) moet kunnen zien. Dit zou ook via e webcam kunnen.

Dan mag er niet geroeid worden tussen zonsondergang en zonsopgang, ook niet als je de vereiste verlichting zou voeren.

En nogmaals : inhalen van een vrachtschip is verboden, evenals het er vooruit roeien binnen (of net buiten) zijn dode hoek. Wil je rondmaken, doe dat tijdig!

Voor je eigen veiligheid en dat van het materiaal mag er niet geroeid worden bij een temperstuur onder het vriespunt. Afgesproken is, dat de temperatuur in de loods de gouden standaard is. Deze temperatuur kun je vinden in de loods, maar ook op de site. Is er nachtvorst voorspeld, dan mag er na 15.00 niet meer geroeid worden.

Als er ijs ligt, is er een roeiverbod, ook als de loods temperatuur al boven nul zou zijn.

Bij een watertemperatuur < 10 gr wordt het skiffen beperkt. Skiffen afhankelijk van de bevoegdheid en alleen onder de onderstaande voorwaarden.

- Altijd samen met een andere ploeg of skiff binnen gezichts- en roepafstand varen.
- Sc1 roeien alleen in een C1x
- Sc2 skiffen op alleen het stuk kanaal tussen de Oelerbrug en de zwaaikom, daar waar de natuurvriendelijke oevers zijn.
- Sc3 + cursus omslaan en inklimmen in de zomer vooraf, mogen skiffen op het hele stuk kanaal.
- Voor de jeugd komt daarbij: altijd een volwassene langs de kant en schriftelijke toestemming van de ouders bij de roeicommissaris.
- Gebruik gezond verstand.

Roeien in de haven Hengelo wordt ernstig afgeraden in verband met de onvoorspelbare manoeuvres van de vrachtschepen.

Er mag niet in boten geroeid worden, waarvoor je niet de vereiste bevoegdheid hebt. Zorg ervoor dat bekend is wie er op het water is door de gegevens in MyFleet correct in te vullen.

8 De Commando's

8.1 Algemeen

Om een ploeg allemaal tegelijk te laten bewegen bij het in- en uithalen van de boot, tijdens het in- en uitstappen en tijdens het roeien, worden er door één van de leden van de ploeg (meestal de stuurman) commando's gegeven.

Commando's dienen altijd kort, helder en eenduidig te zijn en dienen onvoorwaardelijk (dat is zonder discussie) door de bemanning te worden opgevolgd. Hiervoor is wederzijds vertrouwen tussen stuur en bemanning noodzakelijk.

In een instructie situatie dient te worden afgesproken, dat de instructeur de leerling-stuur kan overrulen in geval van nood.

Commando's tijdens het roeien worden zo mogelijk precies op de inzet of de uitzet gegeven.

Commando's bestaan vaak uit een waarschuwingscommando (wat gaat er gebeuren) en een uitvoeringscommando (wanneer moet het gebeuren). Bij commando's tijdens het roeien valt het waarschuwingscommando zo mogelijk op de inzet, het uitvoeringscommando zo mogelijk op de uitzet.

Voorbeelden :

- "Laat"… (= waarschuwingscommando, op de inzet)…
  "Lopen" (=uitvoeringscommando, op de uitzet).

- Je legt een oefening uit en zegt, als je wilt beginnen :
  "Na"… (= waarschuwingscommando, op de inzet)…
  "Nu" (=uitvoeringscommando, op de uitzet).

Het commando "Bedankt" is een algemeen commando om te staken, waar de ploeg mee bezig is, bv strijken, stuurboord best, na "Laat…Lopen" om de bladen plat op het water te laten leggen, etc.

Commando's kunnen voor alle roeiers zijn ("hele boot …"), alleen voor de boegen ("boegen…") of slagen ("slagen…"), of alleen voor de stuurboord roeiers of –riemen ("stuurboord…") of de bakboord roeiers of –riemen ("bakboord…").

8.2 Commando's bij het naar buiten brengen van een boot

Als de boot op karren op de grond ligt, wordt deze eerst naar het midden van het gangpad gereden, de overslagen worden losgedraaid, de luiken gesloten.

Commando	**Actie roeiers**
Aan de boorden	De roeiers stellen zich aan weerszijden van het schip op ter hoogte van de speciale "tilspant".
Tillen gelijk	De boot wordt op de juiste plaats vastgepakt
Nu	en opgetild.
Zwenken (als de boot geheel uit de loods is)	De voorste roeiers lopen richting helling. Daar wordt de boot voorzichtig over de kiel het water ingegleden en met de boeg naar Delden gedraaid

Als de boot in de stelling ligt, kan deze in de handen, op de schouders, of op linker- of rechter schouder naar buiten gedragen worden.

Als de boot in de stelling ligt, op of onder heuphoogte

Commando	**Actie roeiers**
Aan de boorden	De roeiers stellen zich bij de boot op ieder bij zijn eigen roeiplaats.
Tillen gelijk	De roeiers reiken met één arm over de huid en pakken vervolgens met beide handen ieder één boord vast.
Nu	De boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt met het schip in het gangpad en let op huid en dollen. De boot mag niet over de stelling geschoven worden
Bak- / stuurboord onderdoor	Bij boten voor boordroeien dient ieder tegenover zijn rigger *te* komen, bij boten voor scullen om beurten aan het andere boord. De roeiers van één boord kruipen één voor één onder de boot door. Iedereen pakt nu vervolgens het boord met twee handen vast en de boot kan in de handen naar buiten worden gedragen.

Als de boot in de stelling ligt, boven heuphoogte

Commando	**Actie roeiers**
Aan de boorden	De roeiers stellen zich bij de boot op ieder bij zijn eigen roeiplaats
Tillen gelijk	Iedere roeier grijpt met de ene hand het boord aan de gangpadzijde, met de andere hand, onder de boot door, het andere boord.
Nu	De boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt met het schip in het gangpad en let op huid en dollen. De boot mag niet over de stelling geschoven worden. De roeiers aan het boord aan het gangpad stappen mee, de roeiers van het andere boord duiken ineens onder door. Blijven tillen, anders slaan de dollen in een onderliggende boot! Een ieder staat aldus op zijn eigen plaats en de boot kan in de handen of op de li- of re schouder naar buiten gedragen worden.

Buiten de loods

Commando	**Actie roeiers**
Opstellen bij de trap	De roeiers stellen zich evenwijdig aan de trap op.
Opgelet… 1-(2-3-4-5-6-7)	Ze lopen gelijk naar beneden, een trede per tel en dan naar het water
Boven de hoofden … nu	De roeiers tillen de boot boven het hoofd en grijpen met elke hand één boord
Voor de buiken	De boot wordt door de roeiers geleidelijk voor de buik gekanteld

Overslagen los	De overslagen aan de waterzijde worden losgemaakt
Tenen aan de rand	De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun ene voet tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit oversteken.
Ver weg zetten	De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. De huid en het vinnetje mogen nimmer de rand van het vlot raken.

8.3 Commando's bij het instappen

Commando	**Actie roeiers**
Klaarmaken om in te stappen	De roeiers stellen zich op bij hun roeiplaats, gezicht naar de stuurplaats (spiegel).
Instappen gelijk	De riemen aan de waterzijde worden uitgebracht
één	De roeiers zetten de voet aan de bootzijde op het opstapplankje
twee	Het lichaamsgewicht wordt op deze voet overgebracht, terwijl de andere voet in het voetenboord geplaatst wordt
drie	De roeiers gaan zitten op het bankje en verplaatsen de voet van het opstapplankje naar het voetenboord
Overslagen waterzijde sluiten	De overslagen aan de waterzijde worden gesloten en dichtgedraaid

8.4 Commando's bij het wegkomen van het vlot

Commando	**Actie roeiers**
Overhellen waterzijde	De roeiers hellen iets over naar de waterzijde, waardoor de riggers (indien nodig) aan de vlotzijde vrijkomen van het vlot.
uitzetten gelijk	Alle roeiers pakken met één hand het vlot
nu	Alle roeiers duwen de boot krachtig van het vlot af

8.5 Commando's bij het wegroeien

Commando	**Actie roeiers**
Slag klaarmaken	De roeiers gaan in inpikhouding zitten (= volledig opgereden) met de bladen plat op het water
Slag klaar	De bladen worden verticaal gedraaid en in het water geplaatst
Af	Start van de roeibeweging (= uittrappen)

8.6 Commando's bij het stoppen met roeien

Commando	Actie roeiers
Laat	Waarschuwingscommando, dat wordt gegeven op het moment van de inzet
lopen	Dit commando wordt gegeven op het moment van de uitzet.
	De roeiers maken de haal af en blijven zitten met (nog) gestrekte benen en (al) gestrekte armen, de bladen boven het water, de boot in balans.
Bedankt	De bladen worden op het water gelegd

8.7 Commando's om de boot stil te leggen

Commando	Actie roeiers
In het algemeen wordt begonnen met te laten lopen	
Vastroeien	Waarschuwingscommando
Nu	de bladen worden geleidelijk half opgedraaid en met de bolle kant in het water gedrukt, waardoor de boot vaart verliest. Te grote druk op het blad bij deze manoeuvre is slecht voor riemen en dollen.
Bij een noodstop	
Houden…nu	De riemen worden meteen verticaal in het water gezet. (let op : dit geeft grote druk op de riem)

8.8 Commando's bij het aanleggen

light paddle - laat lopen - bedankt - pas op de bladen aan bak- / stuurboord zijde (óf : over-hellen naar bak- / stuurboordzijde, al naar gelang nodig) - houden stuur- / bakboord … nu.

8.9 Commando's bij het uitstappen

Het uitstappen geschiedt op dezelfde wijze als het instappen, alleen in omgekeerde volgorde

Commando	Actie roeiers
Overslagen waterzijde los	de roeiers maken hun overslag aan de waterzijde los en open. Hierbij licht overhellen naar de vlotzijde
uitstappen gelijk	Waarschuwingscommando
een	De voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje geplaatst. Altijd een hand aan de riem(en) en eventueel de andere aan de rigger, op het vlot, of op de riem aan de vlotzijde
twee	Opstaan op het been dat op het opstapplankje staat
drie	Het andere been wordt op het vlot geplaatst en het gewicht wordt hierop overgebracht en ook de andere voet wordt op de wal geplaatst. De riemen aan de waterzijde worden ingetrokken uit de dol.

8.10 Commando's bij het uit het water halen van de boot

Het uit het water halen gaat juist andersom als het er in leggen. De volgende commando´s worden gebruikt:

- Als de boot over de helling uit het water gaat

De boot wordt voorzichtig, zonder het vlot te raken, naar de helling gesleept, daar loodrecht op de helling gebracht en met de boeg eerst uit het water getild. Er wordt voor gezorgd, dat er ter weerszijden evenveel roeiers staan. Eenmaal boven aan de helling :

Commando	**Actie roeiers**
Zwenken	De boot wordt met de boeg richting loods gebracht
Draaien met de kiel over het kanaal of over de parkeerplaats	Roeiers aan zijde van resp de parkeerplaats of het kanaal tillen hun boord omhoog waarna de boot gedraaid wordt. Denk erom dat de riggers niet de grond raken

De boot wordt nu in de handen gehouden en kan voorzichtig op de schragen gelegd worden.

- Als de boot vanaf het vlot het water uit gaat, worden eerst de luikjes open gemaakt en de slidings schoon gemaakt.

Commando	**Actie roeiers**
Aan de boorden	De roeiers gaan naast hun roeiplaats staan
Tillen gelijk	De roeiers grijpen met elke hand een boord
Nu	De roeiers tillen de boot rechtstandig uit het water
Boven de hoofden	Met een zwaai wordt de boot van de buiken boven de hoofden gebracht.
li- of re schouder	en op één schouder gedragen
Opstellen bij de trap	De roeiers stellen zich evenwijdig aan de trap op.
Opgelet … 1-2-3-4-5-6-7	Ze lopen gelijk naar boven, een trede per tel en dan naar de loods
Boven de hoofden	De boot wordt boven de hoofden getild, de roeiers staan eronder met in elke hand een boord
Uitsplitsen	De roeiers stappen om en om naar li of re, waarbij de boot boven de hoofden blijft
In de handen…nu	de roeiers laten de boot in de handen zakken
Op de schragen	en leggen hem voorzichtig op de schragen

Een skiff wordt op 1 schraag gelegd en rust met het boegballetje op de grond

Schoonmaken : zie behandeling materiaal. Overslagen dicht.

8.11 Commando's bij het naar binnen brengen van de boot

- Als de boot op karretjes komt te liggen

Commando	**Actie roeiers**
Tillen gelijk	de roeiers stellen zichter weerszijden van de boot op, op de plaats, waar er getild wordt
Nu	de roeiers tillen de boot op van de schragen
Stapje naar het kanaal / de parkeerplaats	de roeiers nemen een stap naar het kanaal of parkeerplaats, zodat de schragen niet meer in de weg staan
Draaien met de kiel over het kanaal / de parkeerplaats	Roeiers aan zijde van resp de parkeerplaats of het kanaal tillen hun boord omhoog waarna de boot gedraaid wordt. Denk erom dat de riggers niet de grond raken

De boot wordt de loods ingelopen en voorzichtig op de juiste plaats op de karretjes geplaatst. Openen luiken en schoonmaken slidings. Op zijn plaats uit het gangpad rollen

- Als de boot op de stelling komt te liggen op of onder heuphoogte

Commando	**Actie roeiers**
Tillen gelijk	De roeiers stellen zich op bij hun roeiplaats, om en om ter weerszijden van de boot,
nu	Tillen de boot van de schragen en lopen rustig de loods in met de boot in de handen.
overpakken	De roeiers pakken met 1 arm over de boot heen het andere boord
*Bak- / stuurboord onderdoo*r	Roeiers van één boord kruipen achtereenvolgens onder de boot door.
	Iedereen pakt nu vervolgens het boord met twee handen vast en de boot kan voorzichtig in de stelling gelegd worden. Niet schuiven, pas op huid en dollen.

- Als de boot op de stelling komt te liggen boven heuphoogte

Commando	**Actie roeiers**
Tillen gelijk	De roeiers stellen zich op bij hun roeiplaats, om en om ter weerszijden van de boot,
nu	tillen de boot van de schragen,
op de schouders	en nemen de boot op de schouders en lopen de loods in.
boven de hoofden	De roeiers tillen de boot boven het hoofd met aan elk boord een hand en leggen hem voorzichtig in de stelling. Niet schuiven, pas op huid en dollen.

8.12 Commando's bij diverse manoeuvres

1. Achteruit roeien (= strijken)

Commando	**Actie roeiers**
Strijken gelijk	De roeiers gaan in uitpikhouding zitten, het blad in het water, de bolle naar de boeg gedraaid. (bij Tubantia mag er eventueel met de holle kant gestreken worden).
nu	Tegen het/de handvat(en) duwen, in plaats van eraan trekken. In verband met de constructie van de dol dient dit nooit met veel kracht te gebeuren. De stuurman houdt de stuurtouwen strak, zodat het roer recht blijft. Eventueel oprijden

2. Wending vanuit stilstand

Commando	**Actie roeiers**
Rondmaken over bakboord, om en om, zonder/met oprijden beginnen met strijken/halen	Alle roeiers gaan in uitpikhouding zitten met hun blad verticaal in het water
Nu	Er wordt begonnen met een strijk door de bakboord riemen in light paddle zonder of met oprijden. (of met een haal door de stuurboordriemen). Stuur-(bak)boord beweegt de riem mee naar voren, met het blad boven of horizontaal op het water, rijdt zn mee op en maakt op het moment dat de strijk is afgelopen, een gewone haal.(of bakboord maakt een strijk, wanneer de stuurboordhaal is afgelopen). Bakboord en stuurboord hebben dus beurtelings de bladen in het water.

Voor rondmaken over stuurboord worden in bovenstaande bakboord en stuurboord verwisseld.

3. Koerswijziging tijdens het roeien (als sturen met het roer onvoldoende effect heeft).

Commando	**Actie roeiers**
Bak- / stuurboord best	Het genoemde boord zet meer kracht dan het deed, het andere boord minder. Het commando kan ook worden gebruikt bij strijken.
Best bedankt	Ieder haalt of strijkt weer met dezelfde kracht.

4. Riemen langszij leggen

Commando	**Actie roeiers**
Slippen bak- / stuurboord / beide boorden	Waarschuwingscommando
Nu	De riemen worden evenwijdig aan de boot gebracht. Riemen altijd vast blijven houden!

Let op : bij riggers met een drukstang is volledig slippen niet mogelijk!

5. Riemen intrekken

Commando	**Actie roeiers**
Riemen intrekken aan bak-/ stuurboord / beide boorden	Waarschuwingscommando
Nu	De riemen worden ingetrokken tot het blad bijna bij de dol is. Iedere roeier let op zijn eigen blad(en).

6. Riemen in oorspronkelijke positie brengen

Commando	**Actie roeiers**
Riemen uit	Waarschuwingscommando
Nu	De riemen worden in de normale roeipositie gebracht

7. Bij kans op problemen bij obstakels

Commando	**Actie roeiers**
Let op de riemen	Het wordt aan de roeiers overgelaten of zij de riemen willen intrekken, hooghouden of al roeiend willen opletten dat de riemen nergens tegenaan slaan

8. Vallen

Commando	**Actie roeiers**
Vallen	Waarschuwingscommando
Nu	Alle roeiers laten zich achterover vallen. Let ook op stuurstoelen en vlaggen. Blijf je riem(en) vasthouden!

8.13 Commando's bij oefeningen

Over het algemeen wordt de oefening aangekondigd en zo nodig uitgelegd terwijl de roeiers rustig doorroeien of eventueel hebben laten lopen.

De oefening wordt daadwerkelijk gestart met

Commando	**Actie roeiers**
Na	Waarschuwingscommando, uitgesproken op het moment van de inzet.
Nu	Uitvoeringscommando, uitgesproken op het moment van de uitzet.

Uitzondering vormen de stop-oefeningen :

Easy	Waarschuwingscommando, uitgesproken op het moment van de inzet.
All	Uitvoeringscommando, uitgesproken op het moment van de uitzet.
Go	De beweging wordt hervat.

Laat	Waarschuwingscommando, uitgesproken op het moment van de inzet
Lopen	Uitvoeringcommando, uitgesproken op het moment van de uitzet.

9 Examens en Bevoegdheden

Op Tubantia hangt de bevoegdheid om bepaalde boten te mogen gebruiken af van iemands roeivaardigheid dan wel stuurvaardigheid. Deze vaardigheden worden getoetst in examens, afgenomen door leden van de examencommissie. Bevoegdheden worden vermeld in de ledenlijst. In de loods hangt een lijst van boten met de daarvoor vereiste bevoegdheden.

Na de basisinstructie wordt van iedereen verwacht dat ze zelfstandig kunnen roeien en sturen in C boten. Dit zal worden getoetst tijdens het basisexamen, dat wordt afgenomen in een C2x+ of C4x+, waarbij de roeiers individueel worden beoordeeld.

Na het basisexamen kennen we nog 3 niveaus (met bijbehorend examen) voor het scullen, afgenomen in een 1x, 3 niveaus voor het boordroeien, afgenomen in een C4+ (B1), een 4+ (B2) en een 2- (B3). en 3 niveaus voor het sturen, afgenomen in een C4+ (St 1), een 4+ of 4* (St 2) of een 8+/8* (St 3).

Voor jeugd tot 18 jaar is er een KNRB-diploma waarop ze stempels krijgen voor een examen. Een jeugdexamen bestaat uit kleinere blokjes met duidelijke doelstellingen en eisen. Dit wordt door minimaal twee instructeurs beoordeeld tijdens de training.
De jeugd leert roeien volgens de leskaarten van de KNRB en begint meestal in een skiff.
De examens Sc2 en 3, St3 en Boordroeien worden wel door de examencommissie afgenomen.

9.1 Bevoegdheden

De bevoegdheden zijn als volgt :

9.1.1 Basis

Na het behalen van het basisexamen mag je zelfstandig (ongecoached) roeien en sturen in gestuurde C-boten en wherries op ons eigen roeiwater, het Twentekanaal, dwz tussen de Oelerbrug en de St Annabrug.

9.1.2 Scullen

Sc1: Daarmee mag je in een (Sc 1) skiff oefenen tussen de bruggen. In een C1x en C2x mag je zelfstandig op het kanaal varen. Verder mag je in een 4* roeien en in de 8*, voor beide met uitzondering van de slag- en boegplaats.

Sc2: Staat het zelfstandig gebruik toe van 1x, 2x, slag en boeg in de 4* en het meeroeien op 2 of 3 in een 4x. Met daarenboven St2 én voldoende ervaring mag je ook in de 4x op slag en boeg.

Sc3: Staat het zelfstandig gebruik toe van 1x en 2x die in de Sc3 categorie vallen. Voorts is het één van de vereisten voor het skiffen in de winter.

9.1.3 Boordroeien.

B1: Daarmee mag je zelfstandig in C-boten en in de 4+ en in de 8+, beide laatsten met uitzondering van de slag- en boegplaats.

B2: Geeft toegang tot slag en boeg in 4+ en 8+ en tot meeroeien in de 4- op 2 of op 3. Met daarenboven St2 + voldoende ervaring mag je ook in de 4- op slag en boeg.

B3: Staat voor zelfstandig varen in de 2-.

9.1.4 Sturen.

Basis : Sturen in wherries en C-boten op “ons deel” van het Twentekanaal, dwz tussen de Oelerbrug en de St Annabrug.

St1: Sturen in wherries en C-boten, ook op vreemd water

St2: Sturen in alle boten behoudens de 8+/8*

St3: sturen in alle boten.

9.2 Oefenen

Oefenen doe je olv een instructeur. Je geeft je hiervoor op bij de roeicommissaris.

Oefenen in een stuurmanloze boot gebeurt alleen met een coach op de kant, dus niet met een coach in de boot.

Voor de jeugd vervalt het basis examen, daar zij instructie krijgen in de 1x.

9.3 Exameneisen roeien en sturen

Voor alle examens geldt dat naast de hieronder gestelde eisen, er ook goed 'zeemanschap' getoond wordt. Dat is een wat abstract begrip, dat echter ook als zodanig genoemd wordt in het BPR (het binnenvaart politiereglement) waar we allemaal onder vallen. Het houdt in dat je in gevallen die niet precies onder een regeltje vallen, de situatie kunt overzien en op een veilige wijze kunt oplossen.

De eisen voor de examens zijn gebaseerd op het KNRB stappenplan.

Tijdens elk examen kunnen verrichtingen uit de vereiste voorgaande examens getoetst worden.

9.3.1 Uitvoering

De examencommissie is belast met het toekennen van bevoegdheden. Zij organiseert daarvoor regelmatig examens. De examencommissie bepaalt in welke specifieke boot een examen dient te worden afgelegd. De commissie kan daarbij eisen dat de moeilijkste boot in de categorie bepalend is.

Op verzoek van de roeicommissaris kan de examencommissie bevoegdheden toekennen op grond van aantoonbare ervaring, zoals bevoegdheden behaald bij andere verenigingen, dan wel wedstrijdresultaten. Zij zal hierbij de kandidaat laten voorroeien.

9.3.2 Theorie examen.

Dit betreft de stof uit B&S, wordt voorafgegaan door een theorie avond en is verplicht voor het doen van het basis-praktijk examen.

9.3.3 Basis roeiexamen

Dit examen bestaat uit een roeimodule en een stuurmodule, die in 1 sessie worden getoetst. Het examen wordt afgelegd in een C2x+ of C4x+, waarbij de nadruk ligt op een goede basisroeitechniek en de roeiers individueel beoordeeld worden.

Roeimodule :

- Correct tillen van de boot bij het in en uit de loods brengen en bij het in en uit het water brengen.
- Correct instappen en voetenboord afstellen aan het vlot
- Kunnen uitzetten en afroeien .
- Roeien met correcte basishaal, (dus zonder elementaire fouten; roeien op de armen, roeien met kromme polsen, door het bankje trappen, diepen, zagen)

- De slag kunnen volgen
- Commando's adequaat opvolgen
- Rondmaken
- Noodstop
- Aanleggen
- Correct uitstappen
- Materiaalbehandeling in het algemeen (zoals juist dragen van de riemen, riemen in de dollen plaatsen, na gebruik boot afspuiten en afdrogen, slidings en wieltjes van de bankjes schoonmaken)

Stuurmodule :

- Boot reserveren met behulp van My-Fleet
- Boot in en uit de loods brengen
- Boot in en uit het water brengen
- Kunnen uitzetten en afroeien .
- Veilig wegvaren
- Koersvast kunnen sturen
- Rondmaken
- Noodstop
- Aanleggen (alleen halend, hoeft niet zonder roer en niet van beide kanten of strijkend))
- Adequaat en veilig kunnen handelen tav de beroepsvaart
- Blijk geven van de kennis van de veiligheidsregels

9.3.4 Scullen 1

Dit examen wordt afgenomen in 1x of C1x. De nadruk ligt op een goede basishaal, bootbeheersing en oog voor veiligheid.

Voorwaarde voor het doen van dit examen is dat het basisexamen behaald is (m.u.v. jeugdroeiers).

De volgende aspecten worden getoetst:

- Boot in en uit de loods brengen
- Boot in en uit het water brengen
- Afstellen van het voetenbord aan het vlot
- Uitzetten (evt. met assistentie)
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
    - trappen met de benen, trekken met de armen
    - strekken van de armen, oprijden
- Strijken met twee riemen. Oprijden mag hierbij maar hoeft niet.
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen
- Slippen met één riem
- Houden, zowel met beide riemen tegelijk als ook afzonderlijk aan bakboord en stuurboord
- Noodstop
- Halend aanleggen. Er is veel ruimte aan het vlot en de leerling mag kiezen waar hij/zij aanlegt

9.3.5 Scullen 2

Dit examen wordt afgenomen in de 1x (geen oefenskiff). De nadruk ligt op het zelfstandig kunnen roeien met goede roeitechniek, goede bootbeheersing en oog voor veiligheid.

Voorwaarde voor het doen van dit examen is dat het examen Sc1 met goed gevolg is afgelegd.

De volgende aspecten worden daarenboven getoetst:

- Zelfstandig wegkomen van het vlot.
- Koersvast roeien
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijden de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
    - trappen met de benen
    - meenemen van de romp
    - trekken met de armen
    - strekken van de armen
    - inbuigen van de romp
    - buigen van de benen
- Roeien in het juiste ritme (de haal duurt korter dan de recover)
- Redelijk watervrij roeien, ook bij 10 krachtige halen
- Strijken in een rechte lijn met volledig rijden
- Rondmaken met volledig rijden
- Het op een bepaalde plaats kunnen stilleggen van de boot door middel van vastroeien/houden op het juiste moment
- Zowel halend als strijkend aanleggen
- Materiaalkennis en kennis van de relevante zaken uit de vaarregelementen (w.o. voorrangsregels, verkeersborden)

9.3.6 Scullen 3

Dit examen wordt afgenomen in de 1x. De nadruk ligt op een uitstekende roeitechniek, met een goed gevoel voor ritme. Er moet sprake zijn van een perfecte bootbeheersing en oog voor veiligheid.

Voorwaarde voor het doen van dit examen is dat het examen Sc2 met goed gevolg is afgelegd.

De volgende aspecten daarenboven worden getoetst:

- Afstellen op het water buiten de vlotdrukte
- Roeien met een krachtige haal
- Watervrij roeien
- Er dient, onder normale omstandigheden, een afstand van 2 km binnen 15 minuten afgelegd kunnen worden
- Roeien in verschillende tempi en met verschillende kracht in het juiste ritme (verhouding haal – recover)
- Watervrij strijken in een rechte lijn
- Rondmaken met watervrij strijken en halen
- Halend of strijkend aanleggen tussen twee boten.

9.3.7 Boordroeien 1

Dit examen wordt afgenomen in C2+ of C4+. De nadruk ligt op een goede basishaal en oog voor veiligheid. Kandidaten roeien zowel een keer op bakboord als een keer op stuurboord (mits er geen lichamelijke beperkingen zijn).

Voorwaarde voor het doen van dit examen is dat het basisexamen behaald is.

De volgende aspecten worden getoetst:

- Boot in en uit de loods brengen
- Boot in en uit het water brengen
- Afstellen van het voetenbord aan het vlot
- Uitzetten (evt. met assistentie)
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
    - trappen met de benen, trekken met de armen
    - strekken van de armen, oprijden
- Strijken. Oprijden mag hierbij maar hoeft niet.
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen
- Slippen
- Houden
- Noodstop
- Aanleggen

9.3.8 Boordroeien 2

Dit examen wordt afgenomen in de 4+ . De nadruk ligt op het zelfstandig kunnen roeien met goede roeitechniek, goede bootbeheersing en oog voor veiligheid. Kandidaten roeien zowel een keer op bakboord als een keer op stuurboord (mits er geen lichamelijke beperkingen zijn). Hoewel in een ploeg wordt gevaren, wordt elke kandidaat afzonderlijk beoordeeld.

Voorwaarde voor het doen van dit examen is dat het examen B1 met goed gevolg is afgelegd.

De volgende aspecten worden daarenboven getoetst:

- Zelfstandig wegkomen van het vlot.
- Voetenboord afstellen op het water
- Koersvast roeien
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijden de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
    - trappen met de benen
    - meenemen van de romp
    - trekken met de armen
    - strekken van de armen
    - inbuigen van de romp
    - buigen van de benen
- Roeien in het juiste ritme (de haal duurt korter dan de recover)
- Redelijk watervrij roeien, ook bij 10 krachtige halen
- Strijken in een rechte lijn met volledig rijden
- Rondmaken met volledig rijden
- Het op een bepaalde plaats kunnen stilleggen van de boot door middel van vastroeien/houden zonder uit de koers te raken
- Zowel halend als strijkend aanleggen
- Materiaalkennis en kennis van de relevante zaken uit de vaarregelementen (w.o. voorrangsregels, verkeersborden)

9.3.9 Boordroeien 3

Dit examen wordt afgenomen in de 2-. De nadruk zal liggen op de anticiperende vaardigheden benodigd voor het roeien in snelle, ongestuurde nummers. Kandidaten roeien

zowel een keer op bakboord als een keer op stuurboord (mits er geen lichamelijke beperkingen zijn).

Voorwaarde voor het doen van dit examen is dat het examen B2 met goed gevolg iskk afgelegd.

De volgende aspecten worden daarenboven getoetst :

De volgende aspecten worden getoetst:

- Boot in en uit de loods brengen
- Boot in en uit het water brengen
- Zelfstandig wegkomen van het vlot
- Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden. De goede volgorde is:
    - trappen met de benen
    - meenemen van de romp
    - trekken met de armen
    - strekken van de armen
    - inbuigen van de romp
    - buigen van de benen
- Watervrij roeien, ook bij krachtige halen
- Er dient, onder normale omstandigheden, een afstand van 2 km binnen 15 minuten afgelegd kunnen worden
- Strijken met draaien van de bladen. Oprijden mag hierbij maar hoeft niet
- Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen
- Het stilleggen van de boot door middel van vastroeien of houden zonder uit koers te raken.
- Halend en strijkend kunnen aanleggen.
- Stuurcommando's geven.

9.3.10 Sturen 1

Dit examen wordt afgenomen in een C4x+. De nadruk zal liggen op een correcte en duidelijke commandovoering en oog voor veiligheid.

Voorwaarde voor het doen van dit examen is dat de basisbevoegdheid behaald is.

De volgende aspecten worden getoetst:

- Boot reserveren met behulp van My-Fleet
- Boot in en uit de loods brengen
- Boot in en uit het water brengen
- Veilig wegvaren
- Koersvastheid
- Rondmaken
- Noodstop
- Aanleggen in beide richtingen, zowel halend met en zonder roer, als ook strijkend,
- Manoeuvreren in beperkte ruimte onder alle omstandigheden.
- Een duidelijke commandovoering en oog voor veiligheid.

9.3.11 Sturen 2

Dit examen kan op verschillende manieren worden afgenomen: liefst in een 4* of 4+ vanuit de stuurstoel , eventueel in een 4x of 4- vanaf de boeg, mits ook resp Sc2 of B2 eerder

behaald is. Kandidaten moeten eerder met goed gevolg het St1 examen hebben gedaan. De volgende aspecten worden getoetst, naast de eisen voor St1:

- Anticiperen: de boot ‘strak’ sturen, goed omgaan met de hogere snelheid van de boot.
- Op het juiste moment inpik en uitpik aangeven, opzetjes aansturen.
- Uitvoering van door de examinator vanaf de wal opgegeven oefeningen
- Vanuit de stuurstoel: De coxbox bedienen.
- Een duidelijke commandovoering en oog voor veiligheid.

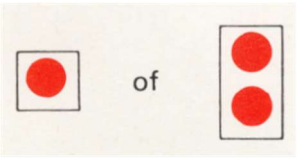
9.3.12 Sturen 3

Dit examen wordt afgenomen in de 8+ of 8* vanuit de stuurstoel. De eisen zijn dezelfde als die voor St 2., welk examen met goed gevolg dient te zijn afgelegd. Vanwege de lengte en de snelheid van de boot moet de kandidaat duidelijk laten zien dat hij/zij overwicht in de boot heeft.

10 Verkeerstekens



of



In- uit- of doorvaren verboden

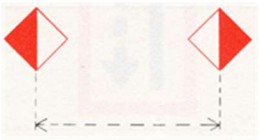


Buiten gebruik gestelde gedeelten van de vaarweg;

Vaarverbod, niet geldend voor een klein schip zonder motor.



Ontmoeten en voorbijlopen verboden



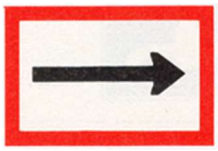
Verboden buiten de aangegeven begrenzing te varen (vaak op brugpeilers).



Aanbeveling binnen de aangegeven begrenzing te varen (vaak op brugpeilers).



Verboden voor door spierkracht voortbewogen schepen


of


<u>Verplichting</u> te varen in de richting aangegeven door de pijl


of


<u>Aanbeveling</u> te varen in de richting aangegeven door de pijl



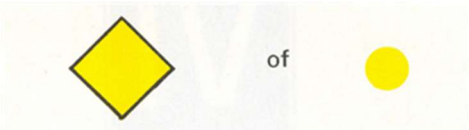
Verplichting vóór het bord stil te houden onder bepaalde omstandigheden



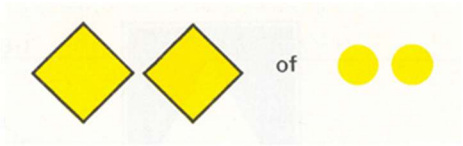
LET OP !

Bij een vaste brug wordt de aanbevolen doorvaartopening aangegeven door gele lichten of borden.

Bij een gesloten, beweegbare brug betekenen deze, dat doorvaart is toegestaan.



Bij een enkel licht is doorvaart uit de tegengestelde richting toegestaan



Bij een dubbel licht is doorvaart uit de tegengestelde richting verboden

LET OP : als bij een beweegbare brug het gele licht uitgaat, betekent dit, dat de brug gaat bewegen en is doorvaart verboden, totdat het licht naast de brug van rood op groen gaat.