

*Roei-
en
examen
reglement*
der

Rotterdamse Roeivereeniging

“Nautilus”
opgericht 1 januari 1886

INHOUDSOPGAVE:

Roeireglement
1.1. De opleiding van nieuwe leden
1.2. Boten
1.2.1. Onderscheid tussen de diverse boten
1.2.2. Boottypen
1.2.3. Namen van (onder)delen van boten en riemen
1.3. Het gebruik van de boten
1.3.1. Inschrijven
1.3.2. Omgang met het materiaal
1.4. Vaarregels en verboden
1.4.1. Vaarregels
1.4.2. Vaarverboden
1.5. Regels bij toertochten
1.6. De botenhuizen
2. Examenreglement
2.1. Doel van de examens
2.2. Soort examens en de volgorde van afname
2.3. Exameneisen
2.4. Afname van de examens
2.5. Bevoegdheden na de examens
2.5.1. Bootcategoriëen
2.5.2. Bevoegdheden

Bijlage A	:	Materiaalbehandeling
Bijlage B	:	Uittreksel uit het Binnenvaart Politie Reglement
Bijlage C	:	Commando's
Bijlage D	:	Sturen
Bijlage E	:	Rivierroeien.....
Bijlage <u>F</u>	:	Veiligheid
Bijlage <u>G</u>	:	Roeibeweging.....

Adres Botenhuis Oude Plantage (Nieuwe Maas):
Plantagelaan 3
3063 NG Rotterdam
010-4138791

Botenhuis Rotte:
Prinsemolenpad 5
3054 XM Rotterdam
010-4184429

Versie 1.0, 26-6-2004
Coördinatie Jan Willem Sanders

1. ROEIREGLEMENT.

1.1. De opleiding van nieuwe leden.

Voor nieuwe seniorleden , die nog niet kunnen roeien, begint de roeiopleiding na aanmelding voor het lidmaatschap. De basisopleiding, die door alle leden van deze categorie gevolgd wordt, verloopt als volgt:

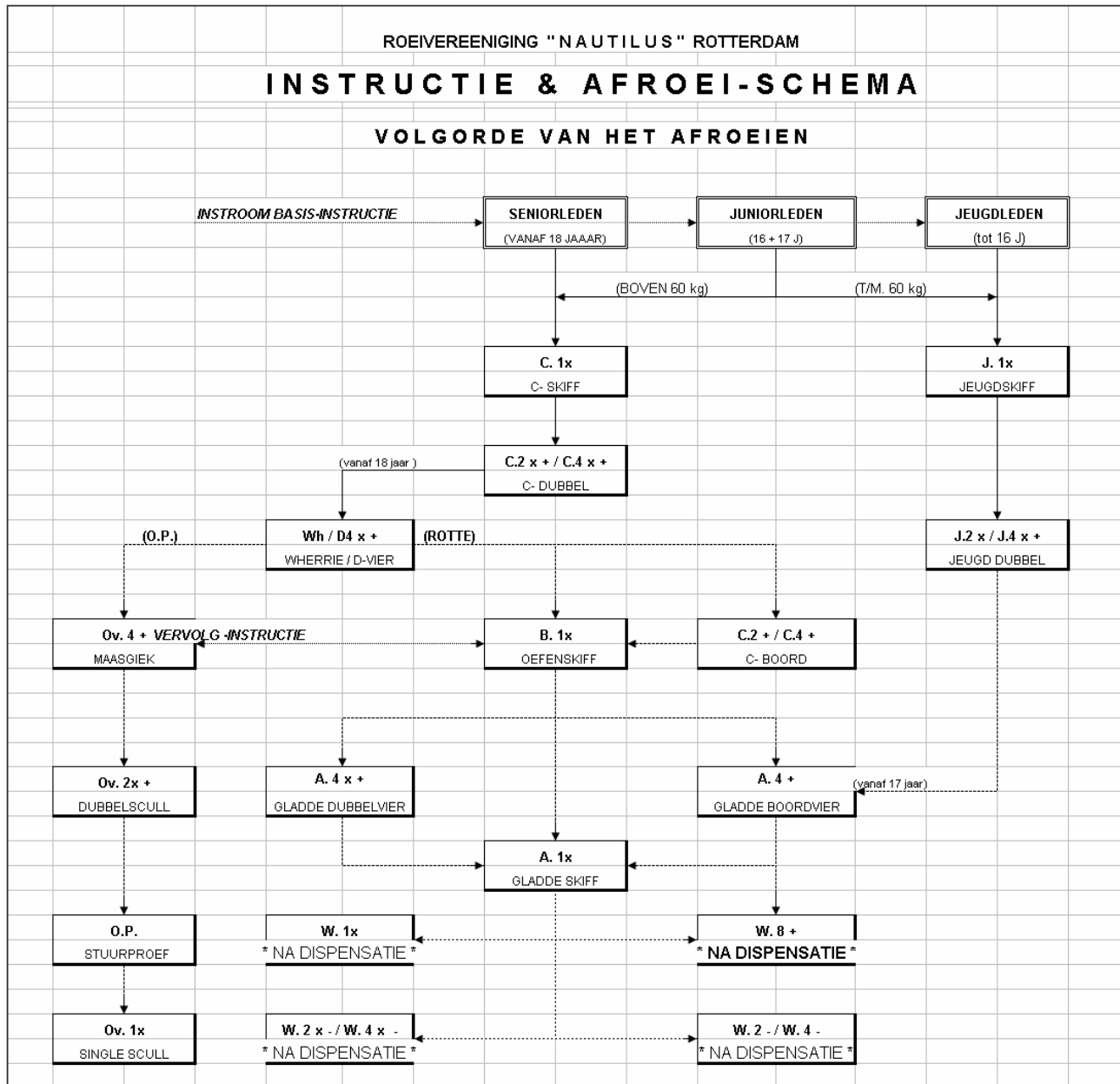
Men begint met een instructie-periode aan de Rotte-lokatie van twee maal een uur per week gedurende ca 3 maanden. Afhankelijk van het oordeel van de instructiecommissie kan dat in de C-1 of B-1 zijn. Zodra men naar het oordeel van de instructeur voldoende bekwaam wordt geacht legt men voor de z.g. afroecommissie het bijbehorende examen af, het z.g. afroeien. Bij voldoende resultaat wordt de opleiding gevolgd door instructie in de C-4, eveneens op de Rottelokatie, waarbij het sturen onderdeel van de opleiding vormt. Ook hier kan worden afgeroeid zodra de ploeg naar het oordeel van de instructeur hiervoor gereed is. Tenslotte wordt de basisopleiding afgesloten met instructie van ca 2 maanden in de wherry aan de lokatie van de Oude Plantage (de Nieuwe Maas). Na hiervoor afgeroeid te zijn kan men vervolgens zelf kiezen op welke lokatie men verder wil roeien (op beide kan ook). Er mag alleen in boten worden geroeid, waarvoor men is afgeroeid. Wil men zich voor andere boten bekwamen dan kan ingetkend worden voor instructie hiervoor om zich voor te bereiden op succesvol afroeien.

Nieuwe seniorleden, die al wel kunnen roeien, kunnen na aanmelding voor het lidmaatschap een afspraak maken met een lid van de instructiecommissie om voor te roeien. In overleg wordt dan bepaald op welk niveau men kan afroeien bij de eerst volgende gelegenheid hiervoor. Regel is dat ongeacht de voorgaande ervaringen met het roeien, ieder nieuw lid eerst afroeit, alvorens onbegeleid het water op te kunnen. Vervolgens geldt hetgeen in het voorgaande is beschreven. De boten waarin men is afgeroeid worden aangegeven op de afroeikaart. De afroeikaart dient men zelf te bewaren. Daarnaast hangt er een overzicht in de botenloods van wie in welk boottype is afgeroeid.

Een aantal boten zijn gekwalificeerd als wedstrijd- of dispensatieboot. Hier mag alleen met toestemming van de wedstrijdcommissaris in geroeid worden. De wedstrijdboten kunnen onder bepaalde voorwaarden worden toegewezen voor deelname aan wedstrijden.

Voor gebruik van de dispensatieboten moet de z.g. dispensatieproef worden afgelegd, waarbij 20 km binnen een bepaalde tijd, afhankelijk van boottype, geslacht en leeftijd, moet worden afgelegd. Aan de wedstrijdcommissaris kan ontheffing gevraagd worden voor gebruik bij de voorbereiding op de proef ingeval er geen A-boot voor algemeen gebruik van het betreffende boottype voorhanden is. Het dispensatie reglement is te vinden op de Nautilus website.

Jeugdleden van 10 tot en met 17 jaar roeien uitsluitend aan de Rotte. De jeugdcommissie organiseert diverse (roei)activiteiten en het spelenderwijs leren roeien. De oudere jeugdroeiers worden begeleid bij de voorbereiding van het deelnemen aan wedstrijden..



HET ZELFSTANDIG (ZONDER BEGELEIDING) ROEIEN,

OP DE ROTTE IS ALLEEN TOEGESTAAN IN DE BOOTTYPEN WAARVOOR MEN IS AFGEROEID.

BIJ HET GEBRUIK VAN BOTEN AAN DE OUDE PLANTAGE, DIENT EEN STUURBEVOEGD PERSOON AAN BOORD TE ZIJN.

Niveau : Afroei boottypen aan de Oude Plantage zijn:

- Wh : WHERRIE
- D 4x + : DUBBELVIER
- Ov 4 + : OVERNAADSE BOORDVIER
- Ov 2x + : OVERNAADSE DUBBELTWEЕ
- Ov 1x : SINGLE SCULL

Niveau : Afroei boottypen aan de Rotte zijn:

- J. : JEUGD-BOTEN
- C. : INSTRUCTIE-BOTEN
- B. : OEFEN-BOTEN
- A. : ALGEMEEN GEBRUIK-BOTEN
- W / D. : WEDSTRIJD / DISPENSATIE-BOTEN

*** DISPENSATIE WORDT VERLEEND DOOR DE WEDSTRIJD COMMISSIE ***

1.2. Boten.

1.2.1 Onderscheid tussen de diverse boten.

De boten kunnen op de volgende manieren worden onderscheiden:

- naar het materiaal waarvan de huid is vervaardigd:
 - hout
 - kunststof (sommige boten zijn geheel van kunststof, andere hebben een houten binnenwerk).

- naar de manier waarop de huid is vervaardigd:
 - overnaads : smalle stroken, dakpansgewijs over elkaar
 - glad : gladde gebogen huid.

- naar de manier waarop de kiel van de boot is vervaardigd:
 - inwendig : alleen ín de boot is onderin over de gehele lengte van de boot een versteviging te zien
 - uitwendig : zowel in de boot als onder de boot is over de gehele lengte een versteviging te zien. Bij een uitwendige kiel kan men de boot eventueel over een glijstrip in het water schuiven.

- naar de vorm:
 - brede en wat minder brede open boten (C, D, E-materiaal en wherries)
 - smalle boten met afgedekte voor- en achterpunt van smal naar breed: A, B, C, D, E, wherry

- naar de wijze waarop ze geriggerd zijn:
 - scullen : elke roei(st)er hanteert twee riemen
 - boordroeien : elke roei(st)er hanteert één riem.

- naar de manier van sturen:
 - met stuurman : aan boord een stuurman, die het roer bedient
 - zonder stuurman :
 - a. zonder roer; er wordt uitsluitend met de riemen gestuurd
 - b. met een roer, dat door één van de roei(st)ers met de voet wordt bediend.

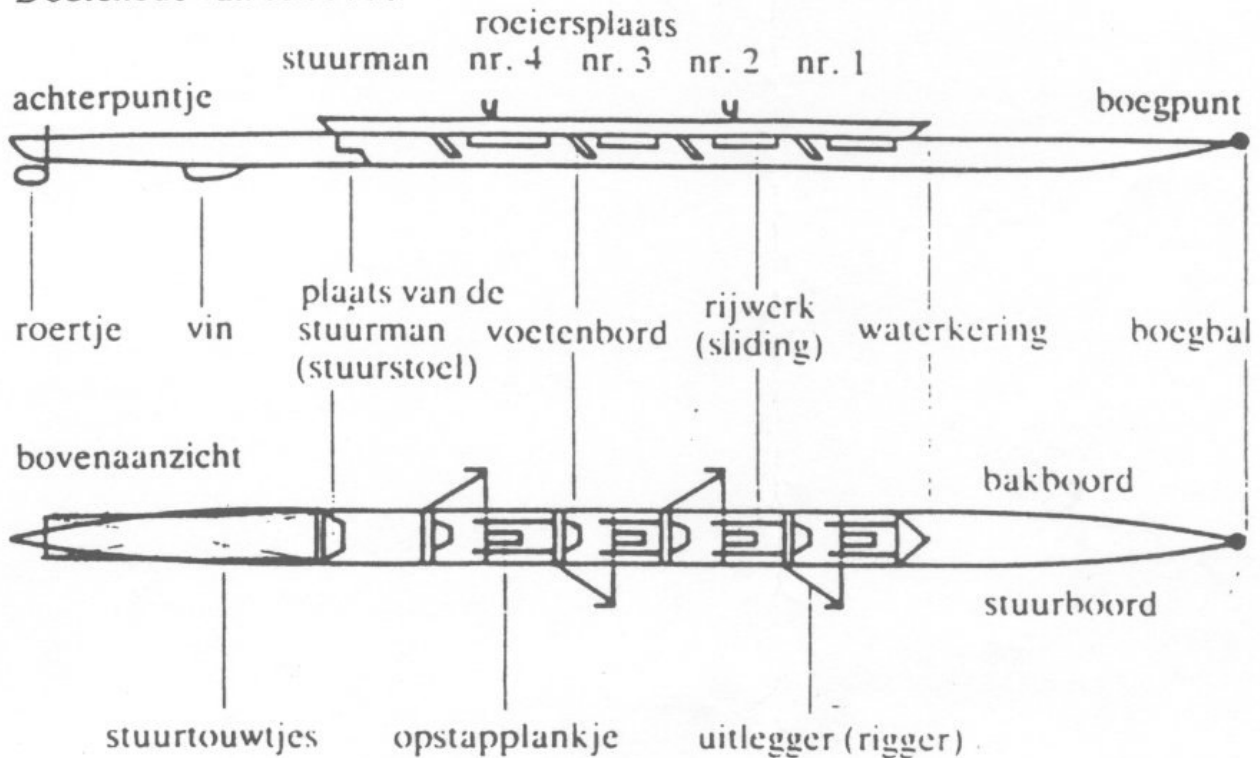
1.2.3. Namen van (onder)delen van boten en riemen.

Het geraamte van de boot bestaat uit kielbalk, huid, grundels en boorden voor de stijfheid in de lengterichting, spanten en binten voor de stevigheid in de dwarse richting en kruisspanten om torsie van de boot te voorkomen. De boot wordt bestuurd door het roer, dat bediend wordt met het stuurtoew. Om bij het roeien de beenkracht te kunnen gebruiken zit de roeier op een rolbankje dat heen en weer rijdt over de slidings (rails).

De roeier zet zich af op het voetenbord. Dit is bevestigd aan de kielbak en door middel van spoorstok aan de grundels.

Het voetenbord is verplaatsbaar, zodat roeiers van verschillende lengte van dezelfde boot gebruik kunnen maken.

Doorsnede van een boot



Om de boot voort te bewegen gebruiken we riemen. De riem bestaat uit steel, hals en blad. De riem steunt in de dol; deze is door middel van de uitlegger of rigger aan de boot bevestigd. Op de plaats waar de riem in de dol rust zit om de riem een manchet. De dol wordt afgesloten met een overslag (of dolklep).

De kraag bepaalt welk deel van de riem zich binnen de dol bevindt (binnenhendel) en welk gedeelte buitenboord steekt (buitenhendel). Aan de rigger zijn verder nog te onderscheiden de trekstangen, die aan de zijde van het roer zitten, hoofd- stang(en) dwars op de boot en dikwijls een drukstang in de richting van de boeg.

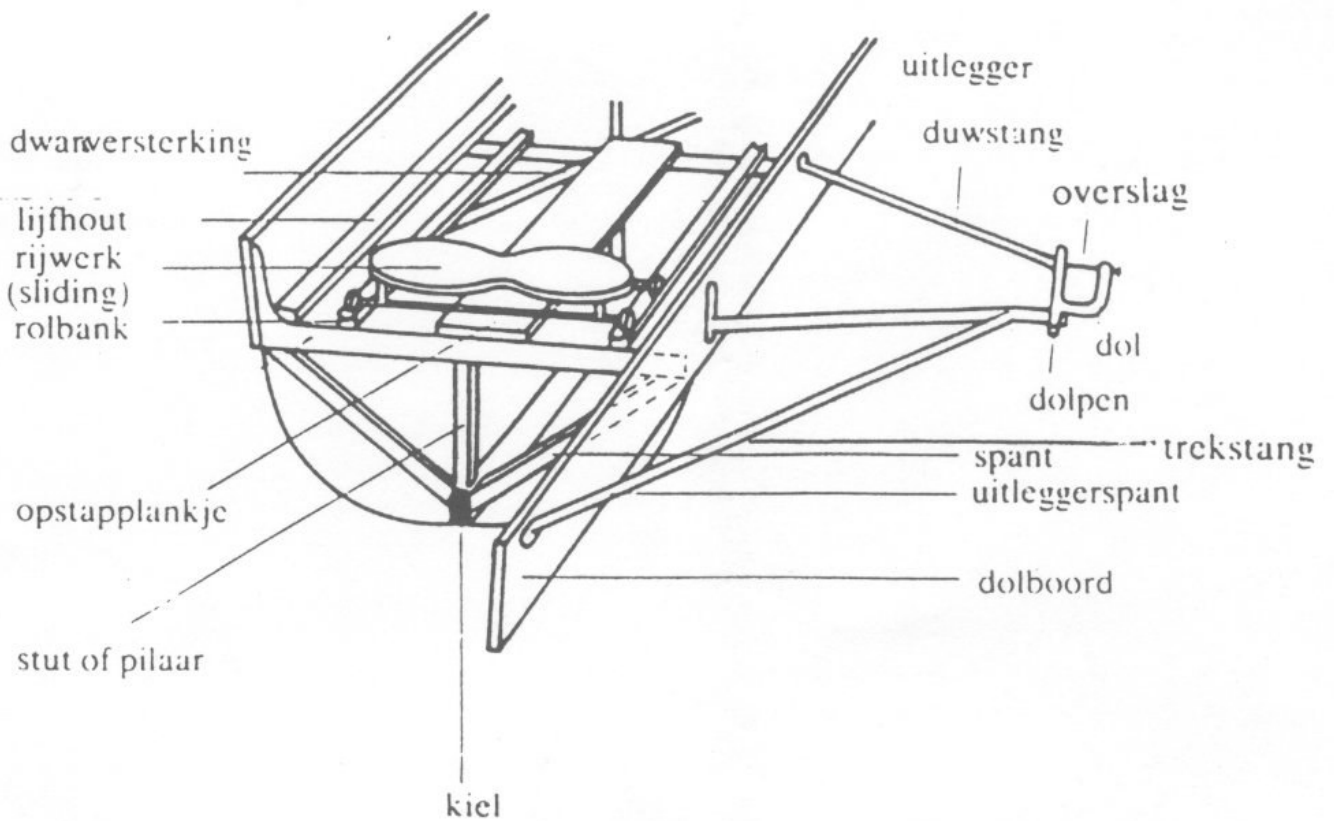
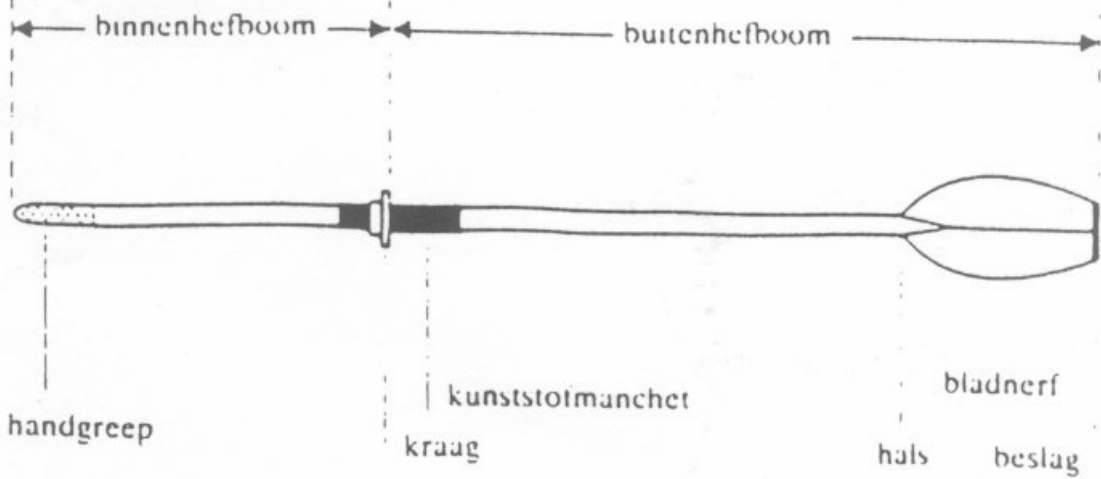
<u>Onderdeel:</u>	<u>-Omschrijving:</u>
Bakboord	-Linker boord van de boot, gezien in de vaarrichting.
Binten en	-Bakjes en latten, die het dwarsverband tussen diagonaallatten en de boorden vormen.
Boegbal	-Rubber bescherming van de voorpunt, bumper bij aanvaringen
Buikdenningen	-De vloerplanken vóór- en achterin
Buikstukken,	-Haaks op de kiel aangebrachte houten vrangen, steunstukken, die het geraamte van de boot
Diagonaallatten	-Zie: Binten
Dol	-draaidol: om de vaste dolpen draaiende metalen houder waarin de riem ligt; met een dolklep (overslag) afsluitbaar.
Gang	-De op de zandstroken volgende stroken tot de bovenste, het topboord (Zie ook: Zandstroken).
Grundel	-Langs de topboorden bevestigde houten lat, die dient als langsverband.
Kiel	-Bodembalk, "ruggegraat" van de boot, bij alle boten inwendig en uitwendig zichtbaar; slechts bij gladde boten alleen inwendig.
Kimkielen	-Houten latten op de buitenkant van de huid, evenwijdig aan de kiel.
Lopers	-Zie: Sliding.
Luiken	-Afsluitbare openingen in de taft om de punten te
ventileren	
Pilaartjes	-Loodrecht op de kiel staande houten steunen onder de binten en de diagonaallatten.
Roer	-hangt los achter de boot of vast onder de boot om mee te
sturen	
Spanten	vormen waarop de huid is bevestigd. Zie:Buikstukken
Stuurtoew	-hiermee wordt het roer bediend.
Sliding	-Aluminium of messing rails waarop het bankje rijdt.
Stuurboord	-Rechter boord van de boot, gezien inde vaarrichting.
Zandstroken	-De houten gangen, liggende tegen de kiel.
Voortaft en	- Afdekking van respectievelijk de voor en achterpunt tegen
achtertaft	inkomend water

Schegje -Vin, bevestigd onder de achterpunt om de boot op koers te houden

Bij wherries kunnen de volgende toebehoren voorkomen:

Landvast	-Meertouw
Pikhaak	-Stok met haak en punt om de boot af te houden of aan te trekken
Geusje	-Driehoekig verenigingsvlaggetje op de voorsteven

Onderdelen van een skul



1.3. Het gebruik van de boten.

1.3.1 Inschrijven

Reserveren van boten is alleen mogelijk aan de Rotte; inschrijven is op beide locaties verplicht!

Rotte en OP:

Iedere boot dient altijd voor gebruik te worden ingeschreven en na afloop te worden uitgeschreven (naam boot, tijdstip in/uit, alle namen bemanning). Dit is nodig ivm de veiligheid (is iedereen teruggekomen?) en om te weten of de loods afgesloten moet worden bij vertrek.

Men kan slechts boten inschrijven waarvoor men is afgeroeid of als men onder begeleiding van een instructeur roeit. Op de OP moet in iedere boot altijd iemand een stuurproef OP hebben.

Aan de Rotte gelden de volgende regels:

- Voor wedstrijdboten dient men toestemming van de wedstrijdcommissaris te hebben.
- Voor dispensatieboten dient men de daarvoor geldende dispensatieproef niet langer dan twee jaar geleden te hebben afgelegd, danwel toestemming te hebben van de wedstrijdcommissaris om zich hier op voor te bereiden
- boten mogen op z'n vroegst 72 uur voorafgaand aan het roeien worden gereserveerd (afgeschreven). Het volgnummer dient op de linkerpagina vermeld te worden bij de gereserveerde boot en de gewenste dag.
- boten mogen voor maximaal twee uur worden ingeschreven
- inschrijven moet gedaan worden met volledige namen (voor- en achternaam) van de bemanning. Voor een vaste wedstrijd- of regioploeg kan worden volstaan met de naam van de coach, als volgt te noteren: ploeg..... (naam coach); voor een instructiegroep met de naam van de instructeur, als volgt te noteren: instructiegroep.....(naam begeleider)
- Als een boot uitgaat moet dat worden aangegeven met een kruisje 'uit' en bij binnenkomst een kruisje 'in'.

Dus: reserveren kan maar hoeft niet; inschrijven is verplicht.

- voor meerdaagse tochten mag met toestemming van de toercommissaris eerder voor een bepaalde periode gereserveerd worden.
- voor officiële clubtochten reserveert de toercommissaris.
- indien een ingeschreven boot een kwartier na het begin van de inschrijving nog niet door de inschrijver(s) word(t)(en) gebruikt is deze weer vrij.
- schrijf een boot in die bij je gewicht past (zie inschrijfboek)
Denk hierbij aan zware roei(st)ers die maar in een beperkt aantal boten mogen roeien. Schrijf daarom niet nodeloos een boot in uit een zwaardere gewichtscategorie.

Reserveringen die niet doorgaan dienen zo spoedig mogelijk te worden doorgehaald, zodat de boot weer vrij is.

1.3.2. Omgang met het materiaal.

Materiaalbehandeling:

- de boten dienen te worden behandeld zoals in bijlage A "Materiaalbehandeling" en in bijlage C "Commando's" is beschreven
- een boot moet altijd met de volledige bemanning gebruikt worden (zie 1.2.2. boottypen)
- de roei(st)ers en de eventueel aanwezige stuurman moeten in het bezit zijn van die bevoegdheden die voor de te gebruiken boot noodzakelijk zijn (zie 2.5. bevoegdheden na de examens)
- boten mogen na het gebruik alleen aan het vlot blijven liggen als de boot direct daarna weer gebruikt wordt. Een bemanningslid blijft bij de boot totdat deze is overgenomen door de volgende gebruiker(s).

Melden van schades:

- verzamel alle kapotte onderdelen na een schade of aanvaring en geef deze af op de vereniging
- een eventueel defect of een ontstane schade moet direct na het gebruik in het schadeboek worden gemeld met de datum, toedracht en naam van één van de bemanningsleden
- als de schade voor het roeien al aanwezig is moet nagegaan worden of de schade gemeld is in het schadeboek
- als een materiaalcommissielid aanwezig is, dient de schade hem/haar tevens gemeld te worden. Grotere schades dienen ook direct aan de wedstrijdcommissaris te worden doorgegeven. Indien deze niet bereikbaar is, moet men de schade aan een ander bestuurslid melden
- de leden zijn bij opzet, schuld of nalatigheid aansprakelijk voor door hun schuld ontstane schade. Dit is geregeld in het Huishoudelijk Reglement (artikel 31 en 32) en vermeld in de introductiebrochure voor nieuwe leden.
- leden mogen nooit op eigen gezag reparaties aan boten verrichten of veranderingen in boten aanbrengen. Wensen daartoe dienen met de materiaalcommissie of met de wedstrijdcommissaris overlegd te worden.
- elke boot is uitgerust met eigen bankje(s) en riemen. Verwisselen daarvan is niet toegestaan. In noodgevallen kan bij vermissing of een defect van een bankje of riem(en) na toestemming van de wedstrijdcommissaris, leden van de materiaalcommissie of bestuursleden een keer geleend worden uit een daarvoor aangewezen andere boot (of reservemateriaal). Dit moet bij de desbetreffende boot in het inschrijfboek vermeld worden. Na terugkomst dient het geleende direct teruggebracht te worden op de plaats waar het hoort.

1.4. Vaarregels en -verboden.

1.4.1. Vaarregels.

BPR

In de bijlage B "Uittreksel uit het BPR" zijn de voor roei(st)ers belangrijke regels uit het Binnenvaart Politie Reglement opgenomen, alsmede een aantal seinen, tekens en lichten. Roei(st)ers dienen deze te kennen.

ALGEMENE GEDRAGSREGELS OP DE ROTTE

Op de Rotte heb je hoofdzakelijk te maken met andere roeiboten en pleziervaart. Vooral in de bochten moet stuurboordwal worden gehouden. Zorg dat je boten die inhalen, niet onnodig hindert bij bochten of door plotselinge koerswijzigingen. Voorkom bij het rondmaken zoveel mogelijk dat achteropkomende boten noodgedwongen moeten houden of scherp bijsturen. Lig niet stil in de vaarlijn bij een onoverzichtelijke bocht of in een smaller stuk of bij tegenliggers.

Ga waar mogelijk met ruime afstand langs hengelaars.

Aan het vlot.

De boten worden met de punt richting Irenebrug in het water gelegd. Na het uitzetten wordt of eerst rondgemaakt en richting Philip Willemsbrug geroeid, of wordt, na zich er van gewist te hebben dat er ruimte is, overgestoken naar stuurboordwal en richting Irenebrug gevaren.

Als er andere boten wachten wordt zo snel mogelijk uitgezet en gesteld op het water.

Wanneer aankomende boten moeten aanleggen, mogen geen boten op de aanlegplaats in het water worden gelegd. Reeds aan het vlot liggende boten maken plaats of vertrekken snel.

Aangekomen boten worden, ingeval van wachtende boten, zo snel mogelijk uit het water gehaald.

Bruggen bij de Rotte

Uitgangspunt bij het passeren van bruggen is dat waar mogelijk het stuurboordgat wordt gekozen. Middendoor of bakboord kan alleen als men er zeker van is dat er geen tegenliggers zijn.

De Irenebrug is alleen in de middelste opening bevaarbaar voor roeiboten.

Een algemeen in de scheepvaart geldende regel is dat stroomafwaarts varende boten (dat wil zeggen varende richting stad) voorrang hebben. In de praktijk blijkt niet iedereen zich bewust van deze regel. Daarom moet bij de Irenebrug en ook de andere bruggen altijd gekeken worden of er een

tegenligger is en of deze wacht of niet, alvorens onder de brug door wordt gevaren.

Aanvaringen

Hoewel wij vaak schelden op motorboten die ons roeiwater onbevaarbaar maken, lopen wij de grootste risico's op het water als roeiers elkaar passeren. In principe gaat het goed als iedere boot zijn eigen wal houdt. In de praktijk gaat dat vaak mis. De ongestuurde boten hebben de meeste moeite met het consequent stuurboordwal houden. Dat is begrijpelijk want de roeiers moeten het tracé van de Rotte goed in het hoofd hebben om tijdig bij elke bocht de koers aan te passen. Verder lukt het ook niet altijd om een rechte koers te varen.

Er is maar één remedie en dat is regelmatig omkijken om te controleren of er geen tegenliggers aankomen en om de vervolgkoers te bepalen. Verder kan het geen kwaad om de knelpunten in de Rotte, daar waar de Rotte extra smal is of scherpe bochten het uitzicht beperken, uit het hoofd te leren.

Laat er geen misverstand over bestaan: het gebeurt te vaak dat er roeiboten met elkaar in aanvaring komen. Laten wij ervoor zorgen dat dit soort aanvaringen verleden tijd zijn.

1.4.2. Vaarverboden.

Het is verboden te varen:

- als het donker is, 's nachts (vanaf zonsondergang tot zonsopgang)
- bij temperaturen onder 0° Celsius
- vanaf 16.00 uur bij verwachte nachtvorst
- bij ijsgang
- bij storm, afhankelijk van de richting en vlagen, bij windkracht >5.
- bij onweer
- bij mist, als vanaf de Rotteloods de Philip Willemsbrug en vanaf de OP de Hefbrug niet te zien is.
- bij andere omstandigheden, zulks aan te geven door het bestuur.

Alle leden zijn er ZELF voor VERANTWOORDELIJK dat zij zich ervan op de hoogte stellen of één van deze omstandigheden geldt wanneer zij willen roeien. Indien dit het geval is mag er NIET worden uitgevaren. Het bestuur probeert op tijd een vaarverbod af te kondigen, maar indien je één van bovengenoemde omstandigheden aantreft zonder “vaarverbod” mag je NIET uitvaren. Stelt je zich daarom altijd op de hoogte van de weersomstandigheden voor je gaat roeien.

1.5. Regels bij toertochten

Toertochten in binnen- en buitenland worden georganiseerd door de toercommissie. Daarnaast door de roeibond en door andere roeiverenigingen.

Leden kunnen zelf toertochten organiseren na goedkeuring van de toercommissaris (of bij diens afwezigheid door een materiaalcommissaris) op basis van:

- a. overleg over beschikbaarheid van boten en botenwagens
- b. een gedegen voorbereiding en voldoende kaartmateriaal
- c. of alle deelnemers afgeroeid zijn voor het betreffende boottype
- d. voldoende stuurervaring aanwezig is:
 - categorie 1*: minimaal 1 stuurproef bij de leiding (liefst meer) en voldoende ervaren roeiers.
 - categorie 2*: 1 stuurproef per boot.
- e. zorgvuldige omgang met materiaal van de vereniging.

*: categorie 1 = stilstaand of rustig stromend water met weinig scheepvaart en zeer weinig beroepsvaart.

categorie 2 = stromend water, getijde water en water met meer scheepvaart en beroepsvaart, water met moeilijker situaties als stuwen, sluizen, grote meren.

Voor meerdaagse tochten kan, indien gewenst, per dag een categorie worden vastgesteld.

Toertochten worden meestal geroeid in wherries. Roeiers van de Rotte die aan een tocht meedoen moeten wel afgeroeid zijn in de wherry.

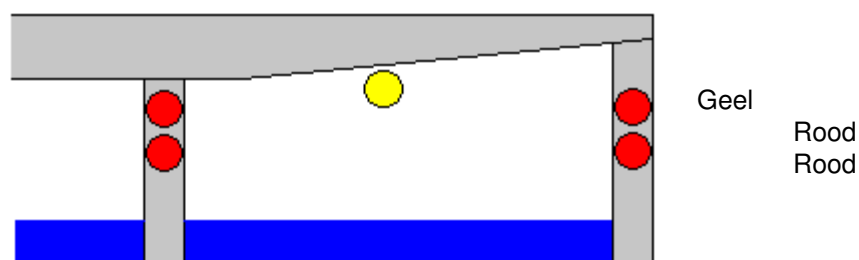
Aanleggen:

- zoek altijd een goede en veilige ligplaats voor de boten (let op dat de boot niet op onder water staande paaltjes ligt te "rijden")
- zorg dat de riemen, dollen en riggers niet tegen de wal in de verdrukking komen
- de riemen aan de waterkant moeten bij het verlaten van de boot zodanig in de boot worden gelegd dat ze niet uitsteken en niet door de dol weer in het water kunnen glijden
- de boot wordt goed vastgelegd.

Bruggen

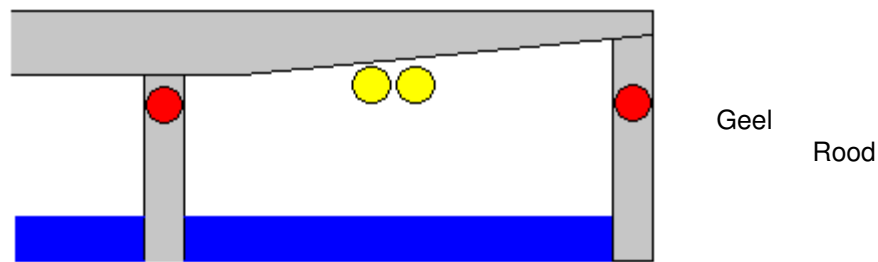
Bij de bediening van bruggen worden rode en groene lichten gebruikt om aan te geven wanneer de brug opengaat. Deze zijn bedoeld voor overige scheepvaart en niet voor roeiboten, want die kunnen een gesloten brug vaak wel passeren.

De gele (kleinere) lichten geven het midden van de doorvaart aan (handig bij het sturen). Verder betekent één geel licht dat die doorgang in twee richtingen mag worden bevaren. Goed opletten dus voor tegemoetkomend verkeer! De rode lichten zijn eigenlijk voor roeiers heel veilig: de brug gaat voorlopig niet open. Een dubbel rood licht betekent zelfs dat de brug op dat moment niet bediend wordt. Geen gevaar voor grote schepen die er (bijna) door mogen.



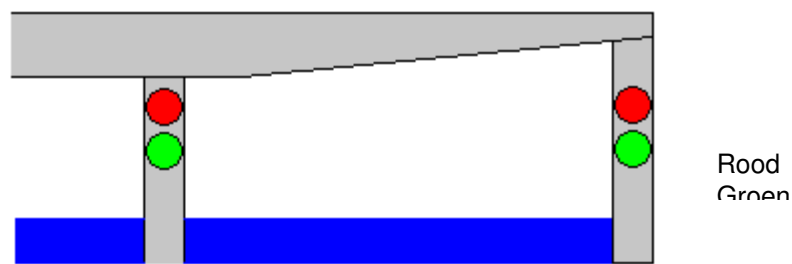
brug gesloten, doorvaart toegestaan

Bij twee gele lichten naast elkaar (meestal de SB-zijde) is de doorgang voor jouw richting toegestaan, maar niet voor tegenliggers. Op een vaste brug hebben de gele vierkante borden die op een punt staan dezelfde betekenis.



brug wordt bediend, doorvaart voor tegenliggers verboden

Als je twee groene lichten (SB en BB) bij een brug ziet, moet je als roeier extra oppassen en vooral uit de weg gaan. De brug wordt (of is al) geopend voor een groter schip dat in jouw richting vaart; geef dat schip de ruimte want een vlotte doorvaart is gewenst. Voor een tegenligger hoeft die schipper niet te vrezen, want aan de andere kant is het licht op rood.



brug gaat open, doorvaart verboden

Het is ook mogelijk dat er maar één licht groen wordt (SB) en het andere rood blijft. Dat betekent dat de brugwachter de brugopening voorbereidt en straks jouw richting dubbel groen (voorrang) geeft. Het wachtende schip mag opvaren. Aan de andere kant zijn dan twee rode lichten aan (één aan SB en één aan BB), hetgeen betekent dat schepen aan die zijde even moeten wachten: de brug wordt wel bediend, maar de andere vaarrichting krijgt voorrang. Het klinkt allemaal erg ingewikkeld, maar voor roeiers moet de hoofdregel zijn: extra voorzichtig bij een groen licht en direct uit de weg gaan! Scheepvaart waarvoor de brug geopend wordt heeft altijd voorrang!

Passeren van sluisen:

- Als alléén roeiboten worden geschut:
 - kan de boot afhankelijk van de ruimte vrij in de sluis blijven liggen en door de bemanning op de plaats worden gehouden
 - bij minder plaats: aan één boord geslipt aan de sluiswand gaan liggen en vasthouden aan de aanwezige stangen of grepen, waarbij rekening wordt gehouden met het veranderende waterniveau. Meerdere boten kunnen weer aanleggen naast deze boot
 - niet te dicht bij de sluisdeuren gaan liggen

-
- de boten één voor één de sluis naar binnen varen en, niet te dicht op elkaar, de sluis op dezelfde manier verlaten
 - bij zelfbedieningssluizen moet goed op de lichten gelet worden (het kan voorkomen dat de lichten slechts aan één zijde van de doorvaartopening zijn geplaatst):
 - sluis in bedrijf (lichten aan één zijde):
 - rode lamp : in- of uitvaart verboden
 - rode en groene lamp : invaart verboden, wordt aanstonds toegestaan
 - groene lamp : in- of uitvaart toegestaan
 - sluis buiten bedrijf (lichten aan één zijde):
 - 2 rode lampen : invaart verboden
 - 2 groene lampen : doorvaart toegestaan, sluis staat aan beide zijden open
 - Als roeiboten samen met grote schepen wordt geschut:
 - varen de roeiboten als laatsten de sluis binnen
 - kiezen ze ligplaats op voldoende afstand van de grote schepen (gevaar schroefwater)
 - houden ze bij het uitvaren ruim afstand van de grote schepen (heftig kolkend schroefwater).

Reglementair (BPR) moeten de aanwijzingen van het sluispersoneel worden opgevolgd. Soms heeft het personeel niet voldoende aandacht voor het moeilijke manoeuvreren en de wankelende positie van de roeiboten. Een wachttijd voor het schutten kan vaak benut worden om van te voren met de sluismeester te overleggen.

1.6. De Botenhuizen

- De botenhuizen zijn, behoudens uitzonderingen, alleen toegankelijk voor leden en donateurs
- Op de OP kunnen leden met stuurproef of leden die een functie uitoefenen waarbij een sleutel nodig is een sleutel krijgen.
Aan de Rotte kan men een sleutel krijgen
 - a) als daar een dringende reden voor is (bijv instructie geven op stille uren)
 - b) na schriftelijk verzoek aan het bestuur en het verlenen van toestemming. De sleutels blijven eigendom van de vereniging en dienen na beëindiging van het lidmaatschap weer ingeleverd te worden, waarna terugbetaling van de borgsom plaatsvindt.
- de leden die zich in een van de botenhuizen bevinden dienen er zorg voor te dragen dat geen vernielingen worden aangericht en alles in nette staat wordt achtergelaten
- Als er bij vertrek van een of meer boten niemand in het botenhuis achterblijft, dient het hek op slot te zijn en de voordeur dicht.
- Bij vertrek wordt erop gelet:
 - dat er afgesloten kan worden. Dat wil zeggen dat het laatste lid in bezit van een sleutel zorgt dat er wordt afgesloten.
 - dat alle lichten uit zijn en ramen gesloten.
 - dat balkondeuren dicht zijn.
 - dat loodsdeuren dicht zijn, behalve als er boten uit zijn. Bij twijfel kan men dit controleren in het inschrijfboek. Ook al roeit u om 9.00 uur 's ochtends, het kan best zijn dat u de enige roei(st)er bent die dag en dus de laatste
 - dat al het roeimateriaal binnen is (riemen, schragen, wringer)
 - zowel toegangsdeur als hek op slot gedaan worden

Waarschuwing:

- In de kleedkamer nooit goederen van waarde achterlaten (de vereniging is niet aansprakelijk voor vermiste goederen), behalve in de kluisjes. Sleutels van kluisjes mogen niet meegenomen worden naar huis.

2. EXAMENREGLEMENT.

1. Doel van de examens
2. Exameneisen.
3. Afname van de examens.
4. Bevoegdheden na de examens.

2.1. Doel van de examens.

Het verkrijgen van bevoegdheden (zie 2.5) voor roeien of sturen, zodat zelfstandig gebruik kan worden gemaakt van de boten.

2.2. Exameneisen.

Een examen bestaat altijd uit een praktisch gedeelte en in het geval van C1, C4 en wherry ook een theoretisch gedeelte.

stuurman / stuurvrouw : in de tekst genoemd als sm/v

C1 Theorie:

- het roei- en examenreglement lezen, inclusief alle bijlagen
- hoofdstuk 1.4. "Vaarregels en -verboden" kennen
- hoofdstuk 2.2. C1 kennen
- bijlage A "Materiaalbehandeling" kennen
- bijlage F uit "Veiligheid" de volgende paragrafen kennen:
 1. Mensen (algemeen en roei(st)ers)
 2. Boten (omslaan met de boot).

C1 Praktijk

boot inschrijven

- controleren of de boot al dan niet is ingeschreven (gereserveerd) alvorens zelf in te schrijven.

boot uitbrengen

- alvorens de boot naar buiten te brengen worden de riemen naar buiten gebracht;
- de riemen met het blad naar voren dragen;
- de riemen op de rubber strips leggen, dus niet op de straattegels, met de bolle kant van het houten blad naar boven (kunststof bladen daarentegen met de bolle kant naar beneden) en zo dat men er niet op kan trappen;
- bij het naar buiten dragen tilt één roeier de boot aan het handvat bij de boeg, een andere roeier tilt de boot aan het andere handvat, de riggers mogen nergens tegenaan stoten;
- beide personen laten zonder het vlot te raken tegelijkertijd de boot in het water zakken;
- de overslag aan waterzijde losmaken;
- ventilatie luiken / doppen sluiten;

- tijdens het pakken van de riemen de boot laten vasthouden;
- de riem aan walzijde eerst in de dol brengen, door de hals in de dol leggen en voorzichtig de riem door te schuiven;
- het blad met de bolle kant omhoog draaien (bij hout, indien kunststof bolle zijde naar beneden draaien) en op het vlot leggen;
- overslag van de zojuist geplaatste riem dichtdoen;
- de riem aan waterzijde met de hals in de dol leggen en het handvat op de wal leggen.

instappen

- riem aan waterzijde met de platte kant van de riem naar beneden voorzichtig doorschuiven in de dol;
- de hand aan waterzijde neemt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en/of de rigger vast;
- de voet aan waterzijde wordt op het in / uitstapplankje gezet;
- de andere voet wordt direct op het voetenbord gezet, de voeten mogen niet op de huid van de boot of op de slidings worden gezet;
- op rustige wijze gaan zitten op het bankje en ook de voet aan waterzijde op het voetenbord plaatsen;
- tijdens het instappen moet de boot de wal zo min mogelijk raken;
- overslag aan waterzijde dichtdoen (dit mag al voor het instappen);
- stand van het voetenbord controleren en zo nodig verstellen, gelet op drukte op het vlot of bescherming van het materiaal kan dit ook op het water gebeuren.

loskomen van het vlot

- laten afduwen door iemand op het vlot, of afzetten met de hand en daarna met de riem verder afzetten;
- het afzetten van de riem kan door de riem aan de walzijde door de dol te schuiven, het blad loodrecht op de boot tegen de wal zetten en de riem weer terug door de dol schuiven of door te slippen en met de holle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten.

roeitechniek

- bij de inpik moet het blad vertikaal het water naderen en vertikaal worden geplaatst, als nog niet watervrij wordt geroeid mag het blad enigszins in het water worden gedraaid, mits met verticaal blad de haal wordt begonnen (niet diepen dus);
- de haal moet een volgorde te hebben van benen – rug – armen;
- het blad moet tijdens de haal zo goed als bedekt zijn met water;
- tijdens de haal moet de boot voldoende worden verplaatst, meer kracht dan spoelhaal of light paddle is vereist;
- halen met gestrekte polsen;
- halen met hendels vlak boven elkaar (links voor/boven rechts);
- de haallengte hoeft niet maximaal te zijn, het blad uit het water draaien mag;
- er hoeft niet watervrij te worden geroeid;

- bij het oprijden is de volgorde: armen wegzetten – rug inbuigen - oprijden;
- zo ver als mogelijk oprijden, bij voorkeur tot de onderbenen verticaal zijn
- bij de recover dient rustig te worden gereden.

bijzondere verrichtingen

- men dient een noodstop te kunnen maken;
- halend aanleggen van bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 10 meter strijken;
- kennis hebben van de procedure: instappen in de boot na omslaan:
 - verzamel alle losse onderdelen (bankje, riemen, etc.);
 - houdt deze voorzichtig bijeen en zwem naar de kant;
 - zoek een plek waar het maar knie-diep is;
 - zet het bankje in de slidings en schuif de riemen in de dollen;
 - stap weer in, zonder daarbij op het boord te gaan zitten;
 - zet voorzichtig uit, door je met een riem uit de kant te duwen;
 - vaar terug naar Nautilus.

rekening houden met het andere waterverkeer

- geregeld omkijken;
- de waterregels in acht nemen (volledig kennis van de vaarregels is niet vereist);
- stuurboord wal houden;
- bij hoge golven evenwijdig aan de golven gaan liggen (boord aan de kant waarvandaan de golven komen hooghouden).

aanleggen

- zonder hulp kunnen aanleggen aan het vlot;
- in een hoek van ongeveer dertig graden op een afstand van ongeveer tien halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, omkijken naar de boegbal, tijdig het blad aan walzijde uitzetten en de bolle kant naar boven draaien, met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen;
- de boot moet het vlot zo min mogelijk raken.

uitstappen

- overslag aan waterzijde losmaken;
- de hand aan waterzijde houdt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en/of rigger vast;
- de voet aan waterzijde op het in / uitstap plankje plaats, op deze voet gaan staan en vervolgens de walvoet op de kant zetten;
- de boot moet het vlot zo min mogelijk raken;
- riem aan waterzijde met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven en tegen de loods zetten of op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven;
- overslag aan de walzijde losmaken en de riem met de platte kant naar

beneden voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven;

- ventilatie luiken / doppen openen.

boot opbergen

- de boot uit het water tillen, de boot wordt op dezelfde wijze gedragen als bij het inleggen;
- de boot omdraaien;
- de boot op twee schragen plaatsen met de kiel naar boven;
- overslagen dicht doen, dollen naar binnen draaien;
- boot schoon spuiten en afdrogen met een schone handdoek;
- boot de loods indragen en op de juiste wijze in de stelling leggen zonder daarbij andere boten te raken, ook nu mogen de riggers nergens tegenaan stoten;
- nadat de boot in de loods is gelegd worden de riemen afgedroogd en in de juiste rekken gehangen;
- de handdoek buiten uitwringen en in de loods ophangen;
- de boot uitschrijven.

C 4 Theorie

- het roei- en examenreglement kennen, inclusief alle bijlagen.

C4 Praktijk**boot inschrijven**

- controleren of de boot al dan niet is ingeschreven (gereserveerd) alvorens de boot zelf in te schrijven.

boot uitbrengen

- alvorens de boot naar buiten te brengen worden de riemen naar buiten gebracht;
- de riemen met het blad naar voren dragen;
- de riemen op het vlot leggen, dus niet op de straattegels, met de bolle kant van het blad naar boven indien hout. Met de bolle kant naar beneden indien de bladen van kunststof zijn en wel zodanig dat er niet op kan worden getrapt;
- de boot die op twee karretjes ligt, wordt uit de stelling naar het gangpad getrokken;
- de roeiers verspreiden zich over de beide boorden van de boot, op commando van de sm/v tilt men de boot op en draagt deze uit de loods, de riggers mogen nergens tegenaan stoten;
- Buiten wordt de boot omgedraaid (de boot wordt hierna aan de spanten getild), de kiel wordt dwars op het vlot gelegd en de boot wordt over de kiel het water ingeschoven;
- de boot wordt langszij het vlot getrokken;
- tijdens het pakken van de riemen de boot laten vasthouden;
- de riemen aan walzijde eerst in de dollen brengen, door de hals in de dol te leggen en voorzichtig over de platte kant door te schuiven;
- het blad met de bolle kant omhoog draaien indien het een houten blad betreft, indien blad van kunststof is met de bolle kant naar beneden draaien, en op het vlot leggen;
- overslag van de zojuist geplaatste riem dichtdoen;
- de riemen aan waterzijde met de hals in de dol leggen en het handvat op het andere boord laten rusten.

instappen

- de sm/v houdt de boot van de wal af;
- de riemen aan waterzijde met de platte kant van de riemen naar beneden voorzichtig door de dol schuiven;
- met de hand aan de walzijde eventueel het boord vastpakken ter ondersteuning;
- op commando van de sm/v wordt er gelijktijdig ingestapt;
- de commando's luiden: instappen gelijk, 1-2-3, waarbij de volgende handelingen horen:
 - "instappen gelijk" (met de hand aan de waterzijde wordt de riem

- (skullen: beide riemen) vastgepakt, zonodig kan met de hand aan de walzijde het boord worden vastgepakt ter ondersteuning);
- "1" (de voet aan de waterzijde wordt op het in / uitstap plankje gezet);
- "2" (de andere voet wordt direct op het voetenbord gezet. De voeten mogen nooit op de huid van de boot of op de slidings worden gezet);
- "3" (op rustige wijze gaan zitten op het bankje en ook de voet aan waterzijde op het voetenbord plaatsen);
- overslag aan waterzijde dichtdoen;
- de sm/v stapt in;
- stand van het voetenbord controleren en zo nodig verstellen, bij drukte op het vlot kan dit ook op het water gebeuren.

loskomen van het vlot

- de sm/v geeft alle bevelen aan boord, iedereen dient zich daar aan te houden;
- laten afduwen door iemand op het vlot, of afzetten met de hand en daarna met de riemen verder afzetten;
- het afzetten met de riemen kan door de riem aan de walzijde door de dol te schuiven, het blad loodrecht op de boot tegen de wal zetten en al duwend weer terug te schuiven door de dol, of door de riem parallel aan de boot in het water te leggen (slippen) en met de holle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten waarbij de boot het vlot niet raakt.

roeitechniek

- bij skullen en boordroeien moet het lichaam van de roeier tijdens de hele roeibeweging recht over de kiel bewegen, bij boordroeien moet het lichaam bij inpik en uitzet licht naar het boord zijn getordeerd (met riem meegedraaid, dus niet uit het boord hangen);
- bij de inpik moet het blad vertikaal het water naderen en vertikaal worden geplaatst;
- de haal moet een volgorde te hebben van benen – rug – armen met koppeling tussen de verschillende haalfasen;
- het blad moet tijdens de haal zo goed als bedekt zijn met water;
- halen met gestrekte polsen;
- halen met hendels vlak boven elkaar (links voor/boven rechts);
- de haallengte hoeft niet maximaal te zijn;
- het blad moet vertikaal worden uitgezet;
- er hoeft niet watervrij te worden geroeid, maar men moet ook zeker niet continu steunen op het water;
- bij het oprijden is de volgorde: armen wegzetten – rug inbuigen;
- bij de recover dient rustig te worden gereden;
- tot de onderbenen verticaal zijn oprijden;
- de inpik en uitzet moet gelijk zijn met de overige roeiers;
- de fasering in haal en recover moet zoveel mogelijk gelijk zijn;
- commando's van sm/v moeten worden opgevolgd.

sturen

- **Nog te bepalen!**

bijzondere verrichtingen

- er moet een noodstop kunnen worden gemaakt;
- een moeilijke hindernis kunnen nemen b.v. slippend onder een brug door varen is ook een onderdeel van de exameneisen;
- halend aan te kunnen leggen zowel van stuurboord en bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 10 meter strijken met enige snelheid;
- *binnen de ploeg kunnen de afzonderlijke ploegleden slagen of zakken (dit i.t.t. A4).*

rekening houden met het andere waterverkeer

- de stuurman / vrouw moet de waterregels in acht nemen (**volledige kennis van de vaarregels is niet vereist**);
- stuurboord wal houden;
- bij hoge golven, op commando evenwijdig aan de golven gaan liggen (boord aan de kant waarvandaan de golven komen hooghouden door enigszins over te hellen naar de andere kant).

aanleggen

- zonder hulp kunnen aanleggen aan het vlot;
- de sm/v geeft de commando 's voor het aanleggen;
- in een hoek van ongeveer dertig graden op een afstand van ongeveer tien halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, tijdig de bladen aan walzijde uitzetten en de bolle kant naar boven draaien (indien hout, indien kunststof de bolle zijde naar beneden), met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen;
- de boot mag het vlot niet raken.

uitstappen

- op commando van de sm/v overslagen aan waterzijde losmaken;
- met de handen aan de waterzijde de riem(en) vasthouden;
- met de handen aan walzijde eventueel het vlot, het boord of de riggers vasthouden;
- op commando van de sm/v wordt gelijktijdig uitgestapt;
- de commando's luiden: uitstappen gelijk, 1-2-3, waarbij de volgende handelingen horen:
 - "uitstappen gelijk" (met de hand aan de waterzijde wordt de riem (skullen: beide riemen) vastgepakt, zonodig kan met de hand aan de walzijde het boord vastgepakt worden ter ondersteuning);
 - "1" (de voet aan de waterzijde wordt op het in / uitstap plankje gezet);
 - "2" (de andere voet wordt direct op het vlot gezet. De voeten mogen

- nooit op de huid van de boot of op de slidings worden gezet);
- "3" (nu ook de voet aan waterzijde op het vlot plaatsen);
- tijdens het op de wal stappen, de riem aan de waterzijde met de platte kant voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven;
- overslagen aan de walzijde losmaken en de riemen met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven (indien hout, indien kunststof de bolle zijde naar beneden).

boot opbergen

- de boot uit het water tillen, gebeurt in omgekeerde volgorde als het in het water leggen van de boot;
- de boot omdraaien;
- de boot op twee schragen met de kiel naar boven leggen, overslagen dicht doen, dollen naar binnen draaien;
- boot schoon spuiten en afdrogen met een handdoek;
- boot de loods indragen en op de juiste wijze in de stelling leggen zonder daarbij andere boten te raken, ook nu mogen de riggers nergens tegenaan stoten;
- nadat de boot in de loods is gelegd worden de in de juiste rekken gehangen;
- de handdoek in de loods ophangen;
- de boot uitschrijven.

Wherry

Theorie:

Enige basiskennis van het materiaal wordt gevraagd en men dient de commando's te beheersen die behoren bij de verrichtingen die men moet kunnen uitvoeren.

- Boot types: boord/scul; gestuurd/ongestuurd; overnaads/glad; naar aantal roeiers (2,4,8); wherry; de verschillende types in de loods kunnen benoemen.
- Boot onderdelen:
 - kiel, huid, spanten
 - roeiplaats met: rolbankje, slidings, voetenbord
 - rigger, dol, dolpen, overslag
 - stuurstoel
 - roer, roer/stuurtouw
 - nummering roeiplaatsen boeg (=1) naar slag
 - waarop staan/niet staan
 - waar tillen/niet tillen (boeg, spiegel, spanten, evt. tilhout)
 - waar karretje te plaatsen, waar staan bij tillen
- Riemen:
 - blad, hals, steel, manchet, kraag, hendel
 - met riemen lopen (blad naar voren, één boordriem of twee sculriemen pp);
 - welke riem aan SB, welke aan BB; hoe in de dol te plaatsen; hoe op het vlot te leggen
- Roeiverbod bij: duisternis, mist, windkracht 6 of hoger, onweer, vorst, ijsgang, extreem hoog water

Praktijk:

- De roeibeweging, als beschreven in bijlage G, wordt beoordeeld. Het roeiniveau moet gezien het stabiele boottype tussen C4x+ en B1 inzitten. Er moet watervrij geroeid worden. Er moet al enige koppeling zijn in de krachtoverbrenging tussen benen- rug- en armen. Het blad moet in de recover op tijd en volledig teruggedraaid worden in de haalstand, vlak nadat de handen over de knieën zijn gestrekt, aan het begin van het oprijden.
- Commando's en manoeuvres die men bij het afroeien dient te beheersen:
 - boot uit en in de loods brengen
 - in- en uitstappen
 - wegvaren ('slagklaar maken, slagklaar, af')
 - halen, strijken, stop en laten lopen
 - normale haal, lichte haal, spoelhaal, sterke haal
 - rondmaken ongelijk en rondmaken gelijk over beide boorden
 - sterk BB of SB
 - noodstop ('laat lopen', 'houden', 'stop')
 - aanleggen aan vlot of kant
 - wisselen van roei- of stuurplaats in de boot
 - uithouden van golven, parallel en op de boeg

B1**boot inschrijven**

- controleren of de boot al dan niet is ingeschreven (gereserveerd) alvorens zelf in te schrijven.

boot uitbrengen

- alvorens de boot naar buiten te brengen worden de riemen naar buiten gebracht;
- de riemen met het blad naar voren dragen;
- de riemen op het vlot leggen, dus niet op de straattegels, met de bolle kant van het blad naar boven (big-blades en overige kunststof bladen met de bolle kant omlaag) en zo dat men er niet op kan trappen;
- bij het naar buiten dragen tilt één roeier de boot aan de draagstang of boorden, één andere roeier tilt de boot aan de boeg; de riggers mogen nergens tegenaan stoten;
- de overslag aan waterzijde losmaken;
- beide personen laten zonder het vlot te raken tegelijkertijd de boot in het water zakken;
- ventilatie luiken / doppen sluiten;
- tijdens het pakken van de riemen de boot laten vasthouden;
- de riem aan walzijde eerst in de dol brengen, door de hals in de dol leggen en voorzichtig door de platte kant van de riem door te schuiven;
- het blad met de bolle kant omhoog (kunststof omlaag) draaien, en op het vlot leggen;
- overslag van de zojuist geplaatste riem dichtdoen;
- de riem aan waterzijde met de hals in de dol leggen en het handvat op de wal leggen.

instappen

- riem aan waterzijde met de platte kant van de riem naar beneden voorzichtig doorschuiven in de dol;
- de hand aan waterzijde neemt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en/of de rigger vast;
- de voet aan waterzijde wordt op het in / uitstapplankje gezet, de andere voet wordt direct op het voetenbord gezet. De voeten mogen niet op de huid van de boot of op de slidings worden gezet;
- Voor het instappen de boot iets van het vlot afduwen zodat bij het instappen de boot niet op de rigger leunt;
- op rustige wijze gaan zitten op het bankje en ook de voet aan waterzijde op het voetenbord plaatsen;
- tijdens het instappen mag de boot het vlot niet raken;
- overslag aan waterzijde dichtdoen (dit mag ook voor het instappen);
- stand van het voetenbord controleren en zo nodig verstellen, gelet op drukte op het vlot of bescherming van het materiaal kan dit ook op het water gebeuren.

loskomen van het vlot

- afzetten met de hand en daarna met de riem verder afzetten;
- het afzetten van de riem kan door de riem aan de walzijde door de dol te schuiven, het blad loodrecht op de boot tegen de wal zetten en de riem weer terug door de dol schuiven of door te slippen en met de holle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten; bij het uitzetten mag de boot het vlot niet raken.

roeitechniek

- bij skullen moet het lichaam van de roei(st)er tijdens de hele roeibeweging recht over de kiel bewegen;
- bij de inpik moet het blad vertikaal het water naderen en vertikaal worden geplaatst (dus niet het blad in het water draaien);
- de haal dient met minimaal medium kracht te worden uitgevoerd en een volgorde te hebben van benen – rug – armen;
- de haal mag er niet meer te gefaseerd uitzien (dit i.t.t. de afroei-eisen in de C1) er moet reeds een duidelijke koppeling zijn tussen de benen, rug en armen;
- het blad dient strak, met een vol blad water, door het water te gaan tot de uitzet (geringe mate van diepen, zagen of uitlopen is toegestaan);
- aanhalen gebeurt met gestrekte polsen;
- bij het aanhalen zijn de hendels bijna op gelijke hoogte, uiteraard geldt dat links (stuurboord) net iets hoger is dan rechts (bakboord);
- de haallengte hoeft niet maximaal te zijn, echter mag het blad slechts in geringe mate in het water worden getrapt;
- de bladen moeten vertikaal worden uitgezet en het water moet zoveel mogelijk worden losgelaten;
- na de uitpik het blad horizontaal draaien;
- er hoeft niet volledig watervrij te worden geroeid, maar men moet ook zeker niet continu steunen op het water;
- bij het oprijden is de volgorde: armen vlot wegzetten – rug inbuigen en rustig naar voren laten glijden (boot beweegt onder je door je trekt je dus niet aan je voetenbord naar voren);
- als de handen over de voeten gaan moet het blad weer vertikaal worden gedraaid;
- rustig opglijden tot de voorstop en vervolgens inpikken.

bijzondere verrichtingen

- men dient vanuit 10 medium harde halen een noodstop te kunnen maken;
- een moeilijke hindernis kunnen nemen b.v. slippend onder een brug door te kunnen varen is ook een onderdeel van de exameneisen;
- halend aanleggen zowel van stuurboord en bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 10 meter strijken met enige snelheid;
- kennis hebben van de procedure: instappen in de boot na omslaan.

rekening houden met het andere waterverkeer

- geregeld omkijken;
- de volledig kennis hebben van de vaarregels;
- stuurboord wal houden;
- bij hoge golven evenwijdig aan de golven gaan liggen (boord aan de kant waarvandaan de golven komen hooghouden).

aanleggen

- zonder hulp kunnen aanleggen aan het vlot;
- in een hoek van ongeveer dertig graden op een afstand van ongeveer tien halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, omkijken naar de boegbal, tijdig het blad aan walzijde uitzetten en de bolle (holle) kant naar boven draaien, met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen;
- de boot mag het vlot niet raken.

uitstappen

- overslag aan waterzijde losmaken;
- de hand aan waterzijde houdt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en/of de rigger vast;
- de voet aan waterzijde op het in / uitstap plankje plaatsen, op deze voet gaan staan en vervolgens de walvoet op de kant zetten;
- de boot mag het vlot niet raken;
- riem aan waterzijde met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle (holle) zijde naar boven;
- overslag aan de walzijde losmaken en de riem met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven op het vlot leggen met de bolle (holle) zijde naar boven;
- ventilatie luiken / doppen openen.

boot opbergen

- de boot uit het water tillen, de boot wordt op de zelfde wijze gedragen als bij het inleggen;
- de boot omdraaien;
- de boot op twee schragen plaatsen, met de kiel naar boven;
- overslagen dicht doen, dollen naar binnen draaien;
- boot schoon spuiten en afdrogen met een handdoek, zowel de binnen- als de buitenzijde;
- boot de loods indragen en op de juiste wijze in de stelling leggen zonder daarbij andere boten te raken, ook nu mogen de riggers nergens tegenaan stoten;
- nadat de boot in de loods is gelegd worden de riemen afgedroogd en in de juiste rekken gehangen de handdoek uitwringen en in de loods ophangen;
- de boot uitschrijven.

A1

boot inschrijven

- controleren of de boot al dan niet is ingeschreven (gereserveerd) alvorens zelf in te schrijven.

boot uitbrengen

- alvorens de boot naar buiten te brengen worden de riemen naar buiten gebracht;
- de riemen met het blad naar voren dragen;
- de riemen op het vlot leggen, dus niet op de straattegels, met de bolle kant van het blad naar boven (big-blades en overige kunststof bladen bolle kant omlaag) en zo dat men er niet op kan trappen;
- bij het naar buiten dragen tilt één roeier de boot aan de draagstang of boorden, één andere roeier tilt de boot aan de boeg; de riggers mogen nergens tegenaan stoten;
- de overslag aan waterzijde losmaken;
- beide personen laten zonder het vlot te raken tegelijkertijd de boot in het water zakken;
- ventilatie luiken / doppen sluiten;
- tijdens het pakken van de riemen de boot laten vasthouden;
- de riem aan walzijde eerst in de dol brengen, door de hals in de dol leggen en voorzichtig door de platte kant van de riem door te schuiven;
- het blad met de bolle kant omhoog (omlaag) draaien, en op het vlot leggen;
- overslag van de zojuist geplaatste riem dichtdoen;
- de riem aan waterzijde met de hals in de dol leggen en het handvat op de wal leggen.

instappen

- riem aan waterzijde met de platte kant van de riem naar beneden voorzichtig doorschuiven in de dol;
- de hand aan waterzijde neemt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en / of de rigger vast;
- de voet aan waterzijde wordt op het in / uitstapplankje gezet, de andere voet wordt direct op het voetenbord gezet. De voeten mogen niet op de huid van de boot of op de slidings worden gezet;
- Voor het instappen de boot iets van het vlot afduwen zodat bij het instappen de boot niet op de rigger leunt;
- op rustige wijze gaan zitten op het bankje en ook de voet aan waterzijde op het voetenbord plaatsen;
- tijdens het instappen mag de boot het vlot niet raken;
- overslag aan waterzijde dichtdoen (dit mag ook voor het instappen);
- stand van het voetenbord controleren en zo nodig verstellen, gelet op drukte op het vlot of bescherming van het materiaal kan dit ook op het water gebeuren.

loskomen van het vlot

- afzetten met de hand en daarna met de riem verder afzetten;
- het afzetten van de riem kan door de riem aan de walzijde door de dol te schuiven, het blad loodrecht op de boot tegen de wal zetten en de riem weer terug door de dol schuiven of door te slippen en met de bolle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten; bij het uitzetten mag de boot het vlot niet raken.

roeitechniek

- bij skullen moet het lichaam van de roei(st)er tijdens de gehele roeibeweging recht over de kiel bewegen;
- de roeibeweging moet een doorlopende vloeiende beweging zijn. Na de uitzet en het wegzetten, het blad moet tijdig in een doorgaande beweging vertikaal worden gedraaid en geleidelijk het water naderen, tot vlak boven het water, waarna in een vloeiende doorgaande goed getimede beweging de inpik volgt (dus niet het blad het water intrappen);
- de haal dient krachtig te zijn en een volgorde te hebben van benen – rug – armen met een maximale lengte;
- er dient te worden aangehaald met gestrekte polsen;
- het blad dient strak, met een vol blad water, door het water te gaan tot de uitzet (geen diepen, zagen of uitlopen);
- er moet overwegend watervrij worden geroeid;
- de uitzet moet vertikaal en met nog druk op het blad worden uitgevoerd en waterloslatend zijn, in een soepele vloeiende beweging, gevolgd door een ronde doorgaande beweging; na \pm anderhalve stop moet rust ontstaan in de recover;
- tijdens de omkeerbeweging na de uitzet blijft de snelheid van de riem zoveel mogelijk gehandhaafd, de snelheid van het oprijden (recover) en de haal dient optimaal te zijn, oftewel 2:1 d.w.z. de haal kost een derde van de tijd en de recover 2/3.

bijzondere verrichtingen

- men dient 100m harde halen en een noodstop kunnen maken;
- een moeilijke hindernis kunnen nemen b.v. slippend onder een brug door te kunnen varen is ook een onderdeel van de exameneisen;
- strijkend en halend aan te kunnen leggen zowel van stuurboord en bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 50 meter strijken met enige snelheid;
- kennis hebben van de procedure: instappen in de boot na omslaan.

rekening houden met het andere waterverkeer

- geregeld omkijken;
- de volledig kennis hebben van de vaarregels;
- stuurboord wal houden;
- bij hoge golven evenwijdig aan de golven gaan liggen (boord aan de kant waarvandaan de golven komen hooghouden).

aanleggen

- zonder hulp kunnen aanleggen aan het vlot;
- in een hoek van ongeveer dertig graden op een afstand van ongeveer tien halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, omkijken naar de boegbal, tijdig het blad aan walzijde uitzetten en de bolle (holle) kant naar boven draaien, met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen;
- de boot mag het vlot niet raken.

uitstappen

- overslag aan waterzijde losmaken;
- de hand aan waterzijde houdt beide riemen vast;
- de hand aan walzijde houdt eventueel het vlot en / of de rigger vast;
- de voet aan waterzijde op het in / uitstap plankje plaats, op deze voet gaan staan en vervolgens de walvoet op de kant zetten;
- de boot mag het vlot niet raken;
- riem aan waterzijde met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven en tegen de loods zetten of op het vlot leggen met de bolle (holle) zijde naar boven;
- overslag aan de walzijde losmaken en de riem met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven;
- ventilatie luiken / doppen openen.

boot opbergen

- de boot uit het water tillen, de boot wordt op de zelfde wijze gedragen als bij het inleggen;
- de boot omdraaien;
- de boot op twee schragen plaats, met de kiel naar boven;
- overslagen dicht doen, dollen naar binnen draaien;
- boot schoon spuiten en afdrogen met een handdoek, zowel de binnen- als de buitenzijde;
- boot de loods indragen en op de juiste wijze in de stelling leggen zonder daarbij andere boten te raken, ook nu mogen de riggers nergens tegenaan stoten;
- nadat de boot in de loods is gelegd worden de riemen afgedroogd en in de juiste rekken gehangen;
- de handdoek buiten uitwringen en in de loods ophangen;
- de boot uitschrijven.

A4

stuurman / stuurvrouw : in de tekst genoemd als sm/v, bij A4- moeten de taken van stuurman/ stuurvrouw door de roeiers zelf worden overgenomen (het moet duidelijk zijn wie in de boot stuurt en wie de commando's geeft).

boot inschrijven

- controleren of de boot al dan niet is ingeschreven (gereserveerd) alvorens de boot zelf in te schrijven.

boot uitbrengen

- alvorens de boot naar buiten te brengen worden de riemen naar buiten gebracht;
- de riemen met het blad naar voren dragen;
- de riemen op het vlot leggen (dus niet op de straattegels), met de bolle kant van het blad naar boven (big blades en overige kunststof bladen met bolle kant omlaag), zodanig dat er niet op kan worden getrapt ;
- de roeiers tillen de boot op commando van de sm/v van de stelling ("tillen gelijk - nu"), de roeiers splitsen zich uit naar elk boord ("uitsplitsen gelijk – nu") en dragen deze in de handen of op de schouders uit de loods; de riggers mogen nergens tegenaan stoten; op het vlot wordt op commando van de sm/v de boot boven het hoofd getild ("boven de hoofden gelijk – nu") en pakken de roeiers de boot in de spanten (niet aan kruisspanten, bankjes etc) ("in de spanten gelijk – nu"); op commando van de sm/v laten de roeiers de boot voor de buiken zakken ("voor de buiken gelijk nu – nu"), en vervolgens in het water, los van het vlot ("ver wegzetten gelijk – nu"). Tijdens het in het water leggen kan men een voet aan de rand van het vlot zetten als voorzorg dat de boot niet op of tegen het vlot wordt geplaatst, maar pas erop dat de voet niet over het vlot uitsteekt en daarmee door de huid van de boot kan stoten;
- ventilatie luiken / doppen worden gesloten en overslagen losgemaakt;
- tijdens het pakken van de riemen de boot laten vasthouden;
- de riemen aan walzijde eerst in de dollen brengen, door de hals in de dol te leggen en voorzichtig over de platte kant door te schuiven;
- het blad met de bolle kant omhoog draaien (big blades en overige kunststof bladen bolle kant omlaag), en op het vlot leggen;
- overslag van de zojuist geplaatste riem dichtdoen;
- de riemen aan waterzijde met de hals in de dol leggen en het handvat op het andere boord laten rusten;

instappen

- de sm/v houdt de boot van de wal af;
- riemen aan waterzijde met de platte kant van de riemen naar beneden voorzichtig door de dol schuiven;
- met de hand aan de walzijde eventueel het boord vastpakken ter ondersteuning;
- op commando van de sm/v wordt gelijktijdig ingestapt;

- de commando 's luiden: instappen gelijk, 1-2-3, waarbij de volgende handelingen horen:
 - "instappen gelijk" (met de hand aan de waterzijde wordt de riem (skullen: beide riemen) vastgepakt, zonodig kan met de hand aan de walzijde het boord vastgepakt worden ter ondersteuning);
 - "1" (de voet aan de waterzijde wordt op het in / uitstap plankje gezet);
 - "2" (de andere voet wordt direct op het voetenbord gezet. De voeten mogen nooit op de huid van de boot of op de slidings worden gezet);
 - "3" (op rustige wijze gaan zitten op het bankje en ook de voet aan waterzijde op het voetenbord plaatsen);
- overslag aan waterzijde dichtdoen;
- de sm/v stapt in;
- stand van het voetenbord controleren en zo nodig verstellen, bij drukte op het vlot kan dit ook op het water gebeuren.

loskomen van het vlot

- de sm/v geeft alle bevelen aan boord, iedereen dient zich daar aan te houden;
- laten afduwen door iemand op het vlot, of afzetten met de hand en daarna met de riemen verder afzetten;
- het afzetten met de riemen kan door de riem aan de walzijde door de dol te schuiven, het blad loodrecht op de boot tegen de wal zetten en al duwend weer terug te schuiven door de dol, of door de riem parallel aan de boot in het water te leggen (slippen) en met de holle kant van het blad rustig tegen de walkant af te zetten waarbij de boot het vlot niet raakt.

roeitechniek

- bij skullen en boordroeien moet het lichaam van de roei(st)er tijdens de hele roeibeweging recht over de kiel bewegen, bij boordroeien moet het lichaam bij inpik en uitzet licht naar het boord zijn getordeerd (met riem meegedraaid, dus niet uit het boord hangen).
- de roeibeweging moet een doorlopende vloeiende beweging zijn. Na de uitzet en het wegzetten, moet het blad in een doorgaande beweging verticaal worden gedraaid en het water geleidelijk naderen tot vlak boven het water, waarna in een vloeiende doorgaande goed getimede beweging de inpik volgt (dus niet het blad het water intrappen);
- de haal dient krachtig te zijn en een volgorde te hebben van benen – rug – armen met een maximale lengte;
- het blad dient strak, met een vol blad water, door het water te gaan tot de uitzet (geen diepen, zagen of uitlopen);
- halen met gestrekte polsen;
- halen met hendels vlak boven elkaar (links voor/boven rechts);;
- de uitzet moet verticaal en met nog druk op het blad worden uitgevoerd en waterloslatend zijn, in een soepele vloeiende beweging (blad draaien), gevolgd door een ronde doorgaande beweging, na \pm anderhalve stop moet rust ontstaan in de recover;

- tijdens de omkeerbeweging na de uitzet blijft de snelheid van de riem zoveel mogelijk gehandhaafd. De snelheid van het oprijden (recover) en de haal dient optimaal te zijn, oftewel 2:1 d.w.z. de haal kost een derde van de tijd en de recover 2/3;
- bij het oprijden is de volgorde: armen wegzetten – rug inbuigen;
- er moet overwegend watervrij te worden geroeid;
- tot de voorstop oprijden;
- de inzet en uitzet moet gelijk zijn met de overige roeiers;
- er moet volledige gelijkheid zijn in de fasering van haal en recover (ploegroeien!);
- commando's van sm/v moet worden opgevolgd;

bijzondere verrichtingen

- men dient 100m harde halen en een noodstop te kunnen maken;
- een moeilijke hindernis kunnen nemen b.v. slippend onder een brug door te kunnen varen is ook een onderdeel van de exameneisen;
- halend en strijkend aan te kunnen leggen zowel van stuurboord en bakboord moet worden getoond;
- rondmaken over beide boorden;
- 10 meter strijken met enige snelheid;
- *de ploeg slaagt of zakt als collectief.*

rekening houden met het andere waterverkeer

- de stuurman / vrouw moet volledige kennis van de vaarregels hebben;
- stuurboordwal houden;
- bij hoge golven, op commando evenwijdig aan de golven gaan liggen (boord aan de kant waarvandaan de golven komen hooghouden door enigszins over te hellen naar de andere kant).

aanleggen

- zonder hulp kunnen aanleggen aan het vlot;
- de sm/v geeft de commando 's voor het aanleggen;
- in een hoek van ongeveer dertig graden op een afstand van ongeveer tien halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, tijdig de bladen aan walzijde uitzetten en de bolle kant naar boven draaien (big blades en overige kunststof bladen met de bolle kant omlaag), met het lichaam overhellen naar waterzijde en met de riem aan waterzijde houden en stoppen;
- de boot mag het vlot niet raken.

uitstappen

- op commando van de sm/v overslagen aan waterzijde losmaken;
- met de handen aan de waterzijde de riem (bij skullen beide riemen) vasthouden;
- met de handen aan walzijde eventueel het vlot, het boord of de riggers vasthouden;
- op commando van de sm/v wordt gelijktijdig uitgestapt;

- de commando's luiden: uitstappen gelijk, 1-2-3, waarbij de volgende handelingen horen:
 - "uitstappen gelijk" (met de hand aan de waterzijde wordt de riem (skullen: beide riemen) vastgepakt, zonodig kan met de hand aan de walzijde het boord vastgepakt worden ter ondersteuning);
 - "1" (de voet aan de waterzijde wordt op het in / uitstap plankje gezet);
 - "2" (de andere voet wordt direct op het vlot gezet. De voeten mogen nooit op de huid van de boot of op de slidings worden gezet);
 - "3" (nu ook de voet aan waterzijde op het vlot plaatsen);
- tijdens het op de wal stappen, de riem aan de waterzijde met de platte kant voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven (big blades en overige kunststof bladen met de bolle kant omlaag).
- overslagen aan de walzijde losmaken en de riemen met de platte kant naar beneden voorzichtig uit de dol schuiven en op het vlot leggen met de bolle zijde naar boven (big blades en overige kunststof bladen met de bolle kant omlaag);
- ventilatie luiken / doppen openen.

boot opbergen

- boot uit het water tillen, gebeurt in omgekeerde volgorde als men de boot in het water heeft gelegd met de commando's "uittillen gelijk – nu" "voor de buiken gelijk – nu" "boven de hoofden gelijk – nu" "uitsplitsen gelijk – nu" en daarna kan de boot in de handen of op de schouders van het vlot worden gedragen;
- de boot op twee schragen met de kiel naar boven leggen overslagen dicht doen, dollen naar binnen draaien;
- boot schoon spuiten en afdrogen met een handdoek;
- boot de loods indragen en op de juiste wijze in de stelling leggen zonder daarbij andere boten te raken, ook nu mogen de riggers nergens tegenaan stoten;
- de handdoek buiten uitwringen en vervolgens ophangen in de loods;
- de boot uitschrijven.

Maasgiek

De roeibeweging van het boordroeien, als beschreven in bijlage G, wordt beoordeeld. Het roeiniveau moet gezien het stabiele boottype tussen C4+ en A4+ inzitten.

Er moet een goede koppeling zijn in de krachtoverbrenging tussen benen- rug- en armen. De schouders moeten evenwijdig aan de riem gehouden worden, de buitenschouder iets hoger dan de binnenschouder. Het bovenlijf moet, de riem volgend, een geringe torsiebeweging maken gedurende de haal en recover. De roeier komt hierbij iets 'in zijn boord' te zitten. De binnen- en buitenhand hebben ieder hun specifieke rol. De buitenknie wordt iets naar buiten geplaatst, opdat de buitenarm tussen de benen door kan bewegen.

Het blad moet in de recover op tijd teruggedraaid worden in de haalstand, vlak nadat de handen over de knieën zijn gestrekt, aan het begin van het oprijden. Men moet water naderen voor de inpik. Er moet watervrij geroeid worden.

Commando's en manoeuvres die bij het afroeien getoond moeten worden zijn dezelfde als bij de wherry maar de uitvoering dient veel beter beheerst te worden.

Overnaadse gestuurde dubbelscul: Ov2x+

De roeibeweging, als beschreven in bijlage G, wordt beoordeeld. Het roeiniveau moet vergelijkbaar zijn met dat in de A4x+.

Commando's en manoeuvres die bij het afroeien getoond moeten worden zijn dezelfde als bij de wherry (uitgezonderd het wisselen in de boot), maar de uitvoering dient veel beter beheerst te worden.

Maasscul

Voor de maasscul kan slechts onder begeleiding van een instructeur worden geoefend en afgeroeid als men beschikt over de stuurbevoegdheid OP.

Bij het examen roeit een lid van de afroecommissie mee in een andere boot, om het afroeien te kunnen beoordelen.

Exameneisen:

- Zonder hulp de boot de loods kunnen uit en in brengen met een wherry-wagentje.
- Veilig varen: regelmatig omkijken; koers houden; de boot kunnen beheersen bij invloeden van getij, wind en golfslag; rekening houden met overige scheepvaart. Voor manoeuvres zie wherry.
- De roeibeweging, als beschreven in bijlage G, wordt beoordeeld. Het roeiniveau in dit stabiele boottype moet vergelijkbaar zijn met dat in de A1.

2.3. Afroeien.

Het afroeien wordt beoordeeld door de leden van de afroecommissie. Het afroeien aan de Rotte vindt plaats op elke laatste zaterdag van de maand. De inschrijving voor het afroeien sluit de zondag daaraan voorafgaand. Op de OP hangt een lijst met afroeidata op het prikbord in de loods. De afroecommissie draagt zorg voor een inschrijflijst op het prikbord van het botenhuis. Eventueel kan er op verzoek afgeroeid worden.

De bijlage C "Commando's" is overgenomen van de KNRB en aangevuld met specifieke commando's.

In bijlage D "Het sturen" is het hoofdstuk "de stuurtechniek" in aangepaste vorm overgenomen uit de "Blauwe klapper" van de KNRB.

2.4. Bevoegdheden na het afroeien.

2.4.1. Bootcategoriëen.

Een examen geeft roei(st)ers de bevoegdheid om te roeien in een boot in een bepaalde categorie. Er zijn verschillende categorieën boten, te weten:

Rotte:

- C1, C4x+, C4+
- B1,
- A4x+, A4+
- dispensatie boten / wedstrijdboten

De dispensatie – en wedstrijdboten vallen buiten het examensysteem en worden door de wedstrijdcommissaris aan (wedstrijd)roei(st)ers toegewezen worden en mogen alleen op de wijze, zoals die door het bestuur is vastgesteld, gebruikt worden.

Op het botenhuis hangt een lijst met uitleg betreffende de bootcategoriëen. Deze zijn ook aangegeven d.m.v. stickers op de boten. In het inschrijfboek is duidelijk gemaakt tot welke categorie een boot behoort en voor welk gewicht.

OP:

- wherrys, D4x+, E4x+
- Maasgiek, D4+, Ov 8
- Ov 2x+, Ov 2x, Ov 2+
- Maasscul

2.4.2. Bevoegdheden.

Zie hiervoor ook het instructie- en afroeischema

Boortype: _____ bevoegdheden:

C 1: - roeien in gestuurde C boten
 - roeien in C1's, tussen de Philip Willemsbrug en de Irenebrug
 - roeien in ongestuurde C2 / ongestuurde wherry als de boeg in het bezit is van C4

C 4x+: - roeien en sturen in alle skullgeriggede C boten

wherry: - roeien in wherry en D4x+, E4x+

C 4+: - roeien en sturen in alle boordgeriggede C boten

Maasgiek: -roeien in boordvier op de OP;
 voor roeien in Ov2+ is tevens bevoegdheid Ov2x+ vereist

Ov2x+: - roeien in Ov 2x+

B1: - roeien in B boten

A 4x+: - roeien en sturen in skullgeriggede A vieren

A 4+: - roeien en sturen in alle boordgeriggede vieren en achten

A1: - roeien in alle skull A boten op de Rotte

Maasscul: - roeien in Maasscul. Hiervoor is stuurbevoegdheid OP vereist.

Stuurbevoegdheid OP: geeft de bevoegdheid alle boottypen op de OP te sturen en te roeien, uitgezonderd de Ov 8.

Vereiste stuurbevoegdheden.

- boot met stuurman:
 de stuurman moet in het bezit zijn van het vereiste stuurexamen
- boot zonder stuurman:
 de boeg moet in het bezit zijn van het vereiste stuurexamen,

Dispensatie

Het bestuur kan roei(st)ers, stuurlieden en/of ploegen toestemming verlenen bij het gebruik van boten van bovenstaande regels af te wijken.

BIJLAGE A: MATERIAALBEHANDELING.

Algemeen geldt:

Voorzichtig omgaan met het materiaal en met de ruggen van tillende roeiers.

1. De boot uitbrengen.

- de losse onderdelen

De losse onderdelen van een boot worden bij het uitbrengen eerst naar buiten gebracht:

- Het roertje en de rugleuning.

Het roertje wordt aan de Rotte direct naast het botenhuis onder de wenteltrap neergelegd, zodat niemand er op kan gaan staan.

- De riemen.

De riemen worden met het blad naar voren gedragen: kijk uit dat nergens tegen aan gestoten wordt. De riemen aan de Rotte ook naast het botenhuis nabij de wenteltrap leggen met de holle kant van het blad naar boven (houten riemen met de bolle kant naar boven) en wel zo dat men er niet op kan trappen. Op de OP riemen op het vlot leggen.

- het tillen van de boot

- algemene regels bij het tillen:

- altijd tillen vanuit de benen met een rechte rug, Ga vóór het tillen door de knieën en span je buikspieren en de spieren in je onderrug.

- getild mag worden aan:

- voerpunt
- achterpunt
- spanten en binten.

- **niet** getild mag worden aan:

- het voetenbord
- de stuurstoel
- de slidings
- de diagonaallatten
- de riggers

Tillen met teveel mensen is beter dan met te weinig. Een poster met tilinstructie hangt op het botenhuis.

- het dragen van een boot

- een skiff/C1 wordt altijd door twee personen getild: één persoon tilt bij de boeg, één persoon tilt de boot aan de draagstang of aan beide boorden. (eventueel kan de boot getild worden halverwege voor- en achterstevan).

- een dubbeltwee wordt door twee personen getild: de roei(st)ers tillen de boot aan **voor- en achterzijde van de kuip**
- een wherry wordt door twee of drie roei(st)ers en een stuurman getild: de stuurman (+ 1 roeier) staat bij de achtersteven, twee roei(st)ers staan bij de voorsteven (de boeg).
- Een C-4 wordt getild door 4 roeiers en de stuurman. De stuurman tilt de boeg en geeft de commando's. De roeiers tillen tegenover elkaar: twee aan het boord of het spant bij het voetenbord van de slag en twee aan het boord of het spant voor de boegrigger(s). Na het naar buiten brengen van de boot de karren terug onder de stelling zetten, anders kan iemand daar over struikelen.
- een vier/acht wordt door vier/acht roei(st)ers en een stuurman getild; de stuurman staat bij de voorsteven (de boeg) en geeft de commando's. De roei(st)ers verdelen zich evenredig over de boot, tegeover een rigger bij boordboten.
- D, E en overnaads materiaal wordt vaak met meer personen gedragen. De stuurman geeft de commando's.
- het materiaal mag nergens tegenaan stoten
- boot in het water leggen
 - overslagen los maken (eventueel eerst alleen die aan de waterzijde)
 - vervolgens wordt de boot op de volgende wijze in het water gelegd:
 - heeft de boot een inwendige kiel (of een vin)
dan zetten de roei(st)ers hun ene voet tot aan de rand van het vlot en laten tegelijkertijd de boot in het water zakken, zonder het vlot te raken (indien aanwezig, let op voor de **vin!**)
 - heeft de boot een uitwendige kiel (en geen vin)
dan zetten de roei(st)ers de kiel op de glijstrip en houden de boot recht (de huid mag het vlot niet raken) zodat de stuurman de boot in het water kan schuiven
 - van de boten met afgedekte voor- en achterpunt dienen de ventilatieluiken/doppen gesloten te worden; evt losse dekken plaatsen
 - boot laten vasthouden
 - de riem aan walzijde eerst in de dol brengen; het smalste gedeelte (de hals) in de dol leggen en voorzichtig op de platte kant van de riem doorschuiven
 - het blad met de bolle kant omhoog draaien. Kunststof riemen worden met de holle kant naar boven gedraaid
 - overslag dichtdoen
 - de riem aan waterzijde met het smalste gedeelte (de hals) in de dol leggen en het handvat op de wal leggen
 - bij gestuurde boot het roer aanbrengen (indien het roer vast aan de boot zit de stuurtouwen losmaken)

2. Instappen:

- riem aan waterzijde met de platte kant van de riem voorzichtig doorschuiven in de dol
- de hand aan waterzijde neemt beide riemen vast (bij boordboot één riem).
- de boot op enige afstand van het vlot leggen zodat het boord vrij ligt van het vlot bij het instappen.
- de hand aan walzijde houdt het vlot en eventueel de rigger vast. De voet aan waterzijde wordt op het opstapplankje gezet; het lichaamsgewicht wordt overgebracht op de voet op het opstapplankje, de andere voet wordt direct aansluitend op het voetenbord gezet. De voeten mogen niet op de huid van de boot of op de slidings gezet worden
- op rustige wijze gaan zitten op het bankje en daarna ook de voet aan de waterzijde op het voetenbord plaatsen
- tijdens het instappen mag de boot de wal niet raken
- overslag aan waterzijde dichtdoen
- stand van het voetenbord controleren en zo nodig verstellen. Gelet op drukte op het vlot of ter bescherming van het materiaal, kan dit ook op het water gebeuren.

3. Loskomen van het vlot:

- laten afduwen door iemand op het vlot, of afzetten met de hand en daarna met de riem verder uitzetten
- het afzetten met de riem kan als volgt gebeuren:
 - a. de riem aan de vlotzijde uit de dol trekken, het blad loodrecht op de wal zetten en de riem weer terug in de dol duwen
 - b. de riem aan de vlotzijde slippen en met deze riem afzetten tegen het vlot
 - c. de riem aan de vlotzijde wordt evenwijdig aan de boot in het water gelegd, waarna strijkbewegingen gemaakt worden met deze riem (zonder het vlot te raken) "slippend strijken", totdat de riem loodrecht op de boot gebracht kan worden.

4. Aanleggen:

- het aanleggen gebeurt als volgt:
 - in een hoek van ongeveer 30 graden op een afstand van ongeveer drie halen gaan klaarliggen, rustig komen aanvaren, lichaamsgewicht overhellen naar waterzijde (veilig boord), tijdig de riem aan walzijde omhoog doen, de holle kant naar boven draaien (voor houten riemen de bolle kant naar boven draaien) en met de riem aan waterzijde

gedoseerd “vastroeien” en/of “houden” eventueel gevolgd door “stoppen”

- Hierbij over de schouder aan landzijde naar de punt kijken en de boot laten bijdraaien als de punt nabij het vlot is.
- de boot moet zo evenwijdig aan het vlot draaien, waarbij met de hand aan landzijde de rand van het vlot kan worden beetgepakt.
- De boot mag het vlot niet raken.

5. Uitstappen:

- overslag aan de waterzijde losmaken
- de hand aan waterzijde houdt beide riemen vast (bij boordboot één riem)
- de boot op enige afstand van het vlot houden zodat het boord vrijligt van het vlot
- de hand aan walzijde houdt de rigger en eventueel ook het vlot vast; je moet je balans boven de boot vinden
- de voet aan waterzijde op het opstapplankje plaatsen, op deze voet gaan staan en vervolgens de walvoet op de kant zetten
- de boot mag het vlot niet raken
- riem aan waterzijde op de platte kant voorzichtig uit de dol schuiven en op de wal naast het botenhuis onder de wenteltrap leggen (Rotte) of op het vlot leggen (OP)
- overslag aan de walzijde losmaken en de riem voorzichtig uit de dol schuiven en bij de andere riem leggen
- om te voorkomen dat de boot wegdrijft iemand de boot laten vasthouden.

6. Boot opbergen:

- bij gestuurde boten het roer losmaken of bij een vast roer de stuurtoewtjes vastbinden
- afhankelijk van de boot schragen klaarzetten
- let erop dat bij het uit het water tillen van de boot alle bankjes goed zijn vastgezet; anders deze vooraf uit de boot halen.
- de boot uit het water tillen/dragen gebeurt op dezelfde wijze als bij het inleggen
- boot omdraaien
- Op de Rotte worden de boten buiten de loods op schragen geplaatst en daar schoongemaakt:
 - Skiff:
 - Op één schraag plaatsen; de boegpunt komt op de grond te rusten en de spantuiteinden op de schraag.
 - overige boten Rotte:
 - De boot op twee schragen plaatsen, met de kiel omhoog; de spantkoppen liggen op de schragen

- boten OP: worden op de kiel op de vlotbrug gezet en droog gemaakt
Dan geldt verder voor alle boten hetzelfde;
 - overslagen dichtdoen
 - van de boten met afgedekte voor- en achterpunt dienen de ventilatie-luiken/doppen geopend te worden
 - boot afdrogen met een uitgespoelde dweil
- bij het naar binnen brengen van de boot gaat de achtersteven (de roerzijde) als eerste de loods in, met uitzondering van skiffs die tegen de buitenmuur van de Rotteloods aanliggen.
- boot de loods indragen en op de juiste wijze in de stelling leggen, zonder daarbij andere boten te raken. Let altijd op de dolpen(nen) van de eigen- en bovenliggende boot. Kijk ook goed uit dat de riggers van de boot helemaal vrijliggen en dat de boot overal goed op het boord rust. Plakstrepen geven aan waar de boot op de stelling moet rusten.
- de handdoek spoelen, wringen en ophangen.
- de gebruikte schragen in de loods zetten

- de losse onderdelen

De losse onderdelen van een boot worden pas naar binnengebracht nadat de boot de loods is binnen gebracht.

- de riemen
de riemen worden afgedroogd en met het blad naar voren de loods ingedragen en op de juiste plaats gehangen met de namen leesbaar. De dweil spoelen, wringen en ophangen.
- het roertje en de rugleuning, evt dekken
het stuurtoew alleen aan de Rotte om het roer wikkelen en in de loods op de juiste plaats hangen; op de OP blijft het in de boot.
- kussens, hoosblikken, sponzen en pikhaken opruimen (OP)

NB Bij het vertrekken of aankomen de boot zo kort mogelijk bij het vlot laten liggen ingeval andere ploegen wachten op ruimte. In dat geval dus zowel bij vertrek als aankomst de boot zo kort mogelijk aan het vlot laten liggen!

BIJLAGE B: UITTREKSEL UIT HET BINNENVAART POLITIEREGLEMENT.

Het verkeer te water.

Vaarreglementen.

Het belangrijkste reglement voor de binnenvaart is het Binnenvaart Politie Reglement. Het geldt voor alle binnenwateren in Nederland, met uitzondering van de Rijn en sommige vertakkingen waar het Rijnvaart Politie Reglement geldt. De regels voor het inhalen en passeren zijn daar afwijkend. Zie voor het roeien en sturen op de Nieuwe Maas het cursusboek Stuurproef Oude Plantage. Hieronder volgt een uittreksel, waarin voor roei(st)ers belangrijke regels zijn opgenomen.

De schipper (stuurman) is verantwoordelijk voor het naleven van de voorschriften en de reglementen en is verplicht alle maatregelen te nemen die daartoe nodig zijn. De bemanning is verplicht te gehoorzamen aan alle bevelen welke ter uitvoering van de voorschriften door de stuurman worden gegeven.

Het Binnenvaart Politie Reglement kent als speciale categorie de "kleine schepen". Dit zijn schepen waarvan de lengte minder dan 20m. is, die geen pont, sleepboot, schip dat meer dan 12 passagiers mag vervoeren of vissersschip zijn. Vrijwel alle plezierboten vallen hieronder. Voor deze schepen geldt een aantal speciale bepalingen.

Voor roeiboten zijn de belangrijkste hiervan:

- net als op het land steeds stuurboordwal (rechts) houden
- uitwijkingsplicht; kleine schepen moeten andere de ruimte geven
- beroepsvaart heeft voorrang
- bij tegengestelde koersen wijken beide naar stuurboord uit. Bij kruisende koersen wijkt het schip dat het andere aan stuurboord heeft. Bij gelijke koers geschiedt oplopen in de regel aan bakboord, waarbij men het opgelopen schip aan stuurboord houdt. Het opgelopen schip moet ruimte geven en zo nodig vaart verminderen
- bij bruggen, engten, enz. heeft het stroomafwaarts varende schip voorrang. Zonder stroom heeft het schip voorrang dat aan stuurboordzijde geen hindernis heeft. In bochten heeft het schip voorrang dat de grootste bocht aan stuurboord heeft
- bij ontmoetingen van een zeilend schip en een ander klein schip moet het andere schip wijken, behalve als dit andere schip de stuurboordwal houdt. Ook een surfplank is een zeilend schip.

- roeiboten moeten voor ponten de vaart vrij laten
- bij bruggen en sluizen hebben zeilende schepen die het kunnen bezeilen (dat wil zeggen niet hoeven te laveren) voorrang op andere schepen
- men mag een water niet oversteken als men andere schepen daardoor hindert
- de eisen van een goed zeemanschap zijn belangrijker dan het vaarreglement. Van dit reglement moet worden afgeweken als goed zeemanschap dit eist in bijzondere omstandigheden, b.v. een gejaagd schip houdt de wal waarlangs getrokken wordt.

Seinen, tekens, lichten.

Geluidsseinen.

Deze seinen moeten worden gegeven door grote schepen. De belangrijkste zijn:

- . zeer korte stoot (kwart seconde)
- korte stoot (één seconde)
- ~ lange stoot (4-6 seconden)
- reeks zeer korte stoten (tenminste 6 keer)

- ~ attentie (aandachtsein)
- ik ga stuurboord uit
- - ik ga bakboord uit
- - - ik sla achteruit
- - - - ik kan niet manoeuvreren
- ~ - ik ga over stuurboord keren
- ~ - - ik ga over bakboord keren
- ~ ~ - oploper: ik wil aan stuurboord voorbijlopen
- ~ ~ - - oploper: ik wil aan bakboord voorbijlopen
- - - - - u kunt niet voorbijlopen
- ~ - ~ verzoek tot het bedienen van een beweegbare brug of van een sluis
- er dreigt gevaar voor aanvaring.

Vele lange stoten, luiden van scheepsbel, vlammen of noodsein is een verzoek om hulp.

Dagtekens.

Sleepboten met een sleep voeren een gele cilinder met boven een witte en een zwarte band en onder een zwarte en een witte band. Het laatste schip voert een gele bol. De tussenliggende schepen een rode vlag met een wit vierkant in het midden. Baggerschepen of andere werkzaamheden verrichtende schepen en wrakken voeren aan de zijde(n) waar de doorvaart vrij is twee groene ruiten boven elkaar en waar de doorvaart niet vrij is een rode bol.

Als de schepen tegen hinderlijke waterbeweging beschermd moeten worden hebben ze aan de doorvaart zijde(n) een bord of vlag (rechthoekig), waarvan de bovenste helft rood en de onderste helft wit is. Aan de niet vrije zijde(n) hebben ze een geheel rood bord of vlag. Uitstaande zijankers zijn voorzien van een gele boei.

Lichten.

Roeiboten en bepaalde kleine zeil- en motorschepen moeten 's nachts (half uur ná zonsondergang tot een half uur vóór zonsopgang) een wit rond schijnend licht voeren. Grotere zeil- en motorschepen moeten een groen boordlicht aan stuurboord, een rood boordlicht aan bakboord en een wit heklicht voeren. Nog grotere schepen moeten tevens een wit toplicht voeren. (Bij Nautilus is het verboden te varen als het donker is, 's nachts (een half uur ná zonsondergang tot een half uur vóór zonsopgang.))

BIJLAGE C: COMMANDO'S.**Toelichting**

Daar de stuurman als instrument voor het manoeuvreren met de boot slechts een roer met een beperkt effect en de roei(st)ers tot zijn/haar beschikking heeft, moeten de **commando's** altijd **kort en duidelijk** voor een ieder verstaanbaar uitgesproken en **direct opgevolgd** worden.

Veel commando's bestaan uit een **waarschuwings-** en een **uitvoeringsgedeelte**. Bijvoorbeeld: '**Stuurboord halen..... nu**'. In het eerste gedeelte van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen. Het tweede gedeelte geeft het moment waarop het gebeuren moet aan.

Begrippen

Stuurboord	GROEN rechts in de vaarrichting rechts van de stuurman links van de roei(st)er
Bakboord	ROOD links in de vaarrichting links van de stuurman rechts van de roei(st)er
Boeg	de roei(st)er die het dichtst bij de voorpunt zit (ook: no 1)
Slag	de roei(st)er die het dichtst bij de achterpunt zit (ook: no 4 of no 8), tevens de roei(st)er die het tempo aangeeft
Boegen	boeg en de roei(st)er voor de boeg (in vieren en achten) (ook: no 1 en 2)
Slagen	slag en de roei(st)er achter de slag (in vieren en achten) (ook: no 3 en 4 of no 7 en 8)

Commando's bij het naar buiten brengen van een boot

aan de boorden

De roei(st)ers stellen zich bij de eigen roeiplaats op.

Ligt de boot erg hoog, dan grijpt iedere roei(st)er met de ene hand het boord aan de gangzijde en onde rlangs met de andere hand het andere boord.

Daarna geldt het volgende commando:

tillen gelijk

..... nù

De boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt met het schip in het gangpad. Hierbij wordt gelet op huid en dollen. De boot mag nooit over de stelling geschoven worden, tenzij daar een inrichting voor is.

Daarna geldt één van de volgende commando's:

rechter- of linkerschouder

..... nù

De boot, die boven de hoofden is wordt schuin op de genoemde schouder genomen. De roei(st)ers staan onder de boot met de handen aan beide boorden, één arm gestrekt en één arm gebogen.

op de schouders

..... nù

Bij boordboten: de roei(st)ers gaan tegenover de eigen rigger staan en houden de boot op schouderhoogte.

Bij scullboten: de roei(st)ers staan om en om voor of achter de riggers of ze staan twee aan twee naast elkaar aan weerszijde van de boot.

in de handen

..... nù

Geeft aan dat de boot verder- in de handen tussen de roei(st)ers in kan worden gedragen. Iedereen heeft het boord met twee handen vast.

Ligt de boot boven heuphoogte, dan grijpt iedere roei(st)er met de ene hand het boord aan de gangzijde en met de andere hand onderlangs het andere boord.

Daarna geldt het volgende commando:

tillen gelijk

..... nù

De boot wordt opgetild en voorzichtig naar het gangpad gebracht (niet schuiven). De roei(st)ers

van één boord stappen mee, het andere boord duikt er onderdoor. Wel blijven tillen, anders slaan de dollen in een onderliggende boot! Een ieder staat dus op zijn eigen plaats, de boot kan hierna "in de handen" of op een schouder, de loods uitgedragen worden.

Ligt de boot onder heuphoogte:

overpakken

Ieder pakt met één hand het dichtstbijzijnde boord, slaat de andere arm over de boot heen en pakt zo ook het andere boord resp. het spant/bint vast.

tillen gelijk

..... nù

de boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt met de boot naar het midden van het gangpad.

**'naam roei(st)er'
of
bak- of stuurboord
onderdoor**

De genoemde roei(st)ers of de roei(st)ers van het genoemde boord kruipen om beurten onder de boot door. Iedereen pakt nu het boord met twee handen vast.

Als de boot op karren op de grond ligt, wordt deze eerst naar het midden van het gangpad gereden, waarna de roei(st)ers zich aan weerszijden van de boot tegenover hun rigger opstellen. Het commando is dan: **tillen gelijk**nù.

Bij de waterkant (op het vlot), wordt de boot op één van de volgende wijzen gekeerd:

a. boven de hoofden

..... nù

De boot wordt boven de hoofden getild. De roei(st)ers staan zodanig opgesteld dat de boegen het voorschip en de slagen het achterschip tillen.

voor de buiken

..... nù

De boot, die boven de hoofden is getild en die wordt vastgepakt met één hand aan een spant/bint en één hand op het dichtst bij de roei(st)er komende boord, kantelt langzaam voor de buiken. Alle roei(st)ers staan nu aan één kant, de landzijde van de boot. De boot wordt met de kiel omlaag en op buikhoogte getild.

b. draaien over

' _____ ',
 nù

De boot wordt gedraaid over het genoemde punt. Dit kan bijvoorbeeld zijn: zee, land, loods, kleedkamer, kantine, brug, weg etc. Het boord dat het verst verwijderd is van het genoemde punt, wordt bovenlangs over het andere boord gedraaid.

**(dol)kleppen los
 of
 overslagen los**

Elke roei(st)er maakt, nog steeds met één hand aan het spant/bint tillend, met de andere hand de klep(pen) van de eigen dol(len) los.

Vervolgens wordt de boot in het water gelegd op één van de volgende wijzen:

**tenen aan de rand
 ver en zacht**

De roei(st)ers gaan voorzichtig naar voren en zetten een voet tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit oversteken. De boot wordt nu zachtjes door alle roei(st)ers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met één hand aan een spant/bint en één hand op het boord wordt de boot recht gehouden zodat de huid en het vinnetje nimmer de rand van het vlot raken.

Heeft de boot een uitwendige kiel (en geen vin):

**op de glijstrip
 nù**

de roei(st)ers zetten de voorsteven op de glijstrip, de boot wordt door de stuurman in het water geschoven, terwijl de roei(st)ers de boot recht houden.

Roeicommando's

klaarmaken om in te stappen

De roei(st)ers stellen zich op bij de boot. Een ieder gaat bij de eigen roeiplaats staan. De stuurman houdt de boot in het midden vast. (Bij een acht houdt de stuurman de boot bij de slagplaats en de boegroei(st)er de boot bij de boegplaats vast). De riem aan de waterzijde wordt naar buiten geduwd. De boot wordt zover afgeduwd dat de riggers bij het instappen vrij blijven van het vlot. Vervolgens word(t)en de (beide) riem(en) met één hand vastgehouden. De andere hand steunt op de rigger en eventueel op het vlot.

instappen gelijk**..... één**

- De voet aan de bootzijde wordt op het opstapplankje geplaatst.

..... twee

- Het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het tweede been binnenboord brengen, de voet van dat been – terwijl het eerste been wordt gebogen - in het voetenbord plaatsen.

..... drie

- Op het bankje gaan zitten en de voet van het opstapplankje op het voetenbord brengen.

**(dol)kleppen vast
of
overslagen vast**

De klep(pen) van de dol(len) worden dichtgedraaid.

**VAN HET VLOT
WEGKOMEN**

uitzetten**..... gelijk**

Alle roei(st)ers pakken met één hand het vlot vast. Ieder duwt op "gelijk" met kracht de boot van het vlot af.

**bak- of stuurboord
loodrecht uitzetten**

..... nù

Alle roei(st)ers trekken de riem aan de vlotzijde loodrecht in, een ieder duwt gelijk met deze riem de boot van het vlot af.

**slippend strijken
bak- of stuurboord**

..... nù

De riem aan de vlotzijde wordt evenwijdig aan de boot in het water gelegd. Maak een strijkbeweging met deze riem totdat de riem weer loodrecht op de boot gebracht kan worden zonder het vlot te raken. Heet ook "klapje verkeerd".

WEGROEIEN**slagklaar maken****..... slagklaar****..... af**

De inzet houding aannemen.

De bladen vertikaal in het water zetten.

De roeibeweging gaan maken.

OPHOUDEN MET ROEIEN**laat****..... lopen**

Dit commando wordt gegeven bij de inzet.

Dit commando wordt gegeven bij de uitzet. De haal wordt afgemaakt, het blad gekanteld en het handvat naar beneden gedrukt. De roei(st)ers strekken de armen en houden zo de boot in balans. Het blad blijft vrij van het water.

bedankt	De roei(st)ers gaan ontspannen zitten, met de armen gestrekt en de bladen plat op het water.
VAART AFREMMEN TOT STILLIGGEN	
vast	Bij dit commando, vooraf gegaan door het commando 'laat lopen', worden de bladen met de bolle kant op het water gedrukt.
houden beide boorden of bak- of stuurboord nù	Bij dit commando, in het algemeen vooraf gegaan door de commando's 'laat lopen' en/of 'vast', worden de bladen geleidelijk opgedraaid en met de bolle kant in het water gedrukt. De bladen worden verder opgedraaid tot verticale stand, naarmate de boot vaart verliest.
en ... stop	Dit commando mag alleen gebruikt worden als een aanvaring dreigt of als de boot bijna stilligt. Bij dit commando worden de bladen vertikaal in het water gezet met de bolle zijde van het blad naar de achterpunt toe. De grote druk op het blad is slecht voor de riemen en dollen.
ACHTERUIT ROEIEN	
strijken gelijk of bak- of stuurboord nù	Het (de) blad(en) met de bolle zijde naar de achterpunt draaien en in het water zetten. Door tegen het (de) handvat(en) te duwen in plaats van te trekken, de boot achteruit laten varen. In verband met de constructie van de dol dient dit nooit met veel kracht te gebeuren.
KEREN VANUIT STILSTAND	
ronden (ongelijk) over bak- of stuurboord nù	- De roei(st)ers draaien hun blad van de genoemde boord met de bolle kant naar de achterpunt. Alle roei(st)ers zitten in de uitzethouding. - Op het commando 'nu' wordt met de genoemde riem een strijkhaal gemaakt met volledig oprijden. De handen blijven bij elkaar. Eenmaal vooraan de slidings gekomen wordt met de andere riem een haal gemaakt. De bakboord riem en de stuurboord riem gaan dus beurtelings het water in. De riem die niet door het water wordt gehaald gaat dan

ronden gelijk	<p>dus boven het water rustig mee naar voor of achter en is dus steeds op het juiste moment klaar voor de inzet. Mag alleen in wherry en C1: strijkende en halende beweging tegelijk, zonder oprijden.</p>
bak- of stuurboord halen of strijken nù	<p>De roei(st)er gaat op het commando 'nu' met de genoemde riem halen of strijken met korte haaltjes, zonder naar voren te rijden.</p>
<p>KOERSWIJZIGING TIJDENS HET ROEIEN</p>	
bak- of stuurboord best	<p>Het genoemde boord gaat harder trekken dan het deed, het andere boord minder. Het commando kan ook bij strijken gebruikt worden.</p>
<p>..... en gelijk of bedankt</p>	<p>Met beide riemen wordt weer met evenveel kracht gehaald of gestreken.</p>
<p>OBSTAKELS IN HET WATER</p>	
pas op de riemen aan beide boorden of bak- of stuurboord	<p>De roei(st)ers worden verzocht om op genoemd boord of boorden te letten dat de riemen nergens tegenaan slaan. Het wordt aan de roei(st)ers overgelaten of zij de riemen willen intrekken.</p>
<p>..... bedankt of breng maar weer uit of pak maar weer op</p>	<p>Het letten op de obstakels kan beëindigd worden. De eventueel ingetrokken riemen worden weer uitgebracht en de roei(st)ers volgen de slagroei(st)er bij het maken van de eerstvolgende haal.</p>
pas op de hoofden nù	<p>De roei(st)ers buigen het hoofd voorover, terwijl ze gewoon doorroeien.</p>
achterover vallen nù	<p>Dit commando wordt voorafgegaan door "laat lopen". De roei(st)ers gaan achterover liggen in de boot. Belangrijk is, dat er <u>niet</u> op de waterkering wordt geleund. Bladen vrij van het water houden (behalve in een skiff).</p>

<p>HOGE GOLVEN OP HET WATER</p>	<p>Meestal veroorzaakt door passerende scheepvaart. De stuurman stuurt de boot parallel aan de aankomende golven ('dwarszee') en laat lopen</p>
<p>Klaarmaken voor uithouden beide boorden of bak- of stuurboord</p> <p>Uithouden bak- of stuurboord</p>	<p>De bladen plat op het water, armen en benen gestrekt, de hendels in de handen</p> <p>Aan het genoemde boord, aan de golfzijde, de hendel iets omhoog brengen bij naderende golf, waardoor het boord iets omhoog wordt getrokken en de golf onder de boot doorloopt in plaats van de boot in komt. Hierna wordt de hendel weer naar omlaag bewogen, zodat de boot weer recht komt.</p>
<p>LAGE GOLVEN OP HET WATER</p> <p>Oprijden....</p> <p>Pak weer op</p> <p>Hoogscheren</p>	<p>De stuurman stuurt de boot parallel aan de aankomende golven ('dwarszee') en laat lopen</p> <p>De roeiers gaan in de inpikhouding zitten met de bladen plat op het water</p> <p>Weer beginnen met roeien. Volg de slag.</p> <p>Bij het naderen van golven geeft dit commando aan dat de riemen tijdens het oprijden hoog boven het water moeten worden gehouden. Tevens blijven de bladen horizontaal tot vlak voor de inzet.</p>
<p>DOORVAREN ENGTE</p> <p>slippen beide boorden of bak- of stuurboord</p> <p>..... nù</p> <p>riemen intrekken</p> <p>..... nù</p>	<p>Dit commando gebruikt men wanneer de boot een smalle doorgang moet passeren of wanneer wordt aangelegd aan een hoge wal, waar de riemen niet opgelegd kunnen worden (scullboten). De riemen worden doorlopend in de hand gehouden. De genoemde riemen worden op het commando 'nu' langs zij de boot met de handvatten in de vaarrichting. De bladen rusten <u>niet</u> op het water, behalve in een skiff.</p> <p>Ook dit commando kan gebruikt worden als de boot een smalle doorgang moet passeren (m.n.boordboten). De riemen worden in de handen gehouden. De genoemde riemen worden door de dol getrokken tot het blad de dol genaderd is.</p>
<p>WISSELEN IN DE BOOT</p>	<p>In wherries. De stuur informeert vooraf of iedereen</p>

Laatlopen Wisselen...Nu	klaar is en kleedt zich vast om te roeien. Zoek ruimte op het water om te kunnen verlijeren De roeiers slippen met beide riemen en bewegen zich zo laag mogelijk door de boot over bakboord naar de stuurstoel. Tegelijkertijd bewegen de stuurlieden zich over stuurboord naar de boeg- en slagplaats (De toekomstige boeg uiteraard voorop). Zij pakken zo snel mogelijk weer de riemen en houden balans
..... riemen uitbrengen of bedankt pak maar weer op	Na het passeren van de smalle doorgang worden de riemen weer uitgebracht en de roei(st)ers volgen de slagroei(st)er bij het maken van de eerstvolgende haal.
Pieterburen	De techniek wordt gebezigd in omstandigheden waar het vaarwater over langere afstand te smal is om te roeien met de riemen aan beide zijden uitgebracht (bv in de Elfstedentocht of het traject naar Pieterburen).
..... Roeiers opgelet Pieterburen aan bakboord (of stuurboord) met/zonder oprijden, vanaf....nu'	De roeiers, behalve de slag, slippen beide riemen en houden de bladen los van het water. Alleen de slagroei(er) roeit door aan bakboord (of stuurboord) met of zonder oprijden. Het meest gebruikelijk is zonder oprijden. De andere riem is geslipt. Gevorderde roeiers kunnen met de geslipte riem tegelijkertijd slippend haaltjes maken. De stuurman stuurt tegen, opdat de boot rechtdoor blijft gaan. Als er voldoende vaart is, kan de slagroei(er) Pieterburen met oprijden of kunnen andere roeiers ook halen aan hetzelfde boord als de slag, allen echter zonder oprijden.
KRACHT TIJDENS DE HAAL	
volle kracht driekwart kracht halve kracht	Dit commando bepaalt de kracht van de haal. Het commando wordt meestal gebruikt bij verkeerssituaties waarbij de snelheid van de boot van belang is.
... procent	Evenals de voorgaande commando's wordt hiermede de kracht van de haal en dus de snelheid van de boot aangegeven.

light paddle of lichte haal
spoelhaal
AANLEGGEN

Dit commando geeft het halen met nauwelijks kracht aan.
idem zonder kracht

overhellen bak – of stuurboord

Bij het aanleggen aan het vlot wordt dit commando gebruikt om te voorkomen dat riemen en riggers tegen het vlot stoten. In de uitgangshouding worden de bladen van het genoemde boord plat op het water gelegd. De beide handen worden naar beneden gedrukt en op de benen gehouden. Met het bovenlichaam wordt naar het genoemde boord overgehield. De andere riem en rigger komen hierdoor vrij hoog en kunnen het vlot niet raken. Het blad van deze riem wordt vervolgens omgedraaid en met de bolle kant naar boven op het vlot gelegd. Wanneer aan een hoge wal wordt aangelegd wordt dit commando vervangen door 'slippen bak- of stuurboord'.

UITSTAPPEN

overslagen los

De overslagen van de dol(len) worden open gedraaid.

klaar maken om uit te stappen

De roei(st)ers maken zich klaar om uit de boot te stappen. De stuurman/vrouw houdt de boot in het midden vast. Bij een acht houdt de stuurman/vrouw de boot bij de slagplaats en de boegroei(st)er de boot bij de boegplaats vast.

uitstappen gelijk

..... **één**

- De voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje geplaatst. Altijd één hand aan de riemen en eventueel de andere op de rigger en/of op het vlot.

..... **twee**

- Ga op deze voet staan. De andere voet wordt van het voetenboord op de wal geplaatst. Het gewicht wordt naar het been op de wal overgebracht.

..... **drie**

- De andere voet wordt bijgetrokken en ook op de wal gezet. Ondertussen wordt de riem aan de waterzijde meegetrokken uit de dol en op het boord neergelegd.

Commando's bij het naar binnen brengen van een boot

aan de boorden	De roei(st)ers stellen zich bij hun eigen roeiplaats op.
in de spanten	De roei(st)ers pakken ieder een spant/bint en houden de dichtstbijzijnde hand op het boord.
tillen gelijk nù	De boot wordt rechtstandig uit het water getild tot voor de buiken, ieder stapt van het water weg. Let erop dat de huid en het vinnetje de rand van het vlot niet raken.
overslagen vast	Elke roei(st)er maakt, (nog steeds met één hand aan het spant/bint tillend, met de andere hand) de overslagen van de eigen dol(len) vast.
boven de hoofden, bak- of stuurboord onderdoor nù	Met een zwaai wordt de boot van voor de buiken boven de hoofden gebracht. De roei(st)ers aan het genoemde boord gaan onder de boot door en draaien een halve slag. Allen pakken de boot vast aan de boorden en laten de boot tussen hen in zakken.

Als variatie komt voor:

boven de hoofden, bak- of stuurboord onderdoor, op de schouders nù	De boot wordt met een zwaai boven de hoofden gebracht. De roei(st)ers van het genoemde boord stappen onder de boot door. Allen pakken de boot vast aan de boorden en laten deze op de schouder rusten.
boven de hoofden, rechter- of linker schouder nù	De boot wordt met een zwaai van voor de buiken tot boven de hoofden gebracht. De boot wordt dan schuin op de genoemde schouder genomen. De roei(st)ers staan onder de boot met de handen aan beide boorden, één arm gebogen en één arm gestrekt.

Bij minder geoefende roei(st)ers en bij C-boten is het aan te raden een andere methode toe te passen. Na "tillen gelijk nù" de volgende commando's:

"naam roei(st)er of bak- of stuurboord onderdoor"

"(dol)kleppen of overslagen vast" "draaien over ----- nù"

BIJLAGE D: HET STUREN.

Op de OP moet er in iedere boot een bevoegde stuurman zijn (zie bijlage E).
Op de Rotte geldt dit niet.

Sturen wordt uitgebreider beschreven in het cursusboek Stuurproef Oude Plantage, te verkrijgen bij het bestuur.

De stuurman.

De stuurman is verantwoordelijk.

De stuurman geeft de commando's: **KORT EN DUIDELIJK**

(in een boot zonder stuurman doet de boeg dit).

De roei(st)ers dienen de commando's strikt op te volgen.

De stuurman leidt het naar buiten brengen van de boot, het instappen en wegvaren, het aanleggen en uitstappen en het naar binnen brengen van de boot als volgt:

- riemen naar buiten brengen
- boot uitbrengen
 - de stuurman geeft de commando's
 - de stuurman staat bij de voorsteven (de boegbal) (Rotte), achtersteven (OP)
 - in een wherry/C2 staan beide roei(st)ers bij de voorsteven, bij een vier/acht verdelen de roei(st)ers zich evenredig over de boot
 - de boot wordt naar het gangpad getild/gereden en vervolgens wordt de boot naar buiten getild/gereden
 - bij het uitbrengen van de boot mag niets geraakt worden.
- de boot in het water leggen
 - indien de boot een uitwendige kiel heeft (en geen vin):
 - de boot naar de waterkant tillen/rijden, tot aan de glijstrip
 - voorsteven op de glijstrip plaatsen
 - boot over de kiel, loodrecht op de wal, het water inschuiven; de roei(st)ers staan aan weerszijden van de boot om deze recht te houden
 - de boot langs het vlot trekken
 - indien de boot een inwendige kiel heeft (of een vin):
 - de boot naar de vlotrand tillen
 - Rotte: de roei(st)ers zetten hun ene voet tot aan de rand van het vlot en zetten de boot gelijktijdig rechtstandig in het water. Met een hand op het boord kan de boot zo recht worden gehouden dat de huid en de vin niet de rand van het vlot raken
 - OP: de boot wordt 'door de handen' in het water geleid. Stap op tijd

opzij voor de riggers.

- roer aanbrengen (indien het roer vast aan de boot zit, de stuurtouwen losmaken), evt luchtkasten afsluiten en evt dekken plaatsen
 - de stuurtouwen in de boot leggen (let op dat de stuurtouwen niet gekruist zijn)
 - de aanwezige landvasten in de boot leggen
 - de roei(st)ers de riemen laten inbrengen en de overslagen aan de walzijde laten sluiten.
- instappen en wegvaren
 - tussen de boeg- en de slagplaats staan en de boot vasthouden (bij een acht houdt de stuurman de boot bij de slagplaats en de boegroei(st)er de boot bij de boegplaats vast)
 - de boot vrij van het vlot houden
 - roei(st)ers het commando geven in te stappen, overslagen aan de waterzijde te sluiten en de voetenborden te stellen
 - vervolgens zelf instappen, eventueel met een voet afzetten van de wal
 - de roei(st)ers het commando geven uit te zetten.
- aanleggen
 - rustig komen aanroeien in een hoek van ongeveer 30 graden op de wal, afhankelijk van windkracht, windrichting en stroming
 - de boot mag de wal niet raken
 - zie ook bijlage C "Het sturen": Stuurtechniek - Aanleggen.
- uitstappen
 - stuurman eerst uitstappen en de boot vasthouden tussen de boeg- en slagplaats (bij een acht houdt de stuurman de boot bij de slagplaats en de boegroei(st)er de boot bij de boegplaats vast)
 - de roei(st)ers het commando geven om de overslagen aan de waterzijde los te maken, uit te stappen en de riemen uit de boot te halen
 - het roer van de boot halen, indien het roer vast aan de boot zit de stuurtouwen vastmaken
- de boot uit het water halen
 - op dezelfde wijze als in het water leggen, echter in omgekeerde volgorde:
 - indien de boot een uitwendige kiel heeft (en geen vin):
de boot in het water loodrecht voor de glijstrip brengen, met de voerpunt naar de wal gericht. De stuurman staat aan de boeg, de roei(st)ers aan weerszijden van de boot. De boot met de kiel over de glijstrip op de wal trekken en op het (de) karretje(s) tillen
 - heeft de boot een inwendige kiel of een vin:
de boot wordt rechtstandig uit het water getild tot voor de buiken, ieder stapt wat terug, van het water weg (oppassen dat de huid en de vin de

- rand van het vlot niet raken).
- de boot afdrogen
- boot naar binnen brengen
- de boot wordt op dezelfde wijze gedragen als bij het uitbrengen alleen staat de stuurman nu ook aan de Rotte bij de achtersteven (bij het stuurtje)
- bij het binnenbrengen van de boot mag niets geraakt worden.

- riemen en losse onderdelen naar binnen brengen

Stuurtechniek.

Sturen.

Een boot dient een rechte koers te varen. Allerlei mogelijke invloeden zijn er de oorzaak van dat de boot van de rechte koers afwijkt (wind, stroom, ongelijk trekken aan stuurboord en bakboord, gebreken aan de boot). Wanneer een boot van de koers afwijkt, dient er gestuurd te worden.

Wanneer er gestuurd wordt, komt het roer onder een hoek op de lengte-as van de boot te staan. Dit heeft niet alleen tot gevolg dat de vaarrichting van de boot verandert, maar heeft ook een remmend effect op de snelheid en een storende invloed op de balans. Beide laatste effecten worden groter naarmate de uitslag van het roer groter is. Het is dus zaak tijdig te reageren als de boot van de koers gaat afwijken en dit rustig te corrigeren, zodat de oorspronkelijke koers met een zeer kleine roeruitslag hernomen kan worden. Vooral in wedstrijden moet de stuurman/vrouw hier zeer attent op zijn. Als te laat wordt gereageerd, gaat de boot zigzaggend over de baan met veel remmende roeruitslag en een verlengde baan.

Sturen mag, tenzij een forse koersverandering noodzakelijk is, alleen tijdens het oprijden plaatsvinden. De werking van het roer is dan het grootst en de roei(st)ers worden in hun haal het minst gestoord. Al te heftig sturen heeft een remmend effect, een roeruitslag van meer dan 30 graden geeft nauwelijks meer sturend rendement. Het is duidelijk dat een roer slechts werkzaam kan zijn als de boot vaart heeft. Hoe langzamer het schip vaart, hoe meer men de roei(st)ers bij het sturen moet inschakelen.

Wanneer de noodzakelijke koerswijziging zo groot is dat die niet alleen door de werking van het roer tot stand gebracht kan worden of niet snel genoeg tot stand kan komen, dient de stuurman of stuurvrouw de roei(st)ers mee te laten sturen door "bak- of stuurboord best" te laten roeien.

Om goed te kunnen sturen, dienen de stuurtouwen strak gespannen te zijn en te blijven en dient de stuurman/vrouw ze op een zodanige plaats vast te

houden dat hij/zij er voldoende macht over heeft en zonder overbodige bewegingen te maken het roer kan bedienen. Nooit mogen de stuurtouwen door het water slepen. Wanneer er "gestreken" wordt, moet de stuurman de touwen altijd strak houden, omdat anders het roer dwars op de vaarrichting komt te staan en remt. Bovendien komt de bevestiging van het roer onder zware druk te staan met kans op schade. Alleen wanneer "strijkend" wordt aangelegd moet een roer dat aan de achtersteven is bevestigd van de wal afgehouden worden. Dan mag het roer dus **nooit** dwars op de vaarrichting komen te staan naar de wal toe gekeerd.

De stuurman mag zo min mogelijk bewegen omdat dit de balans van de boot verstoort. De stuurman dient regelmatig en altijd voor een wedstrijd de kwaliteit van de stuurtouwen en de bevestigingen ervan te controleren en eveneens het roer zelf en het vinnetje op mogelijke beschadigingen te inspecteren. Wanneer dit vergeten wordt, kan materiaalpech tijdens de vaart het gevolg zijn.

Aanleggen.

Om goed aan te leggen roeit men met lichte haal naar het vlot of de aanlegplaats onder een hoek van ongeveer 30 graden met de punt van de boot gericht op die plaats aan het vlot waar men het schip wenst aan te leggen. Nooit met grote snelheid aanleggen. Als men het vlot nadert, geeft de stuurman het commando "laat.....lopen". Direct daarna wordt het commando overhellen bak- of stuurboord"gegeven. Als de voorsteven vlakbij het vlot is gekomen wordt het commando "vast" en/of "houden" gegeven, eventueel gevolgd door "stoppen".

Het schip mindert nu vaart en komt langszij het vlot stil te liggen. Bij sommige vlotten of bij een hoge wal moeten de riemen aan de vlot- of walzijde "geslipt" of ingetrokken worden.

Windkracht en windrichting spelen een grote rol bij het aanleggen. Wind mee in de vaarrichting betekent, met een grote snelheid naar het vlot toekomen. Wind tegen betekent, met een snel teruglopende snelheid naar het vlot toekomen. In het eerste geval moet sterk geremd worden bij het commando "vast", "houden" en "stoppen", hetgeen betekent dat de boot sterk bijdraait en dus onder een wat grotere hoek moet worden aangevaren om goed langszij het vlot te komen. Het beste kan in een lichte haal naar het vlot toegevaren worden.

In het tweede geval krijgt de boot heel snel minder vaart, hetgeen betekent: maar weinig effect van het commando "vast", "houden" en "stoppen" en dus ook weinig bijdraaien van de boot, zodat het vlot onder een wat kleinere hoek benaderd kan worden. Het beste kan nu in een vrij stevige haal naar het vlot worden gevaren.

Als algemene regel geldt:

- aanvaren met nog vrij hoge snelheid .. hoek groter

- aanvaren met geringe snelheid hoek kleiner

Wanneer de wind min of meer loodrecht naar het vlot toe waait, kan men met normale hoek aanvaren, maar dient men zich op een verder langs het vlot gelegen punt dan waar men wil aanleggen te richten en iets vroeger het commando "vast" en/of "houden" te geven, opdat de boot niet al tijdens het draaien tegen het vlot wordt gedrukt. Wanneer de wind min of meer loodrecht van het vlot afwaait ook onder normale hoek aanvaren, men dient zich dan te richten op een dichterbij op het vlot gelegen punt (i.v.m. verschil tussen schijnbare en werkelijke koers). Er wordt zo laat mogelijk het commando "vast" en/of "houden" gegeven, opdat de boot niet tijdens het draaien al weer van het vlot wegwaait.

Het is duidelijk dat de stuurman altijd terdege rekening dient te houden met de wind en vooral onder extreme omstandigheden van te voren goed dient vast te stellen op welke wijze de aanlegmanoeuvre moet worden uitgevoerd. De fijne kneepjes leert men door veelvuldige oefening.

In bepaalde situaties kan het nodig zijn "strijkend" aan te leggen in plaats van "halend". Roei(st)ers in skiffs en stuurmanloze boten geven er vaak de voorkeur aan omdat ze dan goed zicht hebben op de situatie. Het principe van het "strijkend" aanleggen is gelijk aan dat van het "halend" aanleggen.

Rondmaken.

Rondmaken geschiedt bij voorkeur met de boeg naar het midden van het vaarwater (geen golven scheepvaart op het roer en mogelijkheid weg te roeien van de wal).

Bij zijwind dient de stuurman een zodanige draairichting te kiezen dat de voorsteven van het schip naar de windrichting toe ("door de wind") gaat. Hierdoor komt het schip niet aan lager wal terecht, omdat het "halen" met meer kracht geschiedt dan het "strijken". N.B. "lager wal" is die oever waar de wind naar toewaait.

Wind, stroming en scheepvaart.

Wind.

Er is al veel gezegd over wind. Nu nog iets over het varen bij harde wind. Als de wind zo hard is, dat er hoge golven staan, stuur dan zoveel mogelijk loodrecht op óf evenwijdig aan de golven zodat er zo min mogelijk water naar binnen komt.

Vaar bij een harde zijwind onder de hoge wal als de overige scheepvaart dit toestaat. Zorg er voor bij harde wind nooit aan lager wal te geraken.

Wegkomen is dan veelal zeer moeilijk, de kans op schade is groot. Neem derhalve tijdig maatregelen.

Houdt er rekening mee dat bij sterke wind problemen op de heenweg niet

optreden, maar op de terugweg wel: roeien met wind mee (heenweg) geeft weinig problemen terwijl tegen de wind in (terugweg) de boot vol kan lopen door de golven.

Stroming.

Dit is vooral van belang voor het roeien op rivieren. Naast de algemene stuurprincipes gelden er extra voorschriften voor het bevaren van de rivieren. Zie daarvoor de sectie rivierroeien.

Zolang een boot in de richting van de stroom wordt voortbewogen, verhoogt de snelheid van het water de snelheid van het schip. Als men op stromend water gaat roeien, begin dan altijd stroomopwaarts, want men raakt anders snel te ver van huis. Een rivier kent in het midden de sterkste stroming, bij bochten ligt echter de grootste stroming meer in de richting van de buitenbocht. Bij het sturen kan gebruik worden gemaakt van verschillende stroomsterkten en stroomrichtingen.

Scheepvaart.

Bij het varen temidden van andere schepen is het belangrijk dat tijdig de juiste koers wordt gekozen en dat deze wordt vastgehouden, zodat anderen weten welke richting de boot gaat. Dit geldt in het bijzonder voor meren en plassen. Op smalle waterwegen houdt men in principe stuurboord wal.

Wordt men gepasseerd door schepen die een zo hoge boeggolf of hekgolf trekken, dat men er niet doorheen kan varen zonder veel water over te krijgen, dan moet men "laten lopen" en de boot bijdraaien evenwijdig aan de golf. De bladen plat op het water leggen en het boord waar de golf tegenaan komt hoog houden. Dit boord kan men hoog houden door de handvatten van de riemen aan dat boord omhoog te brengen en met het lichaamsgewicht over te hellen naar het andere boord. De golf slaat dan niet naar binnen. Let in een kanaal ook op de golf die van de wal terugkaatst.

Verder moet men ook letten op zogenaamde kruisdeining. Dit is deining die ontstaat als schepen elkaar passeren.

Denk ook om de zuiging van deze schepen.

Vrachtschepen (in het bijzonder als ze ongeladen zijn) hebben een zogenaamde "blinde hoek" voor de boeg van het schip in de koerslijn. De schipper kan een roei(st)er daar niet zien. Het daar blijven varen is daarom gevaarlijk en kan zelfs overvaren tot gevolg hebben. Als men opzij gaat voordat men in de "blinde hoek" terecht komt kan de schipper je voortdurend blijven volgen: als jij de schipper kunt zien kan de schipper jou ook zien.

Bijlage E: Regels specifiek voor roeien vanaf de Oude Plantage:

Gedragsregels voor roeien Oude Plantage

- Op de rivier mag alleen geroeid worden met in iedere boot een bevoegde stuurman/-vrouw.
- Boot in-/uitschrijven in het logboek met voor- en achternaam van alle bemanningsleden.
- Roeiers dienen afgeroeid te zijn voor het boottype waarin geroeid wordt. Bij een ongestuurde dubbeltwee heeft de stuurman/-vrouw de boegplaats. Voor Ov2+ dient men afgeroeid te zijn voor maasgiek en Ov2x+. Leerlingen kunnen onder leiding van een instructeur roeien in het boottype waarvoor instructie gevolgd wordt.
- De stuurman/-vrouw heeft de verantwoordelijkheid vanaf het moment dat de boot uit de stelling wordt genomen tot het moment dat de boot weer terug in de stelling ligt.
- Voordat een boot naar buiten wordt gebracht, worden eerst de riemen op het vlot gelegd. Gebruik de riemen die bij de boot horen (in andere gevallen overleggen met de bootindeler).
- Alle boten moeten gedragen worden en door de handen in en uit het water gaan, uitgezonderd (single) wherrys en maassculls die op een karretje kunnen. Polyesterboten en de acht mogen niet over de kiel het water in, maar door de handen.
- De riemen worden met de bladen met de holle kant omhoog op het vlot gelegd.
- Als de boot aan het vlot ligt moet er iemand bij de boot blijven, opdat geen averij aan boot en riemen kan optreden.
- Na gebruik moeten de boten en riemen worden afgedroogd. Ook het voor- en achter- compartiment van de boot moeten drooggemaakt worden. Na tochten moeten de boten grondig worden schoongemaakt. Sponzen en hoosvaten mogen niet in de boot achterblijven. De achterhuikstok in wherries wel in de boot laten.
- Bij schade of gebreken van het materiaal een schademeldingsformulier invullen.

Vaarregels van R.V. Nautilus voor de Nieuwe Maas

1. Iedere uitgaande boot dient een stuurman/-vrouw aan boord te hebben.
2. Varen conform de reglementen: BPR, RPR, Havenverordening Rotterdam.
3. Aanwijzingen van Havendienst of Rivierpolitie zonder commentaar opvolgen.
4. Iedere stuurman dient zich aan de vaarregels en het principe van goed 'zeemanschap' te houden ter bevordering van de veiligheid van schip en bemanning.
5. Bij windkracht 6 of meer mag er niet geroeid worden (er beginnen schuimkopjes op de golven te komen).
6. Bij een zicht van minder dan 1200 meter mag er op de Nieuwe Maas niet geroeid worden ('De Hef' is vanuit de sociëteit niet te zien).
7. Bij vorst overdag en/of ijsgang in de rivier mag er niet geroeid worden. Bij kans op nachtvorst dienen de boten zeer goed afgedroogd te worden.
8. Bij dreigend onweer of onweer mag er niet geroeid worden.
9. Tussen zonsondergang en zonsopgang mag er niet geroeid worden.
10. Verkeersaanwijzingen op de rivier dienen opgevolgd te worden: o.a. aanwijzingen voor obstakels, verboden invaart, blauwe vlag, enz.
11. Stuurboordwal houden, als richtlijn maximaal 30 meter uit de kant varen.
12. Het vaarwater dient altijd recht overgestoken te worden.
13. Oversteken vanaf Koningshaven/stad beslist niet voor de Feijenoordhaven in de Feijenoordkade.
14. Geen open havens invaren. Parkhaven en Veerhaven zijn vrij toegankelijk. Voor Boerengat en Leuvehaven dient vooraf toestemming aan de havendienst gevraagd te worden.

15. Op werkdagen (ma t/m vr) verboden vóór 18.00 uur op de rivier beneden de Willemsbrug en Koninginnebrug te varen.
16. Stroommee niet door smalle doorgangen varen (zoals onder de loopsteigers langs de dijk van het DWL-terrein en zoals tussen dukdalven en verkeerspost aan de Maasboulevard door).
17. Roei-incidenten op de rivier worden door de stuurman en/of de bemanning gemeld aan de stuurproefcommissie (met onder meer wanneer, wie, wat, waar en welke boot).
18. Een stuurbevoegdheid kan te allen tijde door de stuurproefcommissie ontzegd worden.

Stuurbevoegdheid OP:

Stuurinstructie ten behoeve van het halen van de stuurbevoegdheid OP wordt gegeven door een aantal stuurinstructeurs. Iedere kandidaat ontvangt daarnaast het cursusboek dat men moet beheersen. De stuurbevoegdheid wordt verleend door de stuurproefcommissie.

Er is een aparte stuurproef voor de overnaadse acht, de 'Nautilus'.

Eisen voor het volgen van Stuurinstructie OP

- Afgeroeid in alle gestuurde boottypen OP
- 2 jaar roeiervaring op de rivier of gelijkwaardige ervaring
- Kandidaat dient interesse te tonen in het sturen, het opdoen van de benodigde kennis en ervaring
- Dient over voldoende materiaalkennis te beschikken
- Dient door gedrag en houding blijk te geven te beschikken over verantwoordelijkheidsgevoel voor bemanning en materiaal
- Dient gezag en uitstraling te hebben om commando te kunnen voeren
- Kandidaat dient bereid te zijn zich als stuurman/-vrouw in te zetten voor de vereniging

Eisen voor het behalen van de Stuurbevoegdheid OP

- Kennis van de vaarreglementen
- Inzicht in vaarbewegingen van de scheepvaart
- Inzicht in stroming en getijden
- Inzicht in weer en weersveranderingen
- Aanvoelen van invloeden van stroom en wind op de bewegingen van de boot

- Vlot alle commando's beheersen
- Vaardigheden beheersen, zoals beschreven op onderstaande lijst 'vaardigheden voor het sturen'
- Beschikken over beoordelingsvermogen in de capaciteiten van de bemanning
- In uitlating en gedrag blijk geven dat de veiligheid van bemanning en boot voorop staat
- Ten overstaan van de stuurproefcommissie blijk geven te voldoen aan gestelde eisen en boot en bemanning te 'beheersen'.

Vaardigheden voor het sturen

1. Correct botentransport in en uit de stelling/het water
2. In-/ontschepen, inclusief riembehandeling en roer
3. Vertrek van/aanleggen aan vlot, boot en steiger, daarbij rekening houdend met wind, stroming en scheepvaart
4. Oversteken van scheepvaartroute zonder de scheepvaart te hinderen of de bemanning in gevaar te brengen
5. Commando's correct en duidelijk geven
6. Alert zijn op golven, wrakhout en obstakels
7. Ronden van tonnen, dukdalven etc
8. Vrij-/invaren van havens, manoeuvreren in havens, sluizen; kennis van stuwen
9. Sturen door middel van de riemen (zonder roer)
10. 'Man over boord' reddingsmanoeuvre
11. Strijkend varen
12. Wisselen onderweg van roeiersplaatsen
13. Kennis vaarreglementen, seinen en huisregels Nautilus
14. Inschatten van weersomstandigheden
15. Koers bepalen rekening houdend met getijdenbewegingen
16. Kennis van bootonderdelen en toebehoren en van noodreparaties
17. Oog hebben voor veiligheid
18. Corrigeren roeiersfouten en oog hebben voor capaciteiten van de bemanning
19. Kennis m.b.t. toertochten varen en uitzetten
20. Logboek invullen
21. Invullen schadeformulier; schades en incidenten melden

BIJLAGE F: VEILIGHEID

De aanbevelingen voor Veilig Varen worden onderverdeeld in adviezen betreffende mensen, boten, water, weer, kleding en vereniging.

1.Mensen; roei(st)ers, stuurlieden, instructeurs, coaches

Algemeen

- Iedereen die in de boot plaatsneemt moet de zwemkunst meester zijn
- Iedereen dient de regels van de vereniging te kennen.
- Voor de te bevaren wateren moeten de roei(st)ers en stuurlieden adequaat zijn opgeleid
- Roei(st)ers/stuurlieden/coaches/instructeurs moeten weten wat te doen tijdens omslaan. Het verdient de aanbeveling op de hoogte te zijn van reddend zwemmen en EHBO
- Boegroei(st)ers van ongestuurde boten en stuurlieden dienen over een goed gezichtsvermogen te beschikken
- Iedereen dient de weersverwachting te kennen en na te gaan of er uitgevaren kan worden
- Iedereen dient respect te hebben voor overige watersporters.

Roei(st)ers

- Voordat men met een boot vertrekt dient men door inschrijving aan te geven dat men op het water is en tevens dient men het tijdstip van vertrek en aankomst te vermelden
- Controleer voor het uitvaren eerst de boot en de onderdelen
- Roei(st)ers zonder roeibevoegdheden moeten altijd worden begeleid door een instructeur
- Roei(st)ers met roeibevoegdheden zijn volledig verantwoordelijk voor hun eigen veiligheid.
- Het verdient sterke aanbeveling een zwemvest te dragen. Dit geldt des te meer in de winter en als men veel kleren draagt (stuurman).

Stuurlieden

Stuurlieden dienen:

- goed te kunnen sturen
- dienen op de hoogte te zijn van de regels van de vereniging
- de verenigingscommando's te kennen en te kunnen geven
- overzicht over de ploeg te hebben
- de weers- en wateromstandigheden te kunnen inschatten

- de belangrijkste bepalingen van het BPR (Binnenvaart Politie Reglement) te kennen
- de bepalingen van het te bevaren water te kennen
- controleren voor elk vertrek het roer, de roerbevestiging en de stuurtoewen.
- op de OP moet altijd een bevoegd stuurman/vrouw aan boord zijn.

Instructeurs

- Bij het geven van de eerste instructielessen aan de Rotte dient een reddingsboot (de Iron Lady) gereed te liggen.
- In de reddingsboot dient een werplijn aanwezig te zijn
- Het is van belang op de hoogte te zijn van de mogelijkheden van de leerlingen (zwak-sterk, jong-oud)
- Gebruik bij de instructie een toeter om je goed verstaanbaar te maken. Het niet goed kunnen verstaan kan tot paniek leiden in noodsituaties
- Geen beginnelingeninstructie geven in 1-persoons boten vanaf ca. 1 november - ca. 1 april in verband met onderkoelingsgevaar. Als alternatief kan een wherry dienen.

Coaches/begeleiders langs de waterkant

- Zij dienen de regels te kennen met betrekking tot het te bevaren water
- Zij controleren voor het uitvaren de boot en de onderdelen
- Zij dienen de roei(st)ers te waarschuwen voor mogelijke gevaren op het water.

2.Boten.

- De roei(st)ers en stuurlieden mogen alleen in die boten waartoe zij bevoegd zijn of waarvoor dispensatie verkregen is (zie daarvoor de dispensatieregeling).
- Bij varen op groot water zoals plassen, meren en grote rivieren dienen boten voorzien te zijn van afdekkingen op voor- en achterschip; tevens dienen de boorden verhoogd te worden, zodat er zo min mogelijk golven binnen kunnen lopen. De boten dienen voorzien te zijn van een pompinstallatie of een hoosvat
- Bij tochten dienen boten voorzien te zijn van hoosvat/spons, pikhaak, meertouwen. Een extra riem en rolbankje, kompas, waterkaarten, fluit/toeter zijn aan te raden
- Het voeren van een (grote) vlag en lichte kleding maakt de boten op grote afstand zichtbaar

- Omslaan met een boot:

Bij het omslaan van een boot dient de roei(st)er de volgende acties te ondernemen:

- In koud water altijd bij de boot blijven en **niet proberen naar de kant te zwemmen.**
- Het bovenlichaam over de boot leggen (opdat dit lichaamsdeel niet in het water ligt) en de boot naar de kant peddelen met voeten en/of handen of wachten tot er een reddingsboot komt
- Uit het water op de kant klimmen en naar Nautilus (of andere roeivereniging/huis) gaan om zich daar te warmen en contact te zoeken met Nautilus(telefonisch)
- Indien er een coach aanwezig is zendt hij de roei(st)er weg en probeert hij zelf de boot op de vereniging te krijgen
- De boot is ondergeschikt aan de roei(st)er.

3. Water.

- Elke vereniging stelt voor het in de buurt van het clubhuis gelegen water eigen regels op. Bij Nautilus staan deze regels beschreven in het roeireglement (zie 1.4.1. Vaarregels)
- Aangeraden wordt groot water met meer dan één ploeg te bevaren. Hierbij dienen de ploegen elkaar niet uit het oog te verliezen.
- Op grotere wateren zoals meren en plassen dient men onder de wal te varen. Hoe kouder het wordt, hoe dichter onder de wal
- Voor rivierroeien/sturen is het behalen van de stuurbevoegdheid OP aan te bevelen (of de cursus “Roeien op Stromend Water”).

4. Weer.

- Elke vereniging dient regels op te stellen ten aanzien van het niet roeien bij mist, vorst, onweer, na zonsondergang en bij harde wind. Bij Nautilus staan deze regels beschreven in het roeireglement (zie 1.4.2. Vaarverboden)
- Het verdient aanbeveling in de winter beginnende roei(st)ers (eventueel ook gevorderde roei(st)ers) in breder materiaal te laten roeien
- Bij aankomend onweer mag er niet geroeid worden of, indien men zich al op het water bevindt, moet men zo snel mogelijk terugroeien naar de vereniging. Wordt men overvallen door het onweer dan dient men onder een brug te gaan liggen of op de kant te gaan hurken en zich zo klein mogelijk te maken.

5.Kleding.

Vooral in de winter is goede kleding voor roei(st)ers en stuurlieden van groot belang. Het is beter een paar dunne lagen kleding te dragen dan één dikke laag

- Voor roei(st)ers is het van belang dat de onderrug goed beschermd is, evenals de hals en polsen
- Stuurlieden moeten warm en droog blijven, vooral hoofd, handen en voeten. Draag geen laarzen en regenkleding (het water kan er gemakkelijk in, maar kan er niet meer uit).

4.Vereniging.

Zij draagt er zorg voor dat aanwezig zijn voor gebruik:

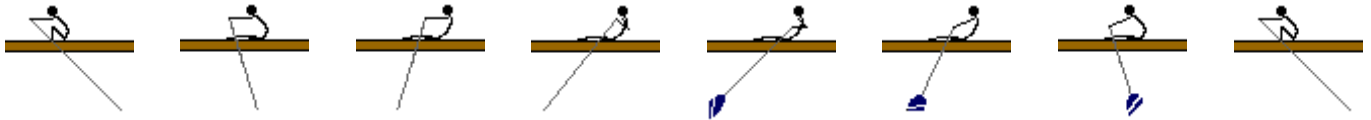
1. Reddingslijnen
2. Pikhaken
3. Toeters
4. Hoosvaten
5. Meertouwen
6. Een EHBO kist (goed gevuld)

Zij draagt er zorg voor, dat de verenigingsregels duidelijk zijn:

- de belangrijkste bepalingen van het BPR (zie bijlage B: Uittreksel uit het BPR)
- eigen verkeersregels buiten het BPR om (zie 1.4.1. Vaarregels)
- wanneer er niet geroeid mag worden (zie 1.4.2. Vaarverboden)
- de verenigingscommando's (zie bijlage C: Commando's)

TENSLLOTTE

Overschat je eigen capaciteiten niet. Houdt altijd in het oog wat jij zelf wel/niet wil/kan. Laat je niet overhalen flink te doen. Volg de regels van de vereniging en laat over veiligheid geen discussie ontstaan.



BIJLAGE G: DE ROEIBEWEGING

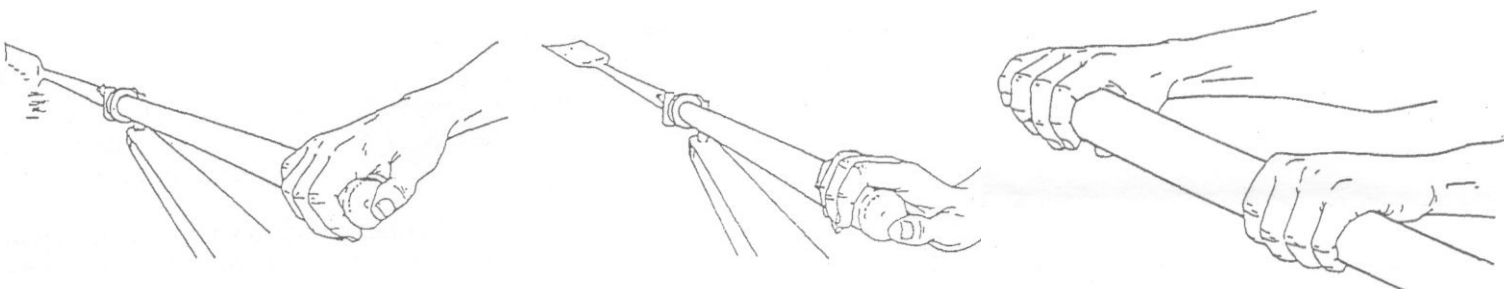
Roeien wordt gekarakteriseerd als een natuurlijke doorgaande beweging. Er zijn geen tussenpauzes en geen plotselinge bewegingen die de snelheid van de boot nadelig beïnvloeden. De bewegingen van lichaam, riemen en bankje moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot. Het roeien ziet er dan gemakkelijk en vanzelfsprekend uit.

Hendelvoering en grip.

Het aanleren van een juiste grip en hendelvoering is zeer belangrijk voor beginners. Een verkeerde grip veroorzaakt veel fouten en blessures en is moeilijk af te leren. Er moet veel tijd aan besteed worden, omdat ontspanning in de handen belangrijk is voor ontspannen roeien.

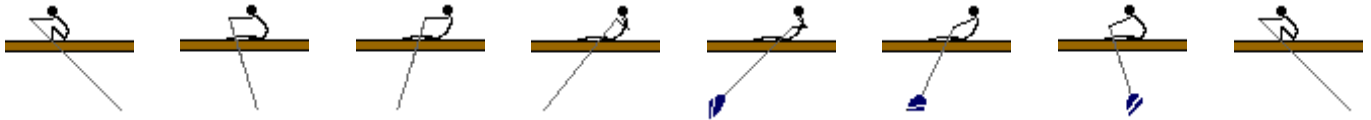
Scullen

Bij het scullen hebben we met elke hand een riem aan het uiteinde vast, waarbij de duimen op de kopse kant van de hendel liggen. De riem wordt met de kraag tegen de dol gedrukt. De vingers liggen losjes om de riem en beide polsen zijn vlak als de riem in de haalstand staat. De riemen worden niet vastgehouden met volle grip, er wordt niet geknepen en de handpalmen blijven los. Bij het uitzetten wordt de riem omlaag gedrukt, waarna de riem wordt gedraaid onder druk van de vingers. Terugdraaien gebeurt door de riem weer met de vingers te omvatten. Deze bewegingen worden de vingers en de polsen samen gemaakt. Er moet echter wel voor gezorgd worden dat er niet krampachtig in de polsen wordt "geknikt", maar dat de handpalm loskomt van de riem.



Boordroeien

De handen worden ongeveer twee handbreedten van elkaar op de riem geplaatst. De vingers liggen losjes om de riem met de duimen onder de hendel. Beide polsen zijn vlak en de handpalmen blijven los van de riem. De riem wordt niet vastgehouden met volle grip. Bij de uitzet drukken de vingers van de buitenhand de riem omlaag. De riem wordt gedraaid onder druk van de vingers van de binnenhand. Het is belangrijk dat de buitenpols hierbij vlak



blijft. De buitenhand wordt dus niet gebruikt bij het draaien, blijft ontspannen en horizontaal, zodat de riem in de vingers kan draaien. Terugdraaien gebeurt met de vingers en de duim van de binnenhand. De vingers van de buitenhand blijven de riem volledig omvatten, zij mogen niet van de riem glijden vlak voor de inzet, maar moeten klaar zijn om direct na de inzet de druk op het blad over te nemen.

De roeibeweging

De roeibeweging is te beschrijven met de volgende vier fases:

- De uitzet of uitpik, d.w.z. het uit het water drukken van het blad
- De herstelfase, of de recover, d.w.z. het oprijden met de bladen boven het water
- De inzet, inpik of catch, d.w.z. het in het water zetten van het blad
- De haal, d.w.z. het door het water trekken van het blad

Het ritme van de roeibeweging

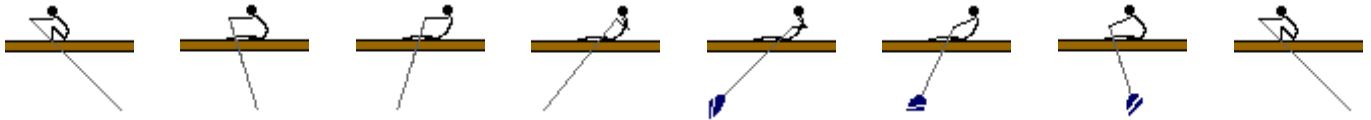
Roeien is het herhalen van één doorgaande beweging waarbij nergens stil wordt gezeten. De snelle haal en het ontspannen oprijden wisselen elkaar voortdurend af. Vooral bij beginnende roeiers ligt deze verhouding vaak onjuist. Er wordt te langzaam gehaald, en vooral te snel gereden. Daarnaast wordt er vaak stilgezeten bij de inzet en/of uitzet, terwijl deze keerpunten juist met enige snelheid moeten worden uitgevoerd. Toch is die snelheid van wegzetten of inpikken niet het belangrijkste want het leidt vaak tot haastig roeien. De nadruk ligt vooral op de soepele doorgaande beweging bij de keerpunten, zonder bijbewegingen en zonder onrust.

De uitzet en wegzet.

Gedurende de uitzet zit de roeier met het bovenlichaam achter de heupen. Niet in een ingezakte houding maar stevig en met de schouders naar achteren. De ellebogen zijn naast het lichaam en zijn de belangrijkste scharnierpunten bij het uit het water drukken van de bladen. De hendels worden in één ronde beweging naar beneden gedrukt en van het lichaam weggeduwd. Als de armen bijna gestrekt zijn komt het lichaam pas naar voren. Het bovenlichaam is dus nog in de uitzethouding als de handen wegbewegen van het lichaam. De bewegingen volgen elkaar bijna vanzelfsprekend op. Na het wegzetten van de handen worden de armen gestrekt, waarna de rug vanzelf volgt naar een ingebogen positie. Het inbuigen moet vanuit de heupen gebeuren, niet met een ronde rug.

De recover

Na voorgaande bewegingen wordt begonnen met het e vooral rustig naar



voren oprijden. In de recover glijdt de roeier naar de inzet toe en moet hij klaar zijn voor het plaatsen van het blad. Als het bankje in het midden van de sliding is moet het inbuigen voltooid zijn. De armen zijn geheel gestrekt, maar worden niet stijf gehouden. Bij het boordroeien moet de buitenschouder iets voor en hoger zijn dan de binnen schouder. Het ontbreken van deze lichaamsvoorbereiding kan een keten van fouten veroorzaken: in de boot duiken, nareiken, vlaggen, over het water slaan en water missen. Bedenk dat de ontspanning in de recover niet hetzelfde is als niets doen. Er moet een inzet worden voorbereid.

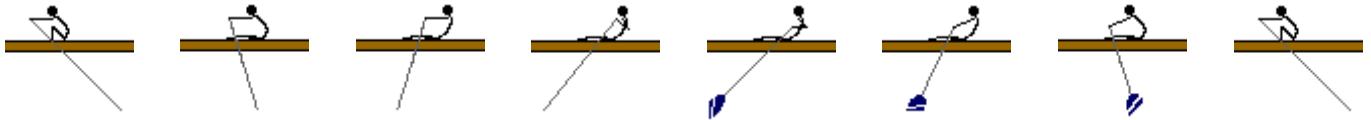
Het oprijden dient regelmatig, zonder versnelling of vertraging, en rustig te gebeuren, waarbij de handen in een rechte horizontale lijn worden bewogen. De handen moeten op een zodanige hoogte gehouden worden dat het blad het water niet raakt en op constante hoogte boven het water blijft. Anderzijds moeten de handen ook niet te diep in de boot worden gehouden waardoor het blad te ver van het water verwijderd zou worden (vlaggen).

Zodra met het rijden wordt begonnen is het voor beginners een goede gewoonte om de bladen weer verticaal te draaien, ofwel wanneer –vanaf de uitzet gerekend- de handen de knieën passeren. Meer ervaren roeiers zullen dit terugklippen wat later, als de handen de enkels passeren, en geleidelijk, met constante snelheid uitvoeren.



De inzet.

Bij de inzet is het lichaam goed ingevouwen en moeten de scheenbenen verticaal staan. De lichaamshoek wordt gemaakt in de heupen en de zithouding is groot en ontspannen, de roeier gebruikt zijn volle lengte en reikwijdte. Dan wordt, als het reiken maximaal is, het blad snel en volledig in het water geplaatst. Met het inpikken wordt een begin gemaakt tijdens het einde van de recover, waardoor het blad al langzaam dichterbij het water komt (water naderen). De uiteindelijke inzet gebeurt vanuit de schouders, met gestrekte armen en met de spieren van benen en rug gespannen. Op het moment dat het blad in het water is gezet wordt er direct getrapt, waarbij de benen zich gaan strekken maar geen beweging plaatsvindt in de rug of

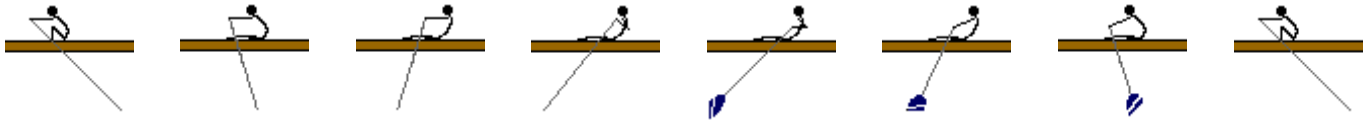


schouders. De snelheid van het plaatsen is belangrijk. Het plaatsen mag geen haallengte kosten en moet op het juiste, uiterste moment gebeuren. Dan is er zo weinig mogelijk splash aan beide zijden van het blad. De efficiëntie van de trap verdwijnt als de roeier blijft stilzitten bij de inzet. Een deel van de haal gaat hierdoor verloren. Voor beginners kan een minimale backsplash worden aanbevolen ter voorkoming van het missen van water.



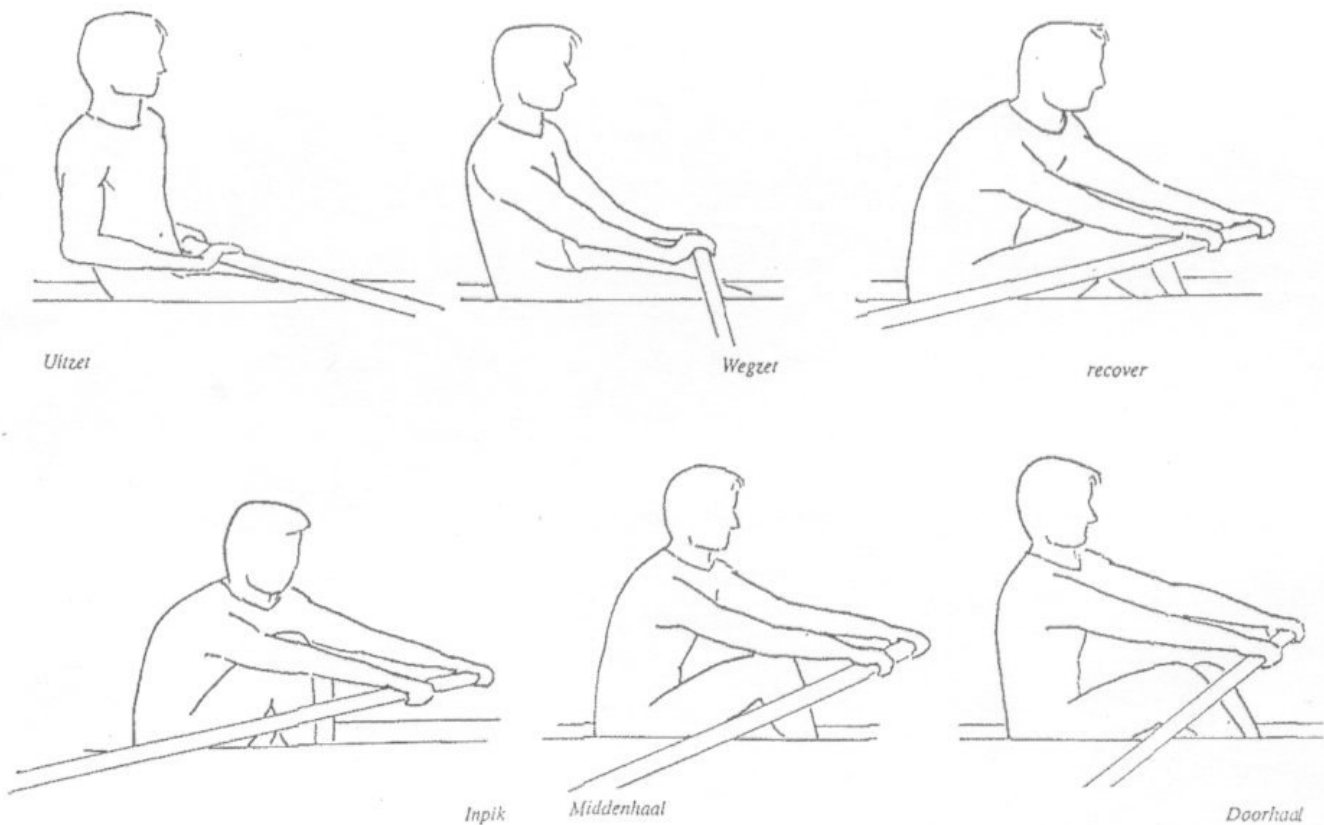
De haal.

Nadat het blad in het water is gekomen wordt het lichaamsgewicht op het voetenbord overgebracht door de kracht van de benen te gebruiken, dus door te trappen. Het bankje gaat richting boeg. Gedurende de eerste helft van de haal blijft de heuphoek onveranderd. Hierdoor wordt een zeer horizontale krachtoefening bewerkstelligd. De spieren in de rug, schouders en armen houden alleen maar vast en geven op die manier een goede verbinding tussen benen en blad. Het lichaam komt niet omhoog. Het eerste gedeelte van de haal wordt alleen door de benen uitgevoerd. Halverwege de uittrap wordt ook de rug opgezwaaid, de armen zijn nog altijd gestrekt. Als de riemen de stand naderen waarin zij loodrecht op de boot staan, het meest effectieve gedeelte van de haal, hangt het lichaamsgewicht nog altijd tussen de riemhendel en voetenplank. De beentrap geeft de roeier een gevoel van druk, de rugzwaai een gevoel van versnelling. Tijdens het laatste gedeelte van het strekken van de benen en het opkomen van de rug volgen de armen bijna vanzelf. Tijdens deze bijhaal wordt de versnelling doorgezet, maar niet als een ruk uitgevoerd. De benen blijven afzetten tegen het voetenbord en geven daardoor goede steun om de haal af te maken en uit te zetten. Het bovenlichaam leunt achterover. (doorvallen), waarbij bij het boordroeien de buitenschouder iets hoger wordt gehouden dan de binnenschouder. De onderarm van de binnenhand is horizontaal met een wijde elleboogpositie, de binnenelleboog gaat voorbij het lichaam. Bij het doorvallen is de houding niet in elkaar gezakt, maar worden juist been-, buik-, en rugspieren gebruikt voor een enigszins opgerekte houding. Het is belangrijk om de handen bij de haal



op een zodanige hoogte te houden, dat het blad volledig bedekt is. De juiste hoogte van de hendels kan bepaald worden door de bladen in rust (dus niet tijdens het roeien) in verticale positie los te laten; de bladen zullen dan vanzelf de juiste positie in het water aannemen. De riemen moeten op deze hoogte door de boot worden bewogen. In de meeste boten betekent dat dat de hendels ter hoogte van de onderkant van het borstbeen van de roeier moeten worden gehaald. Als er goed “gehangen” wordt gebeurt dit vanzelf en zijn er geen overbodige bewegingen mogelijk.

Hieronder de figuren op volgorde voor het boordroeien.



Tekst van E.A. van de Veen uit de basis instructie cursus

Roeibeweging gevisualiseerd

Op internet: www.triton.studver.uu.nl/techniek.html

Ook te bereiken via www.nlroei.nl, bij verenigingen Triton aanklikken