

Handreiking voor de leden van roeivereniging Epsilon

- o huisregels voor elke Epsilonner
- o roeivaardigheden: wat moet je weten/kunnen
- o stuurvaardigheden: wat moet je weten/kunnen



versie	datum	wijzigingen
1.0	september 2015	introductie vaardigheden Hoofdstuk 9 tabellen 1 t/m 3
2.0	december 2017	1. vaardigheden: vernieuwde indeling weergegeven in schema 1 2. tabel 1 en 2: aangepast en gebruikersvriendelijker opgesteld tabel 3 en bijlage Vlootoverzicht verwijderd
3.0	mei 2026	Algehele herziening en uitbreiding op basis van ervaring en inzichten van diverse instructeurs, de RTC en het bestuur. Tevens zijn de aanwijzingen voor de leden uit het Veiligheidsplan verwerkt.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	2
1. Vooraf.....	3
2. Boten en hun onderdelen.....	4
2.1 Indeling boten: typen, materiaal, vlootoverzicht.....	5
2.2 Onderdelen van boten en riemen.....	6
2.3 Hoe ga je om met boten en riemen.....	8
3. De roeibeweging.....	10
4. Wat je moet weten voordat je gaat roeien.....	12
4.1 Veiligheid algemeen.....	12
4.2 Voorbereiding.....	12
4.3 Veilig in en uit het water brengen van boten.....	14
4.4 Veilig in- en uitstappen.....	14
4.5 Veilig roeien.....	14
4.6 Verkeer op het water.....	14
4.7 Sociale veiligheid.....	15
4.8 Het Afschrijfboek.....	15
5. Commando's die je moet kennen.....	16
5.1 Algemeen.....	16
5.2. Naar buiten brengen en te water laten van een C-boot, en instappen.....	17
5.3. Eerste commando's tijdens het roeien.....	19
5.4. Na het roeien.....	22
5.5. Verdere commando's bij het roeien.....	23
5.6. Bruggen, engtes, brede tegenliggers, obstakels in het water.....	23
5.7. Andere commando's.....	25
6. Het afstellen van je voetenbord.....	26
7. Sturen en aanleggen.....	28
7.1 Sturen algemeen.....	28
7.2. Aanleggen.....	29
8. Verkeersregels op het water.....	31
8.1. Algemeen.....	31
8.3. Geluidsseinen.....	33
8.4. Verkeerstekens op en langs het water: borden, vlaggen en lichten.....	34
8.5. Sein-vlaggen of -lichten aan een vastliggend, drijvend werktuig.....	36
8.6. Boeien in het water.....	36
8.7. Verlichting op schepen.....	36
9. Theorie voor Boordroeien voor zover anders dan voor scullen.....	37
9.1 Algemeen.....	37
9.2 Instappen.....	37
9.3 Afstellen van het voetenbord.....	37
9.4 Rondmaken.....	37
9.5 Koerswijziging (Bochten).....	38
9.6 Slippen.....	38
10. Theorie voor gladde boten, C1 en skiff voor zover anders dan voor C-boten.....	39
10.1. Algemeen.....	39

10.2 Gladde boot op heuphoogte naar buiten.....	39
10.3 Gladde boot op schouderhoogte naar buiten.....	40
10.4 Gladde boot op de verdieping naar buiten.....	40
10.5 Gladde boot te water laten.....	40
10.6 Aanleggen.....	41
10.7 Gladde boot uit het water tillen.....	41
10.8 Gladde boot na het roeien de loods in.....	41
11. Vaardigheden Roeien en Sturen R.V. Epsilon.....	42
Tabel 1: Bootbevoegdheid.....	44
Tabel 2: Vereisten ('checklist').....	44

1. Vooraf

Epsilon is een kleine en informele roeivereniging. [Toch gelden ook bij ons de nodige regels en afspraken](#). Dat heeft vooral te maken met de veiligheid van leden en de zorg voor het kostbare materiaal. Die regels zijn in dit document beschreven, met name in de hoofdstukken 4 en 5.

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 11](#). De eisen zijn zodanig, dat iedere cursist die de basis cursus 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 - na betaling van een borgsom - een sleutel van het botenhuis krijgen en met een ploegje zelfstandig het water op in C-boten (uitgezonderd de C1). Bovendien willen we graag benadrukken dat iedereen welkom is op de "instuif".

Voor wat boordroeien anders maakt dan scullen lees je in hoofdstuk 9.

Om in de gladde boten, C1 of skiff 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 10.

Tot slot:

Waar in deze handreiking gesproken wordt over 'hij' worden alle personen bedoeld ongeacht het geslacht.

Waar gesproken wordt over 'stuur' wordt de persoon bedoeld die de boot stuurt, ongeacht het geslacht.

2. Boten en hun onderdelen

2.1 Indeling boten: typen, materiaal, vlootoverzicht

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 tabel en een toelichting.

Scullboten

Gladde (smalle) boten		
Code	Spreektaal	Boot
1x	Skiff	
2x	Dubbeltwee	
4x-	Dubbel 4 zonder	
4x+	Dubbel vier met	
C-boten (iets breder)		
C1x	C-één	
C2x	C-twee	
C2x+	C-twee met	
C4x+	C-vier met	

Boordroeiboten

Gladde (smalle) boten		
Code	Spreektaal	Boot
2-	Twee zonder	
2+	Twee met	
4-	Vier zonder	
4+	Vier met	
8+	Acht met (in de praktijk: "acht", omdat een acht zonder niet bestaat)	
C-boten (iets breder)		
C2+	C-twee met	
C4+	C-vier met	

De type-benaming van een boot bestaat uit 4 onderdelen:

1. De bouwwijze:
 - a. C-boten (symbool C in code-aanduiding in de tabel): stabiele roeiboot, zowel van hout als kunststof. Meestal open, soms met een dek vóór en achter. C-boten hebben een uitwendige kiel voor extra stabiliteit. C-boten zijn geschikt voor toertochten en instructie, zowel voor scullen als boordroeien. Epsilon heeft één-, twee- en vier-persoonsuitvoeringen;
 - b. gladde boten (geen symbool): langer en smaller dan C-boten, gemaakt van hout of kunststof. Ze hebben geen uitwendige kiel. Gladde boten zijn geschikt voor meer gevorderde roeiers en wedstrijden. Bij Epsilon hebben we 1, 2 en 4-persoons gladde boten, zowel voor scullen als boordroeien;
 - c. overnaadse boten: als huid zijn smalle stroken hout dakpansgewijs op de spanten bevestigd.
 - d. wherries: toerboot met 1 of 2 roeiers en een stuur. De boot is zo breed, dat bij een wherry met 2 roeiers een vierde persoon op het bankje naast de stuur kan zitten.

Epsilon heeft geen overnaadse boten, geen wherries, noch een acht.

2. Het aantal roeiers (exclusief stuur).
3. Het aantal roeriemen per roeier:
 - bij **scullen** heeft iedere roeier 2 riemen (symbool x),
 - bij **boordroeien** heeft iedere roeier 1 riem (geen symbool). Die is langer dan een scull-riem.
 Een aantal van onze boten is voor beide vormen geschikt of geschikt te maken.

4. De manier waarop gestuurd wordt:
- Met stuurman/vrouw die het roer bedient (symbool +): bijvoorbeeld 'vier met stuurman' of kort: 'vier met'. Om het nog korter te maken worden de symbolen x en + gecombineerd tot *. Zie de tekening hieronder.
 - Zonder stuurman/vrouw, "ongestuurd" (symbool -, of geen symbool): er wordt uitsluitend met de riemen gestuurd, of één van de roeiers bedient het roer met de voet.

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

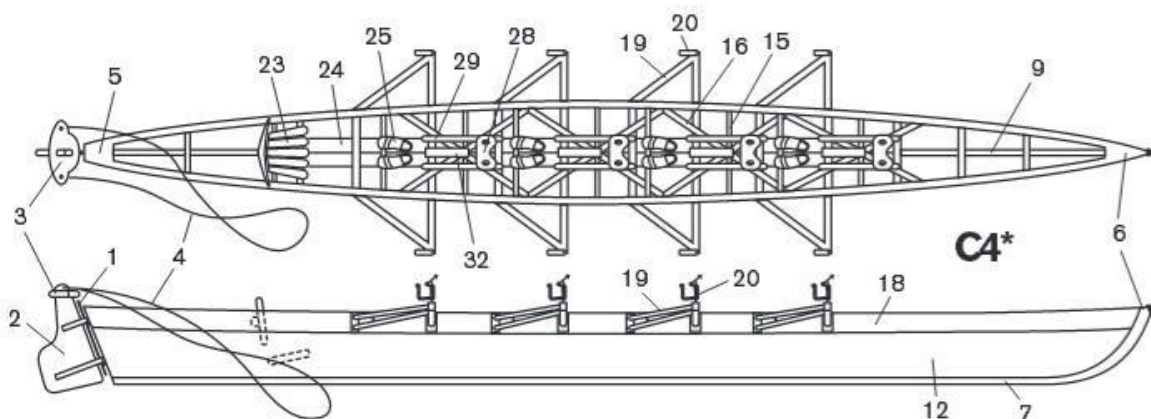
2.2 Onderdelen van boten en riemen

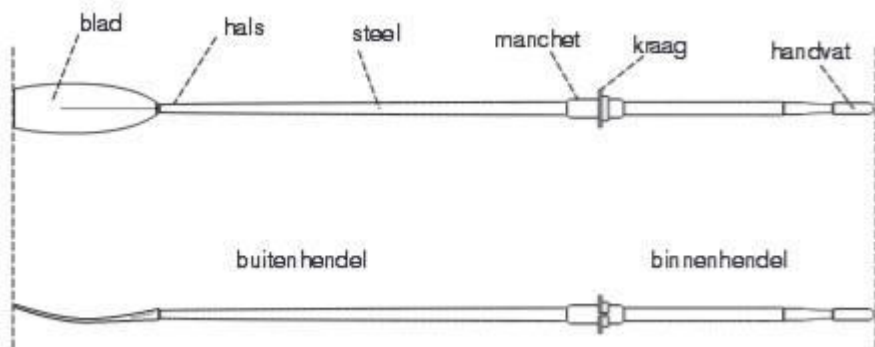
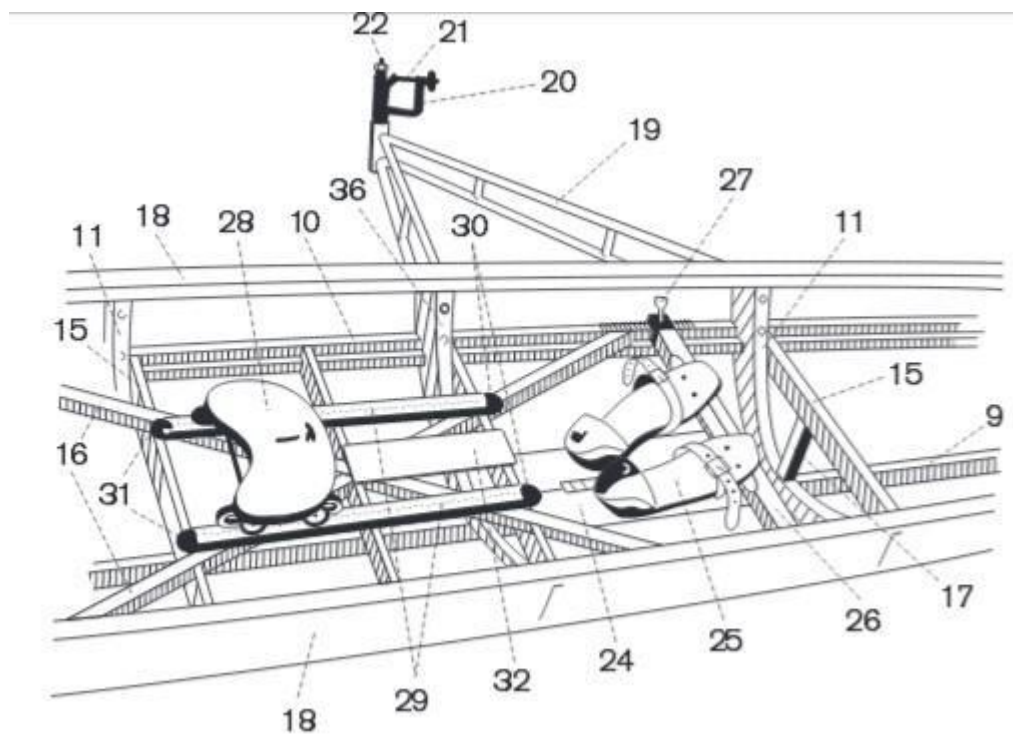
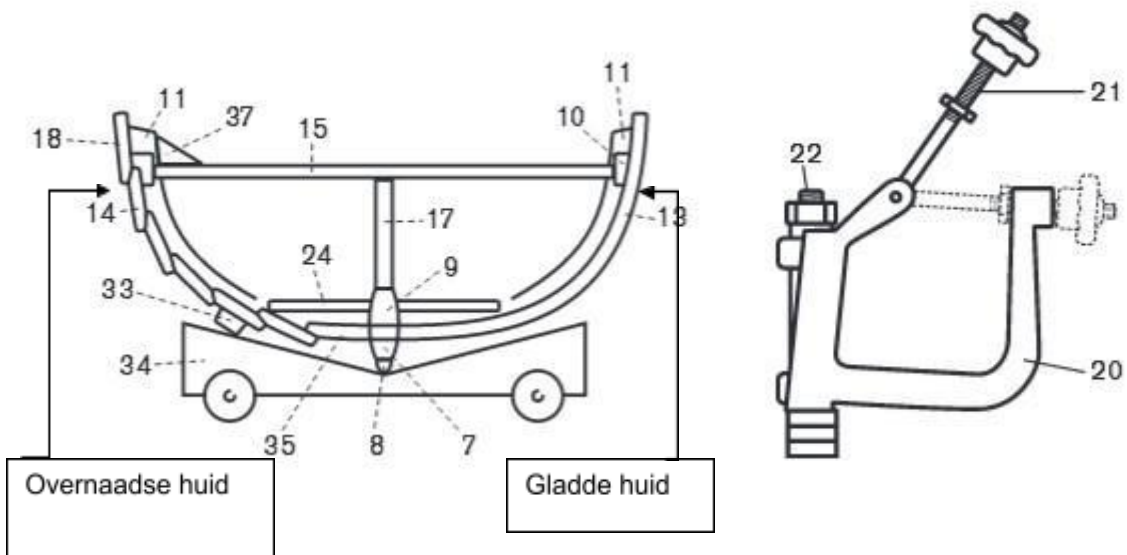
Om commando's goed te kunnen geven respectievelijk uitvoeren, is het belangrijk dat je een aantal belangrijke onderdelen van de roeiboten kent. Dat is ook nodig om eventuele schade aan een boot goed te kunnen omschrijven. Zie de lijst met onderdelen en de tekeningen hieronder en op de volgende pagina.

Onderdelen van roeiboot en roeriem

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

1. Roerpen	15. Bint of Dwarshout	30. Voorstop
2. Roerblad	16. Diagonaalat	31. Achterstop
3. Roerjuk	17. Stut, Pilaartj of, Mannetje	32. Opstapplankje
4. Stuurtouw	18. Boord	33. Kimkiel
5. Achtersteven	19. Rigger	34. Karretje
6. Boeg of Voorsteven met Boegbal	20. Dol	35. Zandstrook
7. Kiel	21. Overslag of Klep	36. Hoofdspan of Roeihout
8. Kielbeslag (metalen strip)	22. Dolpen	37. Knietje
9. Binnenkiel	23. Stuurstoel of -plaats	
1. Lijfhout of Grundel	24. Vlonder of Buikdenning	Bij gladde boten bovendien
11. Spant	25. Voetenbord	Skeg
12. Huid	26. Spoorstok	Achterpunt
13. Gladde huid	27. Pen of Vleugelmoer	Voorpunt
14. Overnaadse gang	28. (Rol-)Bankje	Waterkering
	29. Sliding	Taft





Gladde boten (niet afgebeeld) hebben geen uitwendige kiel. Om de koersvastheid te vergroten hebben ze wel een *skegje* dat op ca. één meter van de achtersteven aan de onderzijde van de boot zit.

NB De **huid** van elke boot, ongeacht het type, is uiterst kwetsbaar. Ga dus nooit op de huid staan! Voor elke boot geldt dat je uitsluitend mag staan op het opstapplankje tussen de slidings, of op de vlonder bij de stuurplaats.

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** (of dolklep) dichtgedraaid wordt. Niet vergeten: een losse overslag kan je een nat pak opleveren.

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. Alleen tijdens in- en uitstappen mag de stuur (of een ander) op de wal met één hand het boord en de andere hand de rigger vlakbij het boord vasthouden om de boot stabiel te houden.

Roeiriemen worden niet alleen onderscheiden naar **materiaal** (hout, metaal, kunststof), en **grootte** (scullriemen zijn circa 290 cm lang, boordriemen circa 380 cm), maar kunnen ook verschillen in **bladvorm**. Bij Epsilon kennen we:

Tulp- of Macon-blad



Big blade blad



2.3 Hoe ga je om met boten en riemen

Hieronder volgen enkele algemene aanwijzingen. Bij het behandelen van de commando's (hoofdstuk 5) komt één en ander uitgebreid aan bod.

Over de boten:

- Boten en riemen zijn erg kwetsbaar en kostbaar. Het naar buiten en naar binnen brengen van boten moet daarom altijd met aandacht gebeuren, ook voor je eigen veiligheid.
Daarom: **tijdens het tillen en lopen met boten niet praten, maar focus op mens en materiaal.**
- Boten worden in principe door de eigen bemanning naar buiten en naar binnen gedragen. Alleen op verzoek van de bemanning van de boot mag hulp geboden worden.
- Er is maar één persoon die de commando's geeft: dat is de stuur. Spreek vóór je de boot naar buiten draagt af wie dat wordt. De stuur staat, in de looprichting gezien, achteraan bij de boot, want daar heeft hij het meeste overzicht. Dus bij het naar buiten brengen bij de boeg. Na het roeien bij het naar binnen brengen bij de achtersteven. Luister naar zijn of haar commando's en volg die op.
- Het botenhuis van Epsilon is krap: let altijd op dat je nergens met een boot of riem tegenaan 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!
Met name op de bovenverdieping zitten betonbalken waar menigeen zich al aan gestoten heeft, al dan niet vanwege haast. Dus loop rustig!
- De halve tennisballen op de dollen zijn 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).

- f. Til op de juiste wijze: 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 andere tillers worden dan overbelast en kunnen geblesseerd raken, of ze kunnen de boot dan ook niet meer vasthouden met kans op schade aan de boot.
- g. Na het roeien wordt de boot schoon en droog gemaakt, voordat je haar naar binnen brengt. Allereerst de slidings met (water en) papier (uit de houder bij de achterdeur), terwijl de boot nog aan het vlot ligt. Nadat de boot op de schragen op het plein voor de loods gelegd is, wordt deze met handdoeken afgedroogd. Verwijder eerst zo nodig het vuil met water. Zorg dat de schragen de boot goed ondersteunen: bij C-boten op ongeveer 1 meter van boeg en achtersteven. Let er daarbij op dat de boot niet op een uitstekende rugleuning steunt, noch op een "bolstaand" voor- of achterdek.
- h. Vermijd 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 in de kantine.
- i. Bij boten die op de kiel liggen mag er geen water in de boot blijven staan om houtrot of stukvriezen te voorkomen: draai de boot om zodat het water eruit kan lopen of maak haar droog met spons of dweil.
- j. Als de boot luchtkamers heeft, open dan de luikjes en doppen. Bij boten die luchtkasten onder de slidings hebben, hoeven de luiken in de dekjes tussen de slidings niet geopend te worden (bijvoorbeeld de Grote Wielen II). **De luiken in de voor- en achterdekken worden wel geopend.**

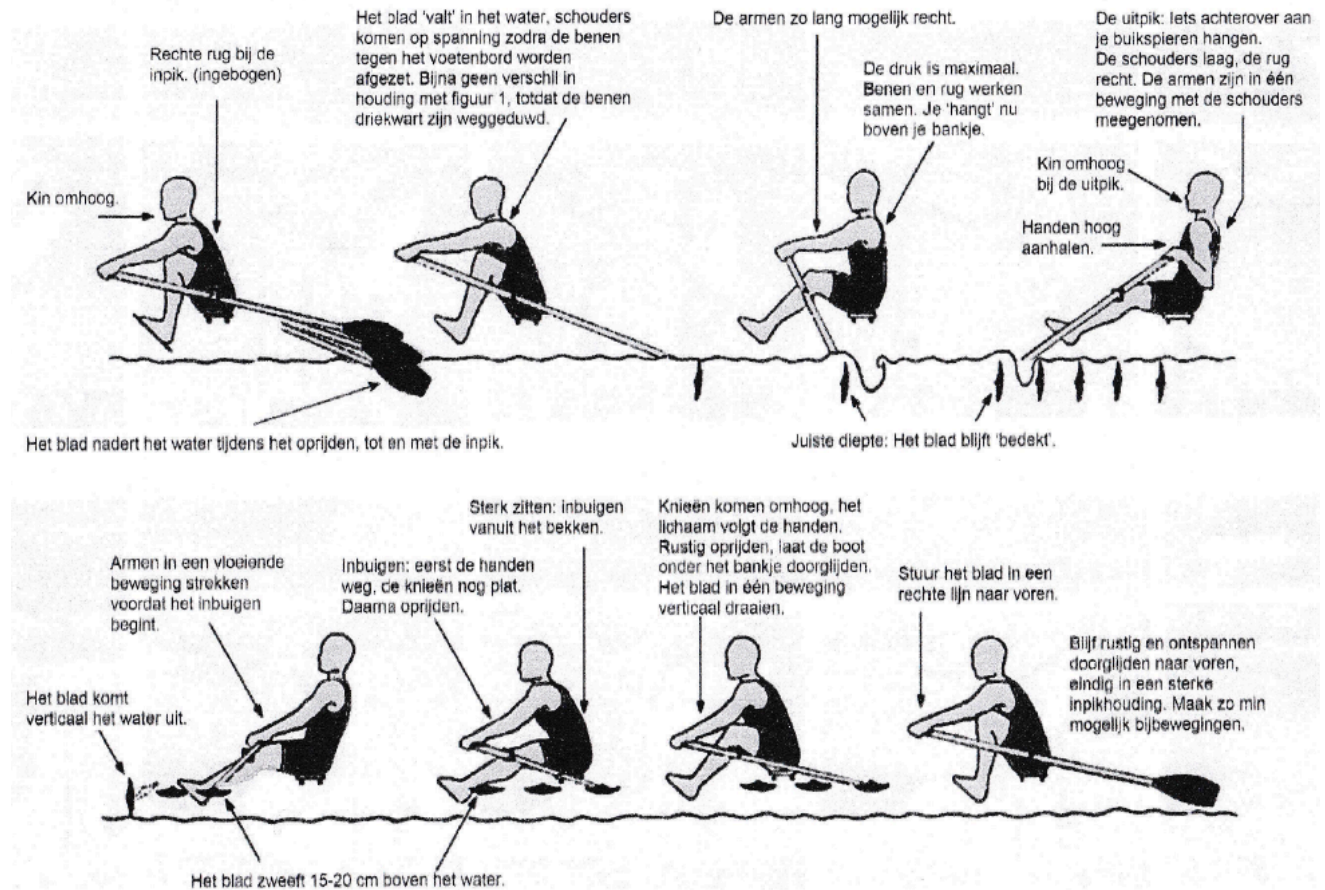
Over de riemen:

- a. Draag riemen altijd met het blad naar voren, zodat ze in je blikveld zijn en nergens tegenaan kunnen stoten.
- b. Boordriemen draag je één voor één, sculls per paar. Draag niet meer dan één paar sculls tegelijk.
- c. Laat riemen nooit los op de steiger liggen; leg de riemen vóór en na het roeien op het rek aan de Leeuwarder kant van de steiger.
- d. Leg een riem bij de hals (het smalste deel van de riem) in de dol. De dol wijst altijd naar de achtersteven.
- e. Riemen leg je met de bolle kant naar beneden op de rubberen tegels: zo beschadigt de kwetsbare bladtip van het blad minder snel.

NB:

- a. Alle boten hebben eigen, gecodeerde riemen, afgesteld per roeiplaats. Zie voor de gebruikte afkortingen op de riemen zelf. Deze afkortingen staan ook op het Vlootoverzicht op de website en bij het afschrijfboek in de loods.
- b. 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 zij door de wind of de stroming van de steiger wegdrijft.
- c. 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': de roeiers die op slag zaten (uitleg begin Hoofdstuk 4) brengen de riemen naar binnen. De anderen maken de boot schoon en droog.
- d. Het riemenrek is ingedeeld op bootnaam. Hang de riemen op de juiste plek terug, scullriemen per paar en met de letters en cijfers zichtbaar.
- e. Als riemen met big blades van een boot in 2 rijen worden opgehangen, zorg dan dat ze met de korte kanten van de bladen naar elkaar toe komen te hangen. Zo beschadigen de bladen elkaar het minst.

3. De roeibeweging



Aandachtspunten bij roeibeweging

Bewegingsdeel	Aandachtspunt	Mogelijke oefening
Volgorde bij haalbeweging	Benen strekken – Romp zwaai vanuit de heupen-Armen buigen	Roeien met vaste bank en vaste romp Roeien met vaste bank
Volgorde bij recoverbeweging	Armen strekken – Romp zwaai tot licht voorover – Benen buigen	1 ^{ste} , 2 ^{de} en 3 ^{de} stop
Inpik (Inzet)	Riemen met verticaal blad in het water laten vallen met gestrekte armen, ontspannen vanuit het schoudergewricht	Soppen
Horizontale haal	Blad van begin tot eind met bovenrand aan het wateroppervlak	Pimenovhaal = roeien met vaste romp en gestrekte armen, dus alleen op de benen Slifferhaal
Uitpik (Uitzet)	Riemhendels vlak bij je buik snel recht naar beneden duwen en vervolgens vlak boven de dijen snel van je af bewegen	1 ^{ste} stop resp. 2 ^{de} stop
Inbuigen	Draaien vanuit de heupen, "trots zitten"	3 ^{de} stop
Oprijden	Rustig, met armen en romp gefixeerd. 'Passieve actie'; niet optrekken aan voetenbord. De boot glijdt onder je door.	Bij totale recoverbeweging tot 3 tellen of 3-lettergreppig woord gebruiken b.v. ap-pel-taart Zonder voetenbordbandjes roeien

Tijdens het roeien de riemen nooit loslaten.

Bij het scullen de linkerhand schuin boven en vóór de rechterhand houden, in het bijzonder bij de recover.

En zorg voor wat doldruk d.w.z. dat de manchekragen van de riemen permanent tegen de dollen aan blijven door met je duimen licht tegen de uiteinden van de handvatten te duwen.

Nuttige filmpjes:

<https://roei.app/oefeningen/haal-pimenoven>

4. Wat je moet weten voordat je gaat roeien

4.1 Veiligheid algemeen

Roeien is in beginsel geen gevaarlijke sport; toch zijn er omstandigheden die wel voor gevaarlijke situaties kunnen zorgen. Dus wees je bewust van de risico's voor:

- a. Blessures van rug, polsen door fout tillen of roeien, andere blessures als gevolg van stoten of vallen, en de gevaren van verbranding door de zon of van te water raken en onderkoeling,
- b. Ons kostbare materiaal, d.w.z. beschadiging van boten, riemen e.d. Hiervoor is het van belang dat je de belangrijkste onderdelen van boot, riem en roer kent (§2.2), hoe je daarmee omgaat en dat je in het materiaalschadeboek duidelijk en gericht kunt opschrijven wat er eventueel gerepareerd of aangepast moet worden.
- c. Ongelukken als gevolg van aanvaringen (met gevaren voor mens en materiaal).

Hieronder volgen een aantal praktische veiligheidsregels.

Het **naleven van de regels** is op de eerste plaats een verantwoordelijkheid van de leden zelf. Daar hoort bij, dat een lid dat zich niet houdt aan deze regels door een ander lid daarop kan worden aangesproken. Afgezien daarvan kan het bestuur of de materiaalcommissaris een roeiverbod instellen.

Samenwerking speelt bij roeien een essentiële rol: let op elkaar, zorg voor elkaar, in het bijzonder binnen je roeiploeg. Spreek van tevoren af wie met elkaar gaan roeien en wie stuurt. Om misverstanden te voorkomen is er maar één iemand in de ploeg die de eindverantwoordelijkheid heeft: dat is de stuur. Daarvoor moet je de commando's, zoals beschreven in Hoofdstuk 5, begrijpen en vlot opvolgen. Ga niet in discussie over gegeven commando's.

4.2 Voorbereiding

Het weer en het verkeer op het water zijn belangrijke risico-factoren. Raadpleeg de weersvoorspelling en oriënteer je op de voorgenomen roeiroute: bruggen, engtes, sluizen, wind, stroom, verkeer, aanlegplaatsen e.d., zodat je weet welke kleding nodig is en klaarlegt wat je mee moet nemen in de boot. Dat is afhankelijk van het doel en route van de tocht: b.v. drinkwater, kleding (i.h.b. voor stuur), reddingsvest, mobiele telefoon, peddel, pikhaak, hoosvat, spons, lange aanleglijn, grondpen, waterkaart. Zie de website voor een checklist voor toertochten.

Meet zo nodig de **watertemperatuur**. Een **thermometer** hangt boven het afschrijfboek.

Zichtbaarheid in het verkeer: zien en gezien worden

Je bent als roeier op het water niet goed zichtbaar. Dat komt door het lage en smalle silhouet van de boot en haar bemanning. Daarom is afgesproken dat skiffeurs, alle boegroeiers, alle stuurlieden en de slagen in een ongestuurde ploeg een **geel of oranje fluorescerend** hesje of sportshirt moeten dragen. Hesjes hangen op de loods bij de riemen.

Bovendien is het van belang dat de stuur (resp. boegroeier in ongestuurde boot) regelmatig rondkijkt naar ander verkeer op de vaarweg, ook naar oplopende boten. Zorg dat je afstand houdt van grote schepen. Kom niet in hun vaarroute en zeker niet in hun **dode hoek**, dat wil zeggen vlak voor de boeg van het schip waar de stuurman je niet kan zien. Deze dode hoek kan bij een ongeladen binnenvaartschip tientallen meters zijn! Zolang jij de stuurman van die boot kan zien, kan hij jou zien.

Bescherming tegen de zon

Bescherm je in het late voorjaar en de zomer tegen de zon met een windvast hoofddekseel, zonnebrandcrème, en eventueel zonnebril en hemd met opstaande boord en lange mouwen. Door de weerkaatsing via het wateroppervlak is de instraling op de huid sterker dan op het land. Zonnebrandcrème vergeten? Bij het afschrijfboek staat een flacon.

Bescherming tegen hitte

Zorg voor een hoofddeksel dat je nat op je hoofd kan zetten en handdoek of shirt dat je nat over je schouders kan doen.

Koude, mist, regen en wind

Je mag **nooit** roeien:

1. als er ijs ligt, zelfs al zijn het alleen maar schotsen in de zijsloten;
2. als de luchttemperatuur onder 0 °C is;
3. als het zicht minder is dan 300m (als je op het vlot staat en je richting Leeuwarden centrum kijkt en de brug niet meer kan zien, is het zicht minder dan 300 m);
4. bij windkracht 6 of hoger voor 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.

Reddingsvesten

Reddingsvesten

Om de veiligheid op het water te vergroten zijn reddingsvesten aangeschaft.

Deze moet je dragen in de volgende situaties:

1. Als stuur wanneer je een regenpak of dikke kleding en laarzen of zware schoenen draagt.
2. Als stuur of roeier bij roeien over groot water. Denk aan plassen en meren.

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

1. stuurlieden verplicht zijn een reddingsvest te dragen;
2. roeiers in een skiff, C1 of dubbeltwee of twee zonder alleen het water op mogen, als er een C2 of C4 in de buurt vaart. Hierbij geldt dat de boten in elkaars zicht moeten blijven;
3. onder de voorwaarden genoemd in tabel 1 in hoofdstuk 9 mag er in de skiff geoefend worden, mits de roeier een reddingsvest draagt.

Bij een watertemperatuur van 5 °C of lager gelden dezelfde regels A en B en bovendien dat:

1. Roeier(s) in een skiff, C1, dubbeltwee of tweezonder (boeg en slag) volledig bevoegd moet(en) zijn voor dat type boot. Met andere woorden: 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.

Na gebruik graag terughangen.

NB

1. Epsilon heeft op dit moment 2 verschillende typen reddingsvesten voor wat betreft het opblaasprincipe:
 - a. met rood koord. Dit vest is "self-inflating" d.w.z. een zouttablet blokkeert het opblazen van het vest vanuit een gaspatroon zolang het tablet niet in water oplost.
 - b. met geel koordje. Bij dit vest moet de drager aan het koordje trekken om de afsluiter van het gaspatroon te openen.

Let dus op! Kijk, voordat je een reddingsvest omdoet, welk type je hebt. Mocht het vest nodig zijn, dan wordt je niet verrast.

2. Met opgeblazen vest is het moeilijk om in de boot te klimmen en (terug) te roeien. Bij terugkeer in de loods moet deze patroon vervangen worden. Zo'n patroon kost circa € 25.

Vraag je daarom af, of je met zulk koud water wel wil uitvaren in de skiff of dubbeltwee. Daarom is het advies om alleen te oefenen bij een wat hogere watertemperatuur wanneer een reddingsvest niet verplicht is.

'Warme' aanbevelingen

- a. Zorg voor een mobiele telefoon aan boord, waterdicht verpakt.
- b. Zorg voor een winddicht, liefst ook waterafstotend, klein opvouwbaar jasje dat je makkelijk in de boot kan meenemen. Ben je omgeslagen, dan kan zo'n jekje (ook al ben je nat!) helpen onderkoeling te voorkomen.
- c. Beter meer lagen kleding over elkaar dan één dikke trui als bescherming tegen de kou. Hoe meer lagen kleding je aan hebt, des te minder snel de verdamping zal gaan en des te minder warmte aan je lichaam wordt onttrokken. Houd bovendien de natte kleren aan tot de droge beschikbaar zijn.
- d. Een muts kan daarbij ook zeer goede diensten bewijzen, ook als die muts nat is!
- e. Zet je voeten niet te vast aan het voetenbord. Sla je om, dan moet je makkelijk los kunnen komen.
- f. Ben je omgeslagen, doe dan het volgende: als je niet in de boot kan klimmen, zwem dan (liefst met de boot) naar een kant met een lage beschoeiing, zodat je uit het water kan komen. Of naar ondiep water waar je kan staan. Probeer zoveel mogelijk water uit de boot te krijgen door deze om te keren of te hozen. Stap in en roei zo snel mogelijk 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 de buurt te komen.

4.3 Veilig in en uit het water brengen van boten

In verband met de veiligheid van mens en materiaal zijn de volgende punten van belang:

1. kennis van de kwetsbare onderdelen van de boot (§2.2 en 2.3).
2. juiste tilhouding (rechte rug) en tilplek aan de boorden van de boot.
3. bij het tillen van boten van of naar de verdieping:
 - a. zorg voor genoeg mensen die de boot beneden opvangen.
 - b. niet haasten! Zorg dat niemand achter een rigger blijft hangen!
 - c. wanneer de roodwitte balk verwijderd is, let erop dat niemand te dicht bij de rand komt. De balk altijd terugplaatsen zodra de boot beneden is respectievelijk weer op haar plek ligt.
4. let op bij het oversteken van het fietspad. Plaats van tevoren het gele waarschuwingsmannetje.
5. juiste manier van het in respectievelijk uit het water brengen van een boot; dit verschilt per type.
6. gladde randen van het vlot.
7. volgorde van 'optuigen en aftuigen' van de boot.
8. controleer of eventuele luiken of kurken van ventilatie-openingen van luchtkasten gesloten zijn. Deze luchtkasten verbeteren het drijfvermogen vooral als de boot omgeslagen is.

En bovenal: focus op deze bezigheden en op elkaar. Leid elkaar niet af.

4.4 Veilig in- en uitstappen

Zorg bij het in- en uitstappen voor een goede balans, zodat niemand valt noch de boot beschadigd raakt. Niet alleen de huid van een boot is kwetsbaar, maar ook de rolbankjes met hun wielletjes op de slidings. Zak dus beheerst door de knie tot je op het bankje zit. Niet op het bankje neerploffen.

4.5 Veilig roeien

Een juiste roeitechniek voorkomt blessures, in het bijzonder van rug en polsen. Zie Hoofdstuk 3 voor de principes. In de loop der tijd sluisen bij iedere roeier foutjes in de roeitechniek. Vraag anderen op gezette tijden naar je techniek te kijken en te vertellen wat beter kan.

4.6 Verkeer op het water

Voor de veiligheid van eigen ploeg en andere verkeersdeelnemers op het water is het volgende van belang:

1. Beheersen van de roeicommando's: zie hoofdstuk 5.
2. De eigen boot goed kunnen sturen en aanleggen: zie hoofdstuk 7.

3. Beheersen van de verkeersregels: zie hoofdstuk 8. De belangrijkste regel is “goed zeemanschap” d.w.z. ongelukken voorkomen zelfs als je daarvoor afwijken moet van de regels.
4. Zien en gezien worden.

4.7 Sociale veiligheid

In sportverenigingen moet je net als in andere organisaties veilig kunnen functioneren. Intimidatie, pesten of ander onwenselijk sociaal gedrag horen er niet thuis. Spreek de persoon aan als je je oncomfortabel voelt door zijn gedrag. Voor de één kan dat anders zijn dan voor de ander. Doe dat eventueel via een lid dat je vertrouwt. Lukt dat niet of heeft het geen effect, dan kun je één van de door het Epsilon-bestuur aangestelde **vertrouwenscontactpersonen** benaderen. Hun namen vind je op de website.

4.8 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. Vóór vertrek schrijf je de boot in d.w.z. je noteert: naam boot, datum en begintijd, en de naam van een bevoegd bemanningslid. De boot wordt pas weer uitgeschreven (noteer tijd van aankomst) als zij weer in de loods op haar plaats ligt.

Elke ploeg heeft de plicht om in het **Afschrijfboek** en uitgebreider in het **Materiaalschadeboek** te noteren of er iets aan de boot of de riemen gedaan moet worden: is er een schade, zitten er onderdelen los, mankeert er iets aan de afstelling enz. 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 altijd onder supervisie van de materiaalcommissie. Dit geldt ook voor het op- en afriggeren van boten en het afstellen van de dollen.

5. Commando's die je moet kennen

5.1 Algemeen

In de roeisport is het gebruik van commando's nodig om de boot bestuurbaar en hanteerbaar te houden. Op het water zijn de roeiers de "motor" van de boot. Zij moeten samenwerken om vooruit te komen. Iedereen moet op hetzelfde moment dezelfde actie uitvoeren. Gaan de roeiers elk afzonderlijk iets doen, dan werken ze elkaar tegen en kan de stuurman de boot niet meer onder controle houden.

Op de wal is samenwerken ook belangrijk. Voor het hanteren van de boten bij het uit- en inbrengen is een goede samenwerking essentieel. Het gewicht van een boot is zo hoog, dat alleen door precies gelijk te tillen de boot hanteerbaar is.

Bij de commando's worden de volgende algemene aanduidingen gebruikt:

- Stuurboord:** vanuit de stuurplaats en in de vaarrichting gezien rechts, voor de roeiers dus links.
- Bakboord:** vanuit de stuurplaats en in de vaarrichting gezien links, voor de roeiers dus rechts.
- Boeg(en):** roeier(s) die het dichtst bij de voorsteven 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 oplopend naar de slag.

- a. De stuur geeft de commando's; in een 'ongestuurde' boot doet de boeg dit.
- b. De stuur moet de commando's altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar uitspreken. Commando's van de stuur moeten in het belang van mens en materiaal direct worden opgevolgd. Ga niet in discussie over een gegeven commando, ook al kan een manoeuvre in jouw ogen handiger. Er leiden meerdere wegen naar Rome.
- c. De stuur voert in de boot het gezag. 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. De roeiers reageren dus alleen op commando's van de stuur.
- d. Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsdeel. Dit zorgt ervoor dat de bemanning alert is en weet wie wat moet doen, en vervolgens het commando gelijktijdig kan uitvoeren. Bijvoorbeeld:

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

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

Tijdens het roeien wordt "nu" tijdens de uitpik gezegd, het waarschuwingsdeel van het commando tijdens of zelfs vóór die haal.

De stuur laat een continue opdracht vaak beëindigen door het commando "**Bedankt!**" of "**Bedankt voor!**", zodat de roeiers weten dat ze met de actie moeten stoppen.

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'ners niet altijd exact dezelfde commando's gebruiken. Voor beginners is dit wat verwarrend; geen zorgen, het naast elkaar bestaan van (bijna) dezelfde commando's went vanzelf.

In de **kaders** hierna worden **links** de **commando's cursief** weergegeven. **Rechts** staat **wat de roeiers doen** ter uitvoering van het commando.

Commando's voor boordroeien die qua uitvoering afwijken van die voor scullen, staan in hoofdstuk 9.

Commando's voor roeien in gladde boten die afwijken van die voor C-boten, staan in hoofdstuk 10.

5.2. Naar buiten brengen en te water laten van een C-boot, en instappen

Het botenhuis van Epsilon is krap voor het aantal boten dat we hebben. Deze liggen dan ook dicht op elkaar. De commando's 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 3 methoden om C-boten naar buiten te brengen:

1. C-boten die op rolwagentjes (=karren) liggen;
2. C-boten die ongeveer op heuphoogte in de stelling liggen;
3. voor de situatie 1, wanneer de C-boot op de bovenverdieping ligt.

Let bij het oversteken naar het water op het verkeer op het fietspad!

Zet als waarschuwing de gele pop op de rand van het tegelplein.

5.2.1. C-boot op een kar

<i>(Handen) Aan de boorden!</i>	De roeiers stellen zich aan weerszijden van de boot op. De beste verdeling is bij de boeg van een C2 2 mensen en bij de achtersteven 2. Bij de boeg van een C4 3 mensen en bij de achtersteven 3. Dus behalve de bemanning altijd 1 persoon meer. Van de mensen bij de boeg en de achtersteven staan altijd 2 recht tegenover elkaar en de eventuele 3 ^{de} bij de punt. De stuur stelt zich, of hij/zij al of niet meetilt, bij de boeg op: daar heeft hij/zij het beste overzicht. Vraag eventueel meer hulp bij de wat zwaardere boten. De roeiers rollen de boot op de karren naar het middenpad.
<i>(Opgelet,) Tillen gelijk...nu!</i>	De roeiers tillen gelijktijdig de boot omhoog en rollen de karretjes terug onder de stelling. Til nooit bij het midden van de boot: dat is zwaar en het voegt door de vorm van de boot niets toe. Ze dragen de boot naar de steiger.
<i>(Opgelet,) Lopen.....nu!</i>	De roeiers dragen de boot naar de steiger.

5.2.2. C-boot op heuphoogte die op een vast ligger ligt

<i>(Handen) Aan de boorden!</i>	De roeiers stellen zich aan de uiteinden van de boot op. De beste verdeling is bij de boeg van een C2 2 mensen, bij de boeg van een C4 3 personen. Bij de achtersteven 2 respectievelijk 3 mensen. Van de mensen bij de boeg en de achtersteven staan altijd 2 recht tegenover elkaar bij de eerste spant en de eventuele 3 ^{de} bij de punt. De stuur stelt zich, of hij al of niet meetilt, bij de boeg op: daar heeft hij het beste overzicht. Vraag eventueel hulp bij deze wat zwaardere boten.
<i>Overpakken!</i>	De roeiers pakken met één hand het dichtstbijzijnde boord, slaan hun andere arm over de boot heen naar het andere boord en pakken ook dit vast.
<i>(Opgelet,) Tillen gelijk...nu!</i>	De roeiers tillen gelijktijdig de boot omhoog en brengen deze uit de stelling naar het midden van het pad.
<i>Omlopen!</i>	De overpakkende roeiers laten om de beurt de boot even los en lopen om de boeg respectievelijk achtersteven heen om de boot daar aan het boord vast te pakken en te tillen.
<i>(Opgelet,) Lopen.....nu!</i>	De roeiers dragen de boot naar de steiger.

5.2.3. C-boot op heuphoogte die op een rolligger ligt

<i>(Handen) Aan de boorden!</i>	Door aan de rolliggers (en niet aan de boot!) te trekken schuift de boot naar buiten.
---------------------------------	---

	De roeiers stellen zich aan de uiteinden van de boot op. De beste verdeling is bij de boeg van een C2 2 mensen, bij de boeg van een C4 3 mensen. Bij de achtersteven 2 respectievelijk 3 mensen. Van de mensen bij de boeg en de achtersteven staan altijd 2 recht tegenover elkaar bij de eerste spant en de eventuele 3 ^{de} bij de punt. De stuur stelt zich, of hij al of niet meetilt, bij de boeg op: daar heeft hij het beste overzicht. Vraag eventueel hulp bij deze wat zwaardere boten.
<i>(Opgelet,) Tillen gelijk...nu!</i>	De roeiers tillen gelijktijdig de boot omhoog en brengen deze uit de stelling naar het midden van het pad. De rolliggers worden weer teruggeschoven.
<i>(Opgelet,) Lopen.....nu!</i>	De roeiers dragen de boot naar de steiger.

5.2.4. C-boten op de verdieping

Let op: behalve de eigen bemanning is extra tilhulp nodig!

Boten die boven liggen kunnen, als ze eenmaal 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 verstapt en naar beneden valt!

Zorg er ook op tijd voor, dat beneden voldoende mensen zijn om de boot op te vangen: om te beginnen (inclusief tilhulp) 2 voor de C2 en 3 voor de C4. Naarmate de boot verder van de verdieping afgeschoven wordt, gaan meer bemanningsleden naar beneden tot het laatste bemanningslid de voorsteven over de rand van de verdieping loslaat.

5.2.5. C-Boot te water laten

Denk aan verkeer op het fietspad. Het kan van 3 kanten komen!

C-boten worden overdwers (met de metalen kielstrip op de steigerrand) te water gelaten. Als de boot nog met de kiel omhoog wijst moet hij eerst worden omgekeerd:

<i>Draaien met de kiel naar Leeuwarden/Dokkum/land/zee.....nu!</i>	Draai de boot om met de kiel richting Leeuwarden respectievelijk Dokkum, de landzijde of de Ee-zijde.
--	---

De C2 die op de grote kar in de aanbouw ligt, kan tot aan de afstap bij het vlot gerold worden.

Verwijder de tennisballen als dat nog niet gebeurd is en maak de overslagen los.

Voor alle C-boten geldt:

Gebruik **altijd** de **kielrol**. Plaats deze bovenaan de trap bij het water zodanig dat de boot haaks op de steigerrand te water gaat. De kielrol bij voorkeur zo dicht mogelijk bij het riemenrek plaatsen. Laat de kiel van de boot rustig over de kielrol glijden en houdt daarbij de boot goed recht op de kiel. Begeleid de boot goed; focus op het proces.

Denk ook aan jezelf en anderen: blijf niet achter een rigger hangen en denk erom, de rand van de steiger is vaak glad!

5.2.6. Instappen

Leg de riemen op de juiste plek en op de juiste wijze in de dollen (met de bolle zijde van het blad aan de onderzijde): 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, dit gebeurt pas bij het instappen.

De overslagen aan de landkant draai je direct vast. De overslagen aan de waterzijde gaan dicht na het instappen.

De stuur hurkt nu bij het midden van de boot en houdt met één hand het dichtstbijzijnde boord en met de andere hand een rigger vast om de boot stabiel te houden. Hij houdt de boot op een paar cm afstand van de steiger zodat de boot recht blijft liggen en de boothuid daar niet tegenaan schuurt.

<i>Klaarmaken om in te stappen!</i>	De roeiers gaan nu elk bij de afgesproken zitplaats van de boot staan. Scullen: schuif de riem aan de waterzijde met de kraag tegen de dol en met het blad plat op het water. De handvatten van beide riemen worden in de waterhand genomen; de landhand houdt het boord (of de steiger) vast.
<i>Instappen gelijk... één!</i>	Zet je watervoet op het opstapplankje tussen de slidings. Let erop dat het rolbankje dicht bij je watervoet is, dan kan je makkelijker gaan zitten.
<i>Twee...</i>	Breng je gewicht over op je waterbeen. Het landbeen wordt bijgehaald. Zet je landvoet in de hielcup van het voetenbord.
<i>Drie!</i>	Buig je waterbeen en laat je rustig op het rolbankje zakken. Vermijd dat je met een harde plof op je bankje valt. Dat geeft kromme asjes van je bankje en deuken in de slidings! De watervoet wordt nu ook in het voetenbord geplaatst.

Vanwege de stabiliteit kan de stuur ook besluiten de boeg(en) na de slag(en) in te laten stappen. Nadat alle roeiers zitten, zegt de stuur:

<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 die riem hebt aangebracht. Een losse overslag kan je een nat pak opleveren.
--------------------------	---

Daarna volgt het commando "*Voetenborden afstellen!*"

Hoe dit laatste in zijn werk gaat lees je in hoofdstuk 6.

Tijdens het afstellen blijft de stuur op het vlot de boot stevig vasthouden.

5.3. Eerste commando's tijdens het roeien

5.3.1. Wegkomen van de steiger

Zodra alle roeiers klaar zijn met het voetenbord te stellen, zegt de stuur het volgende:

<i>Handen aan het vlot!</i>	Alle roeiers houden met hun waterhand beide riemhandvatten vast en met hun landhand de steiger.
-----------------------------	---

De stuur laat de boot los en de meeste stuurlieden stappen dan in onder het commando "*Stuur stapt in.*" Sommigen doen dit tijdens het uitzetten (als hieronder te lezen).

De stuur kijkt voor en achter zich of er verkeer op het water is., en wacht zo nodig. Zodra de stuur ziet dat hij zonder ander verkeer op het water te hinderen kan vertrekken, zegt hij:

<i>Uitzetten..... nu!</i> <i>(soms zijn het alleen de boegroeiers die dit doen; de stuur geeft dit aan)</i> OF:	De roeiers zetten met de landhand krachtig af tegen de rand van de steiger. De stuur kan deze actie ondersteunen door bij dit commando met één been of één hand krachtig tegen de rand van de steiger te duwen. De roeiers trekken de riem aan de landkant in en zetten het uiteinde van het blad (=de bladtip) tegen de rand van de steiger. Vervolgens duwen ze de boot van de steiger af door de riem weer naar buiten te schuiven. Ondertussen houden ze voor stabiliteit de waterriem plat op het water.
--	---

<i>Slippend strijken!.....nu!</i>	Na het afduwen met de landhand wordt de landriem geslipt d.w.z. langs zij gehaald. De roeiers maken kleine strijkbewegingen d.w.z. met de landriem water van de boot wegduwen om de boot van de steiger af te bewegen. Ondertussen houden ze voor stabiliteit de waterriem plat op het water.
<i>Bedankt!</i>	De roeiers stoppen hun actie en leggen beide riemen plat op het water.

Zeker bij de tweede manier van uitzetten is het 'veilig boord houden' (zie 5.3.8) erg belangrijk.

5.3.2. Wegvaren

<i>Slagklaar maken!</i>	Elke roeier gaat in de inpikhouding zitten, dus volledig opgereden. Bladen plat op het water.
-------------------------	---

De stuur wacht tot elke roeier slagklaar gemaakt zit en geeft dan pas het volgende commando:

<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 en volg de slag.

5.3.3. Vaart minderen

<i>Opgelet... laat.....lopen!</i>	'Laat' wordt gezegd bij de inpik, 'lopen' bij de uitpik. De roeiers stoppen met roeien en laten de bladen boven het water zweven.
<i>Bedankt!</i>	De roeiers leggen de bladen plat op het water ('slifferen'). De boot blijft varen maar vertraagt wel.

5.3.4. Stoppen

<i>Houden gelijk/beide boorden!</i>	Draai de bladen geleidelijk verticaal het water in. Geef daarbij tegendruk, zodat de boot afremt. Naarmate er meer nadruk in de stem van de stuur doorklinkt, draaien de roeiers het blad sneller en met meer tegendruk om de boot sneller tot stilstand te krijgen.
-------------------------------------	---

In **noodgevallen** moeten de roeiers de boot **binnen één bootlengte** tot stilstand hebben gebracht.

De stuur kan ook alleen aan stuurboord of bakboord laten houden, zodat de boot tijdens het vaart minderen al wat draait:

<i>Houden stuurboord /bakboord!</i>	Draai alleen de bladen aan het genoemde boord geleidelijk verticaal het water in. Geef daarbij tegendruk, zodat de boot afremt en draait. Houd de riem aan het andere boord plat op het water.
-------------------------------------	--

5.3.5. Strijken (Achteruit roeien of achteruit draaien)

Achteruit roeien of achteruit keren kan al naar wat de stuur wil met of zonder vaste bank.

Vooraf aan en tijdens de strijkbeweging houdt de stuur het roer recht achter de boot d.w.z. in het verlengde ervan.

<i>Strijken beide boorden/bakboord/stuurboord (met oprijden) nu!</i>	Begin de strijkbeweging met je handen bij je lichaam. Met de bladen verticaal in het water duw je je handen van je af (en rij rustig op als de stuur daarom heeft gevraagd). De stuur probeert het roer recht achter de boot te houden. Er zijn twee 'scholen' als het gaat om wel of juist niet je blad omdraaien bij strijken. Beide zijn goed; het wel of niet draaien van het blad wordt aan de voorkeur van de roeier overgelaten.
--	--

5.3.6. Drijvende boot in gewenste richting krijgen, resp. draaien vanuit stilstand

Dit doet de stuur door de roeiers met de riemen aan één boord te laten halen (of te laten strijken).

<i>(Klapje) halen/strijken op stuurboord! (bakboord)..... nu!.....(Volg de slag!)</i>	Maak halen (respectievelijk strijken) met de riem aan het aangegeven boord zonder op te rijden (vaste bank), terwijl de andere riem voor betere stabiliteit plat op het water wordt gehouden.
---	---

Alternatief met oprijden:

<i>(Klapje)halen met oprijden stuurboord! (bakboord) nu!</i>	Maak haalbewegingen met de riem aan het aangegeven boord met oprijden. Ook nu de andere riem plat op het water houden en laten meebewegen door de handen bij elkaar te houden.
--	--

5.3.7. Rondmaken

Bij meer geoefende roeiers laat de stuur de boot draaien met het commando **rondmaken**: elke strijkbeweging met oprijden wordt afgewisseld met een haal aan het andere boord.

<i>Opgelet... rondmaken over bakboord/stuurboord.....nu !</i>	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 ontspannen meegenomen. Als de strijkbeweging klaar is, wordt de strijkriem plat op het water gelegd en een haal gemaakt met de riem van het andere boord. Deze twee bewegingen wisselen elkaar dus af. Houd bij het rondmaken de boot in balans door de handen bij elkaar te houden. Alle bewegingen worden rustig uitgevoerd. De bewegingen worden het gemakkelijkst uitgevoerd als de strijkriem van tevoren 180 graden in de dol gedraaid wordt. Vervolgens kunnen de handen bij elke wissel in dezelfde richting worden gedraaid.
---	--

5.3.8. Ruststand en Veilig boord (bij stilliggen)

Ieder keer als de roeier niet in actie is, gaat hij rechtop met ontspannen benen in de boot zitten en houdt hij voor bootstabiliteit de bladen van de riemen plat drijvend op het water met de bolle kant naar beneden.

Als er golven aankomen van een passerend schip waarvan de stuur vermoedt dat deze over het boord van de boot kunnen spoelen, dan geeft hij het volgende commando:

<i>Veilig boord aan stuurboord/bakboord!</i>	Alle roeiers duwen dan het riemhandvat aan het gewenste boord omlaag op het bovenbeen en die aan het tegenovergestelde boord wat naar omhoog, zodat de boot schuin komt te liggen met het boord aan de zijde van de golven hoog.
--	---

Zo nodig zorgt de stuur door vooraf aan één boord te laten halen of strijken (zie 5.3.5 en 5.3.6) dat de boot evenwijdig aan de golven komt te liggen, mede om te voorkomen dat de boot breekt.

5.3.9. Aanleggen

Meestal roept de stuur als waarschuwing voor extra aandacht het volgende commando:

<i>We gaan aanleggen aan stuurboord/bakboord!</i>	De stuur laat na het commando "laat.....lopen" de boot onder een hoek van 30 – 45 graden de steiger zachtjes maar wel met enige snelheid naderen.
---	---

<i>Stuurboord/bakboord riemen hoog!</i> OF <i>"Slippen stuurboord/bakboord!"</i>	De roeiers houden de bladen aan het genoemde boord (normaliter de steigerzijde) hoog boven het water. Alle roeiers hellen wat over naar het andere boord. Als er geen ruimte is om de steiger met riemen hoog te naderen geeft de stuur het commando "Slippen stuurboord/bakboord!". De roeiers trekken de riem aan het gewenste boord boven het water langszij.
<i>Houden bakboord/ stuurboord!</i>	Rem met de andere riem zodat de boot langszij aan de steiger draait. Draai de riemen aan de steigerzijde met bolle kant naar beneden. Laat de riemen niet schuiven over de tegels van het vlot om zo min mogelijk beschadiging aan het blad te krijgen. Zodra de steiger binnen handbereik is, probeer hem dan met de landhand vast te pakken, meestal na het commando " <i>Handen aan het vlot!</i> ". Probeer na stilstand de bladen zo veel mogelijk op de rubberen tegels van ons vlot te laten rusten.

5.4. Na het roeien

5.4.1. Uitstappen

Zodra de boot stil aan de steiger ligt roept de stuur "Handen aan het vlot!" De roeiers houden het vlot vast met de landhand. Vervolgens zegt de stuur 'Stuur stapt uit' en stapt als enige uit de boot. De stuur houdt de boot in het midden aan een boord en een rigger dicht bij het boord vast, zodat hij tegenwicht kan bieden aan naar de waterzijde overhellende roeiers. Dan volgt:

<i>Overslagen los!</i>	De overslagen aan de waterzijde worden open gemaakt.
<i>Klaarmaken om uit te stappen</i>	De roeiers zorgen ervoor dat hun voeten vrij zijn van de voetenbordriempjes en ze de riemen met de waterhand vasthouden met de handvatten tegen elkaar.
<i>Uitstappen gelijk ...één!</i>	De voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje gezet. De landhand houdt het boord of de wal vast en de roeier buigt voorover. Tip: als je de uiteinden van de riemhandvatten tegen elkaar aan houdt, kan je je hieraan optrekken.
<i>Twee!</i>	De roeier gaat op het opstapplankje staan; de landvoet wordt op de steiger gezet.
<i>Drie!</i>	De roeier brengt zijn gewicht over op het landbeen. Denk om de gladde rand van de steiger! De watervoet wordt bijgetrokken en ook aan wal gezet. Tegelijkertijd wordt de riem aan de waterzijde door de dol getrokken, uit de dol getild en onmiddellijk op het riemenrek gelegd.

5.4.2. C-boot uit het water en naar binnen

Nadat de slidings schoongemaakt zijn, gebeurt het uit het water halen van de boot in omgekeerde volgorde als het er in leggen. Zorg dat je bemanning compleet is, er schragen klaar staan en een extra persoon om te tillen beschikbaar is. Zorg ook dat de kielrol op de steiger op de juiste plaats ligt.

C-boten worden eerst dwars op de steiger gemanoeuvreerd, waarna de boeg als eerste uit het water wordt getild. Dit wordt als volgt gedaan: terwijl één roeier de boeg vasthoudt, geeft een ander de boot aan de zijkant een zetje van het vlot af. De eerstgenoemde roeier loopt vervolgens met enige vaart met de boeg in zijn hand en in het water dumpend richting achterstevan. 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. Focus op het proces, niet praten etc.
Het gebruik van de rol is verplicht bij C boten.

5.5. Verdere commando's bij het roeien

5.5.1. Snelheid

Bij het roeien kan je de snelheid van de boot 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 nattevingerwerk. 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 **spoelhaal**: je haalt je blad door het water zonder kracht. Je maakt helemaal geen kolk. De spoelhaal wordt gebruikt bij roeitechnische oefeningen en een enkele keer bij manoeuvreren.

Het andere uiterste voor maximum snelheid luidt: **volle kracht, 100% of op de benen!**

Uiteraard heeft ook het tempo invloed op de snelheid.

5.5.2. Koerswijziging (Bochten)

<i>Stuurboord/ bakboord best!</i> <i>(soms ook 'sterk' i.p.v. 'best'!)</i>	Ondersteunt de beperkte werking van het roer. Trap met het been en trek met de arm aan de kant van het genoemde boord harder, met je andere arm maak je een spoelhaal.
<i>Bedankt voor best/sterk!</i>	Alle roeiers halen even hard als voor de bocht en maken een gewone, doorgaande haal met beide benen en armen even sterk.

NB Je kunt niet altijd op deze manier de bocht ronden. Bij een scherpe bocht is het verstandig vaart te minderen door te houden aan de zijde van de binnenbocht.

5.6. Bruggen, engtes, brede tegenliggers, obstakels in het water

Om bovengenoemde situaties zonder schade aan mens of materiaal te passeren zijn er de volgende commando's. Bij bruggen wordt vaak van tevoren gewaarschuwd:

"Opgelet, we naderen een brug! We gaan straks (slippen/riemen intrekken/bukken/liggen)!", even later gevolgd door het uitvoeringscommando (als voorbeeld *"Slippen.....Nu!"*).

5.6.1. Slippen terwijl de boot vaart heeft

<i>Opgelet...slippen beide boorden/ stuurboord/ bakboord.....nu!!</i>	Houd de betreffende riem(en) met het blad horizontaal langs zij door wat verder achterover te hangen en je hand met riem langs het lichaam te halen. Probeer de riemen vrij van het water te houden, maar wel altijd vast blijven houden! Blijf met name bij slippen beide boorden rustig en denk je gewicht laag; neus boven de kiel.
---	---

Als de riemen eenzijdig, bijvoorbeeld aan stuurboord zijn geslipt, dan is het raadzaam om de bakboordriem een beetje omlaag naar het bovenbeen te duwen. Zo kan met de bakboordriem 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 hebben weinig drijfvermogen.

5.6.2. Riemen intrekken

<i>Opgelet Riemen intrekken.... nu!</i>	De riemen worden gedeeltelijk door de dol(len) getrokken, zodat ze minder ver buiten de boot uitsteken.
<i>Met halve riemen roeien.....nu!</i>	Roei zo goed en zo kwaad als mogelijk met de ingetrokken riemen.

Met ingetrokken riemen roeien wordt ook wel breien genoemd.

5.6.3. Bukken

<i>Opgelet/Pas op de hoofden ...bukken nu!</i> Gevolgd door: <i>Gewoon doorroeien!</i> Of: <i>Niet doorroeien!</i>	Commando wordt gebruikt bij lage doorgangen. Maak je klein: buig je hoofd voorover. De stuur bepaalt of er bukkend al of niet geroeid kan worden.
--	--

5.6.4. Liggen

<i>Pas op/Opgelet (achterover) liggen...nu!</i>	Wordt gebruikt bij nog lagere doorgangen, of bij twijfel over de doorvaarthoogte. Ga achteroverliggen. Houd je riemen vast en draai de bladen horizontaal boven het water. Laat je armen op de boorden rusten. De boeg mag niet vol op de waterkering leunen. Die kan daar niet tegen, dus 'hang' aan je buikspieren! Als vanzelf worden de riemen geslipt, dus ben je minder stabiel; denk aan een goede balans! Blijf ontspannen en maak geen overbodige bewegingen.
---	--

5.6.5. Waarschuwing voor obstakel

<i>Pas op de riemen aan beide boorden/stuurboord/bakboord!</i>	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.
--	---

5.6.6. Hervatten normale halen

<i>Riemen uitbrengen... nu!</i> <i>Pak maar weer op!!</i>	Breng de riemen weer in de normale positie. De slag pakt het roeien weer op, de anderen volgen. Bij iets meer ervaren roeiers wordt dit commando ook wel beperkt tot <i>Pak maar weer op!</i>
--	--

5.6.7. Hoog scheren

Het volgende commando wordt gebruikt bij hoge golven of obstakels op het water:

<i>Opgelet Hoog scheren (beide boorden/bakboord/stuurboord)!</i>	De roeiers houden al roeiend bij de recover de handen lager dan normaal, zodat de bladen hoger boven het water bewegen.
<i>Bedankt voor hoog (scheren)!</i>	De roeiers houden al roeiend hun handen bij de recover weer op de normale hoogte.

5.7. Andere commando's

5.7.1. Klippen

Hierbij wordt het blad onmiddellijk na de uitpik horizontaal gedraaid en zodra de hendel over de knieën geduwd is, dus ruim op tijd vóór de inpik, weer teruggedraaid. Dit is een standaard handeling tijdens het roeien om afremming door de lucht te verminderen. (Zie Hoofdstuk 3 De Roeibeweging.)

De uitzondering "Ongeklipt roeien" wordt toegepast bij oefeningen, in het bijzonder als iemand begint te leren roeien.

5.7.2. Slifferen

Hierbij wordt het blad tijdens de recover bijna plat op het water van uitpik naar inpik geduwd. Zorg dat het blad licht gekanteld is, de bovenrand iets hoger dan de onderrand. Daarmee voorkom je dat het blad het water induikt, de boot afremt en de roeier mogelijk in problemen komt, "een snoek maakt".

5.7.3. Tubben

Eén of meer roeiers zitten stil en roeien niet; zij houden de bladen plat op het water en zo de boot stabiel. Eén of meer andere roeiers roeien.

Nuttige filmpjes:

KNRB roeien:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLRM_J2kzBU3rn8i2ILIAKvoCtRRLwQHbx

RIC Amsterdam:

<https://media.ricamsterdam.nl/instructievideos/>

6. 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. Dat kan op verschillende manieren. Dit is de meest gangbare:

Om de juiste plaats van het voetenbord te kunnen bepalen moet je ontspannen in de boot zitten, de benen uitgetrapt (dus gestrekt) en een beetje hangen aan je buikspieren. Het voetenbord wordt dan zodanig afgesteld dat de roeier in de goede **uitpikhouding** 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.



De handen zijn in de uitpikhouding 10 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, bij slippend strijken en bij slippen.



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 erop hoe de riemen onder de armen zijn geklemd, waarmee de boot stabiel 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 tegen de stops:

In de meeste boten moet niet naar de stops aan de uiteinden van de slidings gekeken worden, zolang je er maar niet tegen aan rijdt. Alleen in sommige oudere boten 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.

7. Sturen en aanleggen

7.1 Sturen algemeen

De stuur weet wat goed is voor de roeiers en het materiaal. Volg daarom zijn of haar commando's direct op. De stuur spreekt altijd luid, duidelijk en met overtuiging.

Verder geldt het volgende:

- a. Anders dan bij een fiets of een auto stuur je een boot niet met de voorkant maar met de achterkant. Daarom reageert een boot net iets anders en ook langzamer op koerscorrecties. Houd daar rekening mee.
- b. 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.
- c. Stuur bij voorkeur als de bladen niet in het water zijn, dus alleen tijdens de recover.
- d. Maak zo nodig gebruik van de commando's 'Stuurboord/bakboord best!' ter versterking van de werking van het roer.
- e. Je roer werkt alleen als de boot snelheid heeft ten opzichte van het water. Houd hier rekening mee, vooral bij harde wind en/of stroming.
- f. Houd rekening met het feit dat na een stuurcorrectie de boot nog even doordraait.
- g. 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).
- h. Wind en stroming duwen tegen de boot. De werkelijke koers kan daardoor afwijken van die je van plan bent. Maak bij het draaien van de boot gebruik van de (haal)kracht van de roeiers door de boot zo mogelijk eerst met de boeg in de wind respectievelijk tegen de stroom in te draaien.
- i. Wikkel de stuurlijn niet vast om je lichaam. Laat een los stuurtoew onder je benen doorlopen, zodat je er niet in verstrikt raakt als de boot omslaat.
- j. Laat de stuurlijn niet slap en/of in het water hangen. De lijn kan dan ergens achterblijven haken en maakt de boot stuurloos.

Omgaan met scheepvaart/hoge golven:

- a. Blijf aan stuurboordwal en volg een strakke koers; anderen weten dan wat je van plan bent.
- b. Hoge golven vragen om een aangepaste roeitechniek, zodat de bladen het water zo min mogelijk raken tijdens de recover. Dit bereikt de roeier door zijn handen lager dan normaal te houden en door de boot te bewegen, de bladen gaan dan hoger door de lucht. Dit wordt 'hoog scheren' genoemd. Soms wordt 'hoog scheren' ook wel als commando gebruikt (Zie 5.6.7).
- c. Verwacht je dat de boeg- of hekgolf van een passerende boot zo hoog is dat die over het boord heen komt, laat dan lopen, draai de boot evenwijdig aan de golven en geef het commando voor veilig boord (Zie 5.3.8). De roeier houdt het boord waar de golven vandaan komen hoog door alleen de hendel van het andere boord omlaag tegen zijn dijbeen te duwen.

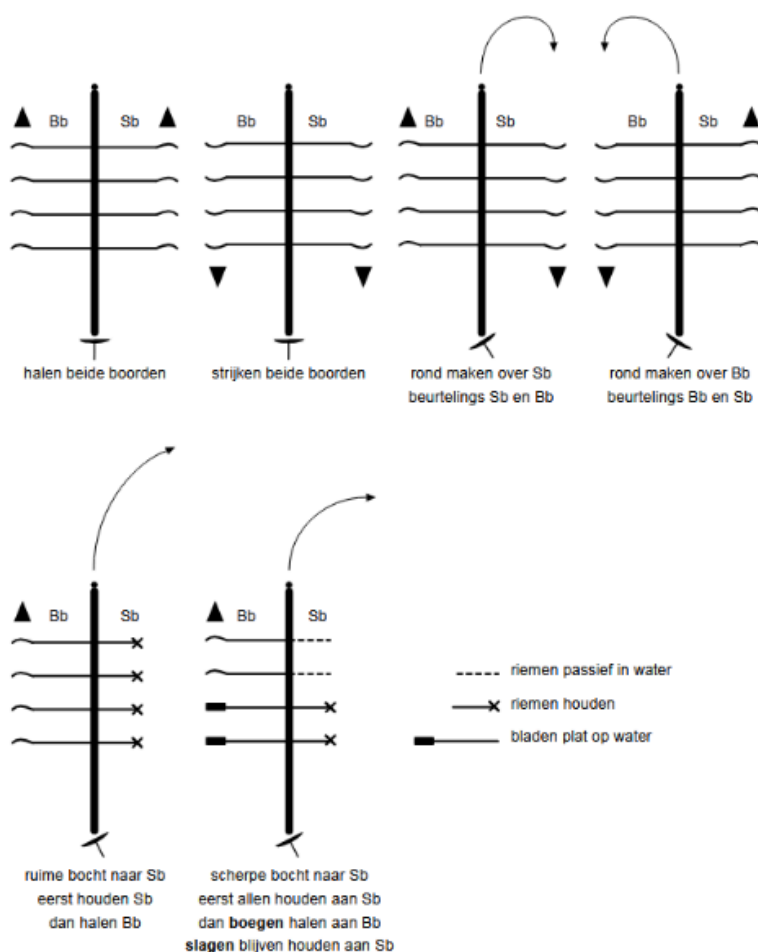
Ten slotte:

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

Sturen is vooruitdenken.

- A. Denk **vóór vertrek** na over zaken van belang voor veilig roeien o.a. weer, wind, waterstand, verkeer op het water, obstakels op de route, capaciteit van je roeiers. Peddel en pikhaak mee (afhankelijk van de bestemming en de route). Zie 4.2.
- B. Anticipeer bij het nemen van **bochten**
 1. Scherppte van de hoek: hoe te nemen?
 2. Breedte vaarwater: benodigde ruimte.
 3. Windrichting en windsterkte ter plaatse: wind uit onverwachte hoek om gebouw of brug.
 4. Obstakel voor of na de bocht.
 5. Verkeer van de andere kant.
 6. Eigen snelheid.

Roeibewegingen en bochten



C. Anticipeer bij het passeren van **bruggen**

1. Breedte (bij 5 verticale stijlen van het hek op de brug is slippen meestal niet nodig).
2. Hoogte.
3. Lengte: benodigde snelheid om er zonder te kunnen roeien door te kunnen komen: houd zo nodig een peddel bij de hand.
4. Windrichting en windsterkte.
5. Bruglichten.
6. Scheepvaartverkeer.
7. Obstakel/risico vóór of na de brug.

D. Anticipeer bij het **manoeuvreren**, vooral bij het **aanleggen**

1. Voldoende ruimte, in het bijzonder voor of achter een groot schip.
2. Windrichting en windsterkte: hoger of lager wal?
3. Met de boeg (vooruit) of met de achtersteven (= strijkend) aanleggen?
4. De voor- en nadelen, ook om van die aanlegplaats weer te vertrekken.
5. Hoe roeiers inzetten: best, houden e.d.

7.2. Aanleggen

7.2.1 Voorwaarts aanleggen

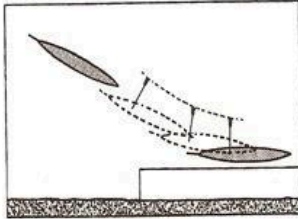
Voorwaarts aanleggen is de standaard manier van aanleggen, zeker voor meermansboten met een stuur. Het is verstandig als de stuur de boeg laat meekijken, om te zien of de boot niet tegen de steiger botst.

Dreigt dit te gebeuren dan grijpt de boeg in door de roeiers aan de waterkant te laten houden. De boeg neemt dan dus even het commando over.

Het aanleggen

Aankomen zonder wind

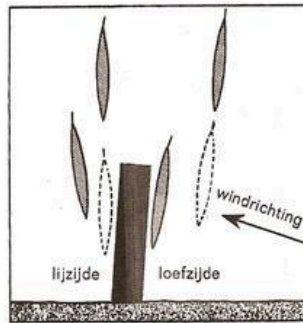
Men kent steigers/vloten die loodrecht in het water gebouwd zijn of die parallel aan de kant liggen.



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 affhouden. 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.

7.2.2 Strijkend aanleggen

Strijkend aanleggen kan onder omstandigheden handig zijn, bijvoorbeeld als er weinig manoeuvreerruimte is.

Het feitelijke strijkend aanleggen verschilt in principe niet van gewoon aanleggen. Let er bij boten met een roer op, dat de boot niet te veel snelheid heeft. Er komt dan te veel druk op het roer en kan tot schade leiden.

Nuttige filmpjes:

<https://media.ricamsterdam.nl/instructievideos/#Strijkend%20aanleggen>

8. Verkeersregels op het water

Hieronder volgen de belangrijkste regels. Ze zijn ontleend aan het Binnenvaart Politie Reglement.
<https://wetten.overheid.nl/BWBR0003628/2025-01-01/0>

8.1. Algemeen

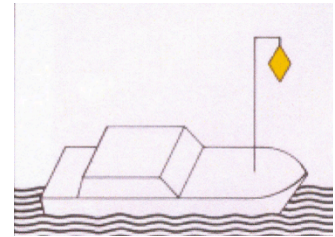
Geef blijk van 'goed zeemanschap'.

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 regelmatig 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, meestal beroepsvaart, maar ook kortere passagiersboten die een geel, wybertvormig teken op de boeg of in de mast voeren, vallen onder grote schepen (o.a. de rondvaartpramen in Leeuwarden). Laat het er 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 een vaargeul varen gaan voor (want kunnen niet uitwijken).

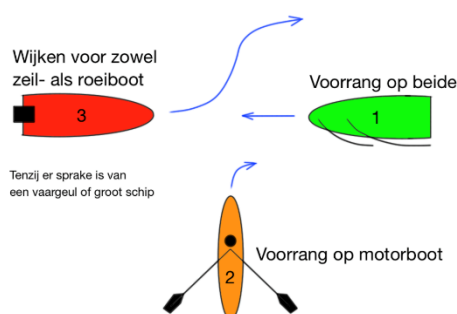
Houd koers en snelheid.

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, zoals b.v. veranderen van richting, stoppen, aanleggen.

Wie moet wijken voor wie?

(in volgorde van belangrijkheid)

1. Andere boten wijken voor boten die aan de stuurboordwal varen.
2. Boten buiten de vaargeul wijken voor boten in de vaargeul.
3. Kleine boten wijken voor grote boten (d.w.z. langer dan 20 m of met gele wybert).
4. Beroepsvaart heeft altijd voorrang (N.B. pontje Wyns als het niet aan de wal ligt).
5. Door spierkracht voortbewogen boten wijken voor zeilboten die onder zeil varen (dus geen motor aan hebben).
6. Motorboten (korter dan 20 m) wijken voor zeilboten en door spierkracht voortbewogen boten.
7. Als 2 gelijkwaardige boten elkaar kruisen, wijkt de boot die de andere boot van stuurboord ziet komen:
8. Varen twee boten recht op elkaar af, dan wijken beide boten naar stuurboord;
9. Loopt een boot in op een andere boot, dan moet de inhalende boot wijken. De ingehaalde boot geeft wat ruimte zonder zelf in de verdrinking te komen.
10. Bij aanleggen of wegvaren mogen andere boten niet gehinderd worden.
Wacht dus tot het water vrij is!



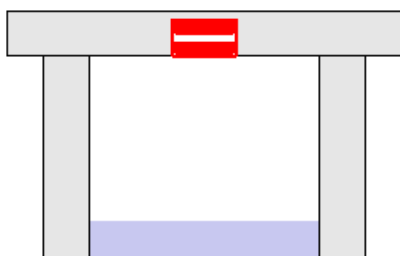
Leuk deze voorrangsregels, maar...

de praktijk leert dat met name veel 'kapiteins' van pleziervaartuigen 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 motorboten 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.

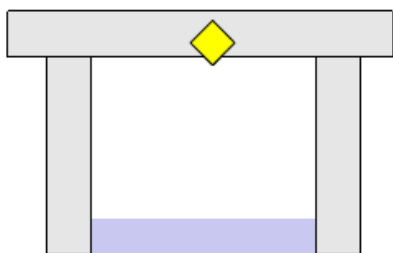
8.2. Bruggen

Roeiboten kunnen in de meeste gevallen onder bruggen door en zijn niet afhankelijk van de bediening van bruggen. Maar 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 borden en lichten betekenen en wat je dus van boten kan verwachten in de eventuele rij vóór je en die uit de tegemoetkomende richting.

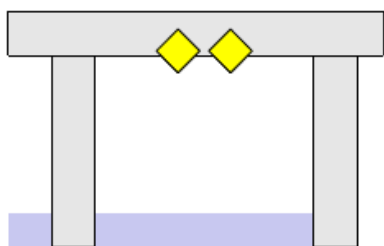
Vaste bruggen en vaste delen van bruggen:



Verboden doorvaartopening



Aanbevolen doorvaartopening.
Tegenliggende vaart is mogelijk.



Aanbevolen doorvaartopening.
Voor tegenliggers is de doorvaart
verboden.

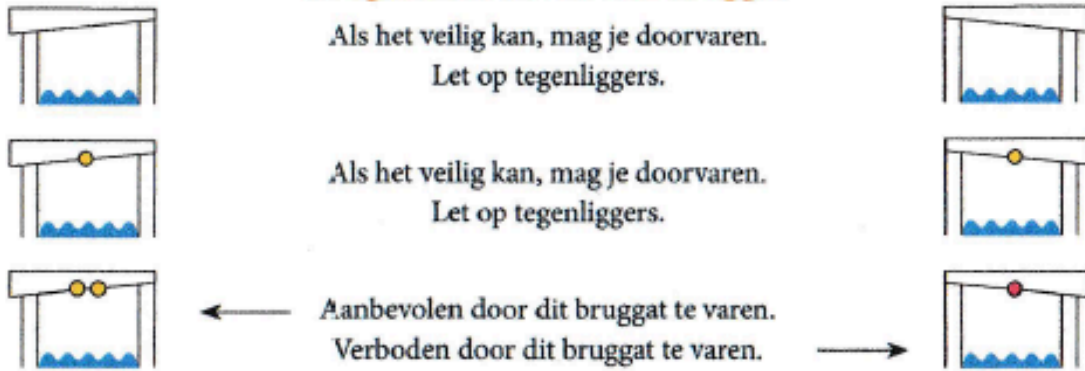
NB Veel oude vaste bruggen hebben geen geel bord midden boven het bruggat.

Beweegbare bruggen

Vaar niet onder een geopende brug door zonder je vergewist te hebben dat dit is toegestaan. Let dus op de lichten, deze gelden ook voor roeiboten. Zie schema op de volgende pagina. Bij wachtend scheepvaartverkeer sluit je aan in de rij.

Vaar nooit onder een brug door als het brugdeel in beweging is (dus tijdens ophalen/neerlaten).

Bruglichten boven een bruggat











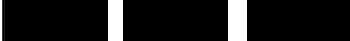
Bruglichten naast een bruggat



NB Veel oude beweegbare bruggen hebben geen geel licht midden boven het bruggat.

8.3. Geluidsseinen

zeer korte stoot = ¼ seconde		
korte stoot = 1 seconde		
lange stoot = 4 seconden		
1 x lang		attentie of aandachtsein
aanhoudend zeer kort		er dreigt gevaar voor aanvaring
aanhoudend lang		noodsein
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
lang-kort-lang		verzoek om bediening brug of sluis
lang kort		ik ga keren over stuurboord
lang-kort-kort		ik ga keren over bakboord
lang-lang-kort		ik wil aan stuurboord voorbijlopen
lang-lang-kort-kort		ik wil aan bakboord voorbijlopen
3 x lang		ik ga oversteken

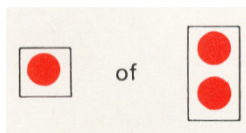
NB Veel schippers van pleziervaartuigen kennen de betekenis niet, dus opletten wat ze met een eventueel geluidssignaal bedoelen.

8.4. Verkeerstekens op en langs het water: borden, vlaggen en lichten

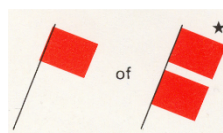
Kleine selectie voor roeiers in en om Leeuwarden



of



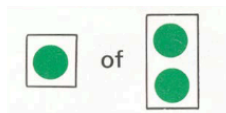
of



In-, uit- of doorvaren verboden



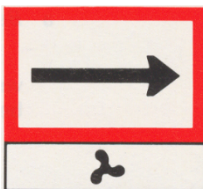
of



In-, uit- of doorvaren toegestaan



Verboden doorvaart voor kleine schepen (< 20 m lang)



Verplichte vaarrichting (voor alle scheepvaart)
Pijl kan ook in andere richting staan.

Met dit bord eronder alleen geldend voor motorschepen



Aanbevolen vaarrichting (voor alle scheepvaart)
Pijl kan ook in andere richting staan.

Met dit bord eronder alleen geldend voor kleine schepen (< 20 m lang)



Verboden te meren aan de zijde van de vaarweg waar het bord is geplaatst.
(vergelijk stopverbod bij wegverkeer)



Verboden ligplaats te nemen (aanmeren of ankeren) aan de zijde van de vaarweg waar het bord is geplaatst (vergelijk parkeerverbod bij wegverkeer)



Maximum vaarsnelheid in km per uur



Verboden hinderlijke waterbewegingen te veroorzaken (b.v. golven)



Verplichting bijzonder op te letten



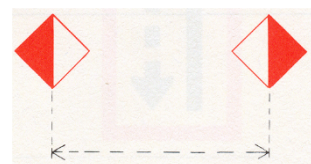
Beperkte doorvaarthoogte

Getal in bord = beschikbare hoogte in meters
Getal onder bord = verminderde hoogte in meters

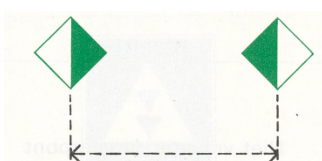


Beperkte doorvaartbreedte

Getal in bord = beschikbare breedte
N.B. Voor scullen 8 m nodig, anders slippen o.i.d.



Verboden buiten de aangegeven begrenzing te varen
b.v. bij een brug

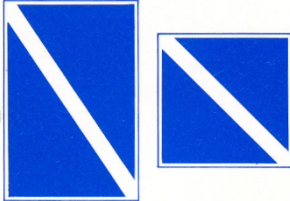


Aanbeveling binnen de aangegeven begrenzing te varen



Vrijvarende veerpont

(heeft voorrang op kleine schepen, grote schepen geven hem de ruimte)



Einde van een verbod of een gebod geldend voor één richting of einde van een beperking

8.5. Sein-vlaggen of -lichten aan een vastliggend, drijvend werktuig

(b.v. baggermachine of werkschuit die walbeschoeiing vernieuwd)



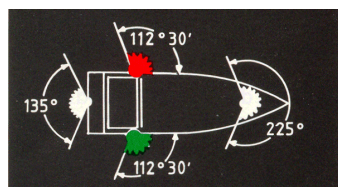
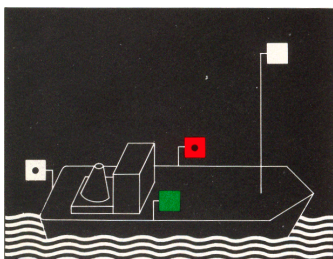
Rode vlag of licht aan één zijde	Geen doorvaart aan de aangegeven zijde
Rode vlag of licht aan beide zijden	Doorvaart aan beide zijden gestremd
2 groene vlaggen, of lichten onder elkaar aan één zijde	Doorvaart toegestaan aan de aangegeven zijde
1 bord met rode baan boven en witte baan onder resp. rood licht boven en wit licht onder	Doorvaart aan aangegeven zijde toegestaan maar hinderlijke waterbeweging (golven) vermijden

8.6. Boeien in het water

- Zijn bedoeld om de vaargeul (vaarwater) in de vaarweg aan te geven, **rood** aan de ene kant, **groen** aan de andere kant.
- **Rood-groene** boeien geven een splitsing of kruising van vaargeulen aan.
- **Gele boeien** geven verboden gebieden aan b.v. wegens hinderlijk anker, wrak, bagger, stort, visserij, oefeningen of speciaal aangewezen gebied voor snelle motorboten, waterskiërs, zeilplanken, wedstrijden of gereserveerd voor kabels, gasleidingen, instrumenten e.d.

8.7. Verlichting op schepen

Varende schepen moeten van een half uur na zonsondergang tot een half uur vóór zonsopgang lichten voeren



Van bovenaf gezien.

Voor motorschepen is wettelijk nauwkeurig de kleur vastgesteld en hoe ver naar voren en naar achteren de verschillende boordlichten moeten schijnen.



Voor met spierkracht aangedreven schepen is in principe één rondom schijnend wit licht voldoende.

Voor zover ons bestuur 's nachts roeien toestaat, bevestigen we op onze roeiboten 2 lichten: één op het voordek en één op het achterdek, want wegens de bemanning is één licht niet rondom zichtbaar.

9. Theorie voor Boordroeien voor zover anders dan voor scullen

9.1 Algemeen

Bij boordroeien roeit de roeier met 1 roeriem, die circa 90 cm langer is dan een scullriem en die een groter blad heeft. Samen met een langere rigger wordt een grotere hefboom gecreëerd, zodat men een grotere snelheid kan bereiken. Beoefening in zowel C-boten als gladde boten vergt een betere afstemming tussen de roeiers ten aanzien van de roeitechniek. Kracht, lengte en gelijkheid van de haal hebben een grote invloed op de balans en de koersvastheid.

Het aantal bakboordroeiers is gelijk aan het aantal stuurboordroeiers. Ze worden gelijkmatig over de boot verdeeld; de volgorde veelal naar inzicht van de instructeur of coach.

Boordriemen draag je uit veiligheid één voor één, in tegenstelling tot scullriemen.

Tijdens het roeien draait de roeier met de binnenhand het blad van verticaal naar horizontaal en omgekeerd. Met de buitenhand houdt hij het uiteinde vast, en laat hij het bij het klippen en terugklippen door de hand glijden.

Hieronder volgen de commando's en hoe je omgaat met boordroeien voor zover anders dan bij scullen.

9.2 Instappen

Vóór het instappen worden de riemen op de afgesproken plek en op de juiste wijze in de dollen gelegd: de riemen met blad aan de landzijde worden zoveel mogelijk met de kraag tegen de dol gelegd en overslag dicht gemaakt. De riemen met blad aan de waterzijde worden over beide boorden gelegd.

Terwijl de stuur het midden de boot gehurkt vasthoudt en het gebruikelijke commando roept, voeren de roeiers het als volgt uit:

<i>Klaarmaken om in te stappen!</i>	De roeiers gaan nu elk bij de afgesproken zitplaats van de boot staan. De roeiers met een riem aan de waterzijde schuiven hun riem met hun waterhand zoveel mogelijk met de kraag tegen de dol: met hun landhand houden zij het boord vast.
-------------------------------------	--

De rest van het instapcommando wordt als bij scullen gegeven en uitgevoerd.

9.3 Afstellen van het voetenbord

Evenals bij scullen wordt het voetenbord zo afgesteld dat de roeier in een goede uitzet houding zit. Bij boordroeien komt het eind van de hendel gelijk of iets naast de zijkant van het lichaam. De handen zijn dan symmetrisch voor het lichaam/ recht voor de schouders, maar de hand die het uiteinde van de hendel vasthoudt dicht bij het lichaam.

9.4 Rondmaken

Terwijl rondmaken bij boordroeien in principe gelijk is aan dat bij scullen, verschilt de handeling van de bakboord roeiers van die van de stuurboordroeiers.

<i>Opgelet... rondmaken over bakboord/stuurboord...nu !</i>	De roeiers van het genoemde boord beginnen met één strijkbeweging. De roeiers van het andere boord rijden mee naar voren met hun blad plat op het water. Zodra de strijkbeweging klaar is, maken de roeiers van het andere boord een gewone haal, terwijl de roeiers van het genoemde boord met hun riem plat op het water mee naar achteren rijden.
---	--

9.5 Koerswijziging (Bochten)

Ook hier verschilt de handeling bij best van de bakboord roeiers van die van de stuurboordroeiers.

<i>Stuurboord/ bakboord best! (soms ook 'sterk' i.p.v. 'best'!)</i>	De roeiers aan het genoemde boord trappen en halen extra hard, de anderen juist minder hard.
<i>Bedankt voor best/sterk!</i>	Alle roeiers halen even hard als voor de bocht en maken een gewone, doorgaande haal met beide benen en armen even sterk.

9.6 Slippen

Bij **boordroeien** kan soms niet volledig geslipt worden i.v.m. de duwstang. Als alternatief wordt de boordriem ingetrokken. Zie 5.6.2

10. Theorie voor gladde boten, C1 en skiff voor zover anders dan voor C-boten

10.1. Algemeen

Gladde boten en skiffs zijn ontworpen voor wedstrijden op een rechte baan. Vanwege hun lengte (onze vier met stuur is 13 meter lang) en kleine roertje zijn ze minder wendbaar en ongeschikt voor toertochten door smalle, bochtige wateren.

De C1 is bedoeld als oefenboot voor het ervaren van de gevolgen van de eigen roeihandelingen op de balans en koers van de boot en als voorbereiding op het roeien in skiffs en andere gladde boten.

Omdat het materiaal waaruit gladde boten en skiffs gemaakt zijn, moet de bemanning uit oogpunt van veiligheid zorgen dat vóór de afvaart alle luiken en kurken van alle luchtkasten gesloten zijn.

Omdat deze boten minder stabiel zijn, zijn de regels voor het dragen van reddingsvesten en de regels voor niet roeien bij lage temperaturen extra belangrijk. Deze lees je na in hoofdstuk 4, paragraaf 2.

Hieronder volgen de commando's en hoe je omgaat met gladde boten voor zover anders dan bij C-boten. In principe kan de bemanning een gladde boot zonder hulp dragen, tenzij zij op de verdieping ligt. Zie 9.2.4 en 9.2.8. Voor skiffs en de C1 is het aan te bevelen één helper te vragen.

10.2 Gladde boot op heuphoogte naar buiten

<i>(Handen) Aan de boorden!</i>	De roeiers stellen zich, regelmatig verdeeld over de lengte van de boot, op, bij voorkeur bij de eigen roeiplaats. De stuur stelt zich bij de boeg op, daar heeft hij het beste overzicht.
<i>Overpakken!</i>	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.
<i>Tillen gelijk...nu!</i>	De roeiers tillen de boot gelijktijdig uit de stelling en brengen haar naar het midden van het pad.
<i>Bakboord /stuurboord onderdoor!</i>	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.
<i>In de handen!</i>	Vervolgens wordt de boot door de roeiers in beide handen aan hetzelfde boord genomen en naar de steiger gebracht. Maar gladde boten gaan meestal op de schouder:
<i>Op de schouders...nu!</i>	De roeiers tillen de boot op hun schouders, tussen twee rijen roeiers in.
<i>Boven de hoofden....nu!</i>	De roeiers tillen de boot met beide handen boven hun hoofden, gaan in één rij onder de boot staan richting steiger en pakken met hun handen de verschillende boorden vast.
<i>Op de linker/rechter schouder...nu!</i>	De roeiers laten de boot in zijligging op de aangegeven schouder zakken. Eén hand ondersteunt het boord bij de schouder waar de boot op ligt, de andere hand ondersteunt het andere boord. De betreffende arm wijst daarbij bijna gestrekt omhoog.

10.3 Gladde boot op schouderhoogte naar buiten

<i>(Handen) Aan de boorden!</i>	De roeiers stellen zich, regelmatig verdeeld over de lengte van de boot, op. De stuur stelt zich bij de boeg op. De roeiers pakken van onderaf de boot vast: één hand aan het dichtstbijzijnde boord, de andere hand gaat onderlangs naar het andere boord.
---------------------------------	---

<i>Tillen gelijk...nu!</i>	De roeiers tillen de boot gelijktijdig en brengen haar naar het midden van het pad. Verder gaat het zoals hierboven beschreven naar de steiger. (Zie 10.2.).
----------------------------	--

10.4 Gladde boot op de verdieping naar buiten

Nadat de boot uit de stelling getild is, wordt ze omgekeerd, zodat ze op de huid op een kussen op de verdiepingrand kan rusten bij het tillen naar de begane grond. Zorg van tevoren dat er genoeg mensen zijn om de boot beneden aan te nemen, vergelijkbaar met hoe C-boten van de verdieping getild worden. Gladde boten mogen op het kussen rusten, maar niet geschoven worden.

Zodra ook de bemanning beneden is en de boot heeft overgenomen, wordt ze in de handen of op de schouder naar de steiger gedragen.

10.5 Gladde boot te water laten

Gladde boten worden parallel aan de steigerrand te water gelaten.

Als de boot op de schouders is, kan onderstaand commando direct worden uitgevoerd. Dat gaat als volgt:

<i>(Opgelet,) Boven de hoofden...nu!!</i>	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.
<i>In de spanten...nu!</i>	Zoek met de land-hand een spant en pak die vast. Geen voetenbord, diagonalen of slidings pakken, want die zitten of los of kunnen breken!
<i>Voor de buiken...nu!</i>	Je hebt de boot nu met één hand aan een spant en de andere hand aan het boord vast. Laat de boot rustig voor je buik zakken, terwijl je van onder de boot aan de landzijde komt te staan. Vang het gewicht met zijn allen op. Iedere roeier staat nu aan de landzijde van de boot.
<i>Overslagen los!</i>	De roeiers blijven de boot met één hand aan een spant tillen en maken met de andere hand de overslagen los.
<i>Tenen aan de rand!.....</i>	Zoek voorzichtig met een voet de rand van de steiger. <i>Pas op, de rand van de steiger is vaak glad!</i> Je tenen steken net over de rand.
<i>Ver wegzetten...nu!</i>	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!

Als de boot op heuphoogte "in de handen" is, dan moeten eerst alle roeiers aan de waterkant aan landkant van de boot komen te staan. Dat kan door de boot vanaf heuphoogte boven de hoofden te tillen en bovenstaande commando's te volgen, of door alle roeiers de boot aan de spanten te laten dragen, vervolgens de waterkantroeiers om de beurt onder de boot door te laten kruipen en dan de commando's vanaf "Overslagen los!" te vervolgen.

10.6 Aanleggen

Aanleggen gaat in principe niet anders dan bij C-boten.

Strijkend aanleggen kan onder omstandigheden handig zijn, bijvoorbeeld als er weinig manoeuvreerruimte is. Skiffeurs of roeiers in een dubbel twee geven hier vaak de voorkeur aan, omdat je dan beter zicht hebt op wat de boot doet ten opzichte van de steiger.

10.7 Gladde boot uit het water tillen

Na het schoonmaken van de slidings en het klaarzetten van de schragen roept de stuur de volgende commando's:

<i>Aan de boorden!</i>	De roeiers gaan naast hun roeiplaats staan.
------------------------	---

<i>In de spanten!!</i>	De roeiers zoeken met een hand een spant; de ander hand wordt op het boord aan de landzijde geplaatst.
<i>Voor de buiken ... nu!</i>	De boot wordt recht uit het water tot voor de buiken van de roeiers getild. De roeiers stappen ieder wat terug bij het water vandaan. Zorg ervoor dat roer en skegje de steiger niet raken
<i>Overslagen dicht!</i>	Alle overslagen worden dicht gedraaid terwijl de roeiers de boot elk met één hand aan een spant tillen.

Afhankelijk van de situatie wordt de boot vervolgens boven de hoofden gebracht en op de schouders genomen of in de handen gedragen.

10.8 Gladde boot na het roeien de loods in

Het schoonmaken en drogen van een gladde boot gaat in principe op dezelfde manier als bij C-boten.

Zorg dat de schragen de boot op het plein vóór de loods goed ondersteunen. Bij gladde boten komt één schraag onder de boorden bij het voetenbord van de slagplaats, de andere aan de roeierszijde van de waterkering. De boot mag niet op de waterkering steunen, noch op een (vaak met taft of plastic bekleed) voor- of achterdek, noch op een uitstekende rugleuning.

Bij skiffs is ondersteuning met één schraag onder de boorden bij het voetenbord voldoende. De voorsteven mag op de boegbal op de grond rusten.

Als de boot luchtkamers heeft, open dan de luikjes en doppen.

Gladde boten hebben vaak ook nog een ventilatie-opening bij de boeg en achtersteven, meestal afgesloten met een kurk. Haal de kurk eraf en klem die tussen de rigger als hij niet met een touwtie aan de boot zit.

Na het aanbrengen van de tennisballen worden gladde boten omgekeerd aan het uitbrengen naar de stellingen op de begane grond gebracht.

Gladde boten die op stellingen op de verdieping liggen worden rechtstandig, dus niet omgekeerd, door de roeiers op één schouder naar de verdiepingrand gedragen. De roeiers staan hiervoor in een rij aan één kant van de boot met het gezicht naar de loods, pakken met de binnenhand het nabije boord en met de buitenhand over de huid heen het andere boord. Ze tillen dan op het commando "*Op de linker/rechterschoudernu!*" de boot met de onderkant op de genoemde schouder.

Zo kan de boot naar de verdiepingrand worden gedragen, op het kussen gelegd en overgenomen door extra hulp.

11. 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 introductie cursus. Daarna moeten Scullen 1 en Sturen 1 worden gehaald.

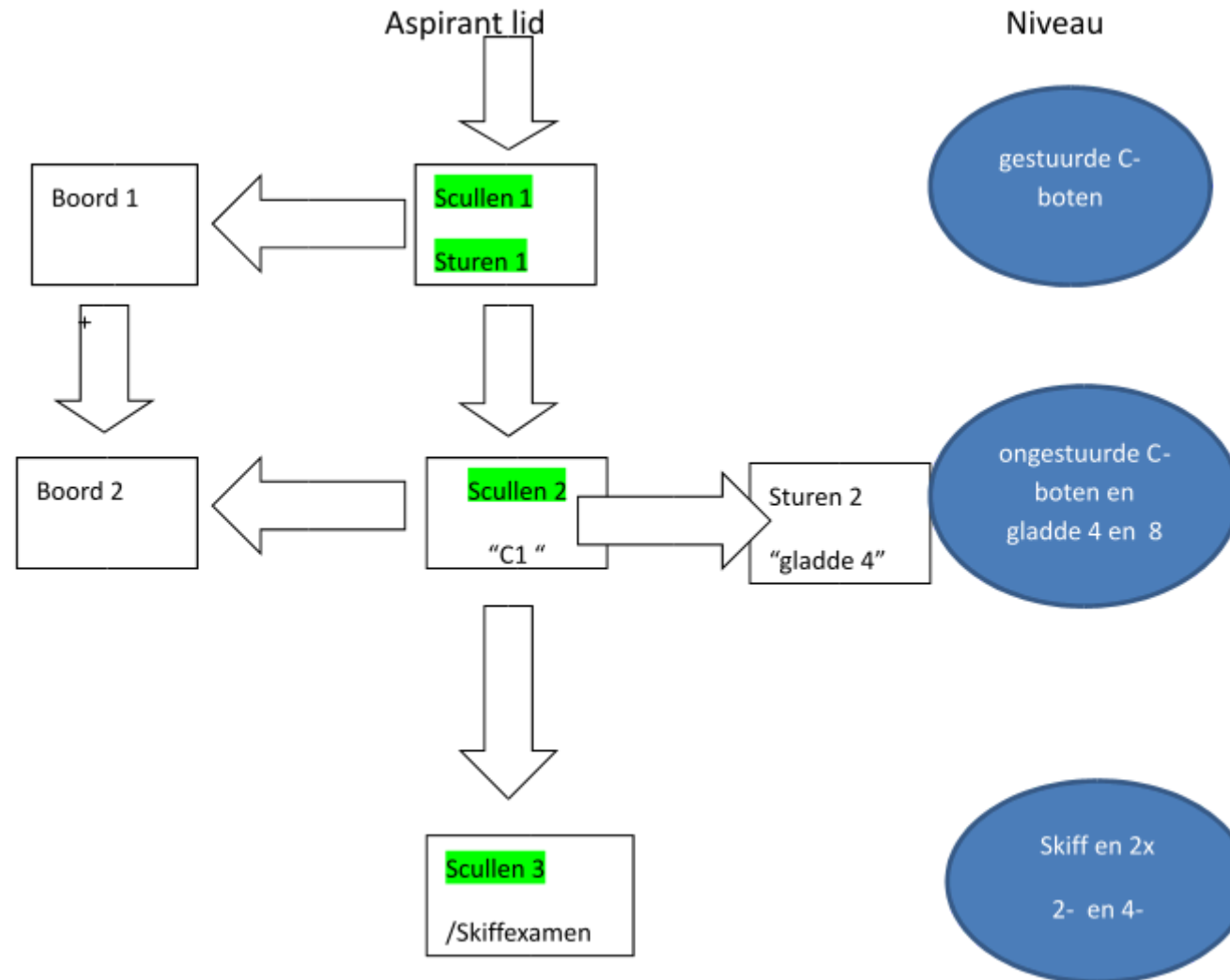
Procedure:

1. Minimaal twee leden van de **RoeiTechnische Commissie** (RTC) zijn betrokken bij de beoordeling van de volgende te 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 introductie cursus.
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 staat op de website en hangt in de loods.
8. Daar waar dit hoofdstuk tot onduidelijkheid leidt, beslist het bestuur.

In het hierna volgende figuur staat schematisch weergegeven welke roeibevoegdheden je binnen Epsilon kunt behalen. De meest gangbare leerweg voor leerlingen 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 scullen en sturen. 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 stuur) 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	C2x+ /C4x+	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 <i>Er is altijd een instructeur aanwezig</i>	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
a. Kan boot onderdelen zoals opgenomen in tabel 2.2 benoemen. 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.	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	a. Kan boot onderdelen zoals opgenomen in tabel 2.2 benoemen. 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.	als bij Sturen 1
Veiligheid	Vaarreglement en Veiligheid	Vaarreglement en Veiligheid	Veiligheid	Veiligheid	Vaarreglement en Veiligheid	Vaarreglement en Veiligheid
a. Weten wanneer je niet mag roeien (Handreiking paragraaf 4.2) en daar naar handelen b. Weten wanneer aanvullende veiligheidsmaatregelen moeten worden genomen (geel reflecterend hesje, reddingsvest, verlichting) en daar naar handelen	a. Als bij Scullen 1 b. Vaarreglement volgens Handreiking en daar naar handelen. (ongestuurd) c. Omkijken voor en tijdens wegvaren, aanleggen, uitwijken, inhalen, rondmaken, op juiste wijze bruggen benaderen en doorvaren. d. Koers kunnen houden e. Veilig boord f Communiceren met andere schippers (roepen of gebaren)	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	a. als bij Scullen 1 b. Vaarreglement volgens Handreiking en daar naar handelen. c. Omkijken voor en tijdens: - wegvaren - aanleggen - uitwijken - inhalen - rondmaken d. Op juiste wijze bruggen benaderen en doorvaren. e. Veilig boord f. Communiceren met andere schippers (roepen of gebaren) g. Strak koers houden	als bij Sturen 1
Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen	Boot uitbrengen
a. Riemen correct dragen, neerleggen b. Het hebben van focus op het tillen van uitbrengen van de boot. c. Boot niet aan riggers tillen; m.u.v. stuur bij in- en uitstappen roeiers d. Boot correct volgens Handreiking te water e. Commando's opvolgen	a. als bij Scullen 1 b. boot correct inschrijven in afschrijfboek (ongestuurd)	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1	a. Boot correct inschrijven in afschrijfboek. b. Actieve beheersing van de commando's c. Voordat de boot naar buiten gaat, moet bemanning inclusief hun plek in de boot bekend zijn d. Kijken en verstaanbare aanwijzingen geven om schade te voorkomen	als bij Sturen 1

Scullen 1	Scullen 2	Scullen 3	Boord 1	Boord 2	Sturen 1	Sturen 2
					e. Het op correcte wijze in het water brengen van de 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 (ongestuurd) 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 slifferen 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 ('touwtjes') 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 vlianderen 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 slippen of 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 slippen of 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. 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 laten	als bij Sturen 1
Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen	Boot opruimen
a. Na uitstappen zelfstandig riemen eruit, bankje eruit, overslagen walkant dicht, slidings reinigen b. Op commando boot correct uit water tillen en	a. Boot correct uit het water tillen en opbergen b. Boot uitschrijven in afschrijfboek (ongestuurd) c. Indien aanwezig: luchtkamers openen	als bij Scullen 2	als bij Scullen 1	als bij Scullen 1 (N.B. luchtkamers openen)	a. Beheerst actief de roeicommando's voor het uit het water halen van de boot, het reinigen/drogen van het materiaal + het veilig	als bij Sturen 1

Scullen 1	Scullen 2	Scullen 3	Boord 1	Boord 2	Sturen 1	Sturen 2
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)					(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	