



Lesboek Wherry



www.rvnautilus.nl

© Roei vereniging Nautilus, 2017

Versie: 20170110

Gratis voor leden

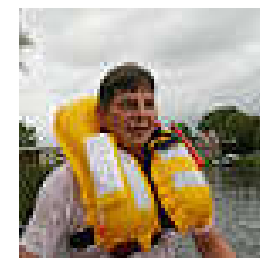


INHOUDSOPGAVE

Inleiding

- Les 1** Het haalbeeld
- Les 2** De commando's
- Les 3** Huisregels Oude Plantage
- Les 4** Snel-les vaarregels
- Les 5** Materiaal kennis
- Les 6** Persoonlijke veiligheid
- Les 7** Reddingsvest

Bijlage: afroei-eisen



Inleiding

Een **wherry** (betekent "boot") is een type boot dat oorspronkelijk gebruikt werd voor het vervoer van vracht en passagiers over rivieren en kanalen in Engeland. In het bijzonder is het verbonden met de rivier de Thames.

(bron: Wikipedia)



Nautilus op de Moezel

Dit lesboek geeft de theorie over het roeien in wherry's bij roeivereniging Nautilus.

Sommige onderdelen moet je echt goed kennen, andere gewoon lezen. We geven dat aan.

Nautilus vaart met wherry's op de druk bevaren Nieuwe Maas met door de getijden soms flinke stroom. Dat maakt het niet altijd even makkelijk, wel leuk, mooi en spannend. Daarvoor is dit lesboek.

Er wordt op drie manieren geroeid.

- recreatief roeien – wekelijkse korte outing 2-3 uur

Vanaf de locatie Oude Plantage wordt op de Nieuwe Maas recreatief geroeid. Afhankelijk van de richting van het getij wordt gevaren richting stad of rivier op. Duur ongeveer 2 uur. We werken met een inschrijfsysteem, dus je hebt geen eigen ploeg nodig. Meld je per keer aan op zaterdag voor 10 uur, op zondag voor 10 uur en – tijdens de zomertijd dinsdagavond voor 18 uur met facultatief buffet na afloop.

- Toerroeien – Nautilus

Je kan ook elders in het land varen. Nautilus organiseert korte of langere tochten van 1 of meer dagen. We vertrekken vanaf de locatie Oude Plantage of we lenen boten bij een andere vereniging of we nemen boten mee op onze botenwagen. Kortere tochten – rond 25km per dag – zijn ook geschikt voor minder ervaren wherrie roeiers, zoals de eendaagse openingstocht vanaf de Oude Plantage en de meerdaagse Pinkstertocht.

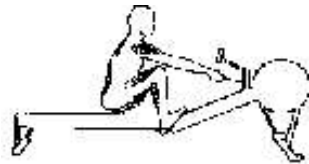
- Toertochten – bij andere verenigingen of in het buitenland

Via de nationale roeibond KNRB kan je ook bij andere verenigingen dagtochten maken. We maken dat binnen Nautilus bekend of kijk op de website van de KNRB. Er zijn ook 'marathon'tochten van minimaal 55 km, dat zijn prestatietochten voor ervaren roeiers. De KNRB stationeert ook jaarlijks in het buitenland wherries. Je kan die met een groepje huren. Of neem individueel deel aan hun weektochten met hotelovernachting.



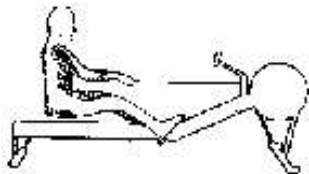
Dit moet je goed beheersen

Les 1 Het haalbeeld



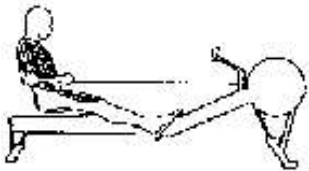
Inpik

Onderbenen vertikaal, de rugjes losjes recht houden (ontspannen rechtop). Armen actief gestrekt, polsen recht in lijn met de armen. Blad raakt bijna het water. Snelle beweging, **alleen** vanuit de schouders. Blad vertikaal het water in tot het juist volledig bedekt is (net onder wateroppervlakte).



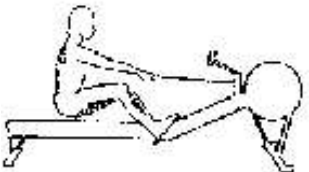
Beentrap

Houd de armen gestrekt en de rug ingebogen, strak blijven zitten. Ontspannen hangen, **alleen** trappen met de benen. Niet ongecontroleerd wegstampen; eerst zeker weten dat je blad goed zit, dan druk opbouwen.



Rugopzwaai

Scharnieren om het bekken. Rechtop blijven zitten. Vloeiend doorbewegen. Druk vasthouden. Vlakke doorhaal maken, niet de handen omhoog tillen.



Bijhaal

Handen rechtdoor naar achter, hoog aanhalen. Buikspieren aanspannen, houdt de rug gefixeerd, **alleen** werken met de armen. Hoofd omhoog houden. Niet helemaal tegen het lijf aanhalen, iets daarvoor stoppen anders is er geen ruimte meer voor de uitzet.

Uitzet

Kin omhoog, hoog blijven zitten, niet inzakken met de armen mee. Houdt het bekken naar voren gekanteld en de buikspieren aangespannen. Snelle beweging, **alleen** vanuit de ellebogen. Blad vertikaal, helemaal los van het water.

Wegzet

Blad draaien in een snelle 'klik'. Niet verpakken, houd de riem vast zoals je hem had. Armen rustig wegstrekken. Handen links boven rechts.

Inbuigen

Rustig achter de armen aan inbuigen. Inbuigen vanuit het bekken als scharnierpunt. Blijf hoog zitten, houdt de rug losjes recht, niet krom zitten. Houd het blad dicht bij het water. Begin met opdraaien van het blad.

Oprijden

Blad opdraaien naar vertikaal. Rustig oprijden naar voren. Houdt een constant rijtempo over de slidings. Handen rechtdoor sturen, niet naar beneden de boot in; houd het blad vlak boven het water.



Voor schematische weergave roeihaal / <https://www.youtube.com/watch?v=VZCApyLBezE> of gebruik zoekterm: Stickfigure Roeien

Vergelijk goed en fout: <https://www.youtube.com/watch?v=I9r6bXOvepU> of gebruik zoekterm: Rowing Technique for Beginners



Nodig om te weten

Les 2 De commando's

Bij het wherry roeien wordt het commando "AF" gebruikt en niet het commando "NU" zoals ook elders gebruikt. Op het vaak open water is "AF" beter te verstaan en directer.

Nummering: Begint bij de boeg = nr. 1. In een wherry is de slag nr. 2. In een vier is de slag nummer 4, bij een acht dus nummer 8.

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 beurteling 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 inpik 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

UC- Slippen ...Af

Er wordt gewoon door geroeid, totdat:

HC- Riemen uitbrengen

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

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

UC- Slippen en vallen ...Af

Er wordt gewoon door geroeid, totdat:

HC- En omhoog. Riemen uitbrengen

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

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".

HC- Riemen uitbrengen

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

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

Les 3 Huisregels OP

Om het roeien met elkaar op de Oude Plantage (OP) makkelijk te maken gelden een paar huisregels.

- **Inschrijven**

Je schrijft je zelf in. Je wordt in een boot ingedeeld waarvoor je bent afgeroeid er gaat altijd een bevoegd stuurman/-vrouw mee. Je telefonisch aanmelden kan niet. Op een ander tijdstip mag je ook roeien, mits een bevoegd stuurman/-vrouw meegaat.

- **Kleding**

Bij voorkeur draag je voor de zichtbaarheid geen donkere kleren, liefst de Nautilus kleding of wit/felle kleuren. Bij het afroeien is een Nautilus shirt verplicht.

- **Materiaal**

Boten worden **alleen** onder leiding van de stuurman/-vrouw naar buiten gebracht. Leg de boten eventueel in het gras maar nooit op de tegels. Elke boot heeft een kielstrip. Zorg dat de boot met de kielstrip over de rol het water in en uit gaat. Draag de riemen met het blad naar voren en naar beneden. Je kan dan niemand een zwieper geven. Riemen eerst aan de vlotzijde in de dol leggen. Denk aan het sluiten van evt. luchtkasten. Neem een pikhaak en 2 hoosvaten mee.

- **Gezondheid**

Alcohol gaat niet samen met roeien. Op het water geldt het zelfde maximale promillage als op de weg (<0,8 promille). Roken is binnen en buiten de gebouwen niet toegestaan. Til vanuit de benen - met een rechte rug. Vraag hulp als het te zwaar is. Een warming-up is aan te bevelen, dus kom bijvoorbeeld op de fiets.



Handig om gelezen te hebben

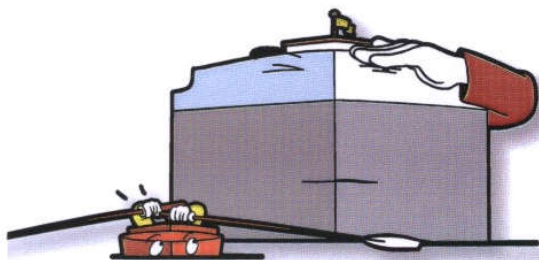
Les 4 Snel-les vaarregels

Bij het varen op de Nieuwe Maas – en bij veel tochten – heeft een opgeleide stuurman/-vrouw de leiding. Deze heeft een intensieve opleiding achter de rug ondermeer over de wettelijke vaarregels die in Nederland gelden.

Bovendien onderhoudt Nautilus goede kontakten met de Zeehavenpolitie en Rotterdam Port Authorities (het "Havenbedrijf"). Samen met de roeivereniging De Maas zijn met hen nog aanvullende afspraken gemaakt over het wel of niet varen in de haven. Om te kunnen 'meedenken' met de stuurman/-vrouw een snel-les vaarregels.

1. Goed zeemanschap

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 niet. Je moet zelfs afwijken van regels als dat veiliger is voor je zelf of voor een ander.



2. Varen, zicht, gezien worden

We varen met een wherry niet bij sterke windkracht >5Bft, niet na zonsondergang, niet bij slecht zicht (= De Hef moet vanaf de sociëteit zichtbaar zijn) en niet tijdens Dodenherdenking op 4 mei.

De beroepsvaart op de Nieuwe Maas vaart ongeveer 50 meter uit de wal. Wij roeien daarom maximaal 25-50 meter uit de kant.

Laat je met lichte kleding goed zien. Je zit maar in een klein bootje en bent voor de beroepsvaart moeilijker te zien. Besef ook dat schepen in de haven vaak een dode hoek voor zich uit hebben van 300 meter.

3. Stuurboord varen en oplettendheid

We varen stuurboord, dus de wal hebben we aan stuurboord. Ook op tochten. (Ook op de Rotte dus. Hoofdoorzaak van schade varen op de Rotte is het niet stuurboordwal varen)

Op de Nieuwe Maas is oplettendheid op het water van belang. Let op andere scheepvaart, op golven ed en help meekijken met de stuurman/-vrouw op de Nieuwe Maas, zeg het als je bijvoorbeeld ingehaald gaat worden door een 'oploper'.

Bij toertochten heb je nogal eens last van onoplettende 'pleziervaart' die aan de rosé is.

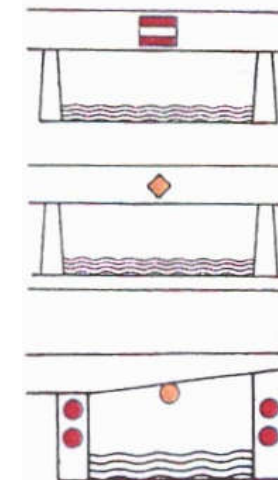
4. Bruggen nemen

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.

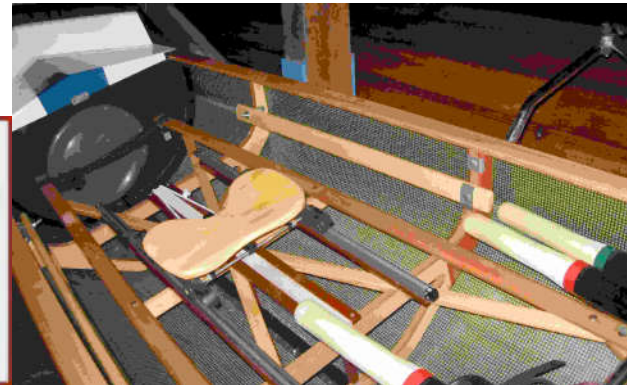
De rode lampen (2x2) geven aan dat de brug niet bediend is. Met een geel bord mag je er wel onder door. Wanneer 2x1 rode lampen branden is de brug wel bediend. Worden de lampen rood en groen tegelijkertijd, dan gaat het gele licht uit. Je mag er niet meer onder door totdat er alleen groene lampen branden.

N.B!. Op de Rotte is met de brugwachter iets anders afgesproken. Roeiboten gaan NIET onder een open brug – ook niet bij groen licht – door. Ze wachten tot de brug gesloten is. Het wegverkeer wordt zo het kortst gehinderd.





Nodig om te weten



Les 5 Materiaal kennis

Dit wordt een praktische les. De instructeur zal in de werkplaats de verschillende boottypes, bootonderdelen en riemen laten zien.

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 kunnen benoemen kiel, huid, spanten, rolbankje, slidings, voetenbord, rigger, dol, dolpen, overslag, stuurstoel, roer, stuurtoew, huiken, huikstok, nummering roeiplaats, boeg, spiegel.

Bovendien moet je weten dat de boot alleen getild kan worden aan de boeg, spiegel, spanten en aan een eventueel tilhout. Als de boot op een karretje gaat, moet je weten waar deze moet staan.

Riemen

Blad, hals, steel, manchet, kraag, hendel. Je loopt met de riemen met het blad naar voren, twee riemen per persoon, welke riem aan bak- en welke aan stuurboord, hoe in de dol te plaatsen en op het vlot te leggen. Type bladen: tulpblad; maconblad, bigblade.



Nodig om te weten

Les 6 Persoonlijke veiligheid



Persoonlijke aansprakelijkheid

Bij het sporten kan je in een zeldzaam geval onbedoeld iemand anders schade berokkenen, bijvoorbeeld door een aanvaring of door iemand zijn bril af te stoten. Je bent daar voor verzekerd via je aansprakelijkheidsverzekering particulieren (AVP), vaak onderdeel van een 'woon' verzekering). Nautilus stelt de voorwaarde dat je die hebt. Het kost minder dan €50/jaar voor het hele gezin.

Bovendien maak je gebruik van boten die eigendom zijn van roeivereniging Nautilus. De boten zijn een kostbaar bezit. Een wherry kost ongeveer € 15.000. Ga dus zorgvuldig met het materiaal om.

Als schade aan het materiaal van de vereniging te wijten is aan schuld of nalatigheid betaal je aan Nautilus €50 per roeiplek voor het schadefonds. Bij opzet betaal je alle schade.

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. Neem ook droge kleding mee voor onderweg en reken op onverwachte kou, regen en wind. Draag een pet tegen de zon en een zonnebril tegen het felle licht op het water.
- **Water**: Neem altijd water mee en drink voortdurend onderweg. Dat houdt je bloedsuiker op peil en kan je het roeien lang uithouden. Doe dit ook 's winters.

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 onderkoelt dat kan dat tot verwardheid en loomheid leiden, maar soms ook tot opstandigheid en agressie.
- **Opwarmen**: Trek droge kleren aan. Neem dus een extra droge shirt altijd mee. Sla een isolatiedeken 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 onder een warme douche staan. Dat kan je in LEVENSGEVAAR brengen doordat al je bloed uit je hart en hersenen wegstroomt naar je opperhuid. 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.



Dit moet je goed beheersen

Les 7 Reddingsvest



Welke?

- Type 150N, automatisch opblaasbaar. Let er op dat het vest op de borst plat is, dat er geen harnas in de weg zit bij de uitpik. Probeer eerst een van de vesten die in de loods van Nautilus hangen uit.
- Lees de handleiding. Laat het vest om de 2 jaar keuren door een officieel keurstation.

Hoe te dragen?

- NOOIT ONDER je kleding. Het ding blaast zich op, zie foto.
- Sluiting vast, met een vuistdikte tussen vest en borst.

TIP 1

Wees er op voorbereid dat het vest binnen 5 seconde open gaat. Als je in het water ligt, lijkt dat een eeuwigheid. Het vest heeft ook een touwtje waar je aan kan trekken. Bestudeer van tevoren waar dat touwtje zit. Vaak rechts onderaan.

TIP 2

Neem in het water de foetushouding aan. Drijf op je rug, maak je klein met je knieën tegen je borst en je armen tegen je lichaam. Zo koel je het minste af. Door te zwemmen en te spartelen, stroomt er te veel water langs je lichaam en koel je versneld af.

Verplichting

Het bestuur adviseert dringend om bij het varen op de Nieuwe Maas, op getijden water en bij tochten op groot open water een reddingsvest te dragen. We hebben dit afgesproken met de Zeehavenpolitie. De Koninklijke Nederlandse Reddingsmaatschappij (KNRM) beveelt een reddingsvest in ieder geval aan bij een watertemperatuur onder 15° C en vanaf windkracht 4.

Omdat we de naleving **alleen** tijdens instructielessen kunnen controleren, geldt het dragen van een reddingsvest als verplichting voor leerlingen. Nautilus heeft voor hen in de loods vesten hangen. Ben je afgeroeid, dan vragen we om zelf een reddingsvest te kopen. Probeer de verschillende types uit die Nautilus heeft. Vraag advies.
(Te koop o.a. bij Correct Marine Rotterdam of zwemvesten.nl met ook shop in Sliedrecht)

Waarom?

- Kom je in koud water terecht, dan treedt vaak 'cold shock' op. Je ademhaling stopt even in de eerste minuut. Je luchtwegen moeten daarom zo snel mogelijk boven water komen. Cold shock treedt minder vaak op bij dikke mensen met een vetlaag. Roeiers zijn dus in het nadeel.
- Zwemmen in koud water lukt je slecht doordat snel spierstijfte optreedt. Beter is om zo snel mogelijk de boot te gebruiken als drijfmiddel - met je bovenlichaam zoveel mogelijk uit het water. Hulp komt op het drukke water best snel.
- Er is altijd een oorzaak waarom je te water komt. Als dat een aanvaring is, betekent dat de bemanning een flinke klap heeft opgelopen. Je vaart gemiddeld zelf al 6 km per uur. Je kan door de klap iets breken of dizzy zijn waardoor je jezelf minder goed kan redden.

Afroei-eisen Wherry

Naast de beoordeling van de roeitechniek, moet men de commando's snel kunnen opvolgen. Ook wordt ook enige basiskennis van het materiaal gevraagd.

1. Boottypen

De verschillende boottypes kunnen benoemen: wherry; Boord/scull; gestuurd/ongestuurd/overnaads/glad; naar aantal roeiers (2,4,8)

2. Bootonderdelen

Kiel, huid, spanten

roeiplaats met rolbankje, slidings, voetenbord

rigger, dol, dolpen, overslag

stuurstoel

roer, roer- of stuurtoew

nummering roeiplaatsen boeg (= 1) naar slag

waarop kunnen staan/niet staan

waar tillen/niet tillen (boeg, spiegel, spanten, eventueel tilhout)

waar karretje te plaatsen, waar staan bij tillen

3. Riemen

Blad, hals, steel, manchet, kraag, handle

Met riemen lopen (blad naar voren, één boordriem of 2 scullriemen)

welke riemen aan SB/BB, hoe in dol te plaatsen, hoe op het vlot te leggen

4. Commando's en manoeuvres

Boot in en uit de loods brengen

In- en uitstappen

Wegvaren (slag klaar maken, slag klaar, af)

Halen, strijken, stop, en laten lopen

Normale haal, lichte haal, spoelhaal, sterke haal

Rondmaken ongelijk

Sterk Bakboord (BB) of Stuurboord (SB)

Noodstop (laat lopen – houden - stop)

Slippen; slippen en vallen

Wisselen in de boot wherrie - met de Nautilus shuffle.

Uithouden

5. Kennis roeiverbod

Na zonsondergang, bij mist, onweer, vorst, ijsgang, extreem hoog water, bij windkracht hoger dan 5 Bft (afhankelijk van omstandigheden en bemanning kan het bij minder wind ook al onverstandig zijn om te varen). En roeien op 4 mei na 18:00 is door het bestuur niet toegestaan.