

Handreiking voor de leden van roeivereniging Epsilon

- huisregels voor elke Epsilon'ner
- roeivaardigheden: wat moet je weten/kunnen



Hans van den Klinkenberg

Aanpassingen 2.0: Karin van der Leij, Frits Foekema, Wouter Witsenburg, Nicolette Gastkemper

Inhoud

1. Vooraf	3
2. Boten en hun onderdelen	4
2.1 Indeling boten	4
2.2 Onderdelen van boten, riemen en riggers	4
3. Wat je moet weten voor je gaat roeien	7
3.1 Veiligheid op het water en: wanneer mag je niet roeien?	7
3.2 Het afschrijfboek	8
3.3 Hoe ga je om met boten en riemen?	8
4. Aanwijzingen die je moet kennen:	10
4.1 Algemeen	10
4.2 Het naar buiten brengen van de boot	10
4.3 Aanwijzingen tijdens het roeien	13
4.4 Na het roeien	15
5. Tips voor het afstellen van je voetenbord	16
6. Tips voor het sturen	18
7. Tips voor het aanleggen	19
8. Verkeersregels op het water	20
9. Vaardigheden roeien en sturen	22
Tabel 1 Bootvaardigheden	23
Tabel 2 Vereisten (checklists)	24

versie	datum	wijzigingen
1.0	september 2015	introductie vaardigheden Hoofdstuk 9 tabellen 1 t/m 3
1.1	februari 2016	1. aanpassen gebruik/oefenen Blikvaart 2. aanscherpen regels voor skiffen bij lage watertemperatuur 3. diverse redactionele verbeteringen in alle hoofdstukken 4. opnemen tabel versiebeheer
2.0	december 2017	1. tekst hoofdstukken 1 t/m 8: enige aanpassingen 2. vaardigheden: vernieuwde indeling weergegeven in schema 1 3. tabel 1 en 2: aangepast en gebruikersvriendelijker opgesteld tabel 3 en bijlage Vlootoverzicht verwijderd

1. Vooraf

Epsilon is een kleine en informele roeivereniging. Er zijn (in verhouding) dan ook weinig regels. Maar helemaal zonder afspraken kan ook Epsilon niet. Dat heeft vooral te maken met veiligheid van de leden en de zorg voor het kostbare materiaal. Die regels zijn in dit document beschreven, met name in de hoofdstukken 3 en 4.

Beginnende roeiers zullen merken dat roeien in het begin een lastige beweging is. En dan moet je ook nog eens rekening houden met die ploeggenoten die ook maar hun eigen gang lijken te gaan! Kortom, een beetje leuk leren roeien heeft wat tijd nodig. En omdat je roeit op water waar ook andere watersporters bezig zijn (en die lang niet altijd even netjes de regels volgen), zal je begrijpen dat we enige eisen aan al onze roeiers moeten stellen. Voor hun eigen veiligheid, die van anderen en voor het behoud van het materiaal.

Deze eisen staan beschreven in hoofdstuk 9. De eisen zijn zodanig, dat iedere cursist die de basiscursus gedaan heeft normaal gesproken zal voldoen aan de vaardigheden die horen bij "Scullen 1" en "Sturen 1". De leden die voldoen aan deze beide vaardigheden kunnen deelnemen aan de". Bovendien is er een bonus: zij kunnen een sleutel van het botenhuis krijgen en met een ploegje zelfstandig het water op in het C-materiaal (uitgezonderd de C1) en het overnaadse materiaal.

Om in de gladde boten te mogen roeien, moet je eerst laten zien over meer roeitechnische vaardigheden te beschikken en meer stuurervaring hebben opgedaan.

Meer hierover lees je in hoofdstuk 9.

2. Boten en hun onderdelen

2.1 Indeling boten

Er zijn verschillende typen boten in gebruik bij Epsilon. Als over boten gepraat wordt, worden soms verschillende aanduidingen voor eenzelfde type boot door elkaar gebruikt, wat weleens verwarrend kan zijn, en niet alleen voor beginnende roeiers.

Hieronder een paar type-aanduidingen.

Roeien kent twee verschijningsvormen: iedere roeier heeft 2 riemen: dit heet *scullen*. De andere vorm heet *boordroeien*, hierbij heeft elke roeier één riem. Een aantal van onze boten is voor beide vormen geschikt of geschikt te maken.

De benaming van de boot kan zijn:

1. naar de bouwwijze:
 - a. overnaadse boten: smalle stroken hout zijn dakpansgewijs op spanten bevestigd; Epsilon heeft een 2- en 4-persoonsuitvoering;
 - b. C-boten: standaard type, zowel van hout als kunststof. Soms open, soms met een dek; de huid is glad, maar C-boten hebben een uitwendige kiel voor extra stabiliteit. Zowel voor scullen als boordroeien geschikt. Epsilon heeft een één-, twee- en vierpersoonsuitvoering; C-boten zijn geschikt voor toertochten en instructie.
 - c. gladde boten: langer en smaller dan C-boten, gemaakt van hout of kunststof. Ze hebben geen uitwendige kiel; meer geschikt voor gevorderde roeiers. Bij Epsilon hebben we 1, 2, 4 en 8 persoons gladde boten, zowel voor scullen als boordroeien. Een gladde tweepersoons scullboot wordt *dubbeltwee* genoemd; een tweepersoons boot voor boordroeien heet een *twee-zonder*.
2. naar de manier waarop gestuurd wordt:
 - a. met stuurman/vrouw die het roer bedient: bijvoorbeeld 'vier met stuurman' of kort: 'vier met';
 - b. zonder stuurman/vrouw, "ongestuurd": er wordt uitsluitend met de riemen gestuurd, of één van de roeiers bedient het roer met zijn voet: 'twee-zonder' of skiff.

Een overzicht van alle boten van Epsilon (met een korte beschrijving) is te vinden ~~in de bijlage; het hangt ook~~ in de loods bij het afschrijfboek en staat op de website.

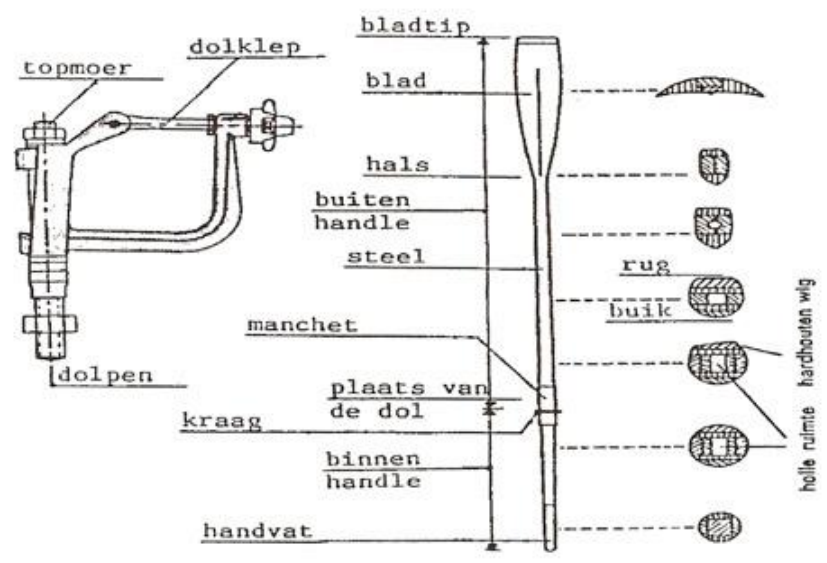
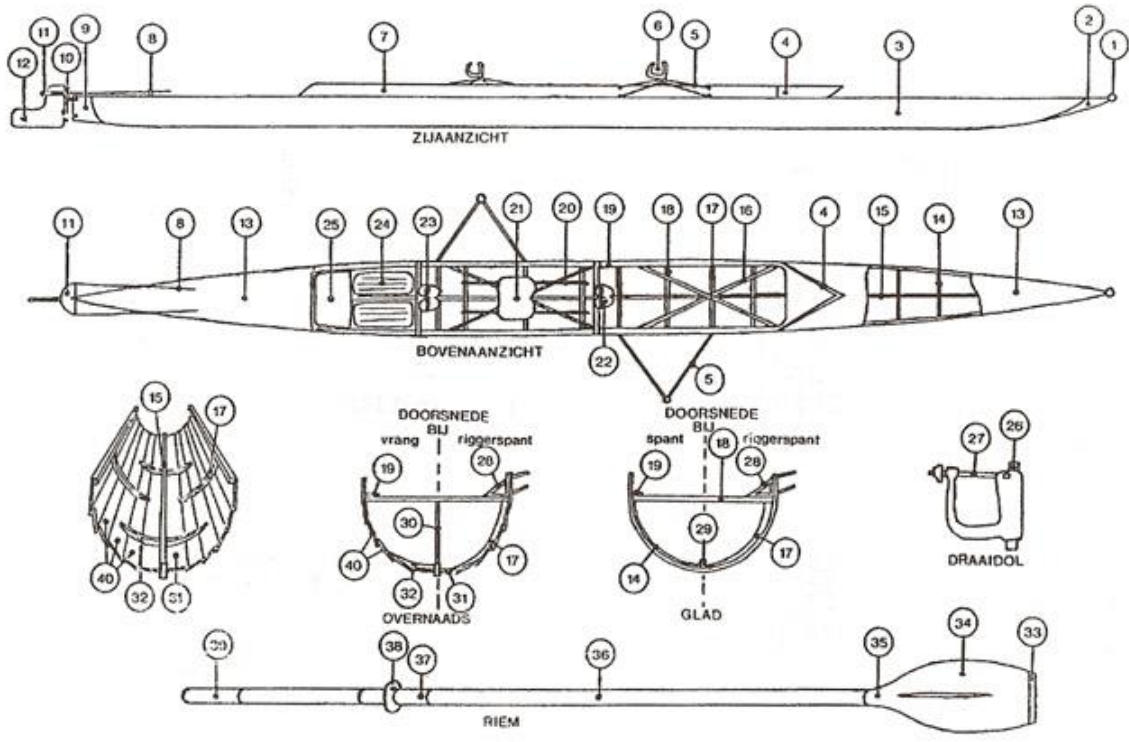
2.2 Onderdelen van boten, riemen en riggers

Om aanwijzingen (commando's) goed te kunnen uitvoeren, is het belangrijk dat je een aantal belangrijke onderdelen van de roeiboten kent. Dat is ook nodig om eventuele schades aan een boot goed te kunnen omschrijven. De tekeningen op pagina 5 en 6 zijn wat priegelig; kom je er niet uit, vraag dan een ervaren roeier om uitleg. De plaatjes betreffen een overnaadse boot, een type dat zeldzaam aan het worden is, dus maak niet teveel studie van de *gangen*, *grundels*, *zandstroken*, *kimkielen*, *binten*, *wrangen* en andere exotisch genaamde onderdelen.

Gladde boten hebben geen uitwendige kiel; om de koersvastheid te vergroten hebben ze wel een kunststof *skegje* dat op ca. een meter van de achterstevan aan de onderzijde van de boot zit (niet op de tekening).

NB

De huid van elke boot, ongeacht het type, is uiterst kwetsbaar. Ga in een boot dus nooit op de huid staan! Voor elke boot geldt dat je uitsluitend mag staan op het plankje tussen de slidings, of op vlonders bij de stuurplaats.



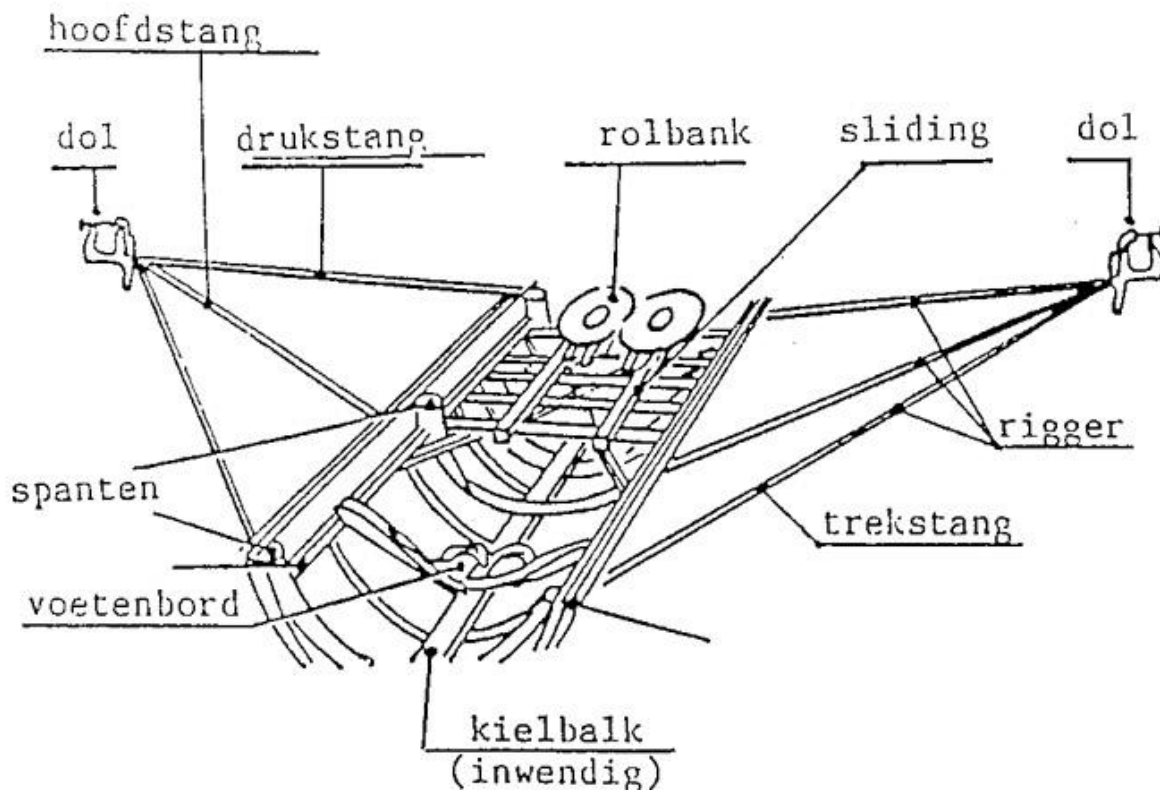
BOOTONDERDELEN

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

De **Riggers** zorgen dat de kracht die de roeier uitoefent op de riem naar het water wordt overgebracht. De **dollen** die aan de riggers bevestigd zijn, houden de riemen tijdens het roeien op hun plek. Dat lukt alleen als de **overslag** dichtgedraaid wordt. Niet vergeten, een losse overslag kan je een nat pak opleveren.

NB

Riggers lijken ook handige handgrepen om de boot aan te tillen. *Doe dit nooit!* De riggers zijn daar niet op gebouwd en kunnen makkelijk verbuigen onder het gewicht van de boot. Daarmee wordt de afstelling verstoord en kan je lekker roeien vergeten.



3. Wat je moet weten voordat je gaat roeien:

3.1 veiligheid op het water en: wanneer mag je niet roeien?

Roeien is geen gevaarlijke sport; toch zijn er omstandigheden die wel voor gevaarlijke situaties kunnen zorgen. Het gaat dan natuurlijk vooral om het weer. Om ook onder minder gunstige weersomstandigheden veilig te roeien is een aantal regels opgesteld. Het naleven ervan is een verantwoordelijkheid van de roeiers zelf. Daarnaast kan het bestuur of de materiaalcommissaris een roeiverbod instellen.

Je bent als roeier op het water niet goed zichtbaar. Dat komt door het lage en smalle silhouet van de boot en bemanning.

Daarom is afgesproken dat skiffeurs en (in ieder geval) de boegroeiër in een ongestuurde ploeg een fluorescerend hesje of sportshirt moeten dragen. Hesjes hangen op de loods bij de riemen.

We gaan uit van het principe dat ieder lid zijn verantwoordelijkheid neemt bij het volgen van veiligheidsregels. Dat neemt niet weg, dat leden die zich niet houden aan deze regels daarop kunnen worden aangesproken.

Je mag **nooit** roeien:

1. als er ijs ligt, zelfs al is het alleen maar in de zijsloten;
2. als de luchttemperatuur onder 0 °C is;
3. als het zicht minder is dan 100m (als je op het vlot staat en je, kijkend richting Dokkum, het einde van het terrein van het watersportbedrijf aan de overkant niet kan zien, is het zicht minder dan 100m);
4. bij windkracht 6 of hoger voor alle gladde boten en bij windkracht 7 of hoger voor alle boottypen;
5. bij onweer, hagel, slagregens of de verwachting daarvan;
6. 's nachts vanaf een half uur na zonsondergang tot een half uur voor zonsopgang, met uitzondering van evenementen georganiseerd onder verantwoordelijkheid van het bestuur;
7. bij andere door het bestuur te bepalen gebeurtenissen of omstandigheden.

Om de veiligheid op het water te vergroten zijn reddingsvesten aangeschaft. Deze worden automatisch opgeblazen als je in het water komt. Wanneer je die dient te gebruiken staat hieronder.

Bij een **watertemperatuur tussen de 5 °C en de 8 °C** geldt dat:

1. stuurlieden verplicht zijn een reddingsvest te dragen;
2. je niet in een skiff, C1 en dubbeltwee het water op mag, tenzij er een C2 of C4 in de buurt vaart;
3. is er geen C2 of C4 op het water of in de buurt, dan is een reddingsvest verplicht voor C1 roeier, skiffeur en in een gladde twee.
4. onder de voorwaarden genoemd in tabel 1 in hoofdstuk 9 er in de skiff geoefend mag worden, mits de roeier een reddingsvest draagt.

Bij een **watertemperatuur van 5 °C of lager** gelden dezelfde regels 1 en 2 en **bovendien** dat:

5. het in een C1, skiff en in een dubbeltwee verplicht is een reddingsvest te dragen;
6. je in een C1, skiff en dubbeltwee (boeg en slag) volledig bevoegd moet zijn om te mogen roeien;
7. het oefenen in een C1 of skiff **niet** is toegestaan, dus ook niet met een instructeur op de wal.

Weten wat de watertemperatuur is? Een thermometer hangt boven het afschrijfboek.

NB

Bij omslaan zal de in het reddingsvest gemonteerde patroon het reddingsvest opblazen. Daarna moet deze patroon vervangen worden. Zo'n patroon kost circa €25. Bovendien is het met opgeblazen vest moeilijk om in de boot te klimmen en (terug) te roeien. Vraag jezelf af, of je onder dergelijke omstandigheden wel wil uitvaren in de skiff of dubbeltwee. Daarom is het advies om alleen te oefenen bij wat hogere watertemperatuur, wanneer een reddingsvest niet verplicht is.

Verder nog een paar 'warme' aanbevelingen:

- zet je voeten niet te vast aan het voetenbord. Sla je om, dan moet je makkelijk los kunnen komen;
- zorg voor een winddicht, klein opvouwbaar jasje dat je makkelijk in de boot kan meenemen. Ben je omgeslagen, dan kan zo'n jackje (ook al ben je nat!) helpen onderkoeling te voorkomen;
- een muts kan daarbij ook zeer goede diensten bewijzen, ook als die muts nat is! Hoe meer lagen kleding je aan hebt, hoe minder snel de verdamping zal gaan en hoe minder warmte aan je lichaam wordt onttrokken.
- ben je omgeslagen, doe dan het volgende: zwem (als het lukt met de boot) naar de kant met een lage beschoeiing, zodat je uit het water kan komen. Of naar ondiep water zodat je kan staan. Probeer zoveel mogelijk water uit de boot te krijgen door deze om te keren of te hopen. Stap in en roei z.s.m. naar de loods. Dit is beter dan op de kant om hulp te vragen en daarop te wachten; langs de Dokkumer Ee is het niet altijd mogelijk om die hulp te krijgen of om met een auto in buurt te komen.

3.2 Het afschrijfboek

Het afschrijfboek geeft aan wie welke boot in gebruik heeft (gehad). Het is niet bedoeld om boten te reserveren; Epsilon kent geen reserveringssysteem.

Bij vertrek noteer je wanneer er geroeid wordt (datum + tijd), en de naam van een bevoegd bemanningslid. De boot wordt pas weer uitgeschreven als zij weer in de loods op haar plaats ligt.

In het afschrijfboek + het materiaalschadeboek noteer je ook of er iets aan de boot gedaan moet worden: is er een schade, zitten er onderdelen los, mankeert er iets aan de afstelling enz.

Het is verplicht schades of bijzonderheden te melden in het afschrijfboek en in het materiaalschadeboek.

Alleen zo kan de materiaalcommissaris achterhalen dat er iets niet in orde is en daar iets aan doen. Schades mogen niet zelf worden gerepareerd; dit gebeurt door de materiaalcommissie.

3.3 Hoe ga je om met boten en riemen?

Hieronder volgen enkele algemene aanwijzingen. Bij het behandelen van de commando's (hoofdstuk 4) komt één en ander uitgebreid aan bod.

Over de boten:

- Bedenk dat alle boten en riemen erg kwetsbaar en erg kostbaar zijn. Het naar buiten en binnen brengen van boten moet daarom met aandacht gebeuren, ook voor je eigen veiligheid. Daarom: tijdens het tillen en lopen met boten niet praten, maar focus op mens en materiaal.
- Epsiloners zijn elkaar graag behulpzaam. Niettemin: boten worden uitsluitend door de eigen bemanning naar buiten en binnen gedragen. Alleen bij de zwaardere boten, zoals de C-boten en de overnaadse boten, kan extra hulp welkom zijn. Deze afspraak voorkomt dat een kleine boot met 8 man getild wordt en tegelijkertijd een veel zwaardere boot het moet doen met 4.
- Er is maar één persoon die de commando's geeft: de instructeur, of de stuurman/vrouw. Luister naar zijn of haar commando's en volg die op. Degene die de aanwijzingen geeft kiest zodanig positie dat hij of zij overzicht houdt op de situatie. Meestal is dat door achter de boot te lopen.
- Het botenhuis van Epsilon is erg krap: let altijd op dat je nergens met een boot of riem tegen aan stoot. Pas ook goed op dat niemand zijn hoofd of een ander lichaamsdeel stoot of over een karretje struikelt. Als dit dreigt te gebeuren, waarschuw dan luid en duidelijk!
- De halve tennisballen op de dollen zijn natuurlijk ter bescherming van mens en boot; haal ze pas van de dollen als de boot helemaal buiten is. Omgekeerd: zorg dat de tennisballen erop zitten voordat de boot naar binnen gaat. Als de ballen niet op de dollen zitten, dan horen ze in de ballenbak (in de stellingkast bij de roldeur).
- Denk er aan dat je op de juiste wijze tilt: vanuit de benen en met rechte rug. Kan je een boot niet meer 'houden' omdat het je te zwaar wordt, kondig dat dan op tijd aan. Laat nooit zomaar los! De anderen worden dan overbelast en kunnen geblesseerd raken, of ze kunnen de boot dan ook niet meer vasthouden met kans op schade aan de boot.
- Na het roeien worden de boten voordat je ze weer naar binnen brengt eerst met handdoeken afgedroogd en de slidings schoongemaakt met papier uit de houder bij de achterdeur. Zorg dat de

schragen de boot goed ondersteunen. C-boten op ongeveer 1 meter van boeg en achtersteven, waarbij erop gelet wordt dat de boot niet op een uitstekende rugleuning steunt, noch rust op een "bolstaand" dek. Bij gladde tweeën komt één schraag onder het spant bij de slagplaats, de andere vlak bij de waterkering. De boot mag niet op de waterkering steunen.

- Vermijdt zand en vuil in de dweilen en handdoeken in verband met krassen. Heeft een handdoek op de grond gelegen, gebruik hem dan niet meer en gooi hem in de wasmand die staat meestal bij de schragen of bij de grote afvalbak.
- Bij boten die op de kiel liggen mag er geen water in de boot blijven staan: draai ze om zodat het water eruit kan lopen. Eventueel uitdweilen/sponzen om houtrot of stukvriezen te voorkomen.
- Als de boot luchtkamers heeft, open dan alle luikjes en doppen. Bij de Grote Wielen II hoeven de luiken in de dekjes tussen de slidings niet geopend te worden. De luiken in de dekken worden wel geopend.

Over de riemen:

- Draag riemen altijd met het blad naar voren, zodat ze in je blikveld zijn en nergens tegenaan kunnen stoten.
- Boordriemen draag je één voor één, sculls per paar.
- Draag niet meer dan één paar sculls tegelijk. Doe je dat wel, dan kom je bij het ophangen in het riemenrek in de knoei.
- Riemen leg je met de bolle kant naar beneden op de rubberen stoeptegels: zo beschadigt de kwetsbare bladtip van het blad minder snel.
- Leg een riem bij de hals (het smalste deel van de riem) in de dol. De dol wijst altijd naar de achtersteven;
- Laat riemen nooit op de steiger liggen; leg de riemen vóór en na het roeien in het gras met de bladen boven de steiger. Leg ze – kijkend naar het botenhuis- links bij de struiken, dan liggen ze niet in de weg.

NB:

- De meest gebruikte boten hebben eigen riemen. Zie voor de gebruikte afkortingen op de riemen zelf. Het staat ook aangegeven op het "Overzicht vloot Epsilon" op de website en bij het afschrijfboek in de loods. Boot en riemen zijn op elkaar afgesteld. Het riemenrek is ook ingedeeld op naam. Hang de riemen op de juiste plek terug, scullriemen per paar en met de letters en cijfers zichtbaar.
- Breng eerst de riemen en het roer naar buiten, en daarna pas de boot. Doe je het andersom, dan ligt de boot onbeheerd aan de steiger en loop je kans dat hij door de wind of de stroming van de steiger wegdrijft.
- Na het roeien haal je eerst met de eigen bemanning de boot uit het water. Ligt de boot op de schragen, dan is het: 'slagen de riemen, boegen de boot'. Dat wil zeggen: de roeiers die op slag zaten (uitleg hieronder) brengen de riemen naar binnen. De anderen maken de boot schoon en droog.

4. Welke aanwijzingen moet je kennen

4.1 algemeen

- Bij de commando's worden de volgende algemene aanduidingen gebruikt:
Stuurboord: vanuit de stuurplaats gezien rechts, voor de roeiers dus links.
Bakboord: vanuit de stuurplaats gezien links, voor de roeiers dus rechts.
Boeg(en): roeier(s) die het dichtst bij de voorpunt zit(ten); in een C 4 zitten dus 2 boegen en 2 slagen.
Slag(en): roeier(s) die het dichtst bij de achtersteven zit(ten).
1,2,3,4,5,6,7,8: elke roeier heeft een nummer, de boeg is altijd 1 en zo olopend naar de slag.
- De stuurman/vrouw geeft de commando's; in een 'ongestuurde' boot doet de boeg dit.
- De stuurman/vrouw moet de commando's altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar uitspreken. Commando's van stuurman/vrouw moeten in het belang van mens en materiaal direct worden opgevolgd.
- De stuur voert in de boot het gezag. Klinkt wat streng, maar het is wel logisch: de stuur heeft het overzicht op de situatie. Bovendien, twee kapiteins op één schip...
Dit blijft zo, ook als er een instructeur langs de kant meefietst. Als de instructeur bijvoorbeeld de boot wil laten stoppen om iets uit te leggen, dan vraagt hij dat aan de stuur, die vervolgens laat lopen enz.
- Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsdeel. Dit zorgt ervoor dat de bemanning alert is en het commando gelijktijdig kan uitvoeren. Een goede coördinatie verlicht het werk. Bijvoorbeeld:

(Opgelet...) tillen gelijk.....nu!

[waarschuwingsdeel] [uitvoeringsdeel, dus pas dan wordt de actie uitgevoerd]

Hierna worden links de aanwijzingen of commando's (de twee begrippen worden naast elkaar gebruikt) cursief weergegeven. Rechts staat wat de roeiers doen ter uitvoering van de aanwijzing.

Nog een algemene opmerking: veel leden van Epsilon hebben eerder bij één of meer andere roeiverenigingen geroeid. Per vereniging kunnen commando's wat van elkaar verschillen. Dit heeft tot gevolg dat Epsilon'ers niet altijd exact dezelfde commando's gebruiken. Voor beginners is dit wellicht wat verwarrend; geen zorgen, het naast elkaar bestaan van (bijna) dezelfde commando's went vanzelf.

4.2 het naar buiten brengen van de boot

Het botenhuis van Epsilon is erg krap voor het aantal boten dat we hebben. Deze liggen dan ook dicht op elkaar. Daarbij komt dat boten ook om reden van efficiency nog wel eens van plaats veranderen, altijd op aanwijzing van de materiaalcommissaris. De aanwijzingen die hieronder staan zijn algemeen van aard. Hoe je een bepaalde boot het handigst 'aanpakt' kan daarom in de praktijk wat afwijken van wat hier staat.

We onderscheiden grofweg 4 methoden om boten naar buiten te brengen:

1. voor boten die op rolwagentjes liggen;
2. voor boten die ongeveer op heuphoogte in de stelling liggen;
3. voor boten die ongeveer op schouderhoogte in de stelling liggen;
4. voor de situatie 1 t/m 3, gecombineerd met boten die boven liggen op de verdieping.

Let bij het oversteken naar het water op fietsers!

Ad 1. Commando's bij het naar buiten brengen van een boot die op een kar ligt:

- (Handen) Aan de boorden!* De boot wordt naar het midden van het pad gereden. De roeiers stellen zich aan weerszijden van de boot op. De beste verdeling is 2 (bij een C2) of 3 (bij een C4) mensen bij de boeg en 2 of 3 mensen bij de achtersteven, recht tegenover elkaar. De stuurman stelt zich bij de boeg op, daar heeft hij het beste overzicht. Vraag eventueel hulp bij deze wat zwaardere boten.
- (Opgelet,) Tillen gelijk...nu!* De roeiers tillen gelijktijdig de boot omhoog en brengen deze naar de steiger. Til nooit bij het midden van de boot dat is zwaar en het voegt door de vorm van de boot niets toe.

Ad 2. Commando's bij het naar buiten brengen van een boot die op heuphoogte ligt:

- (Handen) Aan de boorden!* De roeiers stellen zich, regelmatig verdeeld over de lengte van de boot, op. De stuurman stelt zich bij de boeg op, daar heeft hij het beste overzicht.
- Overpakken!* De roeiers pakken met één hand het dichtstbijzijnde boord en slaan hun andere arm over de boot heen naar het andere boord en pakken ook dit vast.
- Tillen gelijk...nu!* De roeiers tillen de boot gelijktijdig en brengen hem naar het midden van het pad.
- Bakboord /stuurboord onderdoor!* De roeiers kruipen om en om en één tegelijk onder de boot door, zodanig dat bij boordroeien iedereen tegenover zijn eigen rigger uitkomt. Bij scullboten verdelen de roeiers zich over de boot aan weerszijden.
- In de handen!* Vervolgens wordt de boot door de roeiers in beide handen aan hetzelfde boord genomen en naar de steiger gebracht. C-boten en overnaadse boten blijven daarbij in de handen. Gladde boten gaan op de schouder.
- Op de schouders...nu!*
Op linker/rechter schouder...nu! De boot ligt op de schouders van de roeiers, tussen twee rijen roeiers in. De boot gaat in zijligging op een van beide schouders; de roeiers bevinden zich in één rij. Eén hand ondersteunt het boord bij de schouder waar de boot op ligt, de andere hand ondersteunt het andere boord. De arm wijst daarbij bijna gestrekt omhoog.

Ad 3 Commando's bij het naar buiten brengen van een boot die op schouderhoogte ligt

- Aan de boorden!* De roeiers stellen zich bij de boot op. De stuurman stelt zich bij de boeg op. De roeiers pakken van onder af de boot vast: één hand aan het dichtstbijzijnde boord, de andere hand gaat onderlangs naar het andere boord.
- Tillen gelijk...nu!* De roeiers tillen de boot gelijktijdig en brengen hem naar het midden van het pad. Verder gaat het zoals hierboven beschreven naar de steiger.

Ad 4. Boten die boven op de verdieping liggen

Eigenlijk gaat het hier hetzelfde. Boten die boven liggen kunnen, als ze eenmaal uit de stelling of van de karren zijn, met de kiel op het kussen worden gelegd dat bij de rand van de verdieping ligt. Vervolgens wordt de boot rustig naar buiten geschoven.

Doe dit met beleid. Pas op dat niemand aan een rigger of kar blijft hangen of zich verstart en naar beneden valt! Zorg er ook op tijd voor dat beneden voldoende mensen zijn om de boot op te vangen: 1 voor de gladde 2-en, 2 voor de C2 en de gladde 4-en en 3 voor de C4.

Commando's op de steiger (afhankelijk van boottype):

C-boten en wherry's worden overdwars (over de kiel) te water gelaten. Als de boot nog met de kiel omhoog wijst moet hij gedraaid:

Draaien met de kiel naar Leeuwarden/Dokkum...nu! Draai de boot met de kiel richting Leeuwarden/Dokkum.

Manoeuvreer de boot vervolgens dwars op de steiger (denk aan fietsers op het fietspad!), verwijder de tennisballen en maak de overslagen los.

Schuif de boot rustig het water in, waarbij de boot zo min mogelijk op de kiel rust en in ieder geval nooit op de huid. *Denk ook aan jezelf en anderen: blijf niet achter een rigger hangen en denk erom: de rand van de steiger is vaak glad!*

Overnaadse en gladde boten worden parallel te water gelaten:

Als de boot op de schouders is kan onderstaand commando direct worden uitgevoerd. Als de boot in de handen is, dan moeten eerst alle roeiers aan de 'landkant' van de boot terechtkomen. Dat gaat als volgt:

(Opgelet,) Boven de hoofden...nu! Til de boot in een vloeiende beweging recht omhoog tot de boot boven de hoofden is getild. De armen zijn dan gestrekt. De roeiers die aan de 'waterkant' van de boot staan, doen nu een stapje terug naar 'land'. Alle roeiers staan nu onder de boot.

In de spanten...nu! Zoek met één hand een spant en pak die vast. Geen voetenbord, diagonalen of slidings pakken, want die zitten of los of kunnen breken!

Voor de buiken...nu! Je hebt de boot nu met één hand aan een spant en de andere hand aan het boord vast. Laat de boot rustig zakken ('voor de buiken') terwijl je onder de boot vandaan stapt, alle roeiers naar de landzijde. Vang het gewicht met zijn allen op. Iedere roeier staat nu aan de landzijde van de boot.

Overslagen los! De roeiers blijven de boot met één hand aan een spant tillen en maken met de andere hand de overslagen los.

Tenen aan de rand ... Ver wegzetten...nu! Zoek voorzichtig met een voet de rand van de steiger. *Pas op, de rand van de steiger is vaak glad!* Je tenen steken net over de rand. Ga door je knieën en leg de boot vervolgens voorzichtig in het water. De huid mag de rand van de steiger niet raken! Dat geldt ook voor het roertje en skegje!

Commando's bij het instappen:

De riemen zijn op de juiste plek en op de juiste wijze in de dollen (met de bolle zijde van het blad aan de onderzijde) gelegd: de riemen aan de landzijde het eerst; deze worden zoveel mogelijk met de kraag tegen de dol gelegd. De riemen aan de waterzijde -worden over beide boorden gelegd en zijn nog niet met de kraag tegen de dol geschoven, dat gebeurt pas bij het instappen. De overslagen aan de landkant draai direct vast. De overslagen aan de waterzijde gaan dicht na het instappen.

Onderstaande commando's zijn erop gebaseerd dat de boot met de boeg in de richting van Leeuwarden wordt gelegd. Ligt de boot andersom, dan wordt bv 'rechterhand' 'linkerhand'.

Klaarmaken om in te stappen! Boordroeien: de roeiers met een riem aan de waterzijde schuiven hun riem met hun rechterhand zoveel mogelijk met de kraag tegen de dol; met de andere hand houden zij het boord vast; Scullen: schuif de riem aan de waterzijde met de kraag tegen de dol. De handvatten van beide riemen worden in de rechterhand genomen; de andere hand houdt het boord vast. Bladen van de riemen aan de waterzijde gaan plat op het water.

<i>Instappen gelijk...één</i>	Zet je rechtersoet op het opstapplankje tussen de slidings. Let erop dat het rolbankje dicht bij je rechtersoet is, dan kan je makkelijker gaan zitten.
<i>Twee...</i>	Breng je gewicht over op je rechterbeen. Het linkerbeen wordt bijgehaald. Zet je linkersoet in de hielcup van het voetenbord. Buig je rechterbeen en laat je rustig op het rolbankje zakken. <i>Vermijd dat je met een harde plof op je bankje valt. Dat geeft kromme asjes van je bankje en deuken in de slidings!</i>
<i>En drie!</i>	De rechtersoet wordt nu ook in het voetenbord geplaatst.

Nadat iedereen zit, volgt de aanwijzing "overslagen dicht"; daarna de aanwijzing 'voetenborden afstellen'. Hoe dit laatste in zijn werk gaat lees je in hoofdstuk 5.

4.3 aanwijzingen tijdens het roeien

Commando's om bij de steiger weg te komen:

<i>Overslagen dicht!</i>	Draai je overslag aan de waterzijde dicht. Is de overslag aan de walkant al dicht? Check dit nog even; vooral als je niet zelf de riemen hebt aangebracht. Een losse overslag kan je een nat pak opleveren.
<i>Uitzetten..... nu!</i> <i>(vaak zijn het alleen de boegroeiers die dit doen; de stuur geeft dit aan)</i>	Zet met één hand krachtig af tegen de rand van de steiger. De stuurman/vrouw kan deze actie goed ondersteunen door bij het geven van dit commando met één been krachtig tegen de rand van de steiger af te zetten. De roeiers trekken de riem aan de landkant in en zetten het blad tegen de rand van de steiger. Vervolgens duwen ze de boot van de steiger af door de riem weer naar buiten te schuiven. Een andere mogelijkheid is dat de roeiers de landkantriem vanuit slippositie weer naar de roeipositie duwen.

Commando's bij het roeien:

Wegroeien:

<i>Halen/Klapje op stuurboord! (bakboord)</i>	Zonder op te rijden maak je een haaltje. Dit commando wordt meer algemeen ook gebruikt om de nog stil liggende boot weer in de juiste richting te krijgen. Afhankelijk van de situatie kan door de stuur ook om een 'klapje strijken' (bakboord of stuurboord, of beide boorden tegelijk) worden gevraagd.
<i>Slagklaar maken!</i>	Ga in de inpik houding zitten, dus volledig opgereden. Bladen plat op het water.
<i>Slagklaar.....</i>	Draai de bladen verticaal in het water; het blad is net volledig onder water.
<i>Af! (of: Go!)</i>	Begin met roeien.

Vaart minderen:

<i>Opgelet... laat...lopen!</i>	'Laat' wordt gezegd bij de inpik, 'lopen' bij de uitzet. De roeiers stoppen met roeien en leggen de bladen plat op het water ('slifferen'). De boot blijft varen maar vertraagd wel. Een variant is dat na de aanwijzing 'lopen!', de riemen boven het water blijven, en pas na de aanwijzing 'bedankt' plat op het water gaan.
---------------------------------	--

Stoppen:

Houden gelijk/stuurboord /bakboord!

Draai de bladen geleidelijk verticaal het water in. Geef daarbij tegendruk, zodat de boot afremt. Naarmate er meer nadruk in de stem van de stuurman/vrouw doorklinkt, gebeurt het draaien van het blad sneller en met meer tegendruk. De stuur kan ook alleen aan stuurboord of bakboord laten houden, zodat de boot tijdens het vaart minderen al wat draait.

Strijken (achteruit roeien):

Strijken gelijk/ stuurboord/ bakboord...nu!

Begin de strijkbeweging door het blad met de bolle kant naar de achtersteven te draaien (niet bij 'bigblades'); je handen zijn bij je lichaam. Duw je handen naar voren en rij rustig op naar voren. De stuur probeert het roer recht achter de boot te houden.

Keren van de boot vanuit stilstand:

Opgelet... rondmaken over stuurboord /bakboord...nu!

De roeiers beginnen met één strijkbeweging aan de kant van het genoemde boord. Er wordt opgereden en de riem van het andere boord wordt plat op het water meegenomen. Vervolgens wordt een haal gemaakt met de riem van het andere boord als de strijkbeweging klaar is. Deze twee bewegingen wisselen elkaar dus af. Houdt bij het rondmaken de boot in balans.

Bij boordroeien beginnen de roeiers van het genoemde boord met één strijkbeweging. De roeiers van het andere boord rijden mee naar voren en maken, als de strijkbeweging klaar is, een gewone haal. Dus ook hier weer om en om strijken/ halen.

Bij het roeien kan je de snelheid van de boot natuurlijk variëren door met veel kracht harde halen te maken of juist niet. Dat wordt op verschillende manieren aangegeven. Soms wordt een percentage aangegeven, bijvoorbeeld 'halen 70%'. Bedoeld wordt dan dat je halen maakt op 70% van je maximale kracht. Dat is natuurlijk altijd een beetje natte vinger werk.

Vaker wordt gesproken over medium halen. Bedoeld wordt een gewone, doorgaande haal die je lang kan volhouden. Een andere veelgebruikte term is 'lichte haal' of 'light paddle'. Beide termen hebben dezelfde betekenis: een haal met erg weinig kracht en in een laag tempo. Je blad maakt bijna geen kolk in het water. Dan is er nog de spelhaal: je haalt je blad door het water zonder kracht. Je maakt helemaal geen kolk. De spelhaal wordt gebruikt bij roeitechnische oefeningen en een enkele keer bij manoeuvreren.

Koerswijzigingen tijdens het roeien:

Stuurboord/ bakboord best! (soms ook 'sterk' i.p.v. 'best')

Ondersteunt de beperkte werking van het roer.
boordroeien: De roeiers aan het genoemde boord halen extra hard, de anderen juist minder hard.

Bedankt voor best!

scullen: trap met één been en trek met je arm aan de kant van het genoemde boord harder, met je andere arm maak je een spelhaal.
Alle roeiers halen even hard als eerst en maken een gewone, doorgaande haal met beide benen en armen even sterk.

Riemen slippen (langs zij de boot leggen) (bij smalle doorgangen of bij aanleggen):

*Opgelet...slippen gelijk/
stuurboord/ bakboord...nu!*

Leg de betreffende riem(en) langs zij door wat verder achterover te hangen en je hand langs het lichaam te halen. *De riemen altijd vast blijven houden!* Bij boordroeien kan niet volledig geslipt worden i.v.m. de duwstang. Als alternatief wordt de boordriem ook wel ingetrokken.

Riemen intrekken:

*Riemen intrekken... nu!
Met halve riemen roeien*

De riemen worden door de dol(len) getrokken.
Trek je riem(en) half in en roei zo goed en zo kwaad als mogelijk.

Waarschuwingen:

*Pas op de riemen beide
boorden/stuurboord/
bakboord!*

Wordt gebruikt bij smalle doorgangen, of als er iets in water ligt waar het blad tegenaan zou kunnen komen en dus beschadigd kan raken. Let goed op je eigen blad(en) en zorg ervoor dat het vrij blijft van het obstakel.

*Pas op de hoofden...bukken
nu!*

Commando wordt gebruikt bij lage doorgangen. Maak je klein: buig je hoofd voorover. Meestal roei je even niet; na de brug wordt weer opgepakt.

*Pas op... achterover
(liggen)...nu!*

Wordt gebruikt bij nog lagere doorgangen, of bij twijfel over de doorvaarthoogte. Ga achterover liggen. *Houd je riemen vast.* Als vanzelf worden de riemen geslipt, dus let op de balans.

De boeg mag niet vol op de waterkering leunen. Die kan daar niet tegen, dus 'hang' aan je buikspieren! Omdat de riemen geslipt zijn, ben je minder stabiel; denk aan een goede balans! Dat gaat het best door ontspannen te blijven en geen overbodige bewegingen te maken.

Denk om veilige boord!

Als de riemen aan – bijvoorbeeld - stuurboord zijn geslipt, dan is het raadzaam om een beetje over te hellen naar de andere kant, bakboord dus. Omdat daar de riemen in de normale positie zijn, kan met de bakboordriemen steun op het water worden gezocht. Bakboord is dan het 'veilige boord'.

N.B. dat steun zoeken kan maar tot op zekere hoogte. Met name de lichte riemen van Dreher (in de Ried) hebben weinig drijfvermogen.

Hervatten normale halen:

Riemen uitbrengen... nu!

Breng de riemen weer in de normale positie; de slag pakt het roeien weer op, de anderen volgen. Bij iets ervarener roeiers wordt dit commando ook wel vervangen door *pak maar weer op!* De slag pakt het vorige tempo weer op, de rest volgt de slag direct.

Bij het aanleggen:

*Stuurboord/bakboord
riemen hoog!*

Volgt op het commando 'laat lopen'. Hou de bladen aan het genoemde boord hoog boven het water. Met je lichaam hel je wat over naar het andere boord. Laat de riemen niet schuiven over de tegels van het "vlot" om zo min mogelijk beschadiging aan het blad te krijgen. Draai de riemen aan de steigerzijde met holle kant naar boven. Probeer de bladen zoveel mogelijk op de rubberen tegels van ons "vlot" te laten rusten.

4.4 na het roeien

Bij het uitstappen:

Op commando ('Handen aan het vlot!') pakken de roeiers de kant vast; soms gevolgd door de mededeling 'Stuur stapt uit'. Vervolgens stapt de stuur als eerste uit de boot en houdt deze vast, ergens in het midden. Daarna volgt:

Overslagen los!

De overslagen aan de waterzijde worden open gemaakt.

Uitstappen gelijk ...één

De voet aan de waterzijde wordt op het opstaplankje gezet. De riemen worden altijd met één hand vastgehouden! De andere hand houdt het boord of de wal vast.

Twee...

De roeier gaat op het opstaplankje staan; de andere voet wordt op de steiger gezet. De roeier brengt zijn gewicht over op dit been. **Denk om de gladde rand van de steiger!**

Drie!

De andere voet wordt bijgetrokken en ook aan wal gezet. Tegelijkertijd wordt de riem aan de waterzijde door de dol getrokken en uit de dol getild.

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

Het uit het water halen van de boot gebeurt in omgekeerde volgorde als het erin leggen. Zorg dat je bemanning compleet is en er schragen klaar staan. Bij de C4-en is buiten de bemanning één extra kracht nodig. Regel dat voor dat je begint te sjoeren aan een boot. C-boten worden eerst dwars op de steiger gemanoeuvreed. De boeg gaat als eerste uit het water. Een trucje hiervoor: trek de punt van de boot zover mogelijk door richting Leeuwarden. Geef de boot aan de zijkant een zetje richting de overkant terwijl je de boeg vasthoudt. Loop vervolgens met enige vaart met de boeg in je hand en in het water dumpend richting Dokkum. Je zal zien dat de boot zich dwars op de steiger zal oriënteren. Vervolgens stellen de roeiers zich links en rechts verdeeld van de boot op om deze op de kant te trekken. Zorg ervoor dat de boot recht op de kiel blijft.

Voor gladde en overnaadse boten geldt:

Aan de boorden!

De roeiers gaan naast hun roeiplaats staan.

In de spanten!

De roeiers zoeken met een hand een spant; de ander hand wordt op het boord aan de landzijde geplaatst.

Tillen gelijk... nu!

De boot wordt recht uit het water getild. De roeiers stappen ieder wat terug bij het water vandaan. Zorg ervoor dat roer en skegje de steiger niet raken.

Overslagen dicht!

Alle overslagen worden dicht gedraaid terwijl de boot met één hand getild wordt.

Afhankelijk van de situatie wordt de boot vervolgens boven de hoofden gebracht of direct op de schouders genomen en vervolgens op de inmiddels klaar gezette schragen geplaatst om te worden afgedroogd.

5 Tips voor het afstellen van je voetenbord

Een goede afstelling van het voetenbord is belangrijk voor het goed uitvoeren van de roeibeweging, en om goed gelijk met je ploeggenoten te kunnen roeien. Om de juiste plaats van het voetenbord te kunnen bepalen moet je ontspannen in de boot zitten, de benen uitgetrapt (dus gestrekt). Het voetenbord wordt dan zodanig afgesteld dat de roeier in de goede *uitzethouding* zit. Dit kan betekenen dat er achter een aanzienlijk stuk van de sliding ongebruikt blijft.

Let op de volgende punten:



Dus benen gestrekt en licht achterover hangend, met gestrekte rug.



Scullen: zie de foto hiernaast. De handen zijn in de uitpikhouding 10 tot 15 cm uit elkaar, ofwel de duimen kunnen tegen de onderste ribben komen. De handen kunnen maar net voorbij het lichaam, belangrijk voor het uitzetten aan het vlot.

Boordroeien: het eind van de hendel komt gelijk of iets naast de zijkant van het lichaam. De handen zijn dan symmetrisch voor het lichaam.



Is de afstand tussen de handvatten kleiner dan een vuistbreedte zoals hiernaast op de foto, verplaats het voetenbord dan naar je toe, je komt dan verder van de riemen af te zitten en je zal meer ruimte tussen de handvatten krijgen.



Is de afstand tussen de handvatten juist te groot, zoals hiernaast, dan verplaats je het voetenbord van je af.



hiernaast zie je hoe je eenvoudig bij het voetenbord kan komen, de drie (vleugel)moeren losdraaien en de positie aanpassen.

Let op hoe de riemen onder de armen zijn geklemd, waarmee de boot stabiel op het water blijft liggen. Zorg dat het blad aan de waterkant horizontaal op het water ligt.

Wanneer staat je voetenbord goed?

Let op de volgende zaken:

Inpikhouding:

In de inpikhouding moeten de onderbenen (net niet) verticaal staan (en zeker niet door de verticale stand heen). De hielen mogen iets loskomen van het voetenbord.

Niet op de stops:

In de meeste boten moet niet naar de stops gekeken worden zolang je er maar niet tegen aan rijdt. Alleen in sommige oudere wherry's en C-vieren die nog korte slidings hebben moet je, zeker als wat langere roeier op de achterstops instellen. Dat betekent bij uitgetrapte benen 1-2 cm tussen de achterstop en de wieltes van het bankje.

6 Tips voor het sturen

De stuurman/vrouw weet wat goed is voor de roeiers en het materiaal. Volg daarom zijn of haar aanwijzingen direct op. De stuurman/vrouw spreekt altijd luid, duidelijk en met overtuiging.

Verder geldt het volgende:

- Gebruik het roer zo min mogelijk. Elke roerbeweging geeft een verstoring van de balans en remt de boot af; corrigeer de koers d.m.v. meerdere kleinere roerbeweginkjes in plaats van één langdurige correctie;
- Stuur bij voorkeur als de bladen niet in het water zijn, dus alleen tijdens de recover;
- Maak zo nodig gebruik van de commando's 'Stuurboord/bakboord best!'
- Bedenk dat je roer alleen werkt als de boot snelheid heeft ten opzichte van het water. Houd hier

- rekening mee bij harde wind en/of stroming;
- Houd rekening met het feit dat na een stuurcorrectie de boot nog even doordraait;
 - Wikkel de stuurlijn niet vast om je lichaam;
 - Laat de stuurlijn niet slap en/of in het water hangen. De lijn kan dan ergens achterblijven hangen en maakt de boot stuurloos;
 - Bij het strijken komen er grote krachten op het roer. **Zorg dat het roer recht achter de boot blijft, dan kan er geen schade ontstaan.** Lukt dit niet, laat dan in elk geval rustig strijken (lage snelheid).

Omgaan met scheepvaart/hoge golven:

- Blijf aan stuurboordwal en volg een strakke koers; anderen weten dan wat je van plan bent;
- Hoge golven vragen om een aangepaste roeitechniek, zodat de bladen het water zo min mogelijk raken tijdens de recover. Dit bereik je door je handen lager dan normaal te houden en door de boot te bewegen, je bladen gaan dan hoger door de lucht. Dit wordt ook wel 'hoog scheren' genoemd. Soms wordt 'hoog scheren' ook wel als commando gebruikt.
- Verwacht je dat boeg- of hekgolf van passerende boten zo hoog zijn dat ze over het boord heen komen, laat dan lopen en draai de boot evenwijdig aan de golven. Houd het boord waar de golven vandaan komen hoog door middel van handlevoering en eventueel overhellen met het lichaam: komen de golven van bakboord, dan houd je de handle aan bakboord omhoog en hel je met je lichaam naar stuurboord.

Tenslotte:

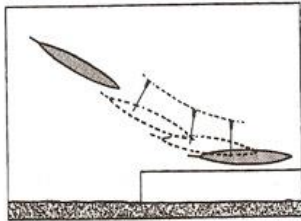
Bedenk dat je als stuurman/vrouw verantwoordelijk bent voor de veiligheid van de roeiers en de boot. Handel daar onder alle omstandigheden naar!

7 Tips voor het aanleggen

Het aanleggen

Aankomen zonder wind

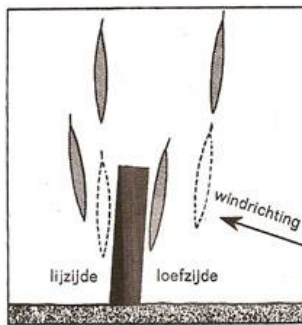
Men kent steigers/vlotten die loodrecht in het water gebouwd zijn of die parallel aan de kant liggen.



Stuuraanwijzing: onder een hoek van iets minder dan 45 graden aanvaren, houden met de riemen aan de waterkant, zodat de boot langs het vlot draait; bladen aan de landzijde hooghouden, het schip met de handen van het vlot afhouden. De stuurman verlaat als eerste de boot en houdt deze vast terwijl de ploeg uitstapt.

Aankomen met wind

Staat de wind op een aan drie zijden door water omgeven steiger, dan kan de stuurman op twee wijzen aanleggen:



1. Aan de loefzijde wordt het schip tegen het vlot geblazen; de boot mag bij het aanvaren dus niet te veel naar het vlot gestuurd worden.
2. Aan de lijzijde wordt het schip van het vlot afgedreven, dus moet de stuurman scherp naar de wind toe sturen.

Stuuraanwijzing: het aanleggen aan de loefzijde is eenvoudiger, maar kan het schip onverwacht snel tegen het vlot aan zetten, met als gevolg materiaal-schade. Laat het schip nooit aan de loefzijde in het water liggen. Bij erg harde wind verdient aanleggen aan de lijzijde de voorkeur. Laat men het schip aan de lijzijde van het vlot liggen, bind boeg en achterstevan dan aan het vlot vast. Wegvaren geschiedt altijd aan de lijzijde!

Wanneer het aanleggen niet geheel gelukt is en er niemand op het vlot staat om het schip aan te trekken, dan kan men een paar riemen parallel aan het schip brengen en zo zijdelings naar het vlot peddelen. Bij onvolledig uitzetten wordt de boot afgeduwd door de bladen voorzichtig tegen de rand van het vlot te drukken.

8 Verkeersregels op het water

Hieronder volgen de belangrijkste regels. Ze zijn ontleend aan het Binnenvaart Politie Reglement.

Geef blijk van 'goed zeemanschap'.

Kortweg: zorg er onder alle omstandigheden voor dat een aanvaring wordt voorkomen. Om dit te kunnen bereiken ben je eventueel verplicht om van de regels af te wijken!

Kijk als stuurman altijd goed om je heen, en ook af en toe achterom om te zien of je wordt 'opgelopen' door een boot die harder gaat dan je eigen boot.

Kleine schepen wijken voor grote schepen.

Grote schepen zijn langer dan 20 meter. Laat het er echter nooit op aan komen; bij twijfel wijken.

Houd stuurboordwal.

Vaar altijd aan stuurboordwal. Dit is tussen het midden van de vaarweg en de stuurboordwalkant. Boten die in de vaargeul varen gaan voor.

Houd koers en snelheid.

Zijn er andere boten in de buurt (maakt niet uit welk type), behoud dan je koers en snelheid. Maak vroegtijdig duidelijk wat je van plan bent.

Wie moet wijken voor wie?

- Door spierkracht voortbewogen boten wijken voor zeilboten die onder zeil zijn ;

- Motorboten wijken voor zeilboten en door spierkracht voortbewogen boten;
- Kleine boten wijken voor grote boten.
- Boten buiten de vaargeul wijken voor boten in de vaargeul;
- Beroepsvaart heeft altijd voorrang (N.B. pontje Wyns)
- Varen twee boten recht op elkaar af, dan wijken beide boten naar stuurboord;
- Loopt een boot in op een andere boot, dan moet de inhalende boot wijken. Geef wat ruimte zonder zelf in de verdrukking te komen;
- Bij aanleggen of wegvaren mogen andere boten niet gehinderd worden.
Wachten dus tot het water vrij is!

Leuk deze voorrangsregels, maar...

de praktijk leert dat met name veel 'kapiteins' van motorjachten niet of onvoldoende op de hoogte zijn van de regels. Of ze houden zich er niet aan. Wees wijs en laat het er niet op aankomen. Veel bestuurders van motorjachten zijn ook ongevoelig voor verzoeken tot het verminderen van snelheid en lijken zich niet bewust van wat hun boeg- en hekgolven doen met een roeiboot. Probeer ze met gebaren (vlakke hand, gestrekte arm op en neer) duidelijk te maken dat ze langzamer moeten varen. Ga niet schreeuwen of schelden, al is de verleiding soms erg groot.

Betekenis bruglichten:

Roeiboten kunnen in de meeste gevallen onder bruggen door en zijn niet afhankelijk van de bediening van bruggen. Meestal negeren we daarom de betekenis van de bruglichten. Echter, als het druk op het water is en als je de situatie niet goed kan overzien, is het van belang dat je weet wat de lichten betekenen en wat je dus aan boten kan verwachten uit de tegemoetkomende richting.

Vaar niet onder een geopende brug door zonder je vergewist te hebben dat dit is toegestaan. Let dus op de lichten. Vaar nooit onder een brug door als het brugdeel in beweging is (tijdens ophalen/neeelaten).

Betekenis bruglichten – seinvlaggen -geluidsignalen

Lichtvoering brug:	Betekenis:
links en rechts van het bruggat twee rode lichten	brug wordt niet bediend
links en rechts één rood licht	brug wordt bediend, doorvaart verboden
links en rechts boven rood licht, onder groen licht	doorvaart verboden, zo direct toegestaan
links en rechts onderste lichten groen	doorvaart van scheepvaart
één geel/oranje licht midden boven bruggat	doorvaart van beide zijden toegestaan
twee geel/oranje lichten midden boven bruggat	doorvaart alleen toegestaan door het zodanig gemarkeerde gedeelte

Betekenis seinvlaggen bij een drijvend werktuig:

Vlagvoering:	Betekenis:
aan één zijde rode vlag of boei	aan die zijde geen doorgang
aan beide zijden rode vlag of boei	doorvaart beide zijden gestremd
aan één zijde groene vlag of boei	aan die zijde doorvaart
aan beide zijden groene vlag of boei	doorvaart aan beide zijden

Betekenis geluidsseinen:

zeer korte stoot = ¼ seconde	
korte stoot = 1 seconde	
lange stoot = 4 tot 6 seconden	
1 x lang	attentie of aandachtsein
1 x kort	'ik ga naar stuurboord'
2 x kort	'ik ga naar bakboord'
3 x kort	'ik ga achteruit'
4 x kort	'ik kan niet manoeuvreren'
Aanhouden zeer kort	er dreigt gevaar voor aanvaring
Aanhoudend lang	noodsein
Lang-kort-lang	verzoek bediening brug of sluis
lang- kort	ik ga keren over stuurboord
lang-kort-kort	ik ga keren over bakboord
lang-lang-kort	oplopende boot wil aan stuurboord voorbij
lang-lang-kort-kort	oplopende boot wil aan bakboord voorbij

9 Vaardigheden Roeien en Sturen R.V. Epsilon

Doel: veilig en verantwoord beoefenen van de roeisport t.a.v. mens en materiaal en helderheid over wie in welke boot mag roeien respectievelijk sturen.

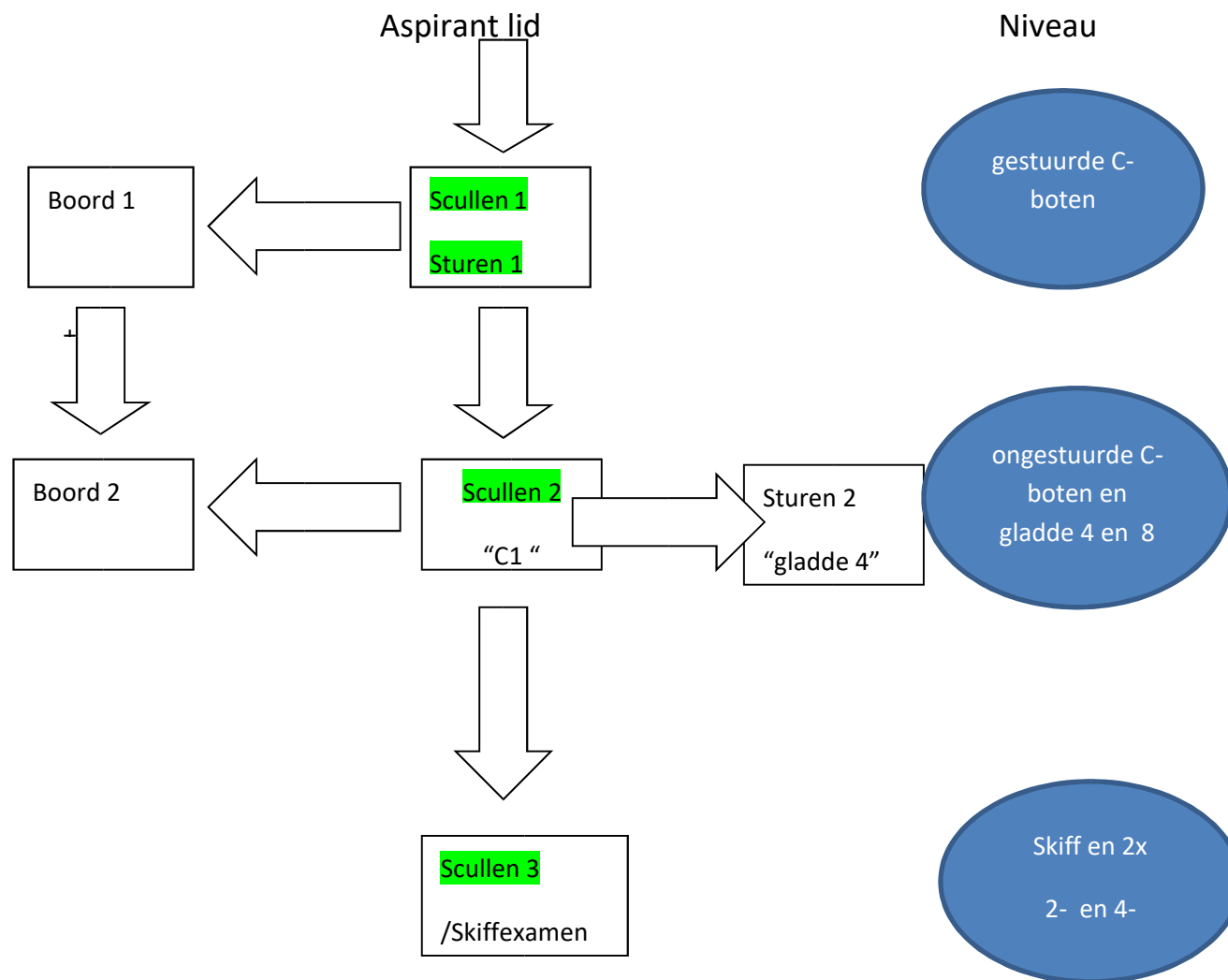
Uitgangspunt: elk lid heeft minimaal de basiskennis en vaardigheden voor roeien en commando's verkregen middels een introductiecursus. Daarna moeten Scullen 1 en Sturen 1 worden gehaald.

Procedure:

1. Minimaal twee leden van de **RoeiTechnische Commissie (RTC)** zijn betrokken bij de beoordeling van de volgende de verwerven bevoegdheden: **Scullen 1, 2, 3 en Sturen 1**.
2. Het bestuur benoemt de leden van de RTC op basis van hun kennis en ervaring in roei- en stuurtechniek en materiaal van betreffende vaardigheid.
3. De RTC geeft tijdig aan op welke momenten de roeivaardigheidstoetsen plaats zullen vinden. Deze vinden in ieder geval plaats in aansluiting op het afronden van de introductiecursus.
4. Het aanvragende lid maakt samen met zijn/haar instructeur en benodigde mederoeiers een afspraak voor een beoordeling met de RTC.
5. De RTC beoordeelt of aan de eisen wordt voldaan zoals gesteld in de hieronder opgestelde vereisten per vaardigheid (Tabel 2: Vereisten)
6. De bevoegdheden **Boordroeien 1 en 2** en **Sturen 2** kunnen behaald worden in een **leermeester-gezel** situatie. Indien de leermeester de leerling voldoende vaardig acht, laat de leermeester de RTC weten dat deze aantekening behaald is. De leermeester is een instructeur binnen Epsilon die zelf voor de te behalen bevoegdheid gekwalificeerd is.
7. De RTC houdt een overzicht bij van de vaardigheden per lid; dit overzicht komt op de site en in de loods.
8. Daar waar dit hoofdstuk tot onduidelijkheid leidt, beslist het bestuur.

In het hierna volgende figuur staat schematisch weer gegeven welke roeibevoegdheden je binnen Epsilon kunt behalen. De meest gangbare leerweg voor aspirant leden is het onder leiding van een instructeur leren van Scullen 1 en Sturen 1. Na een geslaagde beoordeling door de RTC kun je in alle gestuurde C-boten en gestuurde overnaadse boten scullen. Voor de liefhebbers is het mogelijk om in een beperkt aantal lessen ook te leren boordroeien, wederom in gestuurde C-boten. Dat is niveau Boordroeien 1. Voor het roeien in de smallere, gladde vieren (zowel scullen als boordroeien) is het noodzakelijk om eerst een goed individueel boot (balans)gevoel te ontwikkelen in een C1x. Ook leer je daarin "ongestuurd" (beter: zonder stuurman/vrouw) roeien. Het beheersen van dat niveau noemen we Scullen 2. Als je dan echt goed de smaak te pakken hebt kun je verder gaan in de skiff (1x). Dat noemen we niveau Scullen 3. Als liefhebbers van boordroeien laten zien dat ze het boordroeien ook beheersen in een gladde boot krijgen ze bevoegdheid Boordroeien 2.

Roei- en stuurbevoegdheden Epsilon



Scullen 3 = RTC examen

Tabel 1: Bootbevoegdheid

vaardigheid	Scullen 1	Scullen 2	Scullen 3	Boord 1	Boord 2	Sturen 1	Sturen 2
deze vaardigheid moet je eerst hebben behaald	niet van toepassing	Scullen 1 + Sturen 1	Scullen 2	Scullen 1 + Sturen 1	Scullen 2 + Boord 1	niet van toepassing	Sturen 1 + ervaring Scullen 1
de vaardigheid wordt getoetst in deze boten	Kleine Wielen C2	Potmarge C1	Skiff 1x	nvt	nvt	C4x+	nvt
met de betreffende vaardigheid mag je roeien resp. sturen in	- C+ - gestuurde overnaadse boten - wherries	- C1 - C3x- - 4x+	- Skiff - 2x - 4x	- C+ - gestuurde overnaadse	- 2-	- Stuur in C-boten en overnaadse boten met roer	- 4x+ - 8+
voorwaarden als je oefent voor de betreffende vaardigheid Er is altijd een instructeur aanwezig	Minimaal 1 instructeur	Instructeur op de wal	Instructeur op de wal of in de boot	* Leermeester - Gezel	* Leermeester - Gezel	Minimaal 1 instructeur	* Leermeester - Gezel
	* Leermeester = instructeur met bevoegdheid voor betreffend boottype						
	:						

Tabel 2: Vereisten ('checklist')

Scullen 1	Scullen 2	Scullen 3	Boord 1	Boord 2	Sturen 1	Sturen 2
Kennis materiaal	Kennis materiaal	Kennis materiaal	Kennis materiaal	Kennis materiaal	Kennis materiaal	Kennis materiaal
<p>a. boord, spant, huid, bankje, sliding, voetenbord, rigger, dol, overslag, blad, steel, hals, manchét, kraag, handle</p> <p>b. De roeier begrijpt waarom er regels zijn voor het hanteren van riemen, bankjes, roer en boot en past deze ook zo toe: zorgdragen voor mens en materiaal.</p>	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	<p>a. boord, spant, huid, bankje, sliding, voetenbord, rigger, dol, overslag, blad, steel, hals, manchét, kraag, handle</p> <p>b. De stuur begrijpt waarom er regels zijn voor het hanteren van riemen, bankjes, roer en boot en past deze ook zo toe: zorgdragen voor mens en materiaal.</p>	als bij Sturen 1
Veiligheid	Vaarreglement en Veiligheid	Vaarreglement en Veiligheid	Veiligheid	Veiligheid	Vaarreglement en Veiligheid	Vaarreglement en Veiligheid
<p>a. Weten wanneer je niet mag roeien (Handreiking hfdstk 8) en daar naar handelen</p> <p>b. Weten wanneer aanvullende veiligheidsmaatregelen moeten worden genomen (geel reflecterend hesje, zwemvest, verlichting) en daar naar handelen</p>	<p>a. Als bij Scullen 1</p> <p>b. Vaarreglement volgens Handreiking en daar naar handelen.</p> <p>c. Omkijken voor en tijdens wegvaren, aanleggen, uitwijken, inhalen, rondmaken, op juiste wijze bruggen benaderen en doorvaren.</p> <p>d. Koers kunnen houden</p> <p>e. Veilig boord</p> <p>f. Communiceren met andere schippers (roepen of gebaren)</p>	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	<p>a. als bij Scullen 1</p> <p>b. Vaarreglement volgens Handreiking en daar naar handelen.</p> <p>c. Omkijken voor en tijdens:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wegvaren - aanleggen - uitwijken - inhalen - rondmaken <p>d. Op juiste wijze bruggen benaderen en doorvaren.</p> <p>e. Veilig boord</p> <p>f. Communiceren met andere schippers (roepen of gebaren)</p> <p>g. Strak koers houden</p>	als bij Sturen 1
Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen
<p>a. Riemen correct dragen, neerleggen</p> <p>b. Het hebben van focus op het tillen van uitbrengen van de boot.</p> <p>c. Boot niet aan riggers tillen;</p> <p>d. Boot correct volgens Handreiking te water</p> <p>e. Commando's opvolgen</p>	<p>a. als bij Scullen 1</p> <p>b. boot correct inschrijven in afschrijfboek</p>	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	<p>a. Boot correct inschrijven in afschrijfboek.</p> <p>b. Actieve beheersing van de commando's</p> <p>c. Voordat de boot naar buiten gaat, moet bemanning inclusief hun plek in de boot bekend zijn</p> <p>d. Kijken en verstaanbare aanwijzingen geven om schade te voorkomen</p> <p>e. Het op correcte wijze in het water brengen van de</p>	als bij Sturen 1

Scullen 1	Scullen 2	Scullen 3	Boord 1	Boord 2	Sturen 1	Sturen 2
					boot volgens handreiking.	
Boot vaarklaar maken	Boot vaarklaar maken	Boot vaarklaar maken	Boot vaarklaar maken	Boot vaarklaar maken	Boot vaarklaar maken	Boot vaarklaar maken
a. Riemen op de juiste positie; overslagen aan walkant dicht b. Bladen met de holle kant boven, indien mogelijk op de rubber tegels; c. Bankje checken (goed op sliding) d. Luchtkamers dicht	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	a. Roer bevestigen (indien van toepassing) b. Boot niet onbeheerd aan het vlot laten c. Checken of de boot vaarklaar is	als bij Sturen 1
Instappen	Instappen	Instappen	Instappen	Instappen	Instappen	Instappen
a. Riemen in dol drukken, bladen plat op het water; b. Op commando instappen zonder riggers te belasten; niet op de slidings staan of erop neer ploffen; zwaartepunt laag houden c. Op commando overslagen dicht maken d. Riemen mogen niet over de steiger schuren e. Voetenbord goed afstellen (geen voor- of achterstops raken: goed zitten t.o.v. 'het werk') 10 cm ruimte tussen handen bij de uitzet f. Handen aan het vlot bij instappen stuur	als bij Scullen 1 + zelfstandig instappen (zonder hulp) zonder de riggers te belasten	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	a. Boot vasthouden bij instappen roeiers; boot op afstand van het vlot zodat huid van de boot niet beschadigd en de riggers niet belast worden b. Toepassing correcte instapcommando's c. Overslagen dicht laten doen, voetenbord laten afstellen d. Herinner roeiers aan handen aan het vlot alvorens als laatste in te stappen	als bij Sturen 1
Wegvaren	Wegvaren	Wegvaren	Wegvaren	Wegvaren	Wegvaren	Wegvaren
a. Op commando van de stuur met beleid de boot uitzetten b. Riemen mogen niet over de steiger schuren	als bij Scullen 1 EN a. Kijken of water vrij is om weg te varen b. Op het water het voetenbord kunnen afstellen	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	a. Kijken of de ploeg klaar is; b. Kijken of water vrij is om weg te varen c. Hanteren van de juiste commando's bij het wegvaren	als bij Sturen 1

Scullen 1	Scullen 2	Scullen 3	Boord 1	Boord 2	Sturen 1	Sturen 2
Roeicommando's	Roeicommando's	Roeicommando's	Roeicommando's	Roeicommando's	Roeicommando's	Roeicommando's
Kennen en vlot uitvoeren van: a. Slagklaar maken b. Laten lopen en houden c. Strijken d. Rondmaken e. Veilig boord; f. Bukken met of zonder doorroeien g. Slippen; h. Liggen i. Hoog scheren j. Spoelhaal, lichte haal (light paddle), halve kracht, volle kracht k. Noodstop binnen 1 bootlengte l. Parallel aan golven gaan liggen veroorzaakt door scheepvaart m. Bak-/stuurboord sterk/best	als bij Scullen 1	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1 + Riem intrekken i.p.v. slippen	als bij Boord 1 + Scullen 1	Actief beheersen van roeicommando's zoals opgesomd bij Scullen 1	Als bij Sturen 1, bovendien vlot, verantwoord en pro-actief
Roeitechnisch	Roeitechnisch	Roeitechnisch	Roeitechnisch	Roeitechnisch	Stuurtechnisch	Stuurtechnisch
a. Helemaal oprijden, beetje slijfieren mag b. Goede volgorde haal: benen-rug-armen c. Goede volgorde recover: armen-rug-benen d. Polsen recht tijdens haal, links boven rechts e. Armen recht tijdens haal('touwjes') f. 'trots', ontspannen zitten; g. niet door het bankje trappen h. volgt goed	a. Schoon' (= snel en watervrij) uitzetten b. niet nareiken c. bladen lopen niet uit het water d. niet vlinderen e. (bijna) volledig watervrij roeien: sporadisch mag het water worden aangetikt f. niet 'hakken' bij de inpik g. verticaal inpikken (niet 'vlaggen', niet een deel van de haal missen) h. goede balans i. lekker ritmisch roeien: goed verhouding tussen haal en recover j. noodstop k. roeier geeft de indruk de boot technisch onder controle te hebben	als bij Scullen 2 EN: a. Over een lengte van 100 meter gewenste strakke koers kunnen varen b. Tempowisselingen soepel kunnen uitvoeren (bootbeheersing)	a. Geen grote fouten in roeitechniek net als bij Scullen 1. b. Ploeg roeit redelijk ontspannen, en met een redelijke balans. c. Roeiers clippen met binnenhand. d. Roeiers 'vallen niet van hun boord'.	Naast de eisen van Boord 1 voldoen aan eisen Scullen 2.	a. Beheerst de commando's actief b. Situatie op het water goed overzien. c. Geen onnodige risico's nemen, maar wel je plek opeisen. d. Zelfstandig en op tijd verantwoorde beslissingen nemen. e. Overwicht hebben op de ploeg. f. Kunnen sturen zonder roer d.w.z. uitsluitend door commando's aan de roeiers te geven. g. Raakt niet in paniek	als bij Sturen 1 EN: Over een lengte van 100 meter gewenste strakke koers kunnen houden

Scullen 1	Scullen 2	Scullen 3	Boord 1	Boord 2	Sturen 1	Sturen 2
Aanleggen	Aanleggen	Aanleggen	Aanleggen	Aanleggen	Aanleggen	Aanleggen
a. Bij aanleggen riemen hoog/overhellen/houden b. Riemen niet over de steiger schuren	a. Aanleggen zowel strijkend als halend aan sb- als bb- wal b. Bij aanleggen riemen hoog/overhellen/houden c. Riemen niet over de steiger schuren d. Boot mag vlot niet raken. Opmerking: Twee pogingen toegestaan indien voortijdig wordt gestopt, maar niet als boot vlot raakt.	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	Halend aanleggen zowel aan sb-als bb-wal: a. Hoek goed (30- 45 graden) b. Binnen 6 m steigerlengte c. Goede snelheid d. Boot komt binnen armlengte van vlot tot stilstand e. Boeg laten meekijken f. Boot mag vlot niet raken Opmerking: Meerdere pogingen toegestaan indien voortijdig wordt gestopt, maar niet als boot vlot raakt. Strijkend aanleggen zowel aan sb-als bb-wal: a. t/m d. Zie Halend aanleggen b. Slag laten meekijken c. Roer mag vlot niet raken: moet van steiger wegklappen Opmerking: Zie "Halend aanleggen"	als bij Sturen 1 Maximaal 2 pogingen toegestaan.
Uitstappen	Uitstappen	Uitstappen	Uitstappen	Uitstappen	Uitstappen	Uitstappen
a. Vlot vasthouden bij uitstappen stuur b. Op commando overslagen losmaken c. Op commando uitstappen zonder riggers en slidings te belasten en zwaartepunt laag houden d. Waterriem meenemen	Roeier kan de boot zelfstandig klaar maken om uit te stappen Uitstappen zonder riggers en slidings te belasten	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	a. Stuur stapt als eerste uit b. Boot vasthouden met boothuid op afstand van de wal en zonder riggers te belasten c. Kijken of roeiers gereed zijn. d. Toepassing correcte uitstapcommando's e. Boot niet onbeheerd	als bij Sturen 1

Scullen 1	Scullen 2	Scullen 3	Boord 1	Boord 2	Sturen 1	Sturen 2
					laten	
Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen
<ul style="list-style-type: none"> a. Na uitstappen zelfstandig riemen eruit, bankje eruit, overslagen walkant dicht, slidings reinigen b. Op commando boot correct uit water tillen en naar schragen dragen (op juiste steunpunten) c. Boot afdrogen en zo nodig andere delen reinigen (vet en vuil) d. Tennisballen aanbrengen e. Alle riemen zo nodig reinigen en correct (per paar, nummer leesbaar) ophangen f. Op commando de boot schadevrij op zijn plek brengen (juiste steunpunten) 	<ul style="list-style-type: none"> a. Boot correct uit het water tillen en opbergen b. Boot uitschrijven in afschrijfboek c. Indien aanwezig: luchtkamers openen 	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1 (N.B. luchtkamers openen)	<ul style="list-style-type: none"> a. Beheerst actief de roecommando's voor het uit het water halen van de boot, het reinigen/drogen van het materiaal + het veilig (voor materiaal en mens) terugbrengen in de loods b. Roer verwijderen c. Boot op de juiste steunpunten leggen, riemen op correcte wijze in het rek. d. Heeft voldoende overzicht van de situatie en overwicht op de ploeg e. Behoudt rust en overzicht in lastige situaties f. Boot uitschrijven in afschrijfboek 	als bij Sturen 1