

Basiskennis roeien

Instructieboek Roeivereniging Aeneas



Versie april 2019

Inhoudsopgave

H1 Inleiding	3
H2 Soorten boten	4
H3 Boot- en materiaalbehandeling	7
H4 Roeitechniek	11
H5 Roeicommando's	14
H6 Wat te doen bij omslaan	21
H7 Sturen en manoeuvreren	22
H8 Stuur- en vaarregels	26

1 Inleiding

Dit instructieboekje is bedoeld om (aspirant)leden vertrouwd te maken met enige essentiële onderdelen van het roeien. Het is bewust beperkt in informatie gehouden, voor wie wil is meer informatie omtrent roeitechniek beschikbaar op de website.

Naast de roeibeweging wordt kort ingegaan op de verschillende boottypen, de commando's en de bij Aeneas gebruikte niveaus voor roeien en sturen.

Opzet instructie

Jaarlijks in het voorjaar (april) start een instructieperiode van ca. 10 weken. Gedurende die periode wordt 2x per week instructie gegeven. Mensen worden aspirant-lid en leren in ca. 10 weken scullen. Daarna besluiten ze of ze lid worden. De instructieperiode wordt afgesloten met een proef. In augustus/september worden stuurlessen gegeven.

Eind juni wordt de eerste instructieperiode afgesloten met een 'verrassings'-toertocht.

Boten- en loodsreglement

In het *Boten- en loodsreglement* zijn de regels van de vereniging omschreven betreffende het botengebruik, vaarverbod, etc. Dit reglement is standaard in het clubgebouw en op de website te vinden: www.rvaeneas.nl.

Hierin is onder andere te lezen dat de boot pas naar buiten gaat als het vlot schoon = vogelpoepvrij is.

Examens

Aeneas kent examens voor roei- en stuur niveaus A t/m D. In de instructieperiodes worden aspirantleden opgeleid voor scullen, en sturen op niveau A/B (basispakket roeien).

Voor de overige niveaus geldt geen vaste instructieperiode. Met name voor niveau C dient eerst voldoende roei- danwel stuurervaring te worden opgedaan ('meters maken').

Algemeen worden door de examencommissie 4x per jaar examens afgenomen waarvoor men zich kan inschrijven op de inschrijflijs in het clubgebouw.



2 Soorten boten

Roeiboten zijn er in soorten en maten: je kunt ze op meerdere manieren onderverdelen. De belangrijkste onderverdeling is of je met twee riemen roeit per persoon (scullen) of met een riem (boordroeien). Er zijn boten met of zonder stuurman. En tot slot zijn er boten voor verschillende aantallen roeiers (1, 2, 3, 4 of 8).

2.1 De vorm van de romp en de huid bepaalt snelheid en stabiliteit

- Wherry's:
Open brede toerboot, ingericht voor scullen, zowel dubbelwherry (2 roeiers) als singlewherry;
- Overnaadse boten: de romp is gemaakt van smalle stroken hout, dakpansgewijs geklonken (deze boten worden zoveel mogelijk vervangen door polyester boten);
- C-boten:
Tamelijk brede boten met gladde hechthouten of polyester huid. Ze hebben geen taften (voor- of achterdek) en hebben een buitenkiel;
- B-boten:
boten met een gladde huid en taften, maar vanwege stabiliteit iets breder en hoger dan pure wedstrijdboten (zie hierna);
- Gladde boten: wedstrijdboten. Gladde, gebogen huid van hout of polyester. Ze zijn zo licht mogelijk gebouwd; zijn daardoor minder stabiel, en vereisen meer roeitechniek;
- Jeugdboten:
Zijn qua afmetingen en gewicht speciaal aan jeugdroeiers aangepast.

2.2 De officiële codering voor de verschillende boottypen

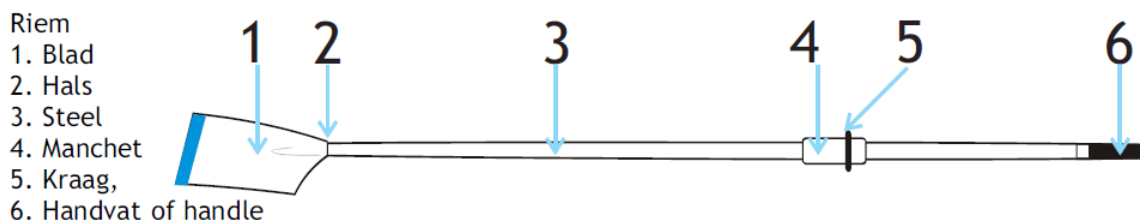
C	C-boot	+	met stuurvrouw/stuurman
X	scullen	-	zonder stuurvrouw/stuurman

	SCULLEN
1x	Skiff
2x	dubbel twee
3x+	dubbel drie met stuurman/stuurvrouw
4x+	dubbel vier met stuurman/stuurvrouw
4x-	dubbel vier zonder stuurman
C1x	C-een
C2x	C-dubbeltwee zonder stuurman
C2x+	C-dubbeltwee met stuurman
C3x	C-dubbeldrie zonder stuurman
C4x+	C-dubbelvier met stuurman
wherry	Brede toerboot

	BOORDROEIEN
2-	twee zonder stuurman
2+	twee met stuurman
C2+	C-twee met stuurman
C4+	C-vier met stuurman
4-	vier zonder stuurman
4+	vier met stuurman
8+	acht met stuurman

2.3 Bootonderdelen en hun benamingen

In de navolgende figuren zijn de verschillende bootonderdelen met hun benamingen aangegeven.

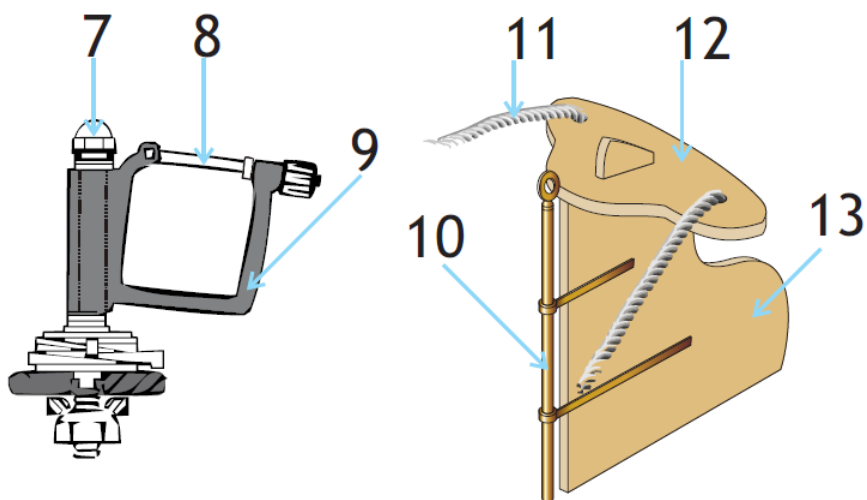


Dol

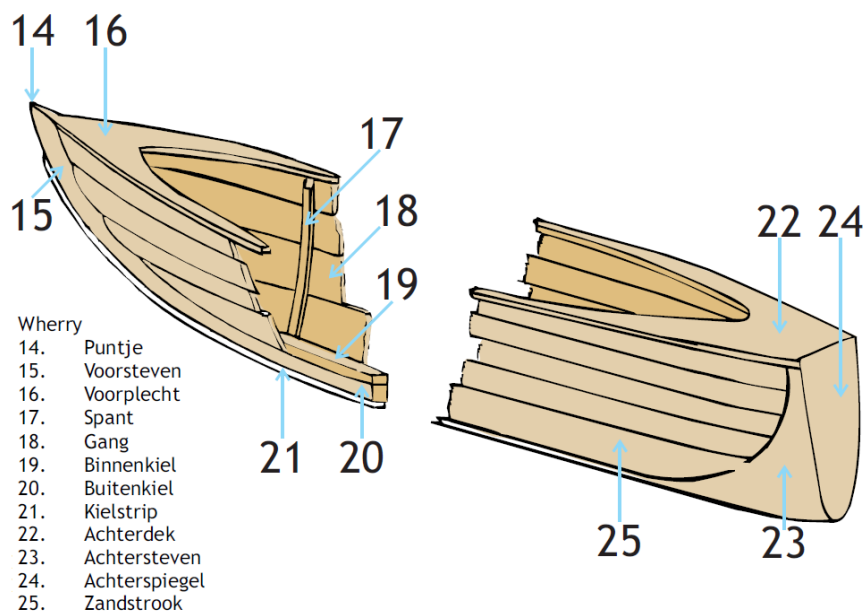
7. Dolpen
8. Dolklep of overslag
9. Dol

Roer

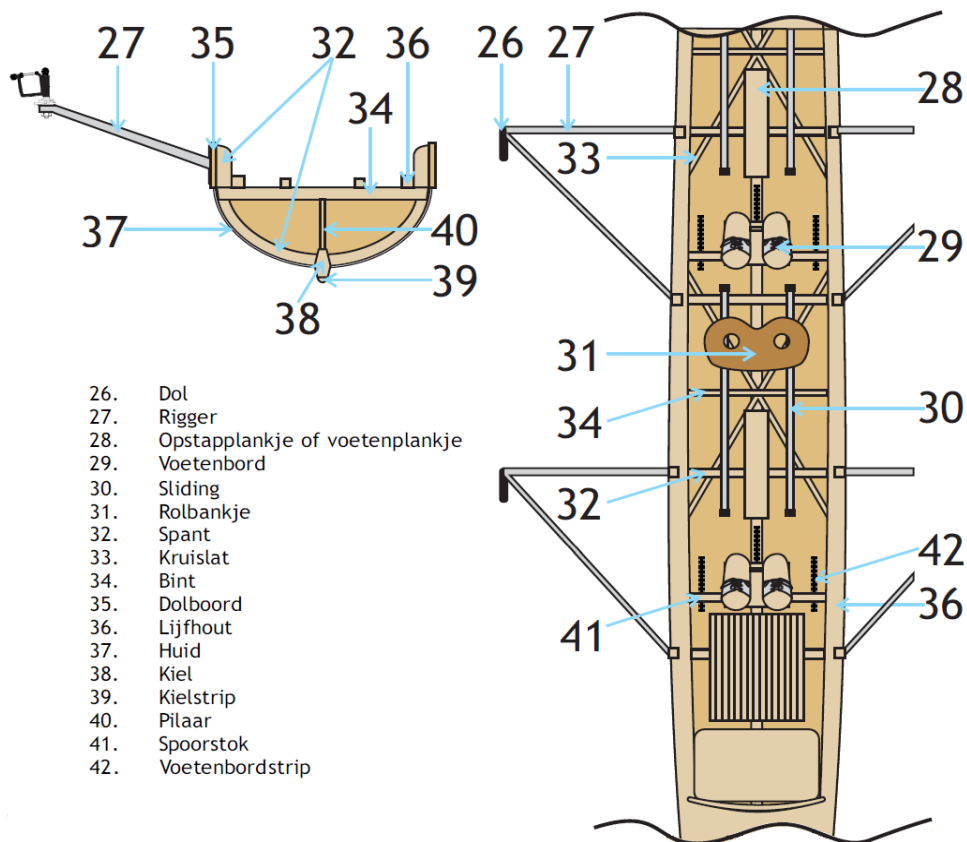
10. Roerpen
11. Stuurtouw
12. Juk
13. Roerblad



NB: Het woord 'steel' wordt bijna nooit gebruikt, vaker wordt het de schacht genoemd.



NB:
Het woord
lijfhout wordt
niet gebuikt,
het heet
grundel. Bint
wordt ook
dwarsspant
genoemd.
Diagonaallat
wordt ook
kruislat
genoemd. Wat
hier spant
wordt
genoemd
noemen wij
ook A-spant.



3 Boot- en materiaalbehandeling

Boten zijn het kostbaarste en meest essentiële bezit van de vereniging. Het spreekt voor zich dat hier heel zorgvuldig mee omgesprongen wordt. Om hierover geen misverstanden te laten bestaan worden in dit hoofdstuk de basisafspraken betreffende boot- en materiaalbehandeling uiteengezet.

Iedere boot moet voor vertrek afgeschreven worden in het elektronische afschrijfboek in het clubhuis of via de app. Het systeem geeft aan door wie de boot is gereserveerd.

Let bij het kiezen van de boot ook op het gewicht van de roeiers waarvoor de boot bedoeld is.

3.1 Uitbrengen van de boot

De losse onderdelen van de boot – het roertje, de rugleuning, de losse bankjes en de riemen – worden bij het uitbrengen eerst naar het vlot gebracht.



Het karretje mag men alleen gebruiken voor zware toerboden. De voorkeur gaat altijd uit naar het dragen van de boten in de handen, om beschadigingen tijdens het transport te voorkomen.

Er mag niet getild worden aan:

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

Tillen en naar buiten dragen van de boten

De verschillende boottypen vereisen een eigen manier van tillen:

- Skiff;
De roeier tilt aan de boorden achter de rigger en draagt de boot op de schouder. Iemand anders helpt om de punt te tillen (bij de boegbal).
- 2x, 2-, 4x +, 4-, overnaadse 4, 8+;
De roeiers verdelen zich over de roeiplaatsen en tillen op

commando van de stuur. Stuur en helpers kunnen ter assistentie bij voor- en achterpunt staan. Deze boten draagt men ook op de schouder.



- Tub en wherry;
Tub en wherry draagt men met 3 *man*: 2 man bij de stuurplaats en één man aan de punt. Of met 4 man: 2 man aan iedere punt.
- C - 4 :
2 man aan de boegpunt, 2 man tussen laatste en een-na-laatste rigger, de stuur pakt de punt (gaat als laatste de loods uit). Omdat de boot de helling af wordt gedragen bij Aeneas zal de punt die als eerste naar buiten gaat het zwaarst zijn.

Het in het water leggen van de boot

Een boot kan op verschillende manieren in het water worden gelegd. De boten met een kiel (C-boten, werries) worden bij Aeneas "over de rol" in het water gelegd. De roeiers bevinden zich aan weerszijden van de boot, de stuur heeft de punt vast. Indien de boot in de handen ligt wordt de boot bij het vlot aangekomen, gedraaid (kiel naar beneden). De boot moet door de mensen bij de rol in het midden van de rol gehouden worden.

Gladde boten worden vanaf het vlot in het water gelegd: vastpakken midden tussen de boorden en ver van je af in het water leggen (zie foto gladde 2 hierboven).

Riemen in de dollen leggen

Bij het inleggen van de riemen in de dollen wordt eerst de riem aan de vlotzijde en vervolgens de riem aan de waterzijde in de dol gelegd.

Roertje en rugleuning

Voor zover van toepassing bevestigt de stuurman het roertje en de rugleuning.

Commando 's

Het uitbrengen van de boot gebeurt op commando van de stuur bij

gestuurde boten of van de boegroeier bij ongestuurde boten. Deze commando's zijn in hoofdstuk 5 opgenomen.

3.2 Instappen

De stuur geeft aan wanneer je mag instappen. Zet één been op het voetenplankje tussen de slidings. Het andere been direct in- of op het voetenbord. (Een hand aan de riemen.)



Druk de riem aan de waterzijde naar buiten bij het instappen. Sluit de dolklep. Tijdens het in- en uitstappen mogen de riggers niet op het vlot steunen.



De stuur houdt de boot in het midden vast en controleert of de huid het vlot niet raakt en of de dolkleppen dicht zijn. De stuur controleert of de boot vaarklaar is en stapt als laatste in, op de versteviging op de bodem van de boot. Nooit op de huid van de boot staan.

Voetenbord afstellen

Stel het voetenbord zo af, dat voor- en achterstops niet geraakt worden. De afstelling van het voetenbord is belangrijk voor goed roeien:

- in de uitpikhouding moet je de achterstop niet raken;
- in de uitpikhouding bij scullen moeten je handen ongeveer een vuistbreedte uitelkaar zijn;



- bij boordroeien stel je voetenbord zo af dat je riem loodrecht op de boot staat als je rechtop met gestrekte armen en gestrekte benen zit.

3.3 Uitstappen

De stuur stapt als eerste uit en houdt de boot in het midden vast. Op commando van de stuur stappen de roeiers uit.

Het uitstappen geschiedt op dezelfde wijze als het instappen, alleen in omgekeerde volgorde.

Als er veel water in de boot staat: eerst leegmaken voordat je de boot uit het water haalt.

3.4 Inbrengen van de boot

Het binnenbrengen van de boot gebeurt in omgekeerde volgorde van het naar buiten brengen. Breng eerst de boot naar binnen en daarna de losse onderdelen (riemen, bankjes, roertje).

De boot wordt op de schragen gelegd, afgespoeld en afgedroogd. Ook de riemen worden afgedroogd. Vervolgens wordt de boot en de riemen de loods ingedragen en in de stelling gelegd.

Boten, die op de kielbalk rustend worden opgeborgen, dienen na gebruik goed droog gemaakt te worden; laat er geen water in staan.

Let bij het in de stelling leggen van de boot altijd op de dolpen(nen) van de eigen en bovenliggende boot of boten. Doe een halve tennisbal op een dolpen als je ziet dat die er niet opzit. Kijk ook goed uit dat de riggers van de boot helemaal vrij liggen, de boot mag nooit op de riggers rusten maar moet overal goed op het boord liggen.

3.5 Schade aan roeimateriaal

Controleer de boot bij vertrek en terugkomst. Meld eventuele schade via de speciale schadeformulieren (zie klapper in botenloods).

4 Roeitechniek

Roeien is een gezonde sport, het is fijn om op de Maas en de Maasplassen te varen, het is gezellig samen met anderen sportief bezig zijn. Je kunt lekker snel vooruit komen. Je fit voelen na een goede training is heerlijk, en vanzelfsprekend zonder blessures.

Een effectieve roeitechniek en uniforme roeistijl zijn dan wel de noodzakelijke basis voor fijn samen roeien. In dit hoofdstuk worden de principes van de goede roeitechniek behandeld. Beheersing daarvan is uitgangspunt van het Aeneas-examenniveau A/B (toerroeien).

Voor gevorderde roeiers, die bij voorbeeld aan wedstrijden willen deelnemen, is uitgebreidere coaching nodig. Hiervoor is uitstekende documentatie te vinden o.a. op de website van de Koninklijke Nederlandsche Roeibond (KNRB).

4.1 Scullen of boordroeien

Roeien kan met twee riemen (sculls) per persoon, het zogenaamde scullen, maar ook met een riem per persoon: boordroeien. Het spreekt vanzelf, dat boordroeien alleen in meermansboten kan, maar ook bij scullen wordt vaak samen in een meermansboot geroeid. De roeibeweging is in grote lijnen gelijk, maar er zijn een aantal verschillen.

Bij **scullen** houd je met beide handen één riem vast, aan het einde van de “handle” (handvat). Je vingers houd je niet knijpend over de bovenkant van de handle met je duim tegen het eind van de riem zodat je een beetje doldruk kunt houden. (Je riemen tegen de dol naar buiten drukken.) Draaien gebeurt met vingers en polsgewrichten.



Alle scull-boten zijn zo afgesteld dat de hoogte van de handles t.o.v. de boot ongelijk is: je roeit met je linker hand (stuurboordzijde) boven je rechter hand. Je zit in het midden van de boot, en beweegt met het rolbankje recht naar voren en naar achteren. Je knieën komen bij het oprijden tussen je armen omhoog.

Bij **boordroeien** houd je één riem vast met beide handen: een hand bij het einde van de “handle” en je andere hand daar ongeveer twee handbreedtes vanaf, met je duimen om de riem heen. Omdat de riem om de dol draait verandert de hoek tijdens de haal. Zelf blijf je zoveel mogelijk in het midden (boven de kiel) van de boot zitten, maar je schouders draaien mee met de riem, zodat je met beide benen en armen gelijke kracht kunt zetten. Bij het oprijden komt de knie aan de zijde van de dol tussen je benen omhoog, de andere knie daarbuiten.



4.2 De roeibeweging in vier fases

Roeien behelst een complexe beweging, die in een aantal “fases” verdeeld kan worden:

- de “inpik”: het blad wordt in het water gezet als begin van de haal.
- de “haal”: het blad wordt door het water getrokken en de boot wordt naar voren gestuwd.
- de “uitpik”: het uit het water drukken van het blad aan het einde van de haal.
- de “recover”: het blad wordt weer naar voren gebracht en de roeiers rijden op ter voorbereiding van de volgende haal (door de gewichtsverplaatsing van de roeiers wordt ook hierbij de boot vooruit gestuwd!).

Voor effectief roeien is het heel belangrijk, dat deze fases samen een ononderbroken beweging vormen, zodat de boot niet schokkend vooruit gaat en daardoor afgeremd wordt.

de “inpik” (catch): het pittige begin

Je bent helemaal opgereden, de bladen zijn al verticaal gedraaid, de onderbenen staan verticaal. Er is ingebogen in het heupgewricht (niet of nauwelijks in de wervelkolom). De romp komt tegen de bovenbenen. De armen zijn gestrekt. Met een kleine verticale armbeweging zet je het blad in het water. Door het evenwicht van de riemen zal het blad precies de juiste hoogte in het water hebben als je er geen verticale kracht op uitoefent: de bovenkant net gelijk met het



wateroppervlak. De haal begint op hetzelfde moment.

de “haal”: stuw de boot vooruit



Je trapt eerst je benen uit. Je armen blijven gestrekt en je rug blijft iets voorovergebogen. Aan het eind van het rijden zwaait je rug naar achteren. Tot slot haal je je armen aan, ervoor zorgend dat het blad goed in het water blijft (“vol blad”).

de “uitpik” (finish): techniek om de boot zijn vaart te laten houden



Aan het einde van de haal: je zit met gestrekte benen, iets achterover gezwaaide rug en ingebogen armen met je handen vlak voor je buik. Druk met een snelle handbeweging naar beneden het blad verticaal uit het water.

Als het blad boven water is draai je het meteen horizontaal, dan is de

“recover” begonnen. Let erop, dat je hierbij doldruk houdt: de manchet van de riem moet tegen de dol aangedrukt blijven.

Als dit keerpunt perfect wordt uitgevoerd zal de boot tijdens de “recover” goed doorglijden door het water en niet onnodig afgeremd worden.

de “recover” (oprijden en wegzetten): opladen voor volgende haal



Meteen na de uitpik worden snel de armen naar voren gestrekt (wegzetten). Pas daarna buig je je rug iets in, en tenslotte rijd je rustig op totdat je benen weer bijna je borst raken.

Tijdig voor het eind van het rijden worden de bladen verticaal gedraaid (“klippen”), zodat je aan

het eind van het oprijden helemaal klaar bent voor de volgende haal, en de inpik onmiddellijk aansluit aan het rijden.

5 Roeicommando's

Roeicommando's zijn de taal waarvan roeiers en stuurlieden zich bedienen bij het hanteren van roemateriaal op de wal en op het water.

De commando's moeten altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar uitgesproken en direct opgevolgd worden.

Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsgedeelte, bijvoorbeeld: "stuurboord halen...nu". Het eerste gedeelte van het commando (waarschuwingscommando) geeft aan wat er moet gebeuren. Met het tweede deel (uitvoeringscommando op het moment van de uitpik) wordt het moment van uitvoering aangegeven.

Bij de commando's gebruiken we de volgende aanduidingen:

STUURBOORD

- Groen
- Rechts in de vaarrichting
- Rechts voor de stuurman
- Links voor de roeier
- Roeiers die hun rigger aan dit boord hebben, voeren de stuurboordcommando's uit.

BAKBOORD

- Rood
- Links in de vaarrichting
- Links voor stuurman
- Rechts voor de roeier (rood is rechts als je roeit)
- Roeiers die hun rigger aan dit boord hebben voeren de bakboordcommando's uit.

BOEG

Roeier die het dichtst bij de voorpunt zit, het verst van de stuurman af (indien de stuur achterin zit).

SLAG

Roeier die het verst van de boeg is gezeten. Dit is tevens de roeier die het tempo aangeeft.

BOEGEN

Boeg en de roeier voor de boeg: in vieren en achten.

SLAGEN

Slag en de roeier achter hem: in vieren en achten.

Elke roeier heeft een nummer: boeg = 1, oplopend naar slag.

Hieronder is een overzicht gegeven van de meeste roeicommando's, die landelijk gebruikt worden.

Commando's uit- en inbrengen en in het waterleggen van de boot:

Commando	Handeling
<i>“aan de boorden”</i>	De roeiers stellen zich bij de boot op.
<i>“tillen gelijk ... nú”</i>	De boot wordt van de stelling genomen. Let op: De boot mag nooit over de stelling geschoven worden.
<i>“bakboord of stuurboord onderdoor”</i>	De boordroeiers van een boord kruipen onder de boot door.
<i>“in de handen nù”</i>	Geeft aan dat de boot verder in de handen tussen de roeiers in kan worden gedragen.
<i>“op de schouders nù”</i>	Iedereen gaat tegenover zijn rigger staan en de boot wordt op schouderhoogte getild.
<i>“op de rechter- (linker)schouder ... nú”</i>	De roeiers staan onder de boot, handen nog aan twee boorden, 1 arm gestrekt, 1 gebogen.
<u>Het in het water leggen van de boot</u> <i>“boven de hoofden nù”</i>	De boot wordt boven de hoofden getild.
<i>“handen in de spanten”</i>	Iedere roeier pakt een spant vast.
<i>“voor de buiken”</i>	De boot wordt vastgehouden in het midden van een spant of aan beide boorden en wordt voor de buik gekanteld. Alle roeiers staan dus nu aan één kant wordt.
<i>“tenen aan de rand van het vlot”</i> <i>“....ver weg”</i>	De roeiers zetten een voet aan de rand van het vlot. De boot wordt nu door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gelegd.

Commando's bij het instappen:

Commando	Handeling
"klaarmaken om in te stappen...."	Ieder gaat bij zijn eigen roeiplaats staan.
" instappen gelijk Eén..... Twee..... Drie"	Waarschuwingcommando Een voet wordt op het slidingplankje geplaatst en het lichaamsgewicht wordt overgebracht tot boven de kiel. De andere voet wordt in het voetenbord geplaatst. De roeier gaat op het bankje zitten.
"Dolkleppen vast"	De dolkleppen worden aan de waterzijde dichtgedraaid.

Commando's tijdens het wegroeien bij de vlot:

Commando	Handeling
"uitzetten ... gelijk"	Alle roeiers pakken met een hand het vlot beet en duwen met kracht de boot van het vlot af.
" uitzetten langs het vlot..... gelijk"	De roeiers trekken de boot langs het vlot.
"Slippend strijken bakboord/stuurboord"	De riem aan de vlotzijde wordt evenwijdig aan de boot in het water gelegd. Vervolgens wordt er gestreken.

Commando's tijdens het roeien:

Commando	Handeling
<u>Wegroeien</u>	De inpikhouding aannemen, opgereden zitten, bladen plat op het water.
"Slagklaar maken.... Af!"	De bladen verticaal in het water zetten. Starten met de roeibeweging.

<u>Ophouden met roeien</u> “Laat lopen Bedankt!”	Commando wordt gegeven op het moment van de inpik. Roeiers maken de slag af tot de wegzet na de uitpik. De bladen blijven horizontaal boven het water. Het blad wordt plat op het water gelegd.
<u>Stilleggen</u> “Houden beide boordennu!” (“Vastroeien.....nu!”) “Bedankt!”	De bladen worden verticaal in het water gezet om de boot stil te leggen. Bladen plat op het water.
<u>Achteruit roeien</u> “Strijken gelijk nu!” (strijken bakboord ... nu, strijken stuurboord ... nu)	De bladen omdraaien en tegen de riem duwen. (Bij “strijken beide boorden” roer recht en stuurtouwen strak houden.)
<u>Rondmaken (omdraaien)</u> “Ronden over bakboord nu!” (Ronden over stuurboord ...nu!”)	De roeiers strijken met de bakboord-riem en halen met de stuurboord riem om en om. Bakboord begint met strijken.
“Bakboord halen ... nu!” (“Stuurboord halennu!” “Bakboord strijken ... nu!” “Stuurboord strijken ... nu!”)	De roeiers gaan op het commando “nu” met de genoemde riem halen of strijken.
“Klapje aan bakboord” (Klapje stuurboord)	De roeiers gaan halen of strijken met de genoemde riem.

<u>Koerswijziging tijdens het roeien</u> “Bakboord best” “Stuurboord best” (Stuurboord sterk) “Beide boorden gelijk!”	Aan de betreffende zijde krachtiger halen. Met beide riemen wordt weer met evenveel kracht gehaald of gestreken.
<u>Riemen langs zij leggen/ bijv. bij aanleggen aan hoge wal of ontwijken gele boei/doorvaren engte</u> “Slippen aan bakboord” “Slippen aan stuurboord” (“Slippen aan beide boorden”)	Stuur geeft eerst het commando ‘laat lopen’ Breng de genoemde riem parallel aan de boot. Breng de genoemde riem parallel aan de boot.
“Op de riemen” of “riemen uitzetten”	Riemen terugbrengen in de oorspronkelijke positie en de roeiers volgen de slag bij het maken van de eerstvolgende haal.
<u>Onder lage brug doorvaren</u> “We naderen een lage brug liggen....nu!” of liggen 3 halen nanu 1,2,3” Na het passeren van de brug “Overeind komen.....nu”	Waarschuwingcommando Achterovergaan liggen, handen bij elkaar, bladen los van het water zodat de boot door blijft lopen tot aan de andere kant van de brug. Roeiers komen overeind en volgen de slag bij het maken van de eerstvolgende haal. Kom pas overeind als de stuurman dit aangeeft anders kun je wel eens lelijk je hoofd stoten.
<u>Obstakels in het water</u> “Pas op de riemen aan bakboord” (“Pas op de riemen aan stuurboord”)	Stuurman vraagt aandacht voor obstakels in het water.

<u>Hoge golven op het water</u>	
“Hoog scheren”	De bladen tijdens het oprijden zo hoog mogelijk boven het water houden.
<i>Light paddle (lichte haal)</i>	Zeer lichte haal.
<i>Medium paddle</i>	Haal van gemiddelde kracht.
<i>Strong paddle</i>	Heel krachtige haal.
<i>Spoelhaal (deadlight)</i>	Haal zonder kracht.
<i>Trainingsoefeningen</i> “Easy all” <i>1e stop</i> <i>2e stop,</i> <i>3e stop,</i> <i>.....go!”</i>	De stuurman geeft bij de inpik dit commando nadat hij heeft aangegeven op welk moment de roeibeweging onderbroken moet worden: Direct na de uitzetbeweging blijven zitten in de uitzethouding. Na de haal de riem uitzetten en de armen strekken waarbij de romp in de uitzethouding blijft. Gelijk aan de voorafgaande stop maar met ingebogen bovenlichaam. De roeibeweging wordt voortgezet.

Commando's bij het aanleggen:

Commando	Handeling
“Laat lopen”	De roeiers stoppen met roeien, bladen blijven boven het water.
“Overhellen bak- of stuurboord”	Overhellen naar het genoemde boord.
“Houden aan stuur- of bakboord”	Het genoemde blad verticaal in het water zetten.

Commando's bij het uitstappen:

Commando	Handeling
<i>"klaarmaken om uit te stappen"</i>	De roeiers maken hun voeten los van de voetenborden.
<i>"Uitstappen gelijk....."</i> <i>Een.....</i> <i>Twee.....</i> <i>Drie"</i>	De voet aan de waterzijde op het opstapplankje plaatsen. Ga staan op die voet. Voet op de kant zetten, gewicht blijft boven de boot. Uitstappen.

6 Wat te doen bij omslaan

Als voorzorgsmaatregel trek de voetenriemen of de veters niet te strak aan en zorg dat de voeten gemakkelijk uit het voetenbord kunnen.

Maatregelen na 'omslaan'

- Probeer zo snel mogelijk los van de boot te komen.
- Blijf altijd bij de boot. Bij vermoeidheid of kramp kan de boot vastgepakt worden.
In geval van noodsituaties (boot drijft weg), staat je eigen veiligheid altijd voorop, schade of verloren gaan van de boot is hieraan altijd ondergeschikt!
- Draai de boot op het water om, controleer of het bankje nog aanwezig is. Bij een kunststof skiff: klim vervolgens weer in de boot (doe dit niet bij een houten boot: in verband met de kwetsbare boorden):
 1. Leg beide riemen haaks op de boot en duw de kragen zoveel mogelijk tegen de dollen.
 2. Pak de handles van beide riemen in een hand vast, rol het bankje naar achteren en leg een hand halverwege de slidings. Leg de andere hand op de boordrand van de boot (zo ver mogelijk naar voren toe). Druk je met beide handen op en doe met je benen een schoolslag totdat je als een 'aardappelzak' over de boot hangt, met je buik in de kuip. Houd het lichaam laag, anders trek je de boot om.
 3. Draai je lichaam een kwartslag zodat je in amazonezit op de sliding zit. Sla beide benen in de boot, leg de bladen plat op het water en houd veilig boord.
- Als in de boot klimmen niet lukt zwem met je boot naar de kant, probeer zoveel mogelijk water uit de boot te halen (eventueel riemen eruit halen), sta in ondiep water en stap met een been over de boot en ga zitten.
- Ga strijkend van de kant.
- Roei direct terug naar het clubhuis.
- Als inklimmen of instappen onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter en laat de boot ophalen.
- Controleer bij aankomst op clubhuis of er geen water in de riemen en de luchtkamers van de boot zit.

7 Sturen en manoeuvreren

Het is belangrijk dat iedereen, die een boot stuurt, in alle voorkomende situaties goed met de boot kan omgaan. Dit vereist stuurtechniek en kennis van het water, de stroming, ondieptes, golfslag en dergelijke.

De stuurcommando's zijn in hoofdstuk 5 opgenomen. Geef altijd correct en duidelijke commando's zodat er in de ploeg geen misverstand kan ontstaan.

7.1 Begrippen

- **Stuurman/-vrouw (de stuur)**
De stuurman of -vrouw is de verantwoordelijke in de boot, behalve als er een instructeur in de boot zit. De roeiers dienen de commando's op te volgen en geen discussie aan te gaan. In geval van twijfel zal de "stuur" overleggen met de slag. De boeg kan, alleen op verzoek van de stuur, "meekijken" (indien het zicht vanuit de stuurplaats onvoldoende is). De stuurman of -vrouw dient te beschikken over het vereiste stuurniveau voor de betreffende boot.
- **Ongestuurde boten** zijn boten zonder stuurmansplaats. Natuurlijk worden ze wel gestuurd door de roeiers zelf. De boeg geeft de commando's en is feitelijk de stuur;
- **Linker- en rechteroever:** de oever links dan wel rechts van de waarnemer die kijkt in stroomafwaartse richting.

7.2 Stuurtechniek algemeen

De boot kan gestuurd worden met het roer of met de riemen. (Bijvoorbeeld met commando's 'stuurboord sterk' of 'bakboord best'.)

Probeer alleen tijdens de 'recover' te sturen.

Wanneer de ploeg strijkt, moet de stuurman/vrouw de touwen strak houden, omdat het roer anders dwars op de vaarrichting komt te staan (omslaat).

Koers kiezen en koers houden

Houd bij voorkeur (zeker bij drukte) stuurboordwal (=SB). Kies een duidelijke koers zodat voor andere scheepvaart zonneklaar is waar je naartoe gaat. Vaar niet te dicht langs de kant, houd tijdig rekening met vissers.

7.3 Varen op stromend water

Stroming is altijd het sterkste in de buitenbochten. Waar de stroming door obstakels veranderd wordt ontstaan er onberekenbare waterbewegingen. Dit geldt ook voor uitmondingen van zijriviertjes en plassen. Houd daarom altijd voldoende ruimte naar de oever, obstakels of uitmondingen aan die zijde.

Kom je onverhoopt toch te dicht bij de oever of een obstakel: probeer strijkend weer weg te varen. Zie voor meer informatie over dit onderwerp het handboek 'Roeien op stromend water' van de KNRB.

7.4 Scheepvaart

Vrachtschepen en snel varende motorboten veroorzaken vaak hoge golven en zuiging.

Houd voorbijvarende schepen op ruime afstand, maar nader de wal ook niet te veel!

Bij hoge golven is het binnenlopen van water te beperken door de boot evenwijdig aan de golven te leggen en tijdig over te hangen met de bladen plat op het water, zodanig dat het boord aan de kant van de golfslag omhoog komt.

Vrachtschepen hebben een zgn. "dode hoek" voor de boeg van het schip in de koerslijn. De schipper kan een boot, die daar vaart, niet zien! **Blijf daar weg!** Zorg als stuurman dat je de schipper kunt zien, dan kan de schipper jou namelijk ook zien.

7.5 Het afvaren

- **Situatie A:** het vlot ligt haaks op de oever (zoals bij Aeneas)

Op commando "uitzetten langs het vlot" wordt de boot door de roeiers langs het vlot met de hand naar het open water geduwd. Zodra de boot ver genoeg is laat de stuur "strijken". Bij het commando "strijken wie strijken kan" strijken de roeiers die al voorbij het eind van het vlot gekomen zijn, terwijl de anderen nog de boot met de hand verder duwen.

- **Situatie B:** het vlot ligt evenwijdig aan de oever, de riemen liggen over het vlot

Op commando "uitzetten" wordt de boot met de hand zo ver mogelijk van het vlot af geduwd, indien mogelijk, met hulp van mensen op het vlot. Vervolgens worden de bladen voorzichtig tegen de zijkant van het vlot aan gezet en er wordt met de riemen verder afgeduwd. Zodra de boot ver genoeg van het vlot af is laat de stuur strijken. Van hoger wal, als de wind van de oever afwaait, kan afvaren ook "halend".

- **Situatie C:** het vlot is te hoog om de riemen over heen te leggen (bijvoorbeeld bij steigers op de Maasplassen)

De riemen aan de zijde van het vlot liggen evenwijdig aan de boot, tussen de boot en het vlot, met de handles naast en achter de roeiers. (Dit heet “slippen”). De stuur laat de slag “slippend strijken”: met kleine zijdelingse bewegingen eventueel tegen het vlot, wordt door de slag de achtersteven van de boot naar het open water geduwd. Zodra de boot ver genoeg is afgeduwd geeft de stuurman het commando “op de riemen”, en de riemen worden in de normale stand dwars op de boot gebracht. Nu kan er strijkend van de oever afgevaren worden.

- **Situatie D:** afvaren van een oever, van lager wal:

Dit gebeurt op dezelfde wijze als afvaren beschreven in situatie B of C. Vaste stelregel: altijd strijkend van de oever afvaren!

7.6 Het aanleggen

- **Situatie A:** langs een vlot waar de wind vanaf waait:

De stuur vaart eerst naar een punt vanwaar hij/zij de aanlegmanoeuvre goed kan beginnen. Vervolgens vaart hij/zij onder een hoek van ongeveer 30 graden naar de punt van het vlot.

Als de boot dicht genoeg bij het vlot is laat de stuur overhellen, zodat de bladen aan de kant van het vlot hoog genoeg zijn om er over heen te gaan. Daarna laat de stuur “houden” (vastroeien) aan de waterzijde. Hierdoor draait de boot met een boog langs het vlot. De roeiers kunnen nu met de hand het vlot vastpakken en de boot verder op de goede plaats duwen.

Bedenk dat je alleen kunt sturen met een beetje vaart, en als eenmaal de riemen boven het vlot zijn kun je geen vaart meer zetten.

- **Situatie B:** langs een vlot waar de wind naartoe waait:

De stuur vaart eerst naar een punt vanwaar hij/zij de aanlegmanoeuvre goed kan beginnen.

Vervolgens de zelfde manoeuvre als naar het vlot waar de wind naar toe waait, maar zo dat er enige ruimte tussen de boot en het vlot blijft. De wind blaast de boot nu naar het vlot.

- **Situatie C:** langs een vlot bij windstilte: zelfde als situatie A.
- **Situatie D:** langs een hoog vlot of oever waar de bladen niet overheen kunnen.

Zelfde als situatie A of B maar in plaats van de boot te laten overhellen, laat de stuur nu aan de zijde van het vlot “slippen”. De riemen worden evenwijdig aan de boot gedraaid, de handles schuin achter de roeiers. Let op: in deze situatie heeft de boot minder stabiliteit!

7.7 Rondmaken

Het kan nodig zijn in beperkte ruimte met de boot te keren. Dit kan het beste door “rondmaken”. Aan een boord strijken, andere boord halen. Hierdoor draait de boot om zijn middelpunt.

De stuur geeft het commando “rondmaken over bakboord: bakboord begint met strijken, ...nu” en vervolgens strijken (duwen) de roeiers aan bakboordzijde met de bladen tegen het water. Daarna halen de roeiers met de riemen aan stuurboord en zo om en om totdat de stuur “bedankt” zegt.

8. Stuur- en vaarregels

Op de Maas, de Grindmeren en op de meeste binnenwateren in Nederland geldt het **Binnenvaart-Politie-reglement (BPR)**. Het is wettelijk verplicht deze te kennen voor ieder die een boot stuurt of daarvoor verantwoordelijk is (de “schipper”). Daarom worden hierna de belangrijkste bepalingen weergegeven, voor zover van toepassing op roeiboten.

Er zijn ook enkele clubregels die voor alle leden van Aeneas gelden. Deze laatste zijn opgenomen in het **“Boten- en loodsreglement”**. Onder meer geldt dat bij doorvaart onder de brug bij het clubgebouw aan het uitgaande verkeer voorrang dient gegeven te worden.

In de winterperiode zijn stuurlieden verplicht een reddingsvest aan te trekken. Of het veilig is om te roeien is afhankelijk van de weersomstandigheden. Controleer daarom vooraf de weersverwachting, de windkracht en de afvoersnelheid van de Maas. Het is verboden om te roeien bij:

- mist (zicht van minder dan ± 200 meter, dit is ongeveer de afstand tot Hoeve de Donck);
- vorst (dit is als de thermometer bij het afschrijfboek vorst aangeeft);
- harde wind (windkracht 5 of meer, continu of tijdens windstoten, schuimkoppen op het water);
- hoogwater (dit is als de Maas plaatselijk of geheel buiten haar oevers is getreden);
- zeer sterke stroming (zijnde een waterafvoer van 700 m³/sec of hoger bij meetpunt Venlo, actuele info vind je op www.rvaeneas.nl of www.rijkswaterstaat.nl/geotool).

De belangrijkste regel in het BPR is dat iedereen op het water zich te houden heeft aan **“goed zeemanschap”**. Dit houdt in dat je altijd verantwoordelijk bent voor de veilige vaart voor iedereen, ook als je hiervoor van de geldende regels moet afwijken. Een beroep op “voorrang” helpt niet als er een aanvaring volgt!

8.1 Begrippen

In het BPR wordt onderscheid gemaakt tussen verschillende **typen schepen**:

- Motorschip: maakt gebruik van een motor t.b.v. de voortbeweging;
- Groot schip: langer dan 20 m;
Uitzonderingen: ook als groot schip telt:
 - klein schip dat een groot schip duwt of trekt, of langs zij voortduwt;
 - passagiersschip dat meer dan 12 mensen mag vervoeren,

- herkenbaar aan gele ruit;
 - een veerpont;
 - een duwbak.
- Klein schip: korter dan 20 m;
- Drijvend werktuig (ligt stil);
- Zeilschip (vaart niet op de motor);
- Zeilplank (zelfde rechten als zeilschip);
- Roeiboot (met handkracht voortbewogen schip, dus ook een kano).

8.2 Voorrangsregels

De hoofd-voorrangsregels op het water zijn, in volgorde van geldigheid:

- een schip dat de stuurboordwal houdt krijgt altijd voorrang;
- een schip dat een nevenvaarwater in of uitvaart geeft voorrang aan schepen op het hoofdvaarwater;
- een groot schip krijgt voorrang van kleine schepen;
- een (klein) zeilschip heeft voorrang boven andere kleine schepen (maar dus niet als het laveert en een ander schip houdt keurig stuurboordwal);
- een roeiboot (met handkracht voortbewogen) krijgt voorrang van een klein motorschip;
- een schip dat opgelopen (= ingehaald) wordt heeft voorrang (de oploper wijkt);
- bij tegenliggende koers wijken beiden naar stuurboord;
- bij kruisende koersen van gelijke boottypen heeft van rechts voorrang.

Zoals altijd zijn er uitzonderingen:

- een groot schip dat stroomopwaarts vaart of een sluis invaart zal soms naar bakboord wal gaan, en dit aangeven met een vierkante blauwe plaat met witte rand en een flikkerlicht. Geef hem a.u.b. voorrang;
- bij een engte (bijv. brug) met stromend water krijgt een stroomafwaarts varende schip voorrang, of een voor de wind varende zeilschip (goed zeemanschap!).

8.3 Lichten en tekens

Omdat wij niet in het donker varen worden boordlichten e.d. hier niet behandeld (een roeiboot zou bij duisternis een wit rondschijsnend licht moeten voeren).

Enkele geluidsseinen zijn wel van belang: zie overzicht verkeersregels en –tekens op het water.

Ook lichten bij sluizen en bruggen dienen goed bekend te zijn: zie het overzicht.

Op de oevers langs de Maas staan kilometerraaien: witte vierkante borden op de rechter oever (in de stroomrichting) geven aan hoeveel kilometer vanaf de grens.

Bij stilliggende drijvende werktuigen zoals baggermolens kun je het veiligst voorbij varen aan de kant met de meeste tekens (zwarte bollen, kegels) maar let altijd goed op ankerkabels!

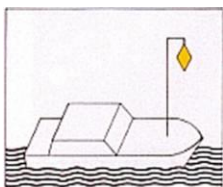
Verkeersborden

Er zijn er veel, voor roeiers zijn de belangrijkste opgenomen in het overzicht op de volgende pagina. N.B.: Onderborden bepalen over het algemeen voor wie ze bedoeld zijn; "SPORT" betekent "kleine schepen".

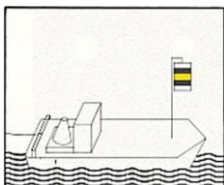
Overzicht verkeersregels en –tekens op het water

volgens het BPR (Binnenvaartpolitiereglement)

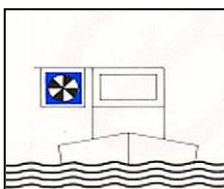
1. Goed zeemanschap: probeer altijd een aanvaring te voorkomen.
2. Clubregel: boten die onder het bruggetje naar de Maas willen varen krijgen voorrang.
3. Aan stuurboordwal varend schip krijgt voorrang, ongeacht het soort schip of de grootte. Deze voorrangsregel is niet dwingend, d.w.z. je mag in principe overal varen waar je wilt.
4. Volgorde van voorrang:
Er zijn een paar uitzonderingen: zoals een veerboot, en:



Passagiersboot kleiner dan 20 m met gele kegel



Sleepboot die groot schip sleept



Schip met blauwe plaat en flikkerlicht houdt BB-wal

5. Roeiboten onderling: bij kruisende koersen de roeiboot die van SB komt voorrang heeft (ongeacht of deze gestuurd is of niet), bij tegengestelde koersen wijken beide naar SB.
6. Bij achteruit varen, of uit haven varen: voorrang verlenen, of voorrang vragen.
7. Verkeersborden en seinen, zorg dat je minimaal de betekenis van deze borden kent:



invaart verboden
geen bediening



invaren wordt
aanstonds toegestaan



invaart
toegestaan



invaart vrij van
beide zijden



verboden
voor kleine
schepen



verboden
m.u.v.
roeiboten



invaart
verboden



opletten
bestemd
voor kleine
schepen



hier
stoppen



maximum
snelheid
(km/h)



beperkte
diepte
(cm)



Attentie

Ik ga stuurboord uit

Ik ga bakboord uit

Ik sla achteruit

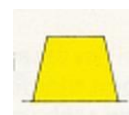
Er dreigt gevaar voor
aanvaring



rechts laten
stroomafwaarts
gezien



links laten
stroomafwaarts
gezien



bijzondere markering

