

ROEI VERENIGING VOORNE-PUTTEN

BASIS ROEI INFORMATIE



Revisie 1 maart 2011

Inhoud:

1	Het materiaal	2
	1.1 Boot typen	2
	1.2 Riemen	3
	1.3 Onderdelen van boten	3
2	Gebruik van het materiaal	5
3	Commando's	8
4	Veiligheid	11
	4.1 Basis vaarregels	11
	4.2 Weersomstandigheden	12
	4.3 Te water raken	13
	4.4 Gezondheid	14
5	Roei techniek	15

1. HET MATERIAAL

1.1 De boten

Er zijn veel uitvoeringen van roeiboten, waarbij de roeier met behulp van rolbankjes ook beenkracht kan gebruiken voor de voortbeweging.

De manier waarop de huid van de boot is geconstrueerd bepaald of wij over gladuitgevoerde boten of overnaadse boten spreken. Van gladuitgevoerde boten is de huid gevormd uit dunne houten of kunststof platen. Bij overnaadse boten bestaat de huid uit dakpansgewijze aan elkaar geklonken houten stroken. Dit type is in onbruik geraakt vanwege de hoge fabricage- en onderhoudskosten.

Afhankelijk van het type riem dat de roeier hanteert worden onderscheiden:

- Gieken: In deze boten hanteert iedere roeier één riem ('oar'; boordroeien). Wij kennen twee-, vier-, en achtriemsgieken, kortweg genoemd twee, vier en acht. De tweeën en vieren worden zowel met als zonder stuurman geroeid; achten altijd met stuurman.
- Sculls: In deze boten hanteert iedere roeier twee riemen. We onderscheiden een-, twee-, drie- en vierpersoonsboten. De eenpersoonsboten van deze categorie worden skiff genoemd, de meerpersoonsboten respectievelijk dubbeltwee, dubbeldrie en dubbelvier. Boten met of zonder stuurman komen voor.

Boten worden nog naar hun constructie en gewicht onderscheiden in:

Gladde boten: op snelheid gebouwd en geschikt voor wedstrijden of training. Licht en instabiel Ook wel A en B boten genoemd waarbij de B boot door de enigszins platte bodem iets stabiel is.

C-boten: voor recreatief roeien en tochten. C-boten hebben een kiel voor meer stabiliteit.

D en E boten: idem maar zwaarder en breder uitgevoerd; geschikt om op rivieren of meren te varen.

Wherry's: degelijke, brede, als dubbeltwee uitgevoerde boten met plaats voor twee stuurlieden. Zij worden gebruikt voor toertochten op alle wateren (er is voldoende ruimte voor de picknickmand!)

Aanduiding van boten: achtereenvolgens aanduiding constructie, aantal roeiers, x voor sculls en + als stuurplaats aanwezig is. Bijvoorbeeld:

C2x+ : C dubbeltwee met stuurman

2- : gladde boordgeroeide twee zonder stuurman

2x : gladde dubbeltwee zonder stuurman

Wh: wherry

Ov: overnaadse boot

In alle boten zitten de roeiers achter elkaar met de rug naar de vaarrichting. De roeier die het dichtst bij de voorsteven zit is de 'boeg' op plaats 1. Dan volgt 2 etc. De laatste roeier is de 'slag'; deze geeft het tempo aan dat door de ploeg gevolgd moet worden.

Zonder stuurman wil niet zeggen ongestuurd: één der roeiers kan met een zgn. voetroer sturen of de roeiers kunnen van koers veranderen door aan één boord harder te halen. In ploegen zonder stuurman is het de gewoonte dat de 'boeg' de koers bepaalt en de commando's geeft.

1.2 Riemen

Soorten

Zoals hierboven onder 1.1 al aangeduid, bestaan er twee soorten riemen, die voor het boordroeien, de 'oars', en die voor het scullen, de 'sculls'. 'Oars' zijn langer en dikker, en dus zwaarder dan 'sculls'. Omdat een 'oar' met twee handen wordt vastgehouden is het handvat breder uitgevoerd. Materiaal voor riemen kan zijn van hout, kunststof of een combinatie hiervan.

Riemonderdelen:

- *Blad* met *hals* (houten riemen kunnen op het eind met een *beslag* tegen slijtage worden beschermd)
- *Steel*
- *Manchet* met daarop de *kraag*
- *Hendel* met *handvat*

Het blad kan uitgevoerd zijn als “*big blade*” (breed, asymmetrisch blad) of als “*Macon*” (minder breed en symmetrisch). Gladde boten worden uitsluitend voorzien van big blades, wherry's met Macon, en C-boten naar wens. Bladen die minder smal en veel langer zijn dan de Macon zijn antiek.

De hefboomwerking van de riem kan beïnvloed worden door de kraag over de manchet te verplaatsen. Hiervoor kunnen ook opzetstukken worden gebruikt die tussen kraag en dol geschoven worden; eventueel te gebruiken bij tochten waarbij men last heeft van sterke wind mee of tegen.

Op de steel wordt de naam van de boot vermeld. Op riemen van sommige boten zijn nummers aangebracht, overeenkomend met de plaats in de boot.

1.3 Onderdelen van boten

De zitplaats voor de roeier is een *rolbankje*, dat door middel van twee asjes met wieltjes over de *sliding* rolt. Op deze wijze wordt de lengte van de haal sterk vergroot en beenkracht kan worden gebruikt. Op het begin en einde van de sliding zijn *stops* aangebracht waar tijdens het roeien niet tegenaan mag worden gereden om schade aan het rolbankje te voorkomen. In de slidings mag zich geen vuil of zand bevinden; dit veroorzaakt snelle slijtage! Tussen de slidings is een *voetenplankje* aangebracht, dat wordt gebruikt om in en uit de boot te stappen. De voeten van de roeier worden geplaatst op een verschuifbaar *voetenbord*, waarin de voeten door middel van een riempje losjes worden vastgemaakt: voeten moeten zonder losmaken van de riempjes van het voetenbord kunnen worden weggenomen. Sommige boten zijn voorzien van vloerplankjes rond het voetenbord, waarop tijdens het stellen van het voetenbord de voeten kunnen worden geplaatst. Indien deze plankjes ontbreken, mogen de voeten niet op de huid van de boot worden geplaatst, maar op de spanten of boorden!

Riemen worden geplaatst in *dollen*. De riemannchet wordt in de dol geplaatst met de kraag aan de bootzijde. De riem wordt in de dol gefixeerd door het *overslagje* (ook wel *hekje* genoemd) te sluiten. Er zijn ook dollen zonder overslagjes. De dol is draaibaar rond de stalen *dolpen*, die op het einde van de *rigger* (ook wel *uitlegger* of *outrigger* genoemd) is gemonteerd. Bij boordroeien heeft de boot één rigger per roeier, bij scullen twee. De riggers bij boordroeien zijn groter en steviger dan bij scullen. Bij wherry's komen inklapbare riggers voor, waar de riggers bij opbergen van de boot naar binnen worden geklapt om ruimte te besparen.

Afhankelijk van de uitvoering zijn als versteviging van de boot houten *spanten* aangebracht. Deze spanten moeten gebruikt worden om de boot te tillen: dit mag niet aan de riggers gebeuren!

Wherry's, C, D en E boten kunnen zijn voorzien van een metalen *kielstrip*; indien deze is gemonteerd mag de boot met de kiel slepend over het vlot in het water worden geschoven. Wherry's kunnen zijn voorzien van *zandstroken*: overlans gemonteerde latten voor stabiliteit en bescherming.

Een *roertje* met *stuurtouw* wordt gebruikt om te sturen. Gladde boten hebben een *vinnetje* voor koersvastheid en een klein *roertje*, te bedienen door de stuurman of door de boeg met behulp van een door de voet bediend mechanisme (bij boten zonder stuurman).

De linkerkant van de boot in de vaarrichting (rechts voor de roeier) wordt *bakboord* genoemd; de andere kant is *stuurboord*. Bakboordriggers en –riemen worden met rode tape resp. rode kraag gecodeerd, stuurboord met groen.

Bij de wherry- en C-bootuitrusting hoort nog een pikhaak (voor hulp bij aanleggen), hoosmateriaal, twee landvasten en een vlag (optie).

2. GEBRUIK VAN HET MATERIAAL

2.1 Wie mag zelfstandig roeien?

Het Roeireglement geeft de regels voor het gebruik van boten.

2.2 Reserveren van boten

Het Roeireglement geeft de regels voor reserveren van boten.

Op de door de roeicommissie vastgestelde algemene roeitijden en aangekondigde roeitochten met eigen boten kunnen geen boten gereserveerd worden!

2.3 Uitvaren

Afschrijven:

De stuurman schrijft de boot af in het afschrijfboek na vastgesteld te hebben dat de boot niet reeds is gereserveerd door anderen. Hij vermeldt naam van de boot, namen van de bemanningsleden en aanvangstijd.

Riemen buiten brengen:

Lopen met het blad naar voren; naast elkaar op het vlot leggen. Nooit hard lopen met riemen. Nooit over riemstelen van op het vlot liggende riemen lopen. Tegelijkertijd met de riemen roer, vlag en pikhaak naar het vlot brengen. Indien nodig wordt de kielrol op het vlot geplaatst.

Boot naar buiten brengen:

Opmerking: bij de botenstellingen is gecodeerd aangegeven hoe de boot te water moet worden gelaten.

- Boten op karren worden naar het vlot gereden, waar de kielrol al klaargelegd is. De bemanning verdeelt zich langs de boot tilt de boot aan de spanten voldoende hoog op om de boot op de rol te leggen. De boot wordt in het water gegleden, waarbij de bemanning zorgt dat de boot horizontaal blijft.
- C-boten op stellingen worden door de volledige ploeg naar buiten gebracht; C skiffs door twee man. De stuurman dient erop toe te zien dat de boot door alle roeiers tegelijk van de stelling wordt getild, niet geschoven om wringen te voorkomen (Commando's: "*Aan de boorden, tillen gelijk, nu!*"). Buiten de loods wordt de boot gekeerd, op singels gelegd en klaargemaakt voor varen (overslagen los, afdichtingdeksels dichtdraaien en eventueel landvasten en bevestigingstouwjes losmaken. De boot wordt te water gelaten volgens de procedure.
- Gladde boten worden door de volledige ploeg naar buiten gebracht. De stuurman (of de boeg) geeft de commando's: "*Aan de boorden, tillen gelijk, nu!*". De boot wordt op de schouders naar buiten gebracht; let op dat dollen niet in aanraking komen met andere boten. Buiten de loods wordt de boot gekeerd, op singels gelegd en klaargemaakt voor varen (overslagen los, afdichtingdeksels dichtdraaien). Gladde boten worden altijd door de volledige bemanning parallel aan het vlot in het water gelegd.

Boot vaarklaar maken

Zo nodig tevoren de platte zijde van de riemannchetten invetten met groene zeep. Altijd eerst de riemen in de zich aan de vlotzijde bevindende dollen leggen (kraag tegen dol) en de overslagjes meteen sluiten. Houten riemen met de bolle bladkant naar boven, kunststof riemen met de bolle kant naar beneden. De andere riemen in de dol leggen over de platte kant van de steel, vervolgens gedeeltelijk inschuiven en de hendel op het boord aan vlotzijde leggen (blad niet in het water laten drijven!).

Nadat de stuurman het roer heeft aangebracht laat hij, de boot vasthoudend aan een rigger, de roeiers instappen. Overslagjes na instappen meteen vastmaken.

Voetenborden kunnen daarna worden ingesteld. Dit kan aan het vlot gebeuren of op het water, dit in het geval als meerdere boten uitvaren. De roeier mag in uitgereden stand de stops aan het einde van de sliding niet raken; de handen moeten bij rechte rug elkaar net raken. Opgereden tot de voorste stops moeten de scheenbenen vrijwel verticaal staan. Bij het verstellen van het voetenbord de benen over het dolboord plaatsen en de hendels van de riemen onder de oksels nemen.

Voordat men gaat roeien altijd controleren of overslagen en voetenbord goed zijn vastgezet en de riemen op de juiste wijze zijn aangebracht (juiste boord, steel vóór de dolpen, kraag aan de bootzijde van de dol en juiste riemnummer indien van toepassing).

2.4 Binnenkomen

Het vlot tegen de wind in onder een hoek van ongeveer 30° naderen. De voorstevén richten op dat punt van het vlot waar ongeveer de achterstevén komt te liggen als de boot is aangelegd; houdt rekening met aan- of aflandige wind. Ten einde schade te voorkomen tijdig 'lichte haal', 'laten lopen' en 'riemen hoog aanboord' commando's geven. Indien nodig kan door 'houden' aan het boord aan de waterzijde de boot nog bijdraaien. Bladen en stelen niet over het vlot laten slepen. De stuurman stapt als eerste uit, houdt de boot aan een rigger vast en laat de overslagjes aan de waterzijde openen. De stuurman laat de roeiers uitstappen.

2.5 Binnenbrengen

Dit gaat omgekeerd aan het naar buiten brengen. Vóórdat riemen etc worden binnengebracht wordt de boot door de gehele bemanning op de kar getild of de boot op singels geplaatst. Het uit het water tillen C-boten en wherry's wordt altijd gedaan met de voorstevén naar het vlot gericht. Controleer of vrij water in de boot staat en verwijder dit door omkeren of dweilen. Nadat de boot is binnengebracht, en riemen en roer zijn opgeborgen, noteert de stuurman in het afschrijfboek de tijd van binnenbrengen en vermeldt eventuele schade of geconstateerde mankementen.

Gladde boten worden door de roeiers parallel aan het vlot uit het water getild. De boot wordt op de schouders naar de singels gebracht.

Boten op de singels worden schoon- en drooggemaakt, afdichtingdeksels losgedraaid en eventueel bevestigingsmateriaal toegepast. Extra zorg wordt aan de slidings besteed: er mag geen zand of vuil achterblijven!

C-boten op stellingen worden buiten omgedraaid en naar binnen gebracht. Gladde boten worden boven de hoofden getild en naar binnen gebracht. Alle boten worden met de boeg naar de deurzijde van de loods opgeborgen.

2.6 Steigers en andere aanlegplaatsen

Steigers en bijvoorbeeld hoge kades kunnen bij aanleggen niet met gestreken riemen worden genaderd, waardoor de boot minder stabiel zal zijn. Het naderen gebeurt hetzelfde als bij het roeivlot maar na "*laten lopen*" zal de stuurman "*riemen slippen aan ...boord*" geven. De steiger wordt genaderd en de stuurman zorgt dat de boot parallel aan de steiger komt te liggen zonder dat riggers of riemen met de steiger in aanraking komen. Alleen de stuurman pakt de steiger vast, de roeiers reiken in geen geval naar de steiger! De stuurman zal de roeiers vragen enigszins naar het boord aan waterzijde te leunen en stapt daarna als eerste uit. De stuurman houdt de boot vast aan een rigger en geeft aan wanneer roeiers kunnen uitstappen.

De stuurman stapt na wisselen of instappen als laatste in waarbij hij zorg draagt dat de roeiers enigszins naar het boord aan waterzijde leunen; bij het instappen zorgt hij dat zijn gewicht in het midden van de boot terecht komt (nooit op spanten of boord stappen!).

Bij het wegvaren van een steiger mogen de riemen in geen geval worden gebruikt als hefboom of als afzetstok tegen steigerpalen! Het juiste commando is "*slippend strijken aan ...boord*". Opmerking: in- en uitstappen bij steigers is naar de ervaring leert de meest voorkomende oorzaak van te water raken van roeiers. Het is van belang dat bovenstaande afspraken gedisciplineerd worden toegepast!

2.7 Boot vastleggen

Als een boot wordt vastgelegd aan een steiger of vlot worden de riemen van het boord aan de waterzijde met de hendels over het tegenovergestelde boord gelegd zodat de bladen niet in het water drijven. De boot wordt aan voor- en achterstevan met landvasten losjes vastgelegd.

2.8 Op het water van stuurman wisselen.

In wherry's wordt normaal op het water gewisseld. In C-boten kan dit alleen door geoefende roeiers worden gedaan waarbij tevens enige lenigheid is vereist. De roeiers houden de boot in balans (half opgereden, hendels onder de oksels). De roeier die gepasseerd wordt zit op het opstapplankje. De stuurman kruipt met handen en voeten op de boorden over de roeier heen waarbij hij zorgt dat zijn gewicht zoveel mogelijk in het midden van de boot blijft. Eenmaal gepasseerd draait hij zich om (voeten op spanten, niet op de huid van de boot of op de slidings!) en geeft aan dat de roeier naar de stuurplaats kan gaan. Uit voorzorg wordt deze manoeuvre alleen uitgevoerd vlak langs de kant of in ondiep water.

2.8 Zonder stuurman roeien

Als een boot met stuurplaats niet volledig bemand kan worden kunnen geoefende roeiers zonder stuurman varen. De boot wordt niet voorzien van het roer en zover mogelijk bij de achterstevan worden twee zandcontainers geplaatst. De boeg neemt de taken van de stuurman

RV VOORNE-PUTTEN

over en zorgt ervoor dat door voldoende zicht op het vaarwater een veilige koers wordt gevaren. De roeiers dienen zijn commando's strikt te volgen.
Van koers veranderen gebeurt door aan een boord krachtiger te halen (commando's *stuurboord sterk* of *bakboord best*)

3. DE COMMANDO'S

De hieronder vermelde commando's bestaan uit een waarschuwingscommando en een uitvoeringscommando.

Klaarmaken voor instappen gelijk

Vóór het waarschuwingscommando 'instappen gelijk' moeten de roeiers zich naast de boot hebben opgesteld, met het gezicht naar de achtersteven. Het bankje wordt halverwege de sliding gereden. De roeiers nemen met de hand aan de waterzijde de handvatten van beide riemen vast (scullopstelling). De stuurman houdt de boot vast aan een rigger.

- instappen gelijk (waarschuwingscommando)
- één (uitvoeringscommando)
De voet aan de waterzijde op het voetenplankje plaatsen.
- twee (uitvoeringscommando)
Het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, de andere voet wordt in het voetenbord geplaatst.
- drie (uitvoeringscommando)
Gaan zitten. Meteen overslagje sluiten. Voetenborden stellen kan daarna aan het vlot of later op het water.

Slag klaarmaken. ...slagklaar ...af!

- Slag klaarmaken (waarschuwingscommando)
Naar voren rijden voor de inpijk, bladen horizontaal op het water
- slagklaar (waarschuwingscommando)
De bladen verticaal draaien en in het water zetten.
- af! (uitvoeringscommando)
De roeibeweging gaan maken.

Laat. ...lopen ...bedankt!

- Laat.... (waarschuwingscommando)
Dit commando wordt gegeven bij de inpijk.
- lopen (uitvoeringscommando, soms wordt “de boot” er aan toegevoegd)
Dit commando wordt gegeven aan het eind van de haal. De haal wordt afgemaakt; de bladen worden horizontaal boven het water gehouden. De roeiers houden de benen en armen gestrekt, ten einde de boot goed in balans te kunnen houden.
- bedankt! (uitvoeringscommando)
Nu worden de bladen enigszins opgedraaid naar de vaarrichting op het water gelegd. De roeiers rijden eventueel half op en houden de riem hendels onder de oksels zodat de boot stabiel op het water blijft liggen.

Houden (uitvoeringscommando, ook wordt wel het commando “vastroeien” of “stoppen” gegeven)

Bij dit commando (in het algemeen voorafgegaan door het commando 'laat. ...lopen....bedankt!') worden de bladen snel verder opgedraaid zodat zij verticaal in het water staan. Als de stuurman ‘...aan stuurboord/ bakboord’ toevoegt wordt alleen aan het genoemde boord ‘gehouden’.

Slippen aan stuurboord/ bakboord/ beide boorden (uitvoeringscommando)

Na de uitpik het bovenlichaam achterover buigen en het blad langs de boot brengen aan het genoemde boord of aan beide boorden. De hendels moeten worden vastgehouden en de bladen blijven boven het water.

Stuurboord sterk! (uitvoeringscommando)

Aan stuurboord krachtig halen, aan bakboord met weinig kracht halen. Einde van deze actie: Bedankt! of Beide boorden gelijk!

Bakboord best! (uitvoeringscommando)

Aan bakboord krachtig halen, aan stuurboord met weinig kracht halen. Einde van deze actie: Bedankt! of Beide boorden gelijk!

Lichte haal (uitvoeringscommando; ook wordt wel "light paddle" gegeven)

Langzaam en zeer licht roeien, zonder kolken.

Harde haal (uitvoeringscommando)

Met krachtige haal roeien.

Strijken gelijk..nu!...bedankt!

- Strijken gelijk (waarschuwingcommando)
De bladen (of blad) 180° draaien.
- nu! (uitvoeringscommando)
Bladen in het water en tegen de hendels duwen. De boot achteruit laten varen, eventueel roer recht en stuurtoewen strak houden. De slag geeft het tempo aan.
- bedankt! (uitvoeringscommando)
De bladen op het water leggen

Als de stuurman '...aan stuurboord/ bakboord' toevoegt wordt alleen aan het bedoelde boord 'gestreken'

Slippend strijken

De riemen zijn langs zij de boot (na commando *slippen aan ...*) en nu wordt met korte halen gestreken om de boot parallel aan de steiger op het vaarwater te brengen

Rondmaken over bakboord. ...nu!...bedankt!

- Rondmaken over bakboord (waarschuwingcommando)
De roeiers gaan in uitgereden stand zitten, het blad van de bakboord riem wordt 180° gedraaid.
- nu! (uitvoeringscommando)
Bakboord maakt een strijkhaal met driekwart oprijden. Daarna wordt een driekwart haal gemaakt aan stuurboord. Als stuurboord haalt, sliffert de bakboord riem over het water naar achteren. Bak- en stuurboord oefenen dus om de beurt kracht uit. Alle roeiers letten op de slag.
- Bedankt!
Einde rondmaken.

Rondmaken over stuurboord: zelfde acties, maar verwissel boorden

Denk om de riemen aan bakboord (of: stuurboord) (waarschuwingscommando)

Dit commando wordt gegeven bij het rakelings passeren van obstakels aan bakboord of bij het aanleggen aan bakboord.

Uitstappen gelijk ...een. ..twee. ..drie

De stuurman stapt als eerste uit. Hij houdt de boot aan een rigger en geeft aan dat de roeiers de overslagjes aan het niet aan de vlotzijde liggende boord kunnen openen.

- Uitstappen gelijk (waarschuwingscommando)
De voet aan de waterzijde van de boot uit de voetenbord halen en op het voetenplankje plaatsen.
- één (uitvoeringscommando)
Bovenlichaam naar voren buigen, lichaamsgewicht op voet brengen en opstaan; tijdens het opstaan de andere voet uit de voetenbord halen.
- twee (uitvoeringscommando)
Voet op het vlot plaatsen en gewicht naar het vlot verplaatsen; de riemen worden meegetrokken (de riem blijft echter nog in de dol).
- drie (uitvoeringscommando)
Voet van opstapplankje op het vlot plaatsen en riem aan waterzijde uit dol halen.

Bij het maken van roeitochten kunnen vele obstakels voorkomen die de stuurman tijdig moet opmerken en op de juiste wijze moet passeren. Hierbij mag geen risico voor roeiers of materiaal genomen worden!! Het verdient aanbeveling om deze commando's tijdig aan te kondigen. Voorkomende commando's zijn:

Bukken!

Na 'laten lopen' of 'slippen' betekent dit dat de rug naar voren wordt gebogen en het hoofd tussen de knieën wordt gehouden om bijv een lage brug te passeren. De hendels van de riemen moeten worden vastgehouden, riembladen blijven boven het water.

Vallen!

Idem als 'bukken' maar nu gaat de roeier liggen, dit als een zeer lage brug moet worden gepasseerd.

Opmerking: geen twijfel mag bestaan tussen 'bukken' of 'vallen'. Bij twijfel altijd 'vallen'!
De stuurman is hiervoor verantwoordelijk.

Halve riem halen!...nu!

Voorafgegaan door 'laatlopen'. De riemen worden tot halverwege de steel teruggetrokken en met korte halen wordt voorzichtig geroeid om een smalle doorgang te passeren. De stuurman geeft aanwijzingen.

Hendels hoog aan ...boord! ...nu! (ook wel: "uithouden van de boot")

Dit commando wordt gegeven als de stuurman hoge golven van een naderende boot ziet aankomen. Hij laat eerst lopen, brengt de boot parallel aan de naderende golf en geeft het genoemde commando. Op deze manier wordt voorkomen dat water over het boord slaat.

4. VEILIGHEID

4.1 Basis vaarregels.

Op het water gelden de vaarregels, voorschriften en geboden van het BPR (Binnenvaart Politie Reglement). Niet alleen moeten stuurlieden de regels van het BPR kennen, alle schepen en boten moeten ook een kopie van dit BPR wettelijk verplicht aan boord hebben. Om praktische redenen zijn kleine open boten (zoals surfplanken, roeiboten, open zeilbootjes) hiervan vrijgesteld. Voor de pleziervaart voldoet het om de ANWB Wateralmanak deel 1 aan boord te hebben. Hierin staat dit BPR, met uitleg wat de wetgever bedoeld, beschreven De belangrijkste regels zijn:

- Grote schepen hebben voorrang op kleine schepen
- Grote schepen zijn:
 - alle schepen langer dan 20 meter
 - beroepsvaart
 - alles wat er als beroepsvaart uitziet
- Kleine schepen onderling:
 - zeilboten hebben voorrang op roei- en motorboten
 - roeiboten hebben voorrang op motorboten

Op vaarten en kanalen altijd stuurboordwal houden (op sommige wateren verplicht). Het schip dat stuurboordwal houdt heeft voorrang. Op meren of brede wateren is stuurboordwal houden aan te bevelen, tenzij wind en/of golven dit niet verhinderen.

Boten die de stuurboord zijde van het vaarwater houden, mogen niet door zeilboten gehinderd worden. Dat wil zeggen dat de zeilboot tijdig overstag moet gaan en niet tussen de boot en de wal mag kruipen

Kruisende koersen

Stuurboord heeft voorrang op bakboord dus schepen die van rechts komen (vanaf de stuurmansplaats gezien!) hebben voorrang

Oplopen, voorbijlopen:

Oplopers (schepen die willen passeren) kijken uit en houden het voorbij te lopen schip aan stuurboord zijde.

Tegemoet komend verkeer:

Beide boten wijken naar stuurboord uit. Laat tijdig en duidelijk de koerswijziging zien!

Hoofd- en nevenvaarwater

Doorgaand verkeer heeft voorrang. Denk hieraan als je bijvoorbeeld vanuit een havenuitgang het hoofdvaarwater opvaart.

Varen in het donker

Verplicht is een rondschijnend wit licht te voeren en een (zak) lantaarn gereed te hebben.

Goed zeemanschap

De wetgever eist dat te allen tijde door goed zeemanschap alles gedaan wordt om een aanvaring te voorkomen, ongeacht of men voorrang heeft of niet. Dus al sta je in je recht, je hebt de plicht om schade te voorkomen.

4.2 Weersomstandigheden

Een schip is niet veiliger dan zijn bemanning. In geval van twijfel, nooit aarzelen, niet doen!

Roei niet bij:

- vriezend weer en ijsvorming
- onweer
- harde wind en hoge golven
- zeer dichte mist

Opmerking: Een ploeg moet, gelet op de geoefendheid van de ploegleden en gegeven weersverwachting over toe- of afnemen van de wind, besluiten of bij harde wind uitgevaren kan worden. Als een ploeglid twijfels heeft over de veiligheid kan er niet worden uitgevaren! Uitvaren bij windkracht 6 west op het Brielse Meer is ook voor geoefende roeiers niet aan te raden. Bij noorden- of zuidenwind kracht 6 kan een geoefende ploeg aan de hoge wal roeien. Voor skiffeurs, ongestuurde ploegen en gladde boten gelden strengere eisen. Het Voedingskanaal en Bernisse ligger beter beschut en kan met windkracht 6 worden bevaren.

Roei vlak onder de wal bij:

- koud water (10 °C of lager)
- harde wind en hoge golven
- mist (houd tevens stuurboordwal en houd altijd zicht op de oever)

Uitrusting:

Zorg dat aan de boot vastgebonden hoosmateriaal altijd aanwezig is; controleer voor uitvaren!

Kleding:

Algemeen: sportkleding; liefst strakzittend om bij uitpik en recover geen last te hebben van losse kledingstukken of ritsen. Ook kan flodderkleding tussen de bankwielletjes komen! Schoenen (in C-boten of wherry's): eenvoudige gympen of bootschoenen. Gladde boten zijn meestal uitgerust met voetenborden met schoenen en worden dus met sokken aan geroeid.

's zomers: goed ventilerende kleding. Hoofddekseel voor de zon (zonnesteek!). Denk ook aan zonnebrand middel en waterflesje.

's winters: basis thermo-ondergoed en enige lagen sportkleding. Winddicht! Neem voldoende water- en winddichte kleding mee, om ook bij koud weer langdurig te kunnen sturen. Een hoofddekseel voorkomt koude uitstraling via het hoofd (tot 50% van het warmteverlies gaat via het hoofd!)

Zorg bij tochten voor reservekleding in een waterdichte tas.

Reddingsvest

In de winter wordt het meenemen van een zwemvest aangeraden: met veel kleding aan, zwem je in koud water niet ver.

Mobiele telefoon

Vooraf in de winter meenemen, in waterdichte hoes of in tonnetje.

Eerst de mens, dan de boot

Mocht het ondanks al goede voorzorgen toch mis gaan of is het weer te slecht geworden om nog langer door te gaan, denk dan altijd eerst aan de mensen en laat indien nodig de boot achter.

Bedenk echter dat de boot het veiligste drijfmiddel is dat je hebt en dat er roeiers zijn die de kant zwemmend niet zullen halen (uitputting of onderkoeling). Probeer daarom altijd met de boot de kant te bereiken.

4.3 Te water raken

De meest voorkomende oorzaken zijn:

- omslaan langs een steiger met geslipte riemen, door verkeerd overhangen (zie 2.6)
- verkeerd instappen door de stuurman van een steiger (zie 2.6)
- volslaan door golven (wind of veroorzaakt door motorboten)
- misslag in een skiff

Wat te doen 's zomers:

- Houdt de boot vast en zwem naar de kant
- Hoos de boot leeg
- Afhankelijk van de omstandigheden kan naar huis geroeid of gelopen worden; overleg goed met elkaar!

Wat te doen 's winters:

Onderkoeling treedt snel op, is zeer gevaarlijk en kan dodelijk zijn

- zie zo snel mogelijk uit het water te komen
- probeer warm te blijven
- zie zo snel mogelijk weer in warme en droge kleding te komen

Afhankelijk van de omstandigheden:

- zo snel mogelijk terug roeien of lopen (overleg!!)
- hulp vragen (mobiele telefoon in waterdichte hoes)
- naar (een) huis hollen

Zwem nooit naar de kant, dat haal je waarschijnlijk toch niet, maar gebruik de boot als drijfmiddel om de kant te bereiken.

Help elkaar!

4.4 Skiffeurs

Roei bij voorkeur in de buurt van andere ploegen. Alleen zeer geoefende skiffeurs kunnen alleen roeien; zij moeten zich bewust zijn van gevaren bij omslaan en daarnaar handelen. Het wordt aangeraden om in de wintermaanden dichtbij de oever te roeien en een mobiele telefoon beschikbaar te hebben.

4.5 Gezondheidsproblemen.

Roeiers met chronische ziekten die coördinatie of bewustzijn kunnen beïnvloeden moeten ploegleden op de hoogte stellen van mogelijke problemen, tekenen van optreden en vereiste maatregelen. Eventuele medicijnen moeten beschikbaar zijn. Het is de verantwoordelijkheid van de betreffende roeier om dit kenbaar te maken!

5 ROEI TECHNIEK

Dit hoofdstuk komt oorspronkelijk van de site van de KNRB en is geschreven door Kris Korzeniowski, oud-bondscoach van de KNRB.

Vertaling: Jan Timens

INLEIDING

Een atleets technische vermogen, conditie en motivatie bepaalt het niveau van zijn of haar prestatie.

Hoewel techniek bij alle sporten een rol speelt, vergt roeien een aanzienlijke technische kwaliteit voordat een hoog prestatieniveau bereikt kan worden. Het heeft geen zin om te werken aan kracht, uithoudingsvermogen en andere fysiologische aspecten als de roeier niet de vaardigheden bezit om deze te gebruiken voor het verhogen van de bootsnelheid.

Vaak kunnen kleinere, en minder sterke lichte ploegen zich meten met sterkere zware ploegen - met name in de kleine nummers - omdat ze technisch beter zijn.

Coaches moeten zich concentreren op de basisprincipes van de roeitechniek. Door je te blijven richten op de basisprincipes kun je zowel beginnende als gevorderde ploegen coachen. Vele ervaren en succesvolle coaches hebben hun coachmethodieken in de loop der jaren vereenvoudigd.

Als coach moet je de basisprincipes van de roeitechniek volledig begrijpen en beheersen. Je moet een duidelijk beeld van de roeihaal hebben en in staat zijn om dit in simpele termen duidelijk te maken aan je roeiers.

Natuurlijk roeien

De techniek die hier gepresenteerd wordt is een logische, natuurlijke beweging. Er is geen plaats voor abrupte bewegingen die de boot doen hokken of afremmen. Lichaamsbeweging, hendelvoering en rijden moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot.

In het begin van de haal zet de roeier zijn blad vast in het water, tegelijkertijd de benen tegen het voetenbord duwend. Het bovenlichaam en de armen geven alleen weerstand: je hangt aan de riem terwijl de benen uitgetrapt worden. Tegen het einde van de beentrap zwaait de romp naar achteren, gevolgd door snel buigen van de armen. De benen, romp en armen werken in een logische en natuurlijke volgorde samen, elkaar gedeeltelijk overlappend. Hierdoor wordt een constante druk op het blad geleverd.

Als de roeiers het idee van hangen doorhebben, zal het niet nodig zijn om ze te vertellen wanneer de rug te 'openen' of de armen te buigen. Hangen aan de riem dicteert de natuurlijke bewegingsvolgorde.

Een ander uitgangspunt is dat alle bewegingen afhankelijk zijn van elkaar en in harmonie zijn met de snelheid van de boot. Op deze manier lijkt de hele haalcyclus - ongeacht het tempo - eenvoudig, vloeiend en gemakkelijk. De vloeiende haal maakt foute bewegingen - abrupte versnellingen, rukken - duidelijker zichtbaar.

Fasen van de Roeihaal

Roeien is een cyclische sport; roeiers herhalen telkens dezelfde volgorde van bewegingen - de haal. Als we het hebben over de roeihaal bedoelen we de roeicyclus.

De roeicyclus bestaat uit 2 fases:

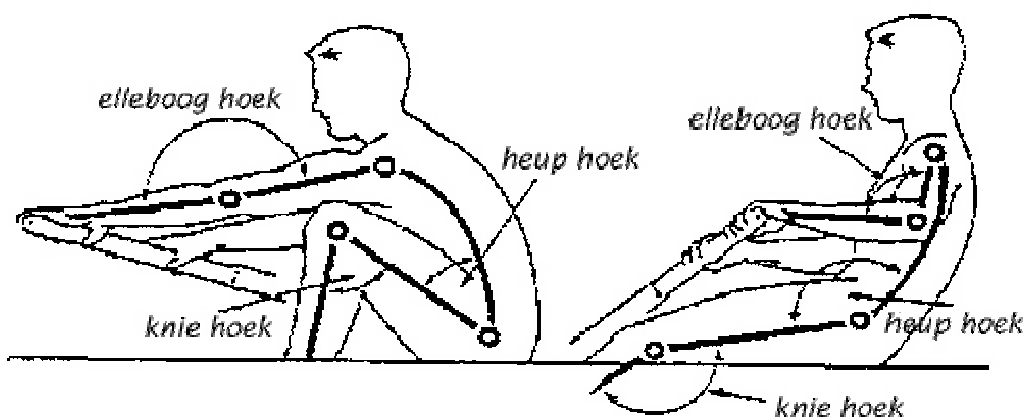
- De belaste fase - drive - het blad zit in het water, en;
- De herstel fase - recover - het blad is boven het water en de roeier glijdt naar voren (eigenlijk achteren).

Om een goed beeld en begrip van de roeihaal te ontwikkelen, hebben we deze in een aantal posities opgedeeld:

- Eerste helft (begin) van de recover,
- Tweede helft (midden) van de recover,
- Plaatsing (catch) van het blad in het water,
- Eerste helft (begin) van de drive,
- Tweede helft (midden) van de drive, en
- Afmaken en uitpik

Veranderingen van de hoeken van knieën, heupen en ellebogen bepalen de 'werk'posities van de belangrijkste spieren in benen, rug en armen. Om het leerproces te vergemakkelijken worden drie controlepunten voor iedere positie gebruikt:

- Knie hoek - bepaalt been actie en de plaats van het bankje
- Heup hoek - bepaalt the positie van het bovenlichaam
- Elleboog hoek - bepaalt de arm positie en arm 'werk'



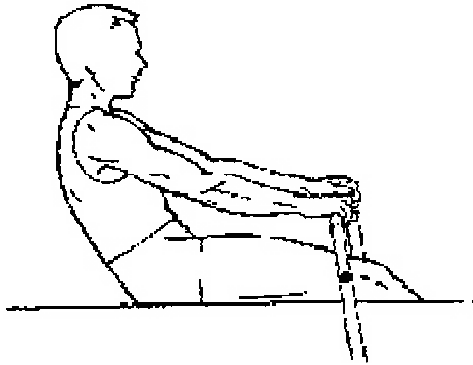
*Fig 1- De hoeken van de belangrijkste spiergroepen die gebruikt worden bij het roeien.
Links de hoeken bij de catch, rechts de hoeken bij de eindhaal.*

De analyse van de roeicyclus begint met het eerste gedeelte van de recover. Tijdens de recover glijdt de roeier niet alleen naar voren, maar vindt ook de voorbereiding ('body

preparation) voor het kritieke moment van de plaatsing van het blad in het water plaats. Te weinig voorwaartse lichaamshoek (inbuigen) veroorzaakt een reeks van fouten: met handen en schouders de boot in duiken voor de catch, blad beweegt van het water af, invegen, enzovoorts. Het nut van een goede recover en body preparation kan hierom niet voldoende benadrukt worden.

Scullen

De eerste helft van de recover



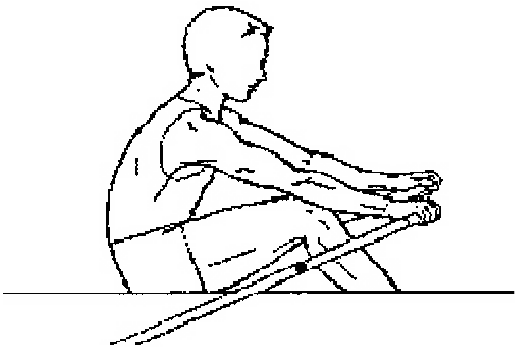
De kniehoek is vlak, het bankje is in de achterste positie.

De heuphoek is open; het bovenlichaam is in 'lay-back' positie.

De ellebooghoek is vlak; de armen zijn gestrekt en 'trekken' het bovenlichaam uit de Lay-back naar een licht voorover geleunde positie. Dan begint de glijfase naar voren.

Deze positie is een erg belangrijk punt in de eerste helft van de recover. Het lichaam is nog in de lay-back positie, terwijl de handen weggestrekt worden van het lichaam.

De tweede helft van de recover

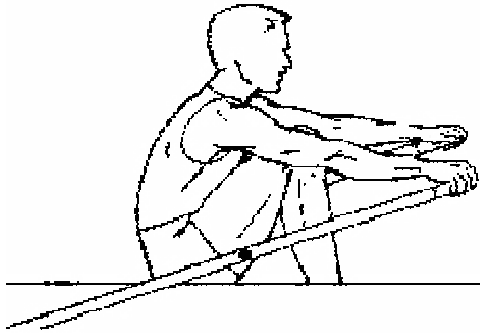


De kniehoek is licht gebogen; het bankje bevindt zich in het midden van de sliding.

De heuphoek is redelijk scherp; het lichaam leunt naar voren naar maximum reach.

De armen zijn geheel gestrekt, niet overstrekt. Het is belangrijk om volledig gestrekt en ingebogen te zitten, zodat je alleen maar hoeft aan te glijden naar de catch.

Plaatsing van het blad in het water - de Catch

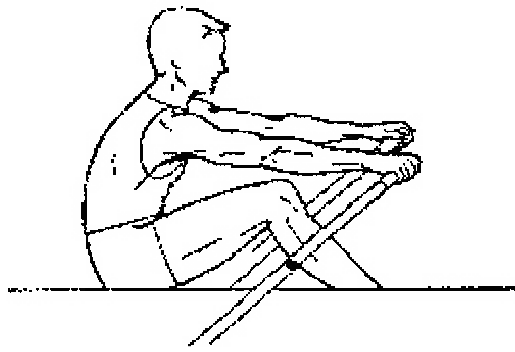


De kniehoek is scherp; schenen zijn bijna verticaal in een full compression positie

De natuurlijke lichaamshouding is vanuit de heup naar voren reikend met een licht gebogen bovenlichaam. De zitpositie is 'hoog' en ontspannen, je gebruikt je volledige lengte en reach.

De armen zijn volledig gestrekt.

De eerste helft van de Drive

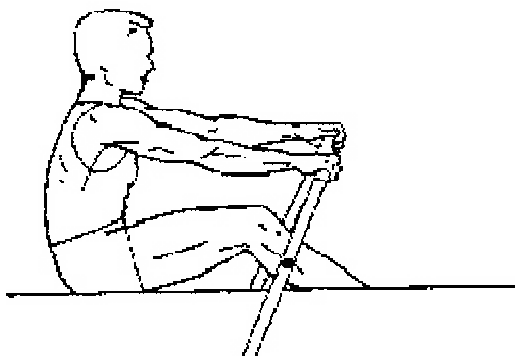


De kniehoek wordt vlakker. Na de plaatsing van de bladen in het water, wordt het lichaamsgewicht overgebracht op het voetenbord door gebruik van de beenkracht. Het bankje is half uitgetrapt

De heuphoek blijft gelijk. Hierdoor ontstaat een horizontale power application. De spieren in rug, schouders en armen geven tegendruk, waardoor een goede koppeling tussen benen en bladen ontstaat. Het bovenlichaam komt niet omhoog.

De armen blijven gestrekt.

De tweede helft van de Drive



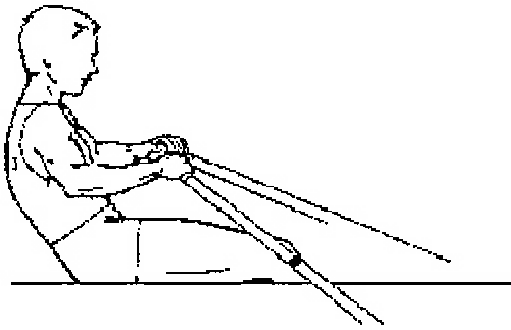
De kniehoek is bijna geheel vlak. Het bankje zit op het laatste kwart van de sliding. De benen bevinden zich in een zeer efficiënte positie, vlak voor de laatste push down.

De heuphoek is geopend, de body swing ondersteunt de leg drive. Het bovenlichaam is hoog en (bijna) verticaal.

De armen zijn nog gestrekt, vlak voor ze beginnen te buigen. Bij het kruisen van de handen is de stuurboord hand vlak boven de bakboord hand.

De riemen komen bijna loodrecht op de boot, mechanisch gezien een zeer efficiënt gedeelte van de haal. Het lichaamsgewicht hangt nog steeds tussen de riemen en het voetenbord.

Afmaken en uitpik

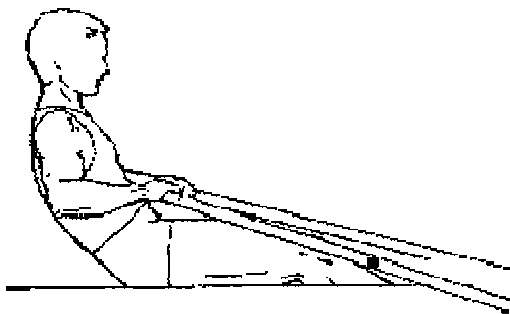


De kniehoek is vlak en het bankje is in achterste positie. De benen en rug zijn bijna gelijk klaar. De benen blijven duwen tegen het voetenbord, hierbij het afmaken goed ondersteunend.

De heuphoek is open, het lichaam is de lay-back positie, ongeveer 25° door de vertikaal. Het hoofd en de borst bevinden zich achter de handels.

De elleboog hoek wordt scherper als de handen de haal afmaken, ondersteund door stevige druk van de benen tegen het voetenbord. De onderarmen zijn horizontaal.

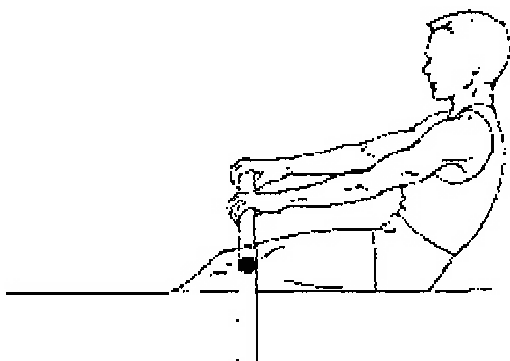
Je moet goed druk op het blad houden, ondanks de versnelling van de boot.



Bij de uitpik maken de handen een cirkel beweging naar beneden en van je af, zonder het lichaam te raken. De stuurboord hand is vlak boven de bakboord hand, totdat de handen naast elkaar zijn.

Boordroeien

De eerste helft van de recover



De kniehoek is vlak, het bankje is in de achterste positie.

De heuphoek is open; het bovenlichaam is in lay-back positie.

De elleboog hoek is vlak; de armen zijn gestrekt en 'trekken' het bovenlichaam uit de lay-back naar een licht voorover geleunde positie. Dan begint de glijfase naar voren.

Deze positie is een erg belangrijk punt in de eerste helft van de recover. Het lichaam is nog in de lay-back positie, terwijl de handen weggestrekt worden van het lichaam.

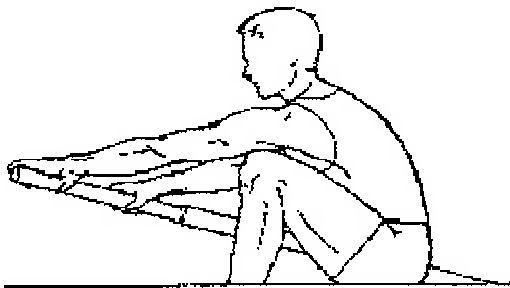
De tweede helft van de recover

De kniehoek is licht gebogen; het bankje bevindt zich in het midden van de sliding.

De heuphoek is redelijk scherp; het lichaam is klaar met inbuigen (body preparation). De buiterschouder is wat verder gestrekt en is hoger dan de binnenschouder.

De armen zijn geheel gestrekt, niet overstrekt. Het is belangrijk om volledig gestrekt en ingebogen te zitten, zodat je alleen maar hoeft aan te glijden naar de catch.

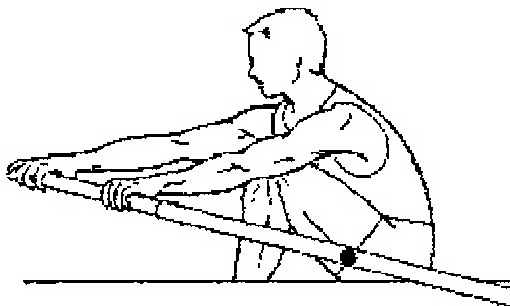
Plaatsing van het blad in het water - de Catch



De kniehoek is scherp; schenen zijn bijna verticaal in een full compression positie.

De natuurlijke lichaamshouding is vanuit de heup naar voren reikend met een licht gebogen bovenlichaam. De zitpositie is hoog en ontspannen, je gebruikt je volledige lengte en reach. Houd de buiterschouder een beetje hoger dan de binnenschouder.

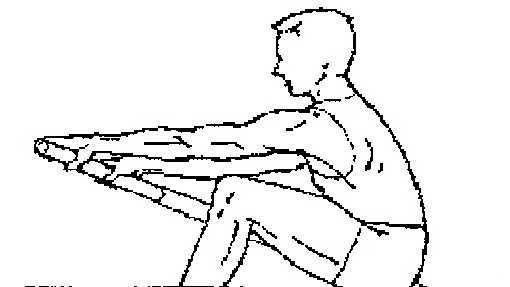
De armen zijn volledig gestrekt.



Bij maximum reach gaat het blad in het water. De rug komt niet op; alleen de handen plaatsen het blad in het water. De snelheid van plaatsen is kritisch. Je wilt je haal niet te kort maken of het beste punt van plaatsen missen.

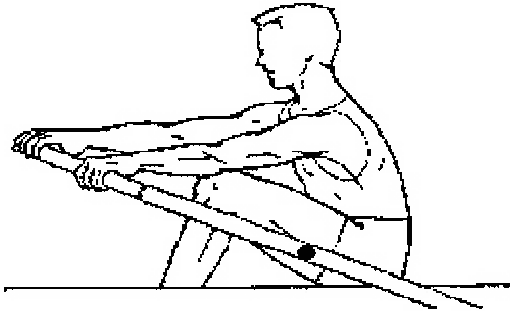
De efficiëntie van de leg drive gaat verloren als het blad niet meteen volledig in het water gezet wordt.

De eerste helft van de Drive



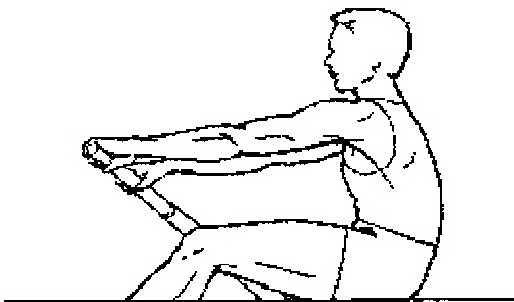
De kniehoek wordt vlakker. Na de plaatsing van de bladen in het water, wordt het lichaamsgewicht overgebracht op het voetenbord door gebruik van de beenkracht. Het bankje is half uitgetrapt

De heuphoek blijft gelijk. Hierdoor ontstaat een horizontale power application. De spieren in rug, schouders en armen geven tegendruk, waardoor een goede koppeling tussen benen en bladen ontstaat. Het bovenlichaam komt niet omhoog.



De armen blijven gestrekt. De buiterschouder heeft de meeste spanning.

De tweede helft van de drive



De kniehoek is bijna geheel vlak. Het bankje zit op het laatste kwart van de sliding. De benen bevinden zich in een zeer efficiënte positie, vlak voor de laatste push down.

De heuphoek is geopend, de body swing ondersteunt de leg drive. Het bovenlichaam is 'hoog' en (bijna) verticaal.

De armen zijn nog gestrekt, vlak voor ze beginnen te buigen.

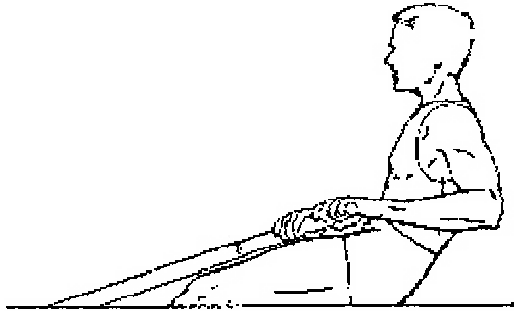
De riemen komen bijna loodrecht op de boot, mechanisch gezien een zeer efficiënt gedeelte van de haal. Het lichaamsgewicht hangt nog steeds tussen de riemen en het voetenbord.

Afmaken en uitpik

De kniehoek is vlak en het bankje is in achterste positie. De benen en rug zijn bijna gelijk klaar. De benen blijven duwen tegen het voetenbord, hierbij het afmaken goed ondersteunend.

Het bovenlichaam komt in maximum lay-back; de buiterschouder is een beetje hoger dan de binnenschouder. Het hoofd en de borst bevinden zich achter de riem.

De elleboog hoek wordt scherper als de handen de haal afmaken, de buiten onderarm is horizontaal

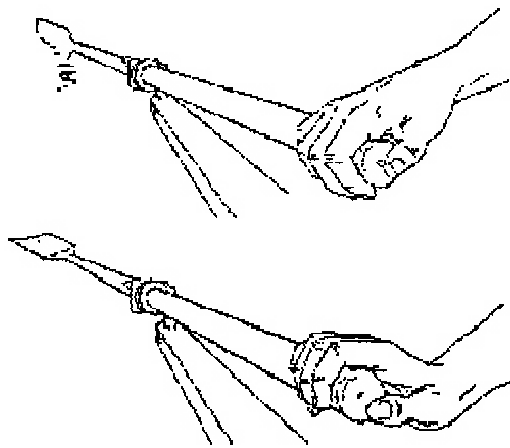


Bij de uitpik zit de roeier in lay-back positie. De handen maken een cirkel beweging naar beneden en van je af, zonder het lichaam te raken. Wacht met inbuigen tot de armen volledig gestrekt zijn.

Greep

Beginners moeten een correcte grip van de riem vroegtijdig aanleren. Een foute grip veroorzaakt vele fouten en is niet gemakkelijk te corrigeren. Wees niet bang om veel tijd te investeren in een correcte grip voor beginners. Leer ze hoe een riem vast te houden voor je ze iets anders leert. Het zou goed zijn iedere training te beginnen met aandacht voor een correcte grip en het draaien te oefenen.

Scull greep

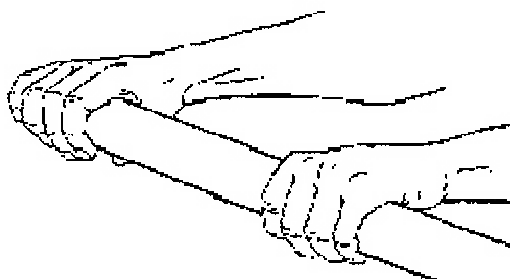


De scull grip moet ontspannen zijn met de duimen op het uiteinde van de handel, met een beetje doldruk naar buiten.

De andere vingers zijn om de riem gekromd. De handpalm is los van de riem en de pols blijft nagenoeg vlak, zowel tijdens de drive als de recover.

Het draaien bij de uitpik en de inpik gebeurt door de druk van de vingers, waardoor de handel draait in de vingers. De pols blijft vlak.

Boord greep



De handen zijn ongeveer 2 handbreedtes uit elkaar op de riem gezet.

De vingers zijn losjes om de handel gekromd, met de duimen onder de handel.

Beide polsen zijn vlak, met de handpalmen los van de handel. De riem moet ge-dragen worden door de vingers, niet vastgehouden in de handen.

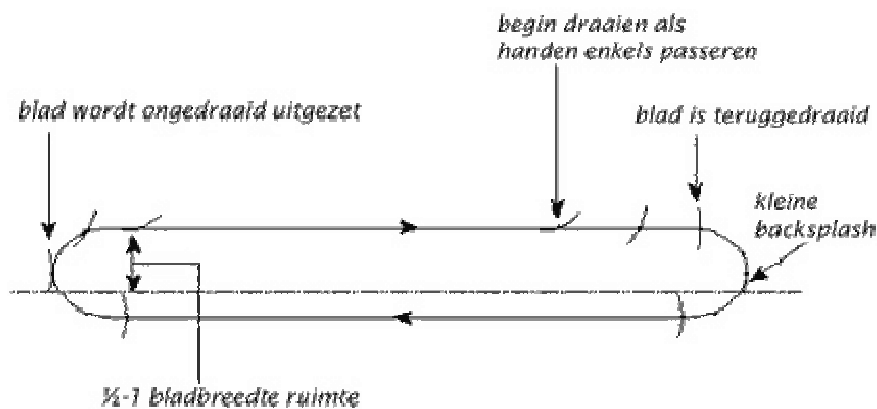
Bij de uitpik drukken de vingers van de buitenhand de handel naar beneden. (Bij boordroeien is de buitenarm het verst van het blad). De riem wordt gedraaid door druk van de binnenhand. Het is belangrijk dat de buitenpols hierbij vlak blijft. De buitenpols van de roeiers blijft vlak, terwijl de riem in de vingers draait.

Het terugdraaien gebeurt door de vingers en duim van de binnenhand, waarbij de vingers van de buitenhand om de riem gekromd blijven. Het draaien van het blad, zowel bij de inpik als uitpik, wordt alleen door de binnenhand gedaan.

De buitenhand blijft ontspannen en vlak, waardoor de handel in de vingers kan draaien. Het gebruik van de buitenhand en -arm om 'in het water te haken' is van groot belang, omdat de buitenarm een langere hefboomwerking heeft. De vingers van de buitenhand mogen niet 'los' van de riem zijn. De buitenhand en -arm moeten voorbereid zijn om meteen na de catch de meeste belasting te nemen.

Bladwerk

Het bladwerk heeft direct gevolg op de beweging en snelheid van de boot. Hierom besteden veel coaches meer aandacht aan correct bladwerk dan aan de lichaamsbeweging. Echter, het bladwerk is een direct gevolg van wat er in de boot gebeurt. Het is mogelijk om ofwel de lichaamsbeweging of het bladwerk te veranderen en verbeteringen aan de andere kant te zien. Een voorbeeld van goed bladwerk:



Recover

Tijdens de recover gaan de bladen in een vloeiende, horizontale beweging richting boeg. De roeier moet voldoende ruimte hebben om de bladen te draaien, zonder het water te raken.

Draaien voor de plaatsing

Idealiter begint het draaien van de bladen als de handen over de enkels gaan. Draaien moet rustig gebeuren, tijdens het laatste stukje van de recover. Het mag geen invloed hebben op de (horizontale) beweging van het blad.

Plaatsing

De plaatsing van het blad in het water gebeurt snel, als een vervolg van de recover. Het moet afgestemd zijn op de snelheid van de boot, zonder te veel back-splash of front-splash. Voor beginners wordt echter een kleine back-splash aangeraden, om zeker te zijn dat ze geen water missen. Het gewicht van de riem zorgt voor de plaatsing, niet de kracht. De plaatsing van het blad in het water, moet meteen gevolgd worden door de horizontale power application als de bladen bedekt zijn.

Samenvatting

De basale roeitechniek is een logische, natuurlijke beweging. Er is geen ruimte van drastische, abrupte bewegingen die de snelheid van de boot beperken. Lichaamsacties, blad-bewegingen en bewegingen van het bankje moeten alle in harmonie zijn met de snelheid van de boot.

Drive

Gedurende de drive moet de bladen 2 of 3 cm onder het wateroppervlak zitten. Omdat de boot versnelt gedurende de drive, is het van belang om ook de riemhandel versnellen, waardoor de horizontale druk op het water gehandhaafd blijft.

Uitpik

De uitpik volgt op de laatste 'push' van de boot. De roeier moet een vlotte, vloeiende, half-ronde beweging maken, om de bladen, nog steeds ongedraaid, omhoog en uit het water te krijgen. Het draaien gebeurt nadat het blad uit het water is.

De weg van de handels moet zowel tijdens de drive als de recover horizontaal zijn, verbonden door halfronden uiteinden, als de riemen van richting veranderen.

De hele beweging (draaien, plaatsing, uitpik en terugdraaien) moet gerelateerd zijn aan de snelheid van de boot en het tempo.