



Lesboek FiftyFit Roeien



www.rvnautilus.nl

© Roei vereniging Nautilus, 2017

Versie: FF 2017-01-10



Inleiding

Het FiftyFit roeien maakt gebruik van wherry's en later in de opleiding van de snellere C4 boten. Dat zijn comfortabele boten zodat je de eerste stappen in het leren roeien makkelijk kan zetten.

Door hun bouwwijze zijn wherry's geschikt om te varen op ook wat grotere rivieren en meren. Voordeel is ook dat je tijdens het roeien kan wisselen tussen de roei- en stuurplek. Omdat er in wherry's ook ruimte is voor bagage gebruikt Nautilus ze ook voor tochten.



Nautilus op de Moezel

Dit lesboek geeft weer wat je moet weten voor het FiftyFit roeien bij Roei vereniging Nautilus.

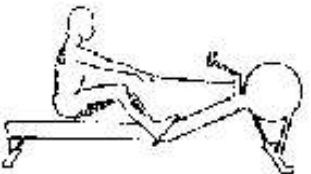
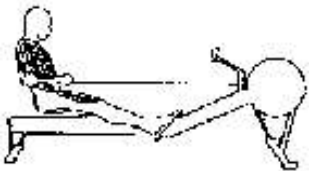
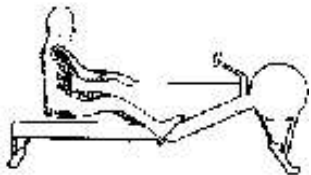
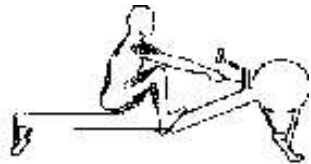
Inleiding

1	Het haalbeeld	p 4
2	Basiskennis	p 5
3	De commando's	p 6
4	Huisregels	p 10
5	Snel-les vaarregels	p 11
6	Materiaal kennis	p 12
7	Persoonlijke veiligheid	p 13



Om goed te roeien en je niet te blessen

1. Het haalbeeld



Het haalbeeld :

Actieve fase (haal)

1. Inpik

Oprijden tot onderbenen verticaal staan. Rug is recht, licht ingebogen (15°) naar voren. Armen horizontaal naar voren en breed weg strekken. Handen losjes op de handles. Riemen 'laten vallen', handles losjes vast houden met vlakke pols.

2. Haal

Benen strekken, rug aan einde van de trap buigen van 15° naar voren naar 15° naar achteren, dan armen buigen met ellebogen langs het lichaam (Benen, Rug, Armen). Blad gaat vlak door het water = vlak en hoog naar het borstbeen aanhalen, op het einde handles iets naar beneden = uitpik.

Herstel fase (recover)

3. Oprijden

Direct en snel: De armen strekken. Daarna bovenlichaam naar voren kantelen vanuit de heup. Rug komt 15° naar voren ingebogen uit. Daarna de benen buigen en *langzaam* naar voren rijden. (Dus volgorde: Armen, Rug, Benen). Dan weer "1. Inpik"

Zie ook instructiefilmpjes

Haalbeeld op een ergometer: <http://www.concept2.com/indoor-rowers/training/technique-videos>

Schematische weergave haalbeeld / <https://www.youtube.com/watch?v=VZCApvLBezE>

Vergelijk goed en fout: <https://www.youtube.com/watch?v=I9r6bXOvepU>



Kennis die hoort bij het roeien

2. Basiskennis

Nummering

De roeiers kunnen worden aangeduid naar hun zitplek in de boot. De “boeg” zit in de vaarrichting vooraan in de boot, de “slag” zit (het meest) achterin en dus voor de andere roeier(s). De zitplekken worden ook met een nummering aan geduid. De telling begint bij de boeg = nr. 1. In een wherry is de slag dus nr. 2. In een vier is de slag nummer 4, bij een acht dus nummer 8.

Bakboord en Stuurboord

Stuurboord bevindt zich aan de rechterkant kijkend in de vaarrichting. De riemen zijn groen gemarkeerd. Ezelsbruggetje: Groen-Gras (Groen Aan Stuurboord). Omdat je net als op de weg ook op het water rechts houdt, is het gras van de walkant aan stuurboord.

Bakboord is in de vaarrichting kijkend (aan) de linkerkant in de boot. De riemen zijn rood gemarkeerd. Ezelsbruggetje: -Rood- voor Roeiers Rechts.

Boot in en uit de loods/water

De boten wegen te veel om in je eentje te kunnen tillen. Doe dus **alleen** iets op commando - en tegelijk! Laat ook niet plotseling de boot los, andere tillers krijgen dan het volle gewicht te dragen.

Stap ook nooit over een boot, je kan struikelen, tegen de boot aan komen en het materiaal beschadigen.

Riemen draag je maximaal twee tegelijk, houd dan het blad naar voren en naar de grond gericht. Dat voorkomt het slapstick moment dat je met een riem een zwieper geeft aan een voorbijganger.

Schrijf je bemanning met boot in in het inschrijfsysteem als je uitgaat.

Laat bij het terugleggen in de loods geen regen- of spatwater in de boot achter. Het verlaagt de duurzaamheid van de houten boten.

Schrijf tenslotte de boot uit in het reserveringssysteem. Als er iets kapot blijkt te zijn, schrijf dat svp in het schadeboek of meld het aan de begeleiders.



3. De commando's

In- en uitstappen

AC - Klaarmaken voor instappen gelijk

UC - Instappen gelijk ...één

UC - Instappen gelijk ...twee

UC - Instappen gelijk ...drie

UC - Overslagen (hekken) dicht

AC - Klaarmaken voor uitstappen gelijk

UC - Uitstappen gelijk...één....

UC - Uitstappen gelijk...twee....

UC - Uitstappen gelijk...drie....

De roeier brengt de riem aan de waterzijde uit en plaatst het bankje halverwege de sliding. De handles met één hand vasthouden

Eén voet op het slidingplankje zetten, het lichaamsgewicht tot boven de kiel. Niet op (=door) de huid, slidings of diagonaal latje stappen.

De andere voet wordt in het voetenbord geplaatst. De voet niet op de huid zetten!

Ga zitten op het bankje. De vrije hand kan het gaan zitten ondersteunen.

Eerst de overslagen sluiten, dan het voetenbord stellen. Hierbij de roeiriemen tussen lijf en bovenbenen houden. De riempjes losjes.

De riempjes van het voetenbord zo nodig los maken. De overslagen openen. De voet aan de waterzijde op het slidingplankje zetten.

Ga op het slidingplankje staan.

Voet op de kant zetten, gewicht nog boven de boot.

Het gewicht naar de voet op de kant verplaatsen, waarbij de riem aan de waterzijde voorzichtig wordt meegenomen uit de dol.

Beginnen met roeien

AC - Slagklaar maken

UC - Slagklaar

UC - Af

Oprijden tot de inpikhouding met het blad plat op het water.

Het blad wordt verticaal in het water gedraaid. Zorg dat de boot in evenwicht ligt.

Roeien.

Het roeien onderbreken

AC - Laat...lopen

HC - Dank u

"Laat" bij de inpik, "lopen" voor de uitpik. Na de uitpik de handles boven de knieën en balans houden met de bladen los van het water.

Hierop worden de bladen plat op het water gelegd.

Eerst: AC = Aankondigings commando

Dan: UC = Uitvoeringscommando

Eventueel: HC = Herstelcommando

Stoppen van de boot op het water

AC - Laat...lopen	"Laat" bij de inpik, "lopen" voor de uitpik. Na de uitpik de handles boven de knieën en balans houden met de bladen los van het water.
UC - Houden	Het blad wordt schuin in het water met vrijwel gestrekte arm tegengehouden.
UC - Stop	Het blad wordt in de strijkstand gedraaid en tegengehouden.
UC - Dank u	Het blad wordt plat op het water gelegd.
Opmerking:	het afremmen van de boot moet geleidelijk gebeuren, daar anders het materiaal te zwaar belast wordt. Bij een noodstop bij het commando "Houden" het blad zoveel verticaal draaien als je nog kunt tegenhouden, zonder het materiaal te breken.

Strijken

AC - Klaarmaken voor strijken gelijk	Het blad wordt in de strijkstand gedraaid en de handle naar het lichaam gebracht
AC - Strijken gelijk	Dit is een mededeling dat aan beide boorden gelijktijdig de bewegingen moeten worden uitgevoerd.
UC - Af	Men begint met strijken.
HC - Dank u	De strijkende slag afmaken, waarna men afwacht: bladen plat op het water, de riemen loodrecht op de boot, de handen boven de knieën.
Opmerking:	Strijken kan zowel met als zonder rijden worden uitgevoerd. Volg daarbij de slag. Na strijken kan worden gestopt door te halen.

Rondmaken

AC - Klaarmaken voor rondmaken over...	Bakboord (bb) of stuurboord (sb). De riemen aan resp. bakboord/stuurboord worden in strijkstand gedraaid.
UC - Rond over ... bb/sb, af	Bij "af" begint bakboord/stuurboord met strijken en wordt beurtelings over het andere boord gehaald. Het rustende blad plat op het water.
HC - Dank u	De roeibeweging wordt beëindigd, waarna de bladen plat op het water worden gelegd.

Aanleggen van de boot aan het vlot

AC - We gaan aanleggen aan ...bb/sb	Bakboord (bb) of stuurboord (sb)
AC - Laat ...lopen	"Laat" bij de inpik, "lopen" voor de uitpik. Na de uitpik de handles boven de knieën en balans houden met de bladen los van het water.
UC - bb/sb riemen boven het vlot	De bladen aan het genoemde boord worden ruimschoots boven het water gehouden en daarna boven het vlot.
UC - sb/bb houden	Met de riemen van het genoemde boord wordt de vaart uit de boot gehaald en draait deze bij. Let daarbij op het evenwicht.
UC - sb/bb stop	De bladen van het genoemde boord worden in de stop/strijkstand gedraaid.
HC - Dank u	De riembladen boven het vlot, op het vlot leggen met de bolle kant op het vlot. Aan het andere boord de bladen plat op het water leggen.
Opmerking:	Bij aanleggen aan een hoge kant wordt het commando "bakboord/stuurboord slippen" gegeven.

Eerst: AC = Aankondigings commando	Dan: UC = Uitvoeringscommando	Eventueel: HC = Herstelcommando
------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

Loskomen van de kant

AC- Klapje verkeerd aan stuur/bakboord De riemen aan het genoemde boord worden parallel aan de boot in het water geplaatst (slipstand) en in de strijkstand gedraaid.

UC- Af Met kleine klapjes wordt nu gestreken.

HC- Dank u De strijkbeweging wordt afgemaakt en de riemen weer uitgebracht.

Opmerking: "klapje verkeerd" wordt bij de meeste verenigingen "slippend strijken" genoemd.

Uithouden van hoge golven

AC- Klaarmaken voor uithouden aan .. De stuurman/vrouw stuurt de boot parallel aan de aankomende golven ('dwarszee') en laat lopen.

UC- Uithouden aan .. Bakboord (bb) of stuurboord (sb) De bladen plat op het water, de knieën uitgetrapt, de handen over de knieën, de handles in de handen.
Bakboord (bb) of stuurboord (sb) Aan het genoemde boord, aan de golfzijde, de handle 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 handle weer naar omlaag bewogen, zodat de boot weer recht ligt. Op een eventuele volgende golf wordt identiek gereageerd.

HC- Dank u

Uithouden van lage golven

UC- Oprijden naar voren De stuurman/vrouw stuurt de boot dwars op aankomende golven en laat lopen.

UC- En pak hem maar weer op De roeiers gaan in de inrik houding zitten met de bladen plat op het water.

Weer beginnen met roeien. Volg de slag.

Manoeuvree commando's

AC- Boeg klapje op De boeg maakt zich klaar om te halen, doorgaans zonder op te rijden.

UC- Af De boeg haalt door tot het commando:

HC- Dank u

AC- Boeg klapje strijken De boeg maakt zich klaar om te gaan strijken.

UC- Af De boeg strijkt door, doorgaans zonder oprijden, tot het commando:

HC- Dank u

Opmerking: zo ook "Bakboord/Stuurboord strijken" of "bakboord/stuurboord halen" voor alle roeiers op dat boord. Doorgaan met strijken/halen tot het commando "Dank u". Er kunnen ook commando's worden gegeven aan de roeiers volgens plaatsnummer, bv. "No. 1 klapje op...af".

Roeien van een bocht

UC- Stuurboord/ bakboord sterk Aan het genoemde boord krachtig roeien, terwijl op het andere boord de beweging alleen wordt meegemaakt, zonder kracht.

HC- En gelijk Kracht beide boorden weer gelijk vanaf de volgende haal, zoals voor de bocht.

Eerst: AC = Aankondigings commando

Dan: UC = Uitvoeringscommando

Eventueel: HC = Herstelcommando

Roeien met minder snelheid

UC- Light paddle

Ook wel genoemd 'lichte haal'. Er wordt zonder kracht geroeid (spoelhaal nog zachter dan light paddle).

HC- En gewoon

Er kan weer gewoon door geroeid worden

Bij golfslag/ woelig water

UC- Hoog scheren

Tijdens wegzet en oprijden handen dieper naar voren brengen, de bladen scheren dan hoger over het water. De halen worden ingekort.

HC- En gewoon

Bij obstakels

UC- Denk aan de riemen aan ..

bakboord/ stuurboord/ beide boorden. De roeiers kijken naar het genoemde blad en vermijden het obstakel

HC- En gewoon

Nauwe doorgang

AC- Let op het commando "slippen"

Ruim van tevoren (ca 50 meter) wordt het aandachtscommando gegeven

Er wordt gewoon door geroeid, totdat:

UC- Slippen ...Af

De haal afmaken, de riemen evenwijdig aan de boot brengen, de bladen van het water. De handles vasthouden. Zit stil i.v.m. balans in boot

HC- Riemen uitbrengen

De riemen worden weer uitgebracht. Wacht op volgend commando.

Nauwe én lage doorgang

AC- Let op het commando "slippen en vallen"

Ruim van tevoren (ca 50 meter) wordt het aandachtscommando gegeven

Er wordt gewoon door geroeid, totdat:

UC- Slippen en vallen ...Af

Achterover liggen, de riemen evenwijdig aan de boot, de bladen van het water. De handles worden vastgehouden. Denk aan de balans.

HC- En omhoog. Riemen uitbrengen

De riemen worden weer uitgebracht, de roeier gaat rechtop zitten. Wacht op volgend commando

Let op!!!

Kom nooit eerder overeind voordat de stuurman/-vrouw dat aangeeft. Er kan nog een lamp onder de brug of een ander object aankomen.

Bij een iets te nauwe doorgang

UC- Roeien met halve riemen ... Af

Soms wordt het volgende commando gebruikt. Meestal echter het commando "slippen".

De roeiers trekken de riemen gedeeltelijk uit de dol totdat het manchet zich tussen de handen bevindt. De halen worden ingekort.

HC- Riemen uitbrengen

De riemen worden weer uitgebracht. Wacht op volgend commando.

Bij een verkeerd commando

UC - Herstel

Het commando wordt niet meer uitgevoerd

Eerst: AC = Aankondigings commando	Dan: UC = Uitvoeringscommando	Eventueel: HC = Herstelcommando
------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------



Handig om gelezen te hebben



K-wherry

4. Huisregels

- **Inschrijven**

Een boot die uitgaat moet altijd met de complete bemanning worden ingeschreven

- **Tenue**

Bij voorkeur draag je Nautilus kleding; wit en blauw. In lichte kleding ben je beter zichtbaar.

- **Gezondheid**

Alcohol gaat niet samen met roeien. Ook op het water kan je er een flinke boete voor krijgen (>0,5 promille).

Roken is overal in het gebouw en loods ten strengste verboden.

Weet goed hoe je moet tillen, namelijk vanuit de knieën met een rechte rug. Denk je dat een boot te zwaar is, til dan niet en vraag een ander om mee te helpen.

Een warming-up is aan te bevelen, dus kom op de fiets of maak de spieren los op de ergometer.



Handig om gelezen te hebben

5. Snel-les vaarregels

1. Goed zeemanschap

In een wherry zal je ook regelmatig de boot sturen. Net als op de weg moet je je aan de wettelijke verkeersregels houden. Voor een roeiboot is geen vaarbewijs nodig, wel word je geacht de wet te kennen. De basisregel op het water is anders dan op de weg, hier geldt het 'goed zeemanschap'. Dat wil zeggen:

Een schipper moet alle noodzakelijke maatregelen nemen om te voorkomen dat de veiligheid of het vlotte verloop van de scheepvaart in gevaar wordt gebracht.

Recht op voorrang heb je dus nooit. Wel de verplichting om uit te wijken als dat een aanvaring kan voorkomen – ook al vaart iemand anders bijvoorbeeld aan de verkeerde kant. Flink roepen helpt overigens het best.

2. Vaarverbod

De vereniging heeft het beleid dat er niet gevaren mag worden bij mist (je kan de witte brug richting stad (Rotte), cq De Hef (Maas) niet zien). Er mag niet gevaren worden bij harde wind > 5 en niet na zonsondergang. Noch mag er gevaren worden bij ijsgang, op 4 mei na 18u en als door het bestuur een vaarverbod op het bord wordt opgehangen.

3. Stuurboord varen en oplettendheid

We varen stuurboord, dus de wal hebben we aan stuurboord, ook op bredere gedeelte van de Rotte.

Verder is oplettendheid op het water van groot belang. Let op andere roeiboten, met name skiffs die niet permanent achterom kunnen kijken en let op wedstrijdboten, die zijn aan het trainen en proberen soms wat bochten af te snijden. Houd dan zo veel mogelijk stuurboord of wacht even voor de bocht.

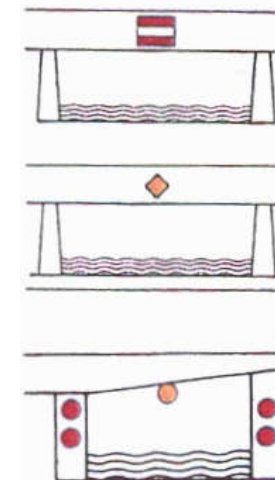
's Zomers zijn er op de Rotte ook motorboten/sloepen. Ga er niet van uit dat ze je altijd wel gezien hebben. De pils (in geval van sloep: rosé) aan boord eist soms hun aandacht meer.

4. Bruggen nemen

Een rood-wit bord betekent verboden doorvaart – ook voor een roeiboot.

Het gele bord in het midden van de brug geeft de aanbevolen doorvaart plaats aan. Denk wel aan tegenliggers.

Op de Rotte is met de brugwachter van de Irenebrug afgesproken dat roeiboten NOOIT onder een open brug – met groen licht – door varen. Je wacht dus tot de brug gesloten is en de rode lampen weer branden. De Irenebrug is nooit langer dan 5 minuten open. Het wegverkeer wordt zo het kortst gehinderd. Het stroomafwaartse verkeer heeft voorrang.





Nodig om te weten



6. Materiaal kennis

Boottypes

De boten worden aangeduid met letters, cijfers en tekens. Bijvoorbeeld **C4x+**

C geeft de breedte van de boot aan. A is het smalst.

4 geeft het aantal slagplaatsen aan

x betekent skull geriggerd, dus met een riem aan bakboord en een riem aan stuurboord.

Ontbreekt de x dan is het een boordboot, dus met één riem aan bak- of stuurboord

+ betekent gestuurd.

Een wherry heet gewoon wherry en heeft deze aanduiding niet.

Bootonderdelen

Je moet op den duur bootonderdelen kunnen benoemen: kiel, huid, spanten, rolbankje, slidings, voetenbord, rigger, dol, dolpen, overslag, stuurstoel, roer, stuurtoew, huiken, huikstok, nummering roeiplaats, boeg, spiegel en van de riemen de onderdelen (van onder naar boven) blad, hals, steel, manchet, kraag, handle

Je moet ook weten waar je wel en niet mag staan in de Wherry's en de C4-ren en weet waar en hoe je een boot tilt.

We laten het in de praktijk aan je zien.



Nodig om te weten



Persoonlijke aansprakelijkheid

Bij het sporten kan je in een zeldzaam geval onbedoeld iemand anders schade berokkenen, bijvoorbeeld door een aanvaring. Je eigen AVP-verzekering (aansprakelijkheidsverzekering particulieren, vroeger W.A.-verzekering genoemd) dekt dit risico. Bij je inschrijving heb je verklaard dat je zo'n AVP verzekering hebt.

Schade aan boten van Nautilus dekt jouw AVP niet. Dat risico is voor de vereniging, we hebben daar een schadefonds voor. Bij schade moet je een fee aan dat fonds betalen van €50 per persoon.

7. Persoonlijke veiligheid

Persoonlijke veiligheid

- **Tillen** doe je uit de benen; Tillen doe je als team, tegelijk dus. Dan staat niet plotseling één tiller het hele gewicht te dragen.
- **Kleding**: bij kou meerdere (3) lagen in plaats van één dikke trui. En houd rekening met verwachte regen of aanwakkerende wind. Draag een pet tegen de zon en een zonnebril tegen het felle licht op het water.
- **Water**: Neem water mee en drink wat onderweg. Dat houdt je bloedsuiker op peil en je kan het roeien dan lang uithouden.

Onderkoeling, oververhitting

- **Symptoom**: Onderkoeling zie je doordat iemand gaat trillen. Het probleem is dat door onderkoeling het oordeelsvermogen van de persoon zelf afneemt: "Het gaat wel". Raakt iemand verder onderkoeld dat kan dat tot verwardheid en loomheid leiden, maar soms ook tot opstandigheid en agressie.
- **Opwarmen**: Trek droge kleren aan. Neem dus altijd een extra shirt mee. Sla een isolatiedeken (EHBO doos bij inschrijfdesk) om iemand heen of gebruik de lichaamswarmte van andere niet onderkoelde personen; Drink warme thee, geen koffie maar alleen als het slachtoffer bij bewustzijn is en goed kan slikken. Ga NOOIT direct en alleen onder een warme douche staan. Is iemand buiten bewustzijn bel dan 1-1-2 en zeg onderkoeling, dat is een superspoed geval.
- **Oververhitting**: Door de combinatie van inspanning en zonnewarmte is dit niet ondenkbeeldig. Symptomen zijn: moe, misselijk en zwak. Breng iemand in de schaduw en maak het hoofd kletsmat en koel in de oksels en liezen. Laat drinken.