

Deel 3

Handboek voor leden van de PRV de Where 2012



**Instructie, roeitechniek,
sturen en commando's
en veilig varen**



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	2
Roebemanning	2
Instructie en methodes	3
De roebeweging: Scullen.	4
De roebeweging: Boord- of oarsroeien.....	5
De commando's	7
Het sturen	14
Omslaan.....	16
Vaarreglement	17
Seinen	19
Bruggen, sluizen en Stuwen	19
10 gouden tips voor veilig roeien.	22



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

INLEIDING

Welkom! In dit deel 3 van het handboek vind je alle informatie van de roeivereniging De Where over de roeitechniek, het sturen en de commando's, de instructie en het afroeien en het veilig varen.

Wil je andere specifieke dingen weten? Kijk dan in een van de andere delen van het Handboek:

Deel 1 De vereniging

Deel 2 De boten en bevoegdheden, gebruiksregels materiaal en loods

Naast dit handboek vindt je veel informatie over de vereniging op de website: www.prvdewhere.nl Daar staat ook informatie op die alleen voor leden is bedoeld. Daarvoor moet je als lid inloggen. Een gebruikersnaam en wachtwoord kun je aanvragen bij het ledensecretariaat@prvdewhere.nl

Heb je tips voor de tekst van dit handboek, mis je bepaalde onderwerpen of andere suggesties? Geef die dan door aan de secretaris@prvdewhere.nl

ROEIBEMANNING

In alle roeiboten -behalve de skiff- hebben de roeiplaatsen in de boot een nummer. Nummering begint bij de boeg van de boot en eindigt achterin. De roeier voorin, 'op boeg' heeft dus altijd nummer één. Er zijn een paar speciale posities:

SLAG

De slag zit achter in de boot. Hij zit met zijn rug naar de andere roeiers; die moeten exact het tempo van de slag volgen. De slag kan gemakkelijk met de stuur praten. Het is de verantwoordelijkheid van de slag om in een race een constant tempo te varen, en eventueel te versnellen als dat door de stuur aangegeven wordt. De slag is vaak de meest ervaren roeier van een boot.

BOEG

De boeg zit voorin de boot, hij ziet de andere roeiers in de boot op de rug. In ongestuurde boten zorgt de boeg voor het sturen van de boot en voor het geven van commando's. Er zijn ook boten waarbij de stuurman voor in de boeg ligt in plaats van achterin.

STUURMAN/STUURVROUW

De stuur stuurt de boot en geeft commando's en moedigt de bemanning aan; geeft aan de bemanning door hoe ze in het veld liggen en geeft strategische commando's; als er bijvoorbeeld versneld moet worden.

Het is handig als de stuur licht is, dan vaar je immers sneller. Er zijn bij het wedstrijdroeien echter wel minimum gewichtseisen, als de stuur te licht is moet er extra ballast in de boot.



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

INSTRUCTIE EN METHODES

Vrijwilligers van de roeivereniging geven zelf de instructie of roeilessen. Zij hebben de nodige roei-ervaring en zijn speciaal opgeleid door de KNRB. De instructiecommissaris vangt je de eerste keer op. Hij vertelt je over de vereniging en laat je het botenhuis zien. Hij zal ook een instructeur en ploeggenoten voor je zoeken. Het kan zijn dat je daar enige tijd op moet wachten.

De instructeur maakt een afspraak met je voor de eerste roeiles. Dan spreek je ook af op welke dag en tijd de instructie verder gepland wordt. Stel coach en ploeggenoten niet teleur: kom op tijd en meld op tijd als je een keer niet kunt. Dan kan er nog een vervanger gevonden worden.

Onderwijstechnisch worden er bij de instructie twee methodes onderscheiden: de moderne methode en de klassieke methode. In de praktijk blijkt in het algemeen dat jongeren vlugger leren via de moderne methode, terwijl de klassieke methode meer geschikt is voor ouderen. Bij De Where worden dan ook beide methodes toegepast.

KLASSIEKE METHODE, VAN BREED NAAR SMAL

De totale roeibeweging is het uitgangspunt in de klassieke methode. De instructeur zal de roeibeweging stap voor stap verbeteren door per onderdeel de fouten te corrigeren en dan weer verder te laten roeien. Je wordt in een wherry opgeleid voor de basisbevoegdheid roeien. Heb je het examen voor deze bevoegdheid gehaald, dan kun je vrij roeien en sturen in een wherry. Je kan daarna voor de volgende bevoegdheden gaan oefenen. Zoals in de C4 met een ploeg roeien (scull) en het boordroeien. Je kunt verder doorstromen naar gladde boten of naar de skiff, om zo een all-round roeier te worden.

MODERNE METHODE, LEREN DOOR ERVAREN

Je stapt als leerling bij de moderne methode direct in een skiff. Daardoor wen je eerst aan het instabiele gedrag van de boot; je voelt meteen wat je niet of wel kan doen. Heb je dit bootgevoel, dan zal de instructeur proberen je delen van de roeibeweging te laten maken. Zo oefen je verder totdat de roeibeweging compleet is. Als je goed kan roeien en manoeuvreren in de skiff, dan kan je hierin examen doen. Daarna kan je verder worden opgeleid in boten voor meerdere personen. En eventueel doorstromen naar het wedstrijdroeien.

Ook sommige volwassenen willen graag via de moderne methode leren roeien. Je volgt dan eerst een aantal lessen in een oefenskiff en gaat dan verder in een C4 boot op naar het examen scullen-1. De trajectkeuze volgt uit de wensen van cursist en visie van de instructiecommissaris en de instructeur.





DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

DE ROEIBEWEGING: SCULLEN.

De essentie van roeien is om tijdens de roeihaal de boot te versnellen en tijdens de recover tussen de halen door de boot zo min mogelijk te remmen. Belangrijk bij het leren roeien is het leren voelen dat tijdens de haal de boot inderdaad een versnelling krijgt.

De techniek is een doorgaande, natuurlijke beweging. Je voorkomt pauzes en abrupte bewegingen die de boot schokken of afremmen. Bij gewoon doorroeien duurt het wegzetten van de handen, het inbuigen en het rijden samen (figuren 10 t/m 19) tweemaal zo lang als de haal (figuren 1 t/m 9).



De duimen zijn altijd op de koppen van de riemen. Het hoogteverschil tussen beide handen is zo klein mogelijk. De handen bewegen gelijktijdig met je linkerhand boven je rechterhand. Je lichaam mag nooit in elkaar gezakt zitten, maar moet wel altijd ontspannen zijn. Je hoofd is altijd rechtop (je kijkt nooit in de boot).

Afstellen voetenbord 1 en 11	<ul style="list-style-type: none"> Tussen de handen en de borst bij de uitpik circa 1½ vuistbreedte. In de uitpik en bij de inpik zitten zonder tegen de stops te stoten.
Uitpik: Houding 10, 11 en 12.	<ul style="list-style-type: none"> Je zit met gestrekte benen en de schouders laag, naar achter wijzend, het lichaam iets gestrekt achterover, de ellebogen op een vuistbreedte van het lichaam en de handen vlak voor het lichaam. De riemen uit het water drukken met de onderarmen vanuit de ellebogen (niet uit de schouder).
Oprijden: Beweging 13 t/m 17	<ul style="list-style-type: none"> Bladen draaien vanuit de polsen, terwijl je meteen de armen strekt en je schouders naar voren brengt. Je brengt je romp voor het zitvlak (in de inpikhouding). Zeer rustig en beheerst oprijden. Wanneer je handen tussen je knieën en je voeten zijn, draai je de bladen terug (klippen).
Oprijden: Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> De recover is het rustmoment tijdens de roeibeweging en duurt in tijd twee keer de tijd van de haal. Tijdens de hele recover blijven je handen op één hoogte. De bewegingssnelheid van het blad is constant, ondanks de drie verschillende handelingen
Inpik: Houding 18	<ul style="list-style-type: none"> Je zit opgereden met de onderbenen verticaal en de knieën een vuistbreedte uit elkaar. De bovenbenen zitten ongeveer onder 45 graden en de romp is vóór het zitvlak vlak bij de bovenbenen. Je armen zijn gestrekt met licht naar voren wijzende lage schouders. Je houdt je polsen recht.
Inpik: Beweging 1	<ul style="list-style-type: none"> Je tilt je handen op, met gestrekte armen vanuit de schouder. Daardoor zakken de riemen in het water (tot drijfhoogte).

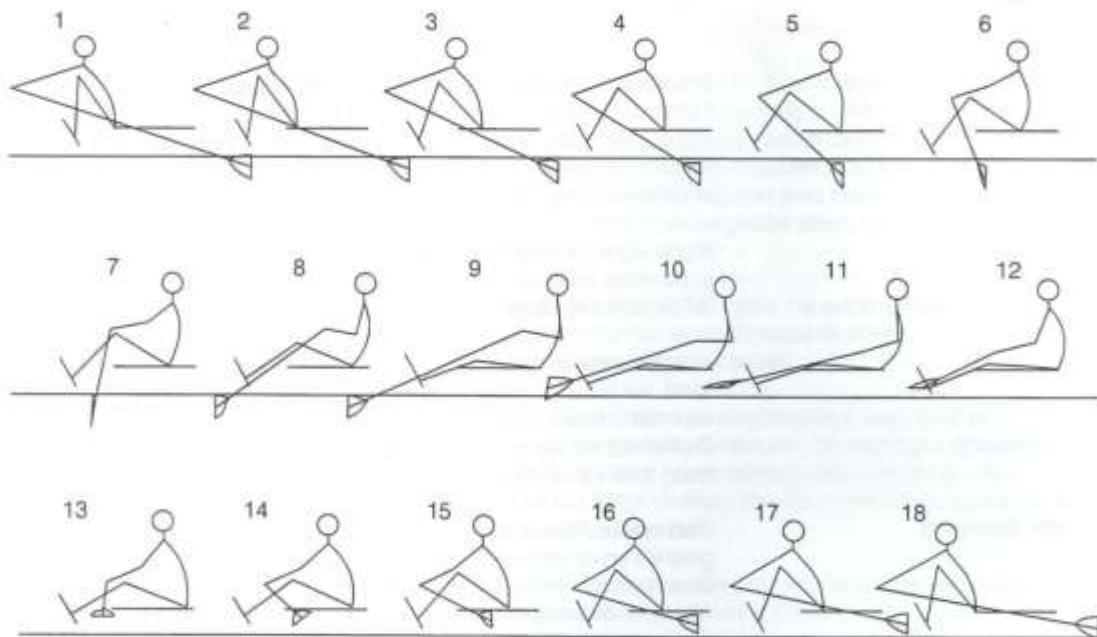


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

Haal: Beweging
2 t/m 9

- Je spant je rug aan en met gestrekte armen trap je de benen uit.
- Als de handen bij elkaar zijn, breng je de romp van voor naar vlak achter het zitvlak;
- Je brengt je schouders van laag-voor naar laag-achter en buigt je armen met de ellebogen op een vuistbreedte afstand langs het lichaam.

[Kijk naar een animatie van de roeibeweging](#)



DE ROEIBEWEGING: BOORD- OF OARSROEIEN

Boordroeien is het roeien met één riem. Een oarsriem is ca 3.75 meter. De essentie van deze roeibeweging is dezelfde als bij het scullen. Specifiek voor het boordroeien is dat het lichaam niet opzij mag vallen (niet trekken met de binnenarm). Bij het boordroeien zet je de handen ongeveer twee handbreedtes uit elkaar op de riem; met de pink van de buitenhand (hand het verst van het blad) aan of om het einde van de hendel. De vingers zijn losjes om de hendel gekromd, met de duimen onder de hendel. Beide polsen zijn vlak, met de handpalmen los van de hendel. De riem wordt slechts gedragen door de vingers.



Bij de uitpik drukken de vingers van de buitenhand de hendel naar beneden. De riem wordt gedraaid door druk van de binnenhand. Het is belangrijk dat de buitenpols hierbij vlak blijft terwijl de riem in de vingers draait. Het terug draaien gebeurt alleen door de vingers van de binnenhand waarbij de vingers van de buitenhand om de riem gekromd blijven.


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

Afstellen voetenbord	<ul style="list-style-type: none"> • Bij de uitpik moeten de handen voor de heupen zitten. • In de uitpik en inpik zitten zonder tegen de stops te stoten.
Uitpik: Houding	<ul style="list-style-type: none"> • Je zit met gestrekte benen en de schouders laag, naar achter wijzend, het lichaam iets achterover gestrekt, de handen vlak voor het lichaam. • Je drukt de riem uit het water met de buitenonderarm vanuit de elleboog (niet vanuit de schouder).
Uitpik: Beweging	<ul style="list-style-type: none"> • Je draait het blad vanuit de binnenpols, terwijl je meteen de armen strekt en de schouders naar voren brengt. • Je romp voor het zitvlak (in de inpikhouding) brengen. • Wanneer je handen tussen de knieën en de voeten zijn: blad terugdraaien met de binnenpols
Oprijden: Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> • De recover is het rustmoment tijdens de roeibeweging en duurt in tijd twee keer de tijd van de haal. • Tijdens de hele recover blijven de handen op één hoogte. De bewegingssnelheid van het blad is constant.
Inpik: Houding	<ul style="list-style-type: none"> • Je zit opgereden met de onderbenen verticaal en de buitenarm tussen de knieën. • De binnenarm naast de knie en de bovenarm ongeveer onder 45 graden. • De romp vóór het zitvlak vlak bij de bovenbenen. • De buitenarm gestrekt. Lage schouders, licht naar voren wijzend, de buitenschouder iets verder dan de binnenschouder. • Polsen recht, handen circa twee handbreedtes uit elkaar.
Inpik: Beweging	<ul style="list-style-type: none"> • Je handen met gestrekte arm vanuit de schouder optillen; • Daardoor zakt de riem in het water (tot drijfhoogte).
Haal: Beweging	<ul style="list-style-type: none"> • Je rug aanspannen (zonder beweging). • Met gestrekte buitenarm de benen uittrappen; voornamelijk kracht zetten met de buitenarm. • Als je handen boven de knieën zijn, breng je de romp van voor naar vlak achter het zitvlak. • Je brengt je schouders van laag-voor naar laag-achter en buigt de armen.

[Bekijk hier video's van de roeitechniek](#)



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

DE COMMANDO'S

De stuurman/-vrouw geeft de commando's aan de ploeg. Het is belangrijk dat dat luid en duidelijk gebeurt. Zo kan de ploeg als totaal gelijktijdig handelen en veilig roeien.

Als er gelijktijdige uitvoering nodig is van een waarschuwings- en een uitvoeringscommando, staan er tussen de commando's.

- *Stuurboord* Vanuit de stuurplaats gezien rechts.
- *Bakboord* Vanuit de stuurplaats gezien links.

Commando	Beschrijving
	<i>Het naar buiten brengen van een boot</i>
AAN DE BOORDEN	De roeiers stellen zich bij de eigen roeiplaats op.
HANDEN AAN DE BOORDEN	Ieder pakt met elke hand een boord.
OVERPAKKEN (als de boot lager ligt)	Ieder pakt met één hand het dichtstbijzijnde boord, slaat de andere arm over de boot heen en pakt zo ook het andere boord of het spant/bint vast.
TILLEN GELIJK NU	Als de boot op een stelling ligt: De boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt met het schip in het gangpad. Hierbij wordt gelet op huid en dollen. De boot mag nooit over de stelling geschoven worden, tenzij daar een inrichting voor is. Als de boot op karren of blokken op de grond ligt: De boot wordt van de kar genomen. Iedereen heeft het boord met twee handen vast.
NAAM ROEIER of BAK- of STUURBOORD ONDERDOOR	De genoemde roeiers of de roeiers van het genoemde boord kruipen om beurten onder de boot door. Iedereen pakt nu het boord met twee handen vast.
RECHTER- of LINKERSCHOUDE NU	De boot, die boven de hoofden is wordt schuin op de genoemde schouder genomen. De roeiers staan onder de boot met de handen aan beide boorden, één arm gestrekt en één arm gebogen.
OP DE SCHOULDERS NU	De roeiers gaan tegenover de eigen rigger staan en houden de boot op schouderhoogte.


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

IN DE HANDEN.... NU	Geeft aan dat de boot verder in de handen tussen de roeiers in kan worden gedragen. Iedereen heeft het boord met twee handen vast.
BOVEN DE HOOFDEN NU	De boot wordt boven de hoofden getild. De roeiers staan zodanig opgesteld, dat de boegen het voorschip en de slagen het achterschip tillen.
VOOR DE BUIKEN NU	De boot, die boven de hoofden is getild en die wordt vastgepakt met één hand aan een spant/bint en één hand op het dichtst bij de roeier komende boord, kantelt langzaam voor de buiken. Alle roeiers staan nu aan één kant, de landzijde van de boot. De boot wordt met de kiel omlaag en op buikhoogte getild.
DRAAIEN OVER NU	De boot wordt gedraaid over het genoemde punt. Dit kan bijvoorbeeld zijn: water, land, loods, kleedkamer, kantine, brug, weg etc. Het boord dat het verst verwijderd is van het genoemde punt wordt bovenlangs over het andere boord gedraaid.
OVERSLAGEN LOS	Elke roeier maakt, nog steeds met één hand aan het spant/bint tillend, met de andere hand de overslag(en) los.
TENEN AAN DE RAND VER EN ZACHT	De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten een voet tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit oversteken. De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met één hand aan een spant/bint en één hand op het boord wordt de boot recht gehouden zodat de huid en het vinnetje nimmer de rand van het vlot raken.
	<i>Instappen</i>
KLAARMAKEN OM IN TE STAPPEN	<p>De roeiers stellen zich op bij de boot. Een ieder gaat bij de eigen roeiplaats staan. De stuurman/vrouw houdt de boot in het midden vast.</p> <p>Bij een acht houdt de stuurman/vrouw de boot bij de slagplaats en de boegroeier de boot bij de boegplaats vast. De riem aan de waterzijde wordt naar buiten geduwd.</p> <p>De boot wordt zover afgeduwd dat de riggers bij het instappen vrij blijven van het vlot. Vervolgens worden beide riemen met één hand vastgehouden. De andere hand steunt op het boord of eventueel het vlot.</p>
INSTAPPEN GELIJK	


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

.... EEN....	De voet aan de bootzijde wordt op het opstapbankje geplaatst. Het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het tweede been binnenboord brengen,
TWEE.....	de voet van dat been - terwijl het eerste been wordt gebogen - in het voetenbord plaatsen.
.....DRIE	Op het bankje gaan zitten en de voet van het opstapbankje op het voetenbord brengen.
OVERSLAGEN VAST	De overslag(en) worden dichtgedraaid.
<i>Van het vlot weg komen</i>	
HANDEN AAN VLOT	
UITZETTEN GELIJK ... NU	Houd beide riemen in de waterhand en geef met de walhand een stevige duw tegen het vlot.
SLIPPEND STRIJKEN	De riem aan de vlotzijde wordt evenwijdig aan de boot in het water gelegd.
BAK- of STUURBOORD....NU	Maak een strijkbeweging met deze riem totdat de riem weer loodrecht op de boot gebracht kan worden zonder het vlot te raken.
(alleen bij scullboten)	Bij boordboten: met tip van het blad afzetten tegen het vlot.
....BEDANKT	
RIEMEN UIT	De geslipte riemen worden weer uitgebracht.
<i>Wegroeien</i>	
SLAGKLAAR MAKEN	De inpikhouding aannemen.
....SLAG KLAAR?	De bladen verticaal in het water zetten.
....AF!	De roeibeweging gaan maken.
KLAARZITTEN	Bij instabiele of gladde boten kun je op een andere manier wegroeien. Daarbij is de boot in de beginfase stabiel:
EN.....	
GO!	In uitpikhouding aannemen met bladen verticaal in het water
	De roeibeweging gaan maken.


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

<i>Vaart afremmen en stilliggen</i>	
LAATLOPEN	Dit commando geef je bij de uitpik. De haal wordt afgemaakt, het handvat naar beneden gedrukt en het blad gekanteld. De roeiers strekken de armen en houden zo de boot in balans. Het blad blijft vrij van het water.
VASTROEIEN	Je drukt de bladen met de bolle kant op het water.
HOUDEN BEIDE BOORDEN of HOUDEN BAK-- of STUURBOORD.....NU	Bij dit commando, meestal vooraf gegaan door de commando's LAAT LOPEN en VAST ROEIEN, worden de bladen geleidelijk opgedraaid en met gestrekte armen met de bolle kant in het water gedrukt. De bladen worden verder opgedraaid tot verticale stand naarmate de boot vaart verliest.
STOPPEN!	Dit commando mag alleen gebruikt worden als noodstop, bijvoorbeeld als aanvaring dreigt. Bij dit commando worden de bladen verticaal in het water gezet. De grote druk op het blad is slecht voor de riemen en dollen.
<i>Achteruitroeien</i>	
STRIJKEN GELIJK of STRIJKEN BAK- of STUURBOORDNU	<p>Het blad / de bladen in het water zetten. Door tegen het (de) handvat(ten) te duwen in plaats van te trekken, de boot achteruit laten varen.</p> <p>In verband met de constructie van de dol moet je dit nooit met veel kracht doen.</p>
<i>Keren</i>	
RONDEN OVER BAK- of STUURBOORDNU <i>Niet bij vier of meer roeiplaatsen!</i>	<p>De roeiers zitten in de uitpikhouding.</p> <p>Op het commando NU wordt met de genoemde riem een strijkhaal gemaakt met volledig oprijden. Eenmaal voor aan de slidings gekomen wordt met de andere riem een haal gemaakt.</p> <p>De bakboord riem en de stuurboord riem gaan dus beurtelings het water in. De handen blijven bij elkaar. De riem die niet door het water wordt gehaald gaat dan dus boven het water rustig mee naar voor of achter en is dus steeds op het juiste moment klaar voor de inzet.</p>
HALEN of STRIJKEN BAK- of STUURBOORD	De roeier gaat op het commando NU met de genoemde riem roeien of strijken. Met korte haaltjes, zonder naar, voren te rijden.


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

<i>Koerswijziging tijdens het roeien</i>	
BAKBOORD BEST of STUURBOORD STERK	<p>Het genoemde boord gaat harder trekken dan het deed, het andere boord minder.</p> <p>Het commando kan ook bij strijken gebruikt worden.</p>
EN GELIJK ofBEDANKT!	Met beide riemen wordt weer met evenveel kracht gehaald of gestreken.
<i>Obstakels in het water</i>	
PAS OP DE RIEMEN AAN BEIDE BOORDEN of BAK- of STUURBOORD	<p>De roeiers moeten opletten dat aan genoemd boord of boorden de riemen nergens tegenaan slaan.</p> <p>De roeiers kunnen de riemen intrekken of slippen</p>
BEDANKT ofGELIJK OP ofRIEMEN UIT	Het gevaar is gepasseerd. De eventueel ingetrokken of geslipte riemen worden weer uitgebracht en de roeiers volgen de slagroeier bij het maken van de eerstvolgende haal.
<i>Hoge golven</i>	
HOOG SCHEREN	Bij het naderen van hoge golven houdt je de riemen tijdens het oprijden hoog boven het water. Ook blijven de bladen horizontaal tot vlak voor de inpik.
<i>Doorvaren nauwe doorvaart</i>	
SLIPPEN BEIDE BOORDEN of BAK- of STUURBOORDNU	<p>Dit commando gebruik je als de boot een smalle doorgang moet passeren of als je gaat aanleggen aan een hoge wal waar je de riemen niet kan opleggen.</p> <p>Je houdt de riemen doorlopend in de hand.</p> <p>De genoemde riemen houdt je op het commando NU langs zij de boot met de bladen richting achterpunt.</p> <p>De bladen rusten niet op het water.</p>
RIEMEN KORTENNU	Ook dit commando gebruik je als de boot een smalle doorgang moet passeren. Je houdt de riem(en) in de handen. De genoemde riem(en) trek je door de dol tot het blad de dol genaderd is.


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

BEDANKT ofGELIJK OP ofRIEMEN UIT	Na het passeren van de smalle doorgang breng je de riem(en) weer uit-en de roeiers volgen de slagroeier bij het maken van de eerstvolgende haal.
<i>Kracht tijdens de haal</i>	
VOLLE KRACHT DRIEKWART KRACHT HALVE KRACHT	Dit commando bepaalt de kracht van de haal. Het commando gebruik je meestal bij verkeerssituaties waarbij de snelheid van de boot belangrijk is.
.....PROCENT	Ook hiermee geef je de kracht van de haal en dus de snelheid van de boot aan.
LIGHT PADDLE of LICHTE HAAL	Halen zonder kracht; vaak bij het naderen van het vlot of een verkeerssituatie (onoverzichtelijk, nauw, druk, etc.).
<i>Aanleggen en uitstappen</i>	
LAAT LOPEN DENK AAN DE RIEMEN.... OVERHELLEN.... BAK- of STUURBOORDNU	Bij het aanleggen gebruik je dit commando om te voorkomen dat riemen en riggers tegen het vlot stoten. In de uitgangshouding leg je de bladen van het genoemde boord plat op het water. Beide handen druk je naar beneden op de benen. Met het bovenlichaam hel je nu over naar het genoemde boord. De andere riem en rigger komen hierdoor vrij hoog en kunnen het vlot niet raken. Het blad van deze riem draai je vervolgens om en met de bolle kant naar boven op het vlot.
KLAARMAKEN OM TE HOUDEN BAK- of STUURBOORD HOUDENNU	De roeiers houden de riem aan de waterkant klaar om te kunnen houden. De riem aan de waterkant wordt verticaal met de arm gestrekt in het water gestoken. Daardoor remt de boot direct af.
SLIPPEN BAK- of STUURBOORD	Commando bij een hoge waterkant.
OVERSLAGEN LOS	De overslag(en) worden open gedraaid (niet bij gladde, instabiele boten!)
KLAARMAKEN OM UIT TE	De roeiers maken zich klaar om uit de boot te stappen.


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

STAPPEN...	<p>De stuurman/vrouw is uitgestapt en houdt de boot in het midden vast.</p> <p>Bij een acht houdt de stuurman/vrouw de boot bij de slagplaats en de boegroeier de boot bij de boegplaats vast.</p>
UITSTAPPEN GELIJK	De voet aan de waterkant plaats je op het opstapbankje.
.... ÉÉN	Altijd één hand aan de riemen (uiteinden tegen elkaar) en de andere op het boord of eventueel op het vlot.
.... TWEE	
....DRIE	<p>Ga op deze voet staan. Je plaatst de andere voet van het voetenboord op de wal. Je brengt je gewicht over naar het been op de wal.</p> <p>Je trekt de andere voet bij en zet die ook op de wal. Ondertussen trek je de riem aan de waterkant mee uit de dol en legt die op het boord neer.</p>
<i>Het naar binnen brengen van een gladde boot</i>	
AAN DE BOORDEN	De roeiers stellen zich bij hun eigen roeiplaats op.
IN DE SPANTEN	De roeiers pakken ieder een spant/bint en houden de dichtstbijzijnde hand op het boord.
TILLEN GELIJK	De boot wordt rechtstandig uit het water getild tot voor de buiken; ieder stapt van het water weg. Let erop dat de huid en het vinnetje de rand van het vlot niet raken.
....NU	
OVERSLAGEN VAST	Elke roeier maakt, nog steeds met één hand aan het spant/bint tillend, met de andere hand de overslag(en) vast.
BOVEN DE HOOFDEN	Met een zwaai wordt de boot van voor de buiken boven de hoofden getild. De roeiers aan het genoemde boord gaan onder de boot door en draaien een halve slag. Allen pakken de boot vast aan de boorden en laten de boot tussen hen in zakken.
BAK- of STUURBOORD ONDERDOORNU	
BOVEN DE HOOFDEN	Een variatie van het voorgaande commando. De boot wordt met een zwaai boven de hoofden getild. De roeiers van het genoemde boord stappen onder de boot door.
BAK- of STUURBOORD ONDERDOOR	
OP DE SCHOUDERSNU	Allen pakken de boot vast aan de boorden en laten deze op de schouder rusten.



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

BOVEN DE HOOFDEN

Nog een variatie. De boot wordt met een zwaai van voor buiken de tot boven de hoofden getild. Allen pakken de boot vast aan de boorden en laten deze op de schouder rusten.

RECHTER- of

LINKERSCHOUDERNU



HET STUREN

Bij boten met stuurman/-vrouw zorgt deze als schipper voor:

- De veiligheid van roeiers, de boot en van mede watergebruikers. De stuurman observeert daartoe continu van wat er rond de boot gebeurt of gaat gebeuren.
- De koers van en het manoeuvreren met de boot.
- Het geven van duidelijke commando's aan de roeiers die deze blindelings opvolgen.

Het is belangrijk om je aandacht goed bij het sturen te houden, aangezien je een grote verantwoordelijkheid draagt (zie kader).

De stuurman/-vrouw (of boegroeier van een ongestuurde boot) voert het commando over de boot. Dit geldt niet alleen tijdens het varen, maar ook tijdens het in- en uitbrengen. Hij zorgt ook voor het afschrijven van de boot in het afschrijfboek en het vermelden van geconstateerde schade in het schadeboek. Als er schade ontstaat tijdens de vaart, vermeldt je ook de oorzaak.

De stuurman/-vrouw is verantwoordelijk voor alle schade in of aan de boot, veroorzaakt door de door hem gestuurde roeiers!

Bij een ongestuurde boot is de boegroeier verantwoordelijk.



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

Je mag niet met een beschadigde boot gaan roeien. Als je voor vertrek schade constateert, neem je een andere boot. In het huishoudelijk reglement staat dat alle door de roeiers veroorzaakte schade wordt vergoed. Het bestuur kan vrijstelling verlenen bij schade zonder schuld. De melding en afhandeling van schades staat verder omschreven in het [Veiligheidsplan](#). Zie hoofdstuk Schade en Veiligheidsincidenten.

De stuur is in de winter meestal dik gekleed. Dat is een risico bij omslaan of in het water belanden, omdat je dan niet goed of lang kan zwemmen. We adviseren daarom een zwem- of reddingsvest te dragen.

INSTAPPEN EN VAREN

De stuur houdt de boot bij het instappen in het midden vast en zorgt dat de boot vrij van het vlot blijft. Bij de acht houdt de stuur de boot bij de stuurplaats vast en de boegroeier bij de boegplaats. De stuur (en eventueel boeg) stapt/stappen zelf pas in als alle roeiers klaar zijn met afstellen. Als het aan het vlot druk is laat je de roeiers hun voetenbord pas afstellen als zij het vlot vrij gemaakt hebben voor een andere boot (afstellen op het water).

De stuur houdt de stuurtouwen steeds strak. Dit doe je ook tijdens het strijken; daarbij let je er op dat het roer in de middenstand blijft, om schade aan het roer te voorkomen. Bij iedere slag controleer je de richting van de boot en corrigeer je die zo nodig. Dat doe je door, zonder rukken, aan een van de stuurtouwen te trekken terwijl de riemen uit het water zijn. Denk er om dat de boot alleen op het roer reageert zolang de boot enige vaart heeft.



Je houdt in principe een rechte koers en houdt de stuurboordwal. Als een noodzakelijke koerswijziging erg groot is, dan laat de stuurman de roeiers meesturen door één van de boorden harder te laten halen: bakboord best/stuurboord sterk. Bij nog grotere koerswijzigingen laat de stuurman lopen, met daarna vastroeien en/of houden aan één boord, eventueel gevolgd door rondmaken over dat boord.

Roeiers waarschuwen de stuurman voor achteropkomende boten, maar de stuurman kijkt zelf ook regelmatig achterom. In boten zonder stuurman kijkt de boeg geregeld om. Ook een skiffeur kijkt geregeld om. Verminder bij onoverzichtelijke situaties snelheid en vraag, of de boeg mee uitkijkt. Inhalen doe je alleen als er ruimte is en er geen risico's zijn. Word je ingehaald dan werk je actief mee aan het veilig gepasseerd worden.

Als je onder een brug moet doorvaren, zorg je er op tijd voor dat de boot recht voor het midden van de doorvaart ligt. Bij het passeren van schepen wijk je bijtijds uit en vaart zoveel mogelijk evenwijdig aan het schip voorbij.

Hogere golven kun je het best nemen door evenwijdig aan de golven te gaan liggen met de riemen plat op het water (bolle kant naar beneden). Het dolboord kan dan eventueel wat omhoog gehaald worden door de riem aan die kant in de boot op te tillen. Bij het passeren van schepen met kleinere golven er recht in sturen. Niet te dicht bij schip én wal komen

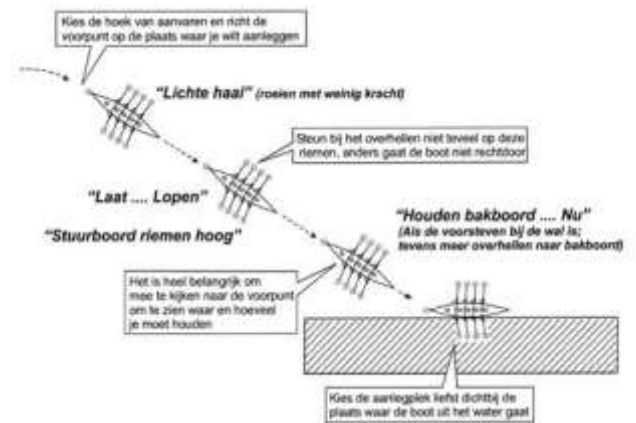


DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

Vaar nooit voor een vaartuig langs en pas op voor de zuiging van mechanisch aangedreven schepen. Blijf altijd buiten een opstopping en probeer niet door te gaan, tenzij je zeker bent van een veilige vrije doorvaart.

AANLEGGEN

Om goed aan te leggen roei je met een matige snelheid (light paddle). Je stuurt onder een hoek van 30° - 40° met de wal, naar een punt op de wal, waar straks de stuurstoel zal komen te liggen. Bij wind en/of stroming mee, stuur je aan op een punt voor de plaats waar de stuurstoel moet komen, bij wind en/of stroming tégen op een punt er voorbij. Je laat bijtijds lopen en geeft vlak bij de wal het commando SLIPPEN of DENK AAN DE RIEMEN aan het boord dat aan de walkant is. Ook geef je het commando HOUDEN aan het andere boord, terwijl je met het roer zo nodig bij- of tegenstuurt. Daarmee rem je af en komt de boot evenwijdig aan de wal te liggen.



OMSLAAN

OM HET TE VERMIJDEN

- Het draagvermogen van de boot en gewicht van de roeier moeten met elkaar in overeenstemming zijn.
- De overslagen moeten goed dicht zijn.
- Het voetenbord moet zo afgesteld zijn dat de handvatten van de riemen niet langs het lichaam kunnen.

OM VOORBEREID TE ZIJN

- Neem een handdoek en reserve kleren mee.
- Zorg dat een bril vast zit en draag geen kostbaarheden, zeker niet los in zakken.
- Zorg dat de voeten altijd van het voetenbord los kunnen komen.

OM DE GEVOLGEN TE BEPERKEN

- Kom zo snel mogelijk los van de boot.
- Vermijd het binnenkrijgen van water.
- Blijf bij de boot. Vastpakken kan vermoeidheid of kramp voorkomen. Vraag hulp aan voorbijgangers.
- Draai de boot op het water om en controleer of het rolbankje er nog inzit.
- Klim in de boot en roei direct naar de vereniging terug.
- Als op het water draaien niet kan, zwem dan met de benen, de boot duwend, naar





DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

de kant en probeer het daar. Als het niet lukt of als het veel te koud is, laat de boot dan zo veilig mogelijk achter en ren naar de vereniging of een dichterbij gelegen huis.

- Ga direct onder de warme douche.
- Raadpleeg een huisarts als er plotseling ziekteverschijnselen optreden, er veel water is binnengekomen of bij open wonden.
- Controleer of er schade aan de boot is ontstaan. Meld het omslaan altijd in het schade boek; een rigger kan namelijk iets verbuigen waardoor de afstelling gewijzigd kan zijn; of er kan een andere schade zijn ontstaan.

VAARREGLEMENT

Je leest hier een kort uittreksel van het vaarreglement, voluit het [Binnenvaart Politiereglement](#) geheten. Kijk ook op www.varendoejesamen.nl

VERENIGINGSREGELS VOOR EIGEN BOTEN ONDERLING BIJ BRUGGEN

1. Harde wind mee gaat voor harde wind tegen.
2. Ongestuurd gaat voor op gestuurd.
3. Lange boten gaan voor op korte boten.

ALGEMENE BEPALINGEN

Iedereen moet de nodige voorzorgsmaatregelen nemen, om de goede orde en veiligheid op het water te waarborgen. Bijvoorbeeld, een boot die door zijn hoge snelheid grote golven maakt, moet zijn snelheid verminderen, ook als de geldende regels een hogere snelheid toestaan.

Je moet afwijken van het reglement als bijzondere omstandigheden de goede orde en veiligheid niet waarborgen.

Waar hier van motorboten wordt gesproken betreft het pleziervaartuigen. Een boot:

- Een boot is elk vaartuig, dat dient als vervoermiddel op het water.
- Een motorboot is een boot die zich voortbeweegt door middel van mechanische middelen.
- Een zeilboot is een boot die zich voortbeweegt door middel van één of meer zeilen.
- Een zeilboot die ook de motor heeft aanstaan is een motorboot geworden. Deze hoort herkenbaar te zijn aan een zwarte kegel in de mast.
- Roeiboot en kano zijn kleine door spierkracht voortbewogen boten.

Een roeiboot heeft voorrang op een motorboot maar krijgt die helaas niet altijd!

Neem nooit voorrang; vaar alleen door als je voorrang krijgt.



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

VAARREGELS

- Beroepsvaart (vrachtschepen, rondvaartboten, veerponten en vissersvaartuigen) heeft altijd voorrang op pleziervaart!
- Boten en schepen mogen elkaar alleen passeren en inhalen als het vaarwater voldoende ruimte geeft.
- Bij het passeren en inhalen mag een boot of schip zijn koers en zijn snelheid niet zodanig wijzigen dat daaruit gevaar voor aanvaring ontstaat.
- Een boot of schip, waarvoor een andere boot of schip is uitgeweken, moet zijn koers en zijn snelheid behouden tenzij hierdoor gevaar voor aanvaring ontstaat.

BIJ HET KRUISEN VAN DE KOERS

- Roeiboot en kano wijken voor zeilboot.
- Roeiboot en kano wijkt uit voor roeiboot of kano van stuurboord.
- Motorboot wijkt voor zeilboot, roeiboot of kano.
- Kruisende zeilboten moeten uitwijken voor roeiboot en kano als die zich aan de stuurboordzijde van het vaarwater of aan de stuurboordzijde van een betonde vaargeul bevinden.
- Boten, die aankomen of vertrekken van ankerplaatsen, ligplaatsen of havens hebben geen voorrang.

BIJ TEGENGESTELDE KOERSEN

- Roeiboot en kano wijken onderling naar stuurboord uit.
- Motorboot wijkt voor zeilboot, roeiboot of kano.
- Roeiboot of kano wijkt voor zeilboot.

BIJ SMAL VAARWATER

- Bij stromend water wijkt de roeiboot tegen de stroom voor met de stroom meevarende boot.
- Bij niet stromend vaarwater heeft een zeilboot voorrang op motorboot, roeiboot of kano als deze zonder op te kruisen de versmalling kan passeren.
- Motorboot, roeiboot of kano heeft bij niet stromend water, voorrang op zeilboot als de zeilboot de versmalling alleen door op te kruisen kan passeren.

BIJ HET VOORBIJLOPEN

- Een roeiboot mag alleen inhalen als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer ontstaat.
- Het inhalen moet snel plaatsvinden. De ingehaalde boot moet zo nodig zijn snelheid verminderen.
- Een roeiboot mag beroepsvaart aan stuurboordzijde inhalen. Dit heeft ook de voorkeur.
- Een roeiboot moet een motorboot, roeiboot of kano zo mogelijk aan bakboordzijde inhalen. Aan stuurboord mag ook als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer door ontstaat.
- Een roeiboot moet een zeilboot zo mogelijk aan lijzijde inhalen
- Een zeilboot moet zo mogelijk de gelegenheid gegeven worden de roeiboot aan loefzijde in te halen.



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

SEINEN

Schippers van beroeps- en pleziervaart kunnen met een toeter of luchthoorn aandachtseinen geven.

.	één korte stoot is een geluid van ongeveer 1 seconde
—	één lange stoot is een geluid van 4 – 6 seconden
—	Attentiesein
.	ik ga naar stuurboord
..	ik ga naar bakboord
— .	ik ga over stuurboord varen
— ..	ik ga over bakboord keren
...	ik sla met volle kracht achteruit
....	ik kan niet manoeuvreren (dus u moet uitwijken)

BRUGGEN, SLUIZEN EN STUWEN

Bij geopende brug en bij sluisen:	
rood licht	invaart verboden
rood en groen licht	invaart voorbereiden
groen licht	invaart vrij
dubbel groen licht	brug onbewaakt open, invaart vrij <i>of</i> beide sluisdeuren open, invaart vrij
rood-wit-rood bord	vaste brug, verboden doorvaartopening
twee rode lichten boven elkaar	de brug of sluis wordt niet bediend
bij sluisen:	
rood licht	in bedrijf, invaart / doorvaart verboden
rood en groen licht	in bedrijf, invaart wordt aanstonds toegestaan
groen licht	in bedrijf, invaart / doorvaart toegestaan
dubbel rood licht	buiten bedrijf, invaart verboden
dubbel groen licht	buiten bedrijf, sluis aan beide zijden open, doorvaart toegestaan



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN



Rijkswaterstaat



Kaart voor de vaart!

Geheugensteun voor de recreatievaart

Vaarregels

De belangrijkste voorangsregels op het water:

- Als u stuurboordwal vaart (aan de rechterkant), heeft u voorrang op schepen die dat niet doen.
- Kleine schepen (tot 20 meter lengte) moeten voorrang verlenen aan grote schepen (langer dan 20 meter). Sleep- en duwbotten, veerponten, passagiersschepen en vissersschepen hebben echter altijd de rechten van 'groot', ook als ze korter zijn dan 20 meter.
- Een kleine motorboot (tot 20 meter) moet voorrang verlenen aan een klein zeilschip (tot 20 meter) of een roeiboet, als hun koersen elkaar kruisen en geen van de schepen stuurboordwal vaart. Een grote motorboot moet in deze situatie voorrang geven aan een groot zeilschip. Een roeiboet moet in deze situatie voorrang verlenen aan een klein zeilschip.
- Voor kleine motorschepen onderling geldt: het schip dat van stuurboord nadert, gaat voor.
- Een klein zeilschip met het zeil over bakboord heeft voorrang op een klein zeilschip met het zeil over stuurboord. Varen ze met het zeil over dezelfde kant, dan wijkt loef voor lij, oftewel: het schip dat het hoogst aan de wind vaart, heeft voorrang.
- Wie vanuit een nevenvaarwater een hoofdvaarwater opvaart, mag andere vaarweggebruikers niet hinderen. U moet dan voorrang verlenen aan alle schepen op het hoofdvaarwater.



Geluidsseinen

Attentiesein

- Ik kan niet manoeuvreren
- Gevaar voor aanvaring
- Verzoek tot brugbediening
- Noodsein
- Verzoek om medische hulp

- een lange stoot
- vier korte stoten
- een reeks zeer korte stoten
- lang kort lang
- herhaalde lange stoten
- vier korte en een lange stoot





DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

Dit zeggen de borden

	In-, uit- of doorvaan verboden.		Verboden hinderlijke waterbeweging te veroorzaken.		Toestemming om ligplaats te nemen (ankeren en meren) aan de kant waar het bord staat.
	Verboden ligplaats te nemen (ankeren en meren) aan de kant waar het bord staat.		Verboden buiten de aangegeven begrenzing te varen.		Toestemming om ligplaats te nemen (ankeren en meren) met schepen langsijde van elkaar. Het cijfer geeft het maximum aantal weer.
	Verboden ligplaats te nemen (ankeren en meren) binnen de in meters aangegeven breedte, gerekend vanaf het bord.		Verboden voor kleine schepen.		Einde van een beperking of een verbod / gebod geldend voor één richting.
	Verboden te ankeren.		Verplichting vóór het bord stil te houden onder bepaalde omstandigheden.		
	Verboden te meren.		Verplichting een geluidsein te geven.		
	Verboden te keren.		Verplichting gebruik te maken van marifoon.		

Betonning

	Boeien aan de rechteroever (stroomafwaarts kijkend) zijn: rood, stomp, met een even nummer.
	Boeien aan de linkeroever zijn: groen, spits, met een oneven nummer.
	Rood-wit horizontaal gestreepte, stompe boeien, bakens of takken = recreatiebetonning.
	Groen-wit horizontaal gestreepte, spitse boeien, bakens of takken = recreatiebetonning.
	Rood-groen horizontaal gestreepte markering = splitsingston gelijke vaarwaters.
	Rood boven groen = splitsingston hoofdvaarwater links.
	Groen boven rood = splitsingston hoofdvaarwater rechts.
	Gelée boeien = markering gevaarlijke punten en obstakels.

Lichten bij bruggen

	Brug in bedrijf, doorvaart verboden.
	U mag onder de gesloten brug doorvaan, let op tegenliggers.
	U mag onder de gesloten brug doorvaan, tegenliggende vaart niet.
	Doorvaart verboden, wordt bijna toegestaan.
	Brug buiten bedrijf, doorvaart verboden.
	Brug buiten bedrijf, doorvaart toegestaan, let op tegenliggers.

Verlichting

	Een klein motorschip (lengte tot 20 meter) voert 's nachts: boordlichten: stuurboord groen, bakboord rood een wit toplicht, 1 meter hoger dan de boordlichten een wit heklicht op het achterschip.
	Een klein zeilschip (lengte tot 20 meter) voert 's nachts alleen boordlichten en een wit heklicht.
	Roeboten, motor- en zeiboten korter dan 7 meter voeren 's nachts alleen een rondschilderend wit licht.



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

10 GOUDEN TIPS VOOR VEILIG ROEIEN.

Lees uitgebreid de toelichting via de bovenstaande link.

KIJK VOLDOENDE OM.

Als roeier kijk je in de richting waar je vandaan komt. Het is dus van levensbelang, dat je in een ongestuurde boot regelmatig omkijkt in de vaarrichting. Schepen varen soms sneller dan je denkt.

DRAAG FEL GEKLEURDE KLEDING.

Doordat je laag boven het water vaart, val je in een smalle roeiboot slecht op. Zeker als het schemerig is of met een laagstaande zon.

VAAR ZO DICHT MOGELIJK LANGS DE OEVER,

Houdt de stuurboordwal, maar houdt rekening met vissers langs de kant.

BLIJF UIT DE DODE HOEK

De dode hoek van andere boten kan oplopen tot enkele honderden meters. Binnen die dode hoek kunnen schippers je niet zien. Als jij de stuurhut kan zien, kan de schipper jou ook zien.

VAAR EEN DUIDELIJKE KOERS.

Laat tijdig zien wat je van plan bent en lig niet stil in bochten en in de nabijheid van aanlegplaatsen.

WERK MEE BIJ HET OP- EN VOORBIJVAREN.

Blijf niet varen vlak voor of naast andere boten. Maak voldoende ruimte. Roei alleen naast elkaar als er geen andere boten in de buurt zijn.

WEES ALERT BIJ HET INVAREN VAN VAARWEGEN.

De roeiboot ligt laag op het water. Hierdoor kan het zijn, dat je bij het invaren van een haven of een kanaal te laat wordt gezien. Deze alertheid is ook nodig bij het te water laten van de roeiboot in een water met ander verkeer.

ROEI ALLEEN BIJ GOED ZICHT.

Onverminderd het vaarverbod bij dichte mist, moet je je ook bewust zijn van slechte zichtbaarheid bij mindere mist en regenachtige omstandigheden. Je ziet zelf minder, maar ook andere boten zien slecht. En schuil niet onder een brug bij regen met ander verkeer in de nabijheid.



DEEL 3 INSTRUCTIE, ROEITECHNIEK, STUREN EN COMMANDO'S EN VEILIG VAREN

AANDACHTSEIN

Schippers kunnen met de luchthoorn een aandachtsein geven. Dat is een lange stoot van 4 sec. Dat sein kan ook voor jouw boot bestemd zijn. Reageer alert en maak ruimte.

LEER DE REGELS VAN HET BINNENVAARTREGLEMENT.

De vaarregels voor kleine vaartuigen moet je als roeier goed kennen. Zo kun je beter inspelen op de omstandigheden. Het is wel zo handig als je een bepaald geluidssignaal, gegeven door een schipper, herkent en daarnaar reageert.

