

DE BONTE KROMMERT



De Bonte Krommert

Instructiewijzer voor leden van roeivereniging De Krom

versie 5.0
Woerden, maart 2017

Samengesteld door:
Louise Baaré
Renate Nawrocki
Marion Thomas

Omslag:
Peter Wehmeijer

Voorwoord

Voor u ligt de vijfde versie van De Bonte Krommert.
Voorheen was de Bonte Krommert het handboek voor leden van roeivereniging de Krom. Inmiddels staat veel informatie op de website van de Krom. De Bonte Krommert is daarom herschreven en nu vooral bedoeld voor nieuwe leden van de Krom die deelnemen aan instructie.

De digitale versie van de Bonte Krommert vindt u op de website van de Krom (www.rvdekrom.nl)

Woerden, 2017

Louise Baaré
Marion Thomas

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inhoudsopgave	5
Inleiding	9
1. Roeien bij roeivereniging De Krom	10
1.1 Roeivereniging De Krom	10
1.2 Nieuwe leden bij de Krom	10
1.3 Basisinstructies en examen	12
1.4 Vervolg instructies en examens	12
1.5 Wedstrijden	13
2 Verantwoordelijkheden	14
2.1 Roeiverbod en weersomstandigheden	15
2.2 Afschrijving	16
2.3 Hoe lang mag men een boot afschrijven?	16
2.4 Schade	16
3 Veiligheid	18
3.1 Mensen: roeiers, stuurlieden, instructeurs, coaches.	18
3.2 Boten	19
3.3 Water	20
3.4 Weer	20
3.5 Hulpmiddelen	20
3.6 Kleding	20

4 Vaarregels/reglement en voorrangsregels.	22
4.1 Enkele regels uit het Binnenvaart Politie Reglement	22
4.2 Enkele belangrijke signalen	23
4.3 Binnenvaartschepen	23
5 Toertochten	24
5.1 Vaargebied/vaarwater	24
5.2 Benodigdheden voor het maken van een tocht	25
5.3 Wisselen in de boot (<i>uit "Roeien op stromend water"</i>)	25
5.4 Handige knopen	26
6 Materiaal	28
6.1 Boten en onderdelen	28
6.2 Behandeling van het materiaal	32
6.3 Tillen van de boten	33
7 Roeitechniek en oefeningen	34
7.1 Bladenwerk	34
7.2 Coördinatie in woord en beeld	35
7.3 Enkele eenvoudige roei-oefeningen	38
7.4 Voorbeeld roeiprogramma	39
8 Commando's	41
Bijlagen	46
Bijlage 1 Examens bij de Krom	46
Bijlage 2 Sturen tijdens toertochten	52
Bijlage 3 Overzicht boten en bevoegdheden	69

Inleiding

Deze instructiewijzer is gemaakt met de bedoeling leden van roeivereniging De Krom wegwijs te maken binnen de vereniging en de roeisport.

Het vertelt wat over de vereniging en over wat er binnen de vereniging nog meer gedaan wordt behalve roeien. Omdat iedereen die bij onze vereniging roeit verantwoordelijk is voor een goede en vooral veilige gang van zaken is een gedeelte van deze handleiding gewijd aan veiligheid, de verantwoordelijkheden van de roeier of stuurman, het vaarreglement en de vaar- en voorrangsregels.

Heel belangrijk voor de vereniging is goed materiaal. Al het botenmateriaal is kostbaar en erg kwetsbaar. Van de leden wordt verwacht dat zij weten met wat voor materiaal zij werken en hoe zij daarmee om moeten gaan. Een heel hoofdstuk is gewijd aan de boten, hun onderdelen en de wijze waarop met het materiaal hoort te worden omgegaan.

Roeien is een complexe beweging en zeker de eerste lessen is het moeilijk om op veel bewegingen tegelijk te letten. Tegelijkertijd worden allerlei termen en commando's gebruikt die veelal ook onbekend zullen zijn. Met behulp van dit handboek kan thuis alles nog eens op een rijtje gezet worden. In een apart hoofdstuk zijn de meest gebruikte commando's beschreven. Voor de meer ervaren roeier worden wat standaard oefeningen beschreven die te gebruiken zijn voor het verbeteren van de roeitechniek. Via de website van de Koninklijke Nederlandsche RoeiBond (www.knrb.nl), de site www.nlroe.nl en homepages van veel roeiverenigingen is interessante en nuttige informatie te vinden over roeien.

Als bijlagen zijn de exameneisen en een handleiding voor sturen tijdens toertochten opgenomen.

1. Roeien bij roeivereniging De Krom

1.1 Roeivereniging De Krom

Roeivereniging De Krom is opgericht op 30 oktober 1991. Haar naam verwijst naar een bocht, De Krom, in de Oude Rijn tussen Woerden en Nieuwerbrug. Men begon met één wherry, de Najade, die geschonken werd door roeivereniging Viking.

In de regel worden alle boten van de vereniging genoemd naar buurtschappen van Woerden. Uitzonderingen hierop zijn onder andere de Najade (de eerste boot van de vereniging) en het ERU Goudkuipje, de ERU Balans en de ERU Prestige die aan de vereniging geschonken zijn door ERU kaasfabriek Woerden. Begin 2015 is De Krom uitgegroeid tot een vereniging met ongeveer 120 leden en bijna dertig boten in de vaart. Binnen de vereniging zijn meerdere commissies actief. Er zijn een materiaalcommissie, een toercommissie, een barcommissie en er zijn commissies die zich bezig houden met examens, instructies en wedstrijden.

Sinds 2014 heeft de vereniging een digitaal clubblad: “De Digi-Krommert”.

De vereniging is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandsche Roeibond (K.N.R.B.). De officiële kleuren van de club zijn marineblauw met fuchsiarood.

1.2 Nieuwe leden bij de Krom

Alle nieuwe leden, die geen roei-ervaring hebben, krijgen roei-instructie. Zolang men in het instructiesysteem zit is alles nog heel duidelijk. Er wordt een instructeur aangewezen en op vaste tijden geroeid. Hierna echter wordt van de nieuwe roeier verwacht dat deze zelf zijn draai binnen de vereniging vindt. Hij/zij kan er voor kiezen om bijvoorbeeld recreatieve tochten te gaan roeien, met een ploeg te gaan trainen voor (regionale) wedstrijden of om te gaan skiffen.

Om met plezier verder te kunnen roeien is het prettig veel contacten binnen de vereniging te hebben. Het is dan gemakkelijk een aantal mensen te verzamelen om afspraken mee te maken. Het mooiste is een eigen vaste ploeg om samen mee te trainen. Wanneer u een paar maal wat langer op de club blijft ‘hangen’, eens met een toertocht meedoet of eens meehelpt bij

de bar- of materiaalcommissie, zijn die contacten zo gelegd.

De toertochten worden ruim van tevoren aangekondigd. Er is een toercommissie actief die het hele roeiseizoen tochten organiseert. Deze hebben meestal de loods als vertrekpunt, maar soms wordt ook een tocht georganiseerd waarbij vertrokken wordt vanaf een andere vereniging. Er zijn ook landelijk georganiseerde toertochten. Aankondigingen en informatie hiervoor vinden meestal plaats via posters op de loodsdeuren, Bij toertochten ligt de nadruk op gezelligheid, maar er moet ook een flinke afstand geroeid worden.

Wanneer u in de loods rondkijkt, bedenkt u dan dat alle materialen door de materiaalcommissie opgeknapt zijn en goed onderhouden worden. Reden te meer om zuinig met ons roeimateriaal om te gaan.

Met de instructiecommissie krijgt u al snel te maken. Deze zorgt er in eerste instantie voor dat u een instructeur toegewezen krijgt en in een ploeg geplaatst wordt om de beginselen van het roeien onder de knie te krijgen.

Allerlei informatie die met de vereniging te maken heeft, vindt u op de website (www.rvdekrom.nl) of u krijgt informatie via de Digi-

Krommert. Voor een natje en een droogje wordt ook goed gezorgd. Er is een barcommissie actief die tijdens de instructie-uren altijd aanwezig is en dan voor een kopje koffie en een koek zorgt. Neem eens een kop koffie na een uurtje les, een juist moment om 'aan-de-contacten' te werken.

Spreek de bezigheden van één van bovengenoemde commissies u aan, schroom dan niet contact op te nemen met de betreffende contactpersoon. Vele handen maken licht werk!

1.3 Basisinstructie en examen

Nieuwe, onervaren leden worden geplaatst in een ploeg met een instructeur en gaan één keer per week roeien om de roeibeweging én het sturen van de boot onder de knie te krijgen. Als basis worden de eerste lessen en examens geroeid of gestuurd in een wherry. Het leren besturen van een wherry vraagt zeker net zo veel oefening en tijd als het aanleren van de roeibeweging. Gemiddeld bent u na 20 weken in staat het basisexamen af te leggen. Omdat van u verwacht wordt dat u weet met wat voor materiaal u omgaat en dat u weet hoe dat materiaal behandeld moet worden, is het onderdeel 'bootbehandeling' een vast onderdeel van het basisexamen. In bijlage 1 vindt u de exameneisen. Er kan ook naar theoretische kennis uit deze instructiewijzer gevraagd worden. Bent u geslaagd voor het basisexamen, dan bent u bevoegd zelfstandig het eigen vaarwater (Woerden) op te gaan met een wherry.

1.4 Vervolginstructies en examens

Nadat u geslaagd bent voor het basisexamen gaat u verder met instructie voor het examen Scullen2/Sturen2.. Dit examen wordt afgenomen in een C4* of C2*. Hiervoor wordt ook weer in groepjes geoefend tijdens de daarvoor aangewezen instructie-uren. Tijdens deze lessen oefent u met meerdere roeiers synchroon te roeien zonder daarbij de balans in de boot te verstoren. Voor het sturen 2 examenonderdeel dient u uw stuurvaardigheden te tonen en wordt de theorie uit bijlage 2 (Sturen tijdens toertochten) getoetst. Na behalen van dit examenonderdeel bent u bevoegd tijdens tochten het commando te voeren op alle wateren.

De instructeur vraagt een examen aan bij de examencommissaris, wanneer hij/zij vindt dat zijn cursist bekwaam is om een examen af te leggen. De cursist moet er zelf voor zorgen dat op het tijdstip van het examen een boot met bemanning beschikbaar is.

Wilt u wel op tochten buiten Woerden als kapitein het commando voeren, maar heeft u geen ambities in C-materiaal te leren roeien dan kunt u het examen Captainsbevoegdheid doen. Voor dit examen vaart u minimaal één tocht mee buiten het eigen vaarwater (Woerden) en wordt de theorie uit bijlage 2 (Sturen tijdens toertochten) getoetst.

Het examen voor scullen 3 wordt afgenomen in een skiff (een gladde éénpersoons-boot). Elk voorjaar wordt een cursus aangeboden waarin in

10 lessen de vaardigheden van het roeien en sturen in een skiff worden geoefend.

Bij de Krom wordt voornamelijk scull-geroeid. De vloot is er (nog) niet naar structureel instructies voor boordroeien aan te bieden.

1.5 Wedstrijden

Zodra u roeit in een ploeg, die uit bevoegde roeiers bestaat, kunt u meedoen aan wedstrijden. Er is een wedstrijdcommissaris die op de hoogte is van de wedstrijden waarin meegevaren kan worden. Via het prikbord op de loodsdeuren en via het clubblad geeft hij aan voor welke wedstrijden u zich kunt inschrijven. Dit is een kleine selectie van alle wedstrijden die georganiseerd worden. Op de website van de Koninklijke Nederlandsche RoeiBond vindt u het complete overzicht. Uiteraard kunt u ook meevaren met andere wedstrijden dan door de wedstrijdcommissaris worden aanbevolen.

Hoewel de vereniging niet echt op wedstrijden gericht is wordt er wel het hele seizoen door aan allerlei wedstrijden meegedaan. Vaak met ploegen van wisselende samenstelling waardoor het gemakkelijk is een start te maken met het roeien van wedstrijden.

Deelnemers aan wedstrijden moeten medisch gekeurd zijn. Dit is **verplicht**.

Kledingvoorschrift tijdens wedstrijden: marineblauwe broek en een marineblauw shirt met fuchsia-rood embleem. Tijdens nationale wedstrijden bent u verplicht kleding in de verenigingskleuren te dragen.

2 Verantwoordelijkheden

Iedereen die bij onze roeivereniging roeit en/of stuurt is medeverantwoordelijk voor een goede en vooral veilige gang van zaken, ongeacht wie op zeker moment formeel het commando voert. Dit betekent o.a. dat iedere roeier en stuur de bevoegdheid heeft de eigen mening over het wel of niet uitvaren en het gebruik van bepaalde boten, naar voren te brengen. Degene die het commando voert beslist uiteindelijk, rekening houdend met ieders wensen. In principe zal daarbij de wens van degene die qua boot, tocht, afstand en bestemming het meest voorzichtig is de doorslag geven, zodat niemand gedwongen wordt op roeigebied verder te gaan dan hij of zij zou wensen.

De verantwoordelijkheid, die eveneens voor ieder lid van de vereniging geldt, is de zorg voor een adequate zwemvaardigheid. Iedereen die roeit of stuurt moet kunnen zwemmen! Ook heeft ieder de verantwoordelijkheid van het op alle mogelijke manieren voorkomen van schade aan mensen en materiaal. Bedenk hierbij dat de meeste schades aan het materiaal meestal wel gerepareerd kunnen worden, maar dat je andere roeiers dupeert, doordat zij het materiaal dan niet kunnen gebruiken. Eveneens is iedereen verantwoordelijk voor het juiste gebruik van de veiligheidsmiddelen aan boord van de boot (lange lijnen, hoosblik, etc.).

Tijdens het varen is de stuur degene die de commando's geeft. Hij heeft tevens de verantwoording voor de boot en de roeiers. Wanneer het een ongestuurde boot betreft heeft de boeg deze verantwoordelijkheid.

De stuurman of boeg is er ook verantwoordelijk voor dat de boot in het afschrijfboek wordt ingeschreven en dat de boot na gebruik schoon en droog opgeborgen wordt.

Ieder lid, dat als laatste het terrein verlaat hoort te kijken of de vlonders niet meer in de Rijn hangen en of er geen spullen op of bij de steiger liggen. Hij sluit de loods af en controleert of de hekken op slot zijn.

Bij de verantwoordelijkheden van leden hoort ook dat zij de inhoud kennen van het huishoudelijk reglement en het loods- en roeireglement. Deze staan op de website van De Krom.

2.1 Roeiverbod en weersomstandigheden

Wanneer er een roeiverbod van kracht is te zien op de site van het afschrijfboek. De materiaalcommissie bepaalt wanneer het roeiverbod geldt.

Een bevoegdheid die elk lid van de vereniging heeft, is het aan een ander lid verbieden van het roeien:

- * wanneer er een roeiverbod van kracht is
- * bij een lucht- en/of oppervlaktewater temperatuur van nul graden Celsius of lager
- * wanneer er ijs op het water ligt
- * vanaf windkracht 6
- * bij mist. In ieder geval wanneer vanaf de loods kijkend in de richting van Nieuwerbrug het huis van de "Vogelaar" niet meer kan worden gezien
- * tussen zonsondergang en zonsopgang, behalve bij de door de vereniging georganiseerde tochten
- * bij onweer
- * in een skiff tussen 1 november en 1 april

Het kan gebeuren dat men tijdens een roeitochtje in een onweersbui verzeild raakt. Meestal komt zo'n bui niet onverwacht, de weerberichten geven dit over het algemeen wel aan. Wordt er onweer verwacht, ga dan niet ver weg, zodat je tijdig op de loods terug kunt zijn. Naderend onweer herken je vaak aan aambeeld vormige wolken. Ga in het geval van een plotselinge onweersbui naar de oever en zoek een plekje om te liggen op een meter of vier afstand van een boom of een paar struiken. Vermijd contact met water en zet nooit een paraplu op. Is het mogelijk om aan wal te gaan en de boot op het droge te trekken of vast te leggen, schuil dan nooit onder een boom. In open veld is gehurkt zitten, zo mogelijk met de knieën tegen de schouders getrokken, met flinke onderlinge afstand, de meest veilige bescherming.

2.2 Afschrijving

De Krom maakt gebruik van een digitaal afschrijfboek (www.rvdekrom/afschrijfboek/). Een boot mag uitsluitend worden afgeschreven door een hiertoe bevoegd lid.

Men is bevoegd wanneer men voor het betreffende boottype de juiste examens met goed gevolg heeft afgelegd.

Is men niet bevoegd, dan is dit een taak van degene die instructie geeft of van de coach.

Wanneer men in een gestuurde boot roeit is de stuur verantwoordelijk voor het afschrijven van de boot. Bij een ongestuurde boot is de skiffeur zelf of de boeg verantwoordelijk.

2.3 Hoe lang mag men een boot afschrijven?

- * **Instructie:** 1,5 uur.
- * **Geen instructie:** op zaterdagochtend 75 minuten.
Men moet ervoor zorgen dat de boot op het afgesproken tijdstip weer voor de steiger ligt

Een boot mag niet eerder dan zeven dagen voorafgaande aan die van het gebruik worden gereserveerd.

Is van de afschrijvingsduur vijftien minuten verstreken en heeft de ploeg van de boot geen gebruik gemaakt, dan vervalt de afschrijving en is de boot beschikbaar voor anderen.

Voor het gebruik van het materiaal buiten de Woerdense wateren of voor het maken van een toertocht buiten de tochten, die georganiseerd zijn door de toercommissie van roeivereniging De Krom, is toestemming van het bestuur noodzakelijk.

2.4 Schade

Wanneer er schade aan het materiaal is ontstaan tijdens het roeien, of wanneer men gebreken aan het materiaal constateert, moet dit in het afschrijfboek worden gemeld. De schade moet zo duidelijk mogelijk worden omschreven met vermelding van datum en tijdstip waarop deze constatering werd gedaan en met de naam van de boot en van de persoon die afgeschreven heeft.

Hoofdstuk 2 Verantwoordelijkheden

Iedereen is verplicht opgemerkte schades, al of niet door hemzelf veroorzaakt, te melden. Bij onzorgvuldig behandelen van het materiaal kan een boete worden opgelegd. In het huishoudelijk reglement staan de precieze spelregels.

3 Veiligheid

Aanbevelingen voor veilig varen van de KNRB

De aanbevelingen voor veilig varen worden onderverdeeld in adviezen betreffende mensen, boten, water en weer, hulpmiddelen, kleding.

3.1 Mensen: roeiers, stuurlieden, instructeurs, coaches.

Ieder, die in een boot plaatsneemt, moet de zwemkunst meester zijn. Als men niet kan zwemmen, of bij twijfel, dient men een zwemvest te dragen. Alle roeiers, stuurlieden, instructeurs en coaches moeten weten wat te doen bij omslaan. Het verdient aanbeveling op de hoogte te zijn van reddend zwemmen en EHBO.

Alle boegroeiers van ongestuurde boten en stuurlieden dienen over een goed gezichtsvermogen te beschikken.

Alle roeiers, stuurlieden, instructeurs en coaches dienen de weersverwachtingen te kennen en na te gaan of er uitgevaren kan worden. Alle roeiers, stuurlieden, instructeurs en coaches dienen respect te hebben voor overige watersporters.

Roeiers

Alle roeiers moeten op de hoogte te zijn van de regels van de vereniging. Voordat men met een boot vertrekt dient men door inschrijving in het afschrijfboek aan te geven dat men op het water is, en tevens dient men het te verwachten tijdstip van terugkomst te vermelden. Alvorens uit te varen moeten de boot en de onderdelen eerst gecontroleerd worden. Beginnende roeiers moeten altijd begeleid worden door een instructeur, coach of een andere ervaren roeier. Als een boot gestuurd wordt door onervaren en/of jonge stuurlieden is een ervaren roeier verantwoordelijk. Ervaren ploegen (zonder begeleiding) zijn volledig verantwoordelijk voor hun eigen veiligheid. Tijdens roeitochten mag geen alcohol gedronken worden.

Stuurlieden

Stuurlieden dienen goed te kunnen sturen. Zij dienen de commando's te kennen en te kunnen geven en hebben overwicht over de ploeg.

Stuurlieden moeten de wind-, weers- en wateromstandigheden kunnen inschatten. Zij kennen de belangrijkste bepalingen van het Binnenvaartpolitiereglement (BPR) en de bepalingen met betrekking tot het te bevaren water. De stuurlieden controleren voor elk vertrek het roer, de roerbevestiging en de stuurtouwen.

Instructeurs

Instructeurs moeten op de hoogte zijn van de mogelijkheden van de leerlingen (zwak, sterk, oud, jong, weinig of niet sportief). Voor het roeien met mensen met een handicap moet de instructeur goed op de hoogte te zijn van de betreffende handicap en van de beperkingen daaruit voortvloeiend. Instructeurs controleren of de leerlingen hen begrijpen, of ze reageren op commando's, of ze inzicht hebben in wat ze doen en of ze gauw in paniek raken. Denk eraan dat kinderen snel kunnen afkoelen. Een instructeur gebruikt een toeter om zich goed verstaanbaar te maken. Zo kan de roeier zich beter concentreren. Het niet goed kunnen verstaan van de instructeur kan in noodsituaties tot paniek leiden. Er wordt geen skiffinstructie gegeven van 1 november tot 1 april in verband met onderkoelingsgevaar bij omslaan.

Coaches

Coaches dienen de regels met betrekking tot het te bevaren water te kennen. Zij zijn verantwoordelijk voor veilig roeimateriaal. Coaches waarschuwen voor mogelijke gevaren op het water. De coaches zijn verantwoordelijk voor een goede opleiding van de stuurman/vrouw van hun ploegen, ook wat betreft de veiligheid op het water.

3.2 Boten

Alleen daartoe bevoegde roeiers en stuurlieden mogen in de diverse klassen boten roeien. Boten en onderdelen moeten geregeld door de gebruikers worden schoongemaakt en gecontroleerd. Boten moeten geschikt zijn voor het gebruik op het beoogde water; zij dienen in alle gevallen voldoende drijfvermogen te bezitten, zo nodig door middel van ingebouwde luchtkasten, kunststof drijflichamen, opblaasbare zakken e.d. Bij varen op groot water, zoals plassen, meren en grote rivieren, moeten boten voorzien zijn van afdekkingen op voor- en achterschip Tevens

dienen de boorden verhoogd of de boten zodanig afgedekt te worden, dat er zo min mogelijk golven binnen kunnen lopen. Ook moeten de boten voorzien zijn van een pompinstallatie. Voor elk bemanningslid moet een zwemvest aanwezig zijn in de boot. Bij tochten dienen boten voorzien te zijn van hoosvat, spons, pikhaak, lange (sleep)lijn, meertouwen. Een extra riem en rolbankje, kompas, waterkaarten, fluit of toeter en één of twee haringen zijn aan te raden. Het voeren van een grote vlag maakt de boten op grote afstand zichtbaar.

3.3 Water

Groot water moet met meer dan één ploeg bevaren worden, hierbij dienen de ploegen elkaar niet uit het oog te verliezen, tenzij er reddingsboten in de buurt zijn. Voor rivierbaren moeten de roeiers beschikken over voldoende vaardigheid en kracht om snel te kunnen reageren op wind, stroom en scheepvaart. Beginnelingen en roeiers met geringe kracht moeten groot stromend water vermijden. Voor rivierroeien is de Cursus Roeien op Stromend Water aan te bevelen.

3.4 Weer

Er zijn door de roeivereniging regels opgesteld ten aanzien van het niet roeien bij sterke wind, mist, vorst, onweer en na zonsondergang. Zie hiervoor paragraaf 2.1 "Roeiverbod en weersomstandigheden".

3.5 Hulpmiddelen

Op de vereniging zijn de volgende hulpmiddelen aanwezig: een lange pikhaak, een werpklos, een blusapparaat, verbandtrommels en droge kleding. Ieder lid dient op de hoogte te zijn van de aanwezigheid van deze reddingsmiddelen en dient de instructies voor het gebruik hiervan goed in zich op te nemen.

3.6 Kleding

In de winter is goede kleding voor roeiers en stuurlieden van groot belang. Het is beter een paar lagen dunne kleding te dragen dan één dik kledingstuk. Voor roeiers wordt wollen en/ of thermokleding met een dun waterproof jack aangeraden. Van belang is dat de onderrug goed beschermd is, evenals hals en polsen. Eén of meer paar sokken in dichte schoenen houdt de voeten warm. Stuurlieden moeten warm en droog

blijven, vooral hoofd, handen en voeten. Een muts op het hoofd en wind- en waterdichte handschoenen/ wanten en jack/ broek zijn van groot belang. Draag geen zware en omvangrijke kleding. Zorg ervoor dat de schoenen droog blijven.

Er wordt verwacht dat er niet met ontbloot bovenlijf wordt geroeid.

3.7 Roeien in de winter

Bij roeien in de winter spelen de weersomstandigheden een grotere rol dan in andere seizoenen. Bij te water raken bestaat een grote kans op onderkoeling. De overlevingskansen hangen af van veel factoren zoals lichaamsbouw, hoeveelheid onderhuids vet, gebruik van medicijnen, kleding, geslacht, windsnelheid, lichamelijke en geestelijke conditie. Extra informatie over 'roeien in de winter', 'hoe te handelen bij te water raken' en 'hulp aan drenkelingen', staat vanaf oktober van elk jaar op de website van de roeivereniging.

Tenslotte

Overschat uw capaciteiten niet. Houdt altijd in het oog wat u zelf wel en niet wilt of kunt. Laat u niet overhalen flink te doen. Volg de regels van de vereniging en laat over veiligheid geen discussie ontstaan.

4 Vaarregels/reglement en voorrangsregels.

Degene die de boot stuurt, voert het commando en heeft de verantwoording voor de boot en de roeiers.

Bij het wegvaren vanaf de roeivereniging dan wel vanaf een plaats waar werd aangelegd voor een stop, dient de stuur van een uitvarende boot erop te letten dat het vaarwater vrij is. Zonodig krijgt de boegroeier de opdracht uit te kijken.

Houd de stuurboordwal aan en heb consideratie met de vissers die langs de kant hun ontspannende bezigheden hebben.

Het Binnenvaart Politie Reglement (BPR) is het belangrijkste reglement waar we voor ons roeiwater mee te maken hebben. Dit reglement geldt voor de meeste Nederlandse wateren.

Voor alle watersporters geldt dat **goed zeemanschap** betracht moet worden. Het houdt in dat de watersporter alles moet doen om de veiligheid op het water niet in gevaar te brengen en tevens alles moet doen om een aanvaring te voorkomen. Onder een roeiboot verstaat men een vaartuig dat door uitsluitend lichaamskracht wordt voortbewogen.

4.1 Enkele regels uit het Binnenvaart Politie Reglement

- * Kleine schepen moeten altijd wijken voor grote schepen
- * Roeiboten varen "op eigen kracht" en moeten wijken voor zeilboten
- * Stuurboord heeft voorrang op bakboord
- * Alle schepen die in een rechte lijn de stuurboordzijde varen hebben voorrang op schepen die deze route willen kruisen
- * Alle schepen op een hoofdvaarwater hebben voorrang op schepen uit een nevenvaarwater
- * Kleine motor (motorbootje) wijkt voor spierkracht en zeil. Dit gebeurt helaas maar zelden
- * Stroomafwaarts gaat voor
- * Inhalen doet men aan bakboordzijde van het in te halen voertuig

<p>Beroepsvaart heeft altijd voorrang</p>
--

4.2 Enkele belangrijke signalen

Om aanvaringen te voorkomen enkele belangrijke geluidssignalen.

- 1 lange stoot, attentie, aandachtssein
- . 1 korte stoot, 'ik verander mijn koers naar stuurboord'
- .. 2 korte stoten, 'ik verander mijn koers naar bakboord'

4.3 Binnenvaartschepen

De Oude Rijn is niet een van de drukst bevaren roeiwateren van ons land, maar van tijd tot tijd maken de schepen die er varen het de roeiers flink lastig.

Wat voor soort scheepvaart komt men zoal tegen? In de eerste plaats zijn dit gedurende het gehele jaar de binnenvaartschepen. Vervolgens komen daar gedurende het voorjaar en de zomer plezierjachten en motorboten bij. Harde beschoeiingen en deze scheepvaart maken het water woelig en kunnen golfslag veroorzaken. De stuur moet ervoor zorgen dat de boot van binnen droog blijft en moet zijn stuurmanskunsten dan ook laten blijken. Binnenvaartschepen kunnen niet zien wat er zich in de directe nabijheid van hun schip op het water bevindt. Vooral bij ongeladen boten is de "dode hoek" erg groot. Om gevaarlijke situaties te vermijden moet men dan ook stuurboordwal houden. Laat duidelijk zien welke koers u vaart en verander deze niet, zeker niet zolang u in de "dode hoek" zit. Ga nooit stil liggen maar blijf roeien. Wanneer u stil gaat liggen bent u stuurloos doordat er geen druk op het roer staat.

Vaart u op het smalle stuk in de richting van de stad, houdt dan rekening met de schepen die aan de kant willen afmeren. Het kan zijn dat de motor tijdens het manoeuvreren achteruitslaat. Dit geeft een enorme waterverplaatsing en kan tot gevolg hebben dat de roeiboort tegen de kant gedrukt wordt.

Houd daarom afstand.

5 Toertochten

5.1 Vaargebied/vaarwater

Het roeiwater van De Krom is, wat het uurtje roeien betreft, vooral de Oude Rijn in de richtingen Bodegraven en stad. Uitgeweken kan worden naar een stukje varen op de Grecht (= richting stad) en een stukje van de Grote of Dubbele Wiericke (= richting Bodegraven).

Voor de langere afstanden c.q. toertochten zijn er vele mogelijkheden. Enkele voorbeelden zijn:

- Woerden via de Grecht naar Woerdense Verlaat/Slikkendam, via de Kadewetering en de Noordeinder Plas naar Nieuwkoop. Vervolgens via de Gemeente Vaart, de Zuideinder Plas en de Ziende Vaart naar Zwammerdam en vandaar over de Oude Rijn via Bodegraven weer naar Woerden.
- Bovenstaande tocht, maar dan niet via de Noordeinder Plas, maar via de Meije roeien naar het plaatsje De Meije en vandaar weer via Zwammerdam naar Woerden.
- Woerden via Oude Rijn en Grote of Dubbele Wiericke naar Goejanverwelle, dan via de Hollandsche IJssel, de Lange Linschoten en Korte Linschoten weer terug naar Woerden.

Voor uitgebreidere beschrijvingen en andere tochten: neem contact op met de toercommissaris.

Het verdient aanbeveling om - wanneer je een tocht wilt maken - je van tevoren op de hoogte te stellen van het vaarwater door middel van een waterkaart. Waterkaarten zijn te koop bij de ANWB. Hierop staat ook aangegeven of een stuk bevaarbaar is en welke bruggen en sluizen er zijn. Bel van tevoren de sluiswachters van kleine sluizen wanneer je geschut wilt worden.

Houd er rekening mee dat op smaller water niet alle bruggen/bruggetjes op de kaart aangegeven staan. Zo zijn er op de route via de Meije 33 bruggetjes, die bijna allemaal laag en smal zijn, zodat je er liggend in de boot en met geslipte riemen onderdoor moet.

5.2 Benodigheden voor het maken van een tocht

In de eerste plaats is een wherry nodig met vier riemen, 2 rolbankjes, 2 voetenborden en een roer met stuurtoew. In de boot hoort aanwezig te zijn: minstens één peddel, een pikhaak, 2 landvasten (voor en achter in de boot bevestigd), een geitenpen/ haring (voor het afmeren om in de grond te steken) en een lange lijn, bedoeld om de boot langs de kant vast te leggen als dit niet met de landvasten gaat. Verder een hoosblik, spons, eventueel een dweil.

Voor het comfortabel zitten tijdens de tocht is het raadzaam stuurkussens mee te nemen plus wat plastic (vuilnis)zakken om de kussens in te pakken voor het geval dat het gaat regenen. Neem tegen de zon een hoed of paraplu mee.

Wanneer er onderweg voorzichtig en risicoloos gevaren wordt hoeft er tijdens de tocht niets kapot te gaan. Toch kan er iets mis gaan. Neem daarom voor de zekerheid ook een moersleutel (maat 10), een schroevendraaier en een bahco mee om moeren en bouten aan te kunnen draaien. Brede waterdicht leukoplast of afdichttape en goed voorgekauwde kauwgom kunnen dienen om gaatjes en scheurtjes in de huid provisorisch te repareren.

Dan wat de interne mens betreft. Hierover kan men kort zijn. Wat te eten en wat te drinken!

Afhankelijk van hoe lang men van plan is weg te blijven; heet water in een thermoskan voor koffie, thee of soep, en water of vruchtensap, plus wat brood of broodjes, hartige taarten, stokbrood met kaas of worst. Alles is mogelijk. Spreek van tevoren met de ploeggenoten af wie wat meeneemt. Dit voorkomt dat er een hoop dubbel aanwezig is en dat voorkomt een heleboel gesleep.

5.3 Wisselen in de boot *(uit "Roeien op stromend water")*

Het wisselen in een wherry kan op de twee volgende manieren:

I Gelijktijdig wisselen

Degene die stuurt vraagt of iedereen klaar is om te wisselen (jassen e.d. vóór het wisselen aan- of uittrekken); iedereen weet dan dat de wissel er aan komt.

Dan volgen de commando's: **riemen slippen....wisselen nu.**

Bij dit commando gaan de roeiers zo laag mogelijk over bakboord richting de stuurstoel, de slag voorop terwijl gelijktijdig de roeiers uit de stuurstoel over stuurboord zo laag mogelijk naar de boeg en slagplaats gaan, degene die op de boeg gaat zitten uiteraard voorop. Bij het wisselen let men extra goed op elkaar in verband met de balans. Zitten de roeiers op hun plaats dan dienen zij zo snel mogelijk de riemen vast te pakken en uit te brengen, pas daarna worden de voetenborden verzet.

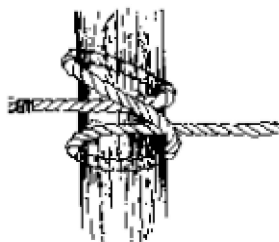
Deze manier van wisselen heeft, wanneer op een rustige wijze en op niet al te ruw water uitgevoerd, vele voordelen. Omdat de riemen geslipt zijn is er in de boot een brede doorgang om op de roeiplaats te komen. Men hoeft dus niet over elkaar heen te klimmen en er wordt niet krampachtig in nekken en schouders geknepen. Door het gelijktijdig verplaatsen blijft het gewicht uitstekend in balans. Het wisselen kost ook minder tijd. Als een der roeiers kenbaar maakt zich niet veilig te voelen of zich niet zo soepel kan voortbewegen, wissel dan op de 'één voor één' manier.

II Eén voor één wisselen

Als de ene roeier zich naar de stuurstoel begeeft houdt de andere roeier de riemen plat op het water en houdt zo, samen met de personen op de stuurstoel, de boot in balans.

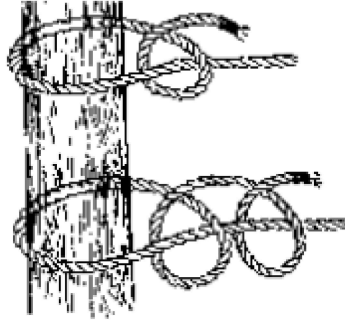
5.4 Handige knopen

De **mastworp** wordt bijvoorbeeld gebruikt om de landvast aan een paal, balk, stok of tak vast te maken.



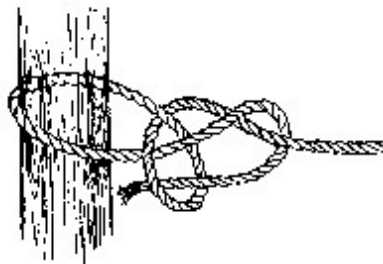
Figuur 5.1 Mastworp

Twee **halve steken** worden vaak gebruikt om een lijn tijdelijk aan een ring, een paal of aan een ander voorwerp vast te maken. De twee halve steken moeten in dezelfde richting gelegd worden en niet in tegengestelde richting.



Figuur 5.2 Twee halve steken

De **paalsteek** is de beste manier om even een vaste lus aan een lijn te maken.



Figuur 5.3 Paalsteek

6 Materiaal

Binnen de vereniging is een materiaalcommissie actief. Zij zorgt voor de aanschaf van boten en botenmateriaal. En zij zorgt ervoor dat dit materiaal in de vaart blijft. Vooral het laatste, het in de vaart houden van de boten, vraagt veel tijd en inzet van de commissieleden. Om schade zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat alle leden er goed van op de hoogte zijn met wat voor materiaal zij te maken hebben en hoe met het materiaal om moet worden gegaan.

Er wordt niet van u verwacht dat u van alle bootonderdelen de naam en functie kent, maar wel van een paar belangrijke. Deze staan met een plaatje verderop in dit hoofdstuk.

6.1 Boten en onderdelen

In de tegenwoordige roeisport is er een globale indeling in soorten boten te onderscheiden. Evenzo bestaan er ook twee basissoorten riemen.

Bij de boten is er altijd de variabele: *gestuurd* of *ongestuurd*. Eveneens is er een diversiteit van materialen waaruit boten en riemen worden gemaakt, wat in types, modellen en ook in de boot-benamingen, tot uitdrukking komt.

Soorten boten:

1. Wherry's en zgn. D-boten (breed)
2. C-boten, open boten
3. B-boten
4. Gladde boten

Soorten riemen:

- A. Scull-riemen; twee riemen per roeier(korte riemen).
- B. Boord-riemen; = *oars* (lange riemen); één riem per roeier.

Ad 1 Wherry's en D-boten

Wherry's zijn open boten met stuurman of stuurvrouw (beide worden de stuur genoemd), doorgaans voor twee roeiers, soms voor één.

Zowel wherry's als D-boten hebben een buitenkiel en zijn erg breed.

De breedte kan meer dan 70 cm zijn. Deze boten kunnen voor alle riem-typen geschikt gemaakt worden. De hier genoemde boten zijn

uitermate geschikt voor tochten, voor wat ruwer en open water, voor instructie en ontspannen toer- of trimroeien.

Ad 2 C-boten

C-boten zijn open boten met een buitenkiel, breed 50 cm tot maximaal 70 cm. Tegenwoordig ook wel door kunststof schalen in gesloten model uitgevoerd, voor 'drijfvermogen onder alle omstandigheden'. C-boten bestaan voor 1, 2, soms zelfs 3, en 4 roeiers en in een uitzonderlijk geval voor 8 roeiers.

De C1 en de C2 boten bestaan zowel gestuurd als ongestuurd.

De C1 en C3 zijn uiteraard altijd voor scullen, alle andere types kunnen voor zowel scullen als boordroeien geschikt gemaakt worden. Hiervoor zijn dan wel andere riggers (uitleggers) nodig.

Ad 3 B-boten

Deze boten zijn smaller dan de C-boten. Bij houten boten ligt het hout van de huid dakpansgewijs. Er is een zeiltje (zgn. *taftje*) op vóór- en achterpunt bevestigd, waartussen de *kuip*, met randen en waterkering plaats biedt aan de roeier(s). Steeds vaker worden de boten *gesloten* uitgevoerd, in een kunststof rompschaal en bovenschaal. In de bovenschaal herkennen we dan weer de kuip en de dekjes op de uiteinden. Gesloten boten hebben ventilatieluikjes, die tijdens de vaart altijd dicht en tijdens de berging in de loods altijd open moeten zijn!

Ad 4 Gladde boten

Dit zijn de smalste boten. De boten zijn geheel glad van het ene boord onderlangs naar het andere boord. Net als de overnaadse boten met taften en tegenwoordig ook vaak in gesloten uitvoering.

Bootaanduiding

Alle boten worden genoemd naar het type, het materiaal waaruit ze gemaakt zijn, het aantal roeiers, het type riem en het al of niet *gestuurd* zijn.

Als kortste bootaanduiding is gebruikelijk: letter, cijfer voor het aantal roeiers, een 'x teken' als het een scullboot is en niets als het voor boordroeien is, en dan nog een '+ teken' voor *gestuurd*, '- teken' voor *ongestuurd*. Een gestuurde C-vier in scull uitvoering wordt dus aangeduid met: C4x+

Benaming bootonderdelen

Het geraamte van de boot bestaat uit: kielbalk, grundels en boorden (voor de stijfheid in de lengterichting), spanten en binten (voor de stevigheid in de dwarse richting) en kruisspanten (om torsie van de boot te voorkomen). De boot wordt bestuurd door het roer, dat bediend wordt met het stuurtoew.

Om bij het roeien de beenkracht te kunnen gebruiken zit de roeier op een rolbankje dat heen en weer rijdt over de sliding. De roeier zet zich af op het voetenbord. Dit is bevestigd aan de kielbalk en door middel van spoorstok aan de grundels. Het voetenbord is verplaatsbaar, zodat roeiers van verschillende lengten van dezelfde boot gebruik kunnen maken.

Om de boot voort te bewegen gebruiken we riemen. De riem bestaat uit steel en blad. De riem steunt in de dol; deze is door middel van de uitlegger of rigger aan de boot bevestigd. Op de plaats waar de riem in de dol rust zit om de riem een manchet. De kraag bepaalt welk deel van de riem zich binnen de dol bevindt (binnenhandle) en welk gedeelte buitenboord steekt (buitenhandle). Aan de rigger zijn verder nog te onderscheiden: de trekstangen (die aan de zijde van het roer zitten), hoofdstangen (dwars op de boot) en dikwijls een drukstang (in de richting van de boeg). Bij twee riemen per roeier, scull-riemen of kortweg *sculls* genoemd, zijn de riemen korter en de handles wat dunner dan de grote enkele riem, die dus maar op één boord wordt geroeid en daarom *boordriem* heet, ook wel *oar*.

Hieronder staan in een lijst een paar bootonderdelen.

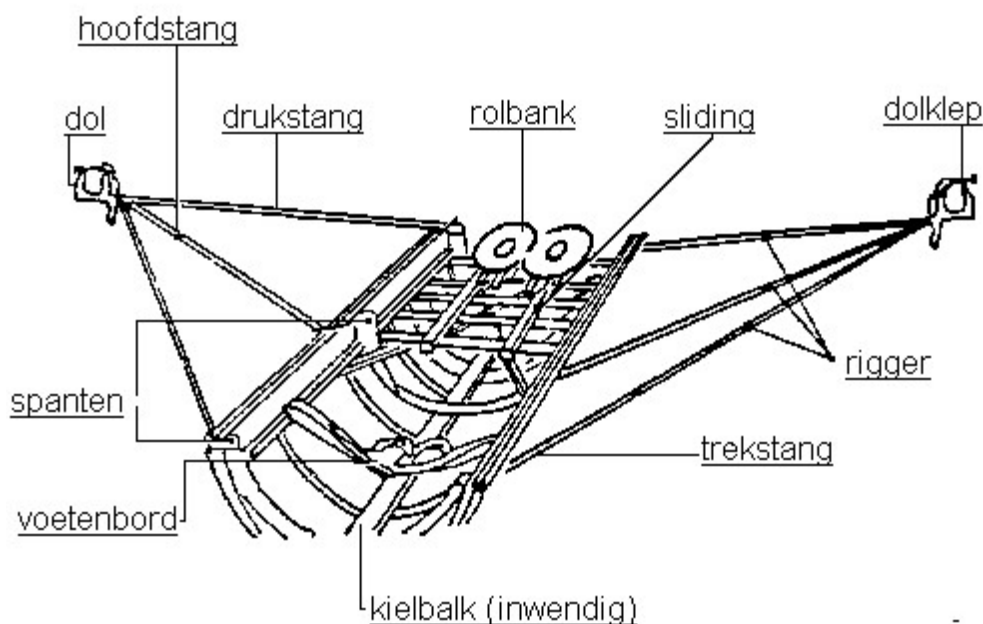
Onderdeel	omschrijving
Bakboord	linkerboord van de boot, gezien in de vaarrichting
Binten en diagonaallatten	bakjes en latten die het dwarsverband tussen de boorden vormen
Buikdenningen	de vloerplanken voor en achterin
Buikstukken, spanten	haaks op de kiel aangebrachte houten steunstukken die, het geraamte van de boot vormen waarop de huid is bevestigd
Diagonaallatten	zie: Binten
Dol	draaidol: om de vaste dolpen draaiende houder waarin de riem ligt; met een dolklep (overslag)
Gang (2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , enz)	de op de zandstroken volgende stroken tot de bovenste, het topboord (zie ook: zandstroken)

Hoofdstuk 6 Materiaal

Grundel	langs de topboorden bevestigde houten lat, die dient als langsverband
Kiel	bodembalk, 'ruggegraat' van de boot, bij alle boten inwendig en uitwendig zichtbaar; slechts bij gladde boten alleen inwendig
Kimkielen	houten latten op de buitenkant van de huid, evenwijdig aan de kiel
Lopers	zie: Sliding
Pilaartjes	loodrecht op de kiel staande houten steunen onder de binten en diagonaallatten
Sliding	aluminium of messing rails waarop het bankje rijdt
Spanten	zie: Buikstukken
Stuurboord	rechterboord van de boot, gezien in de vaarrichting
Zandstroken	de houten gangen, liggende tegen de kiel

Bij wherries kunnen de volgende toebehoren voorkomen:

Landvast	meertouw
Pikhaak	stok met haak en punt om de boot af te houden of aan te trekken
Geusje	driehoekig verenigingsvlaggetje op de voorsteven
Natievlag	landsvlag op de achtersteven



Figuur 6.1 Bootonderdelen

6.2 Behandeling van het materiaal

In het belang van het behoud van de boten staan hieronder enkele huisregels voor de omgang met het botenmateriaal. Er wordt van u verwacht dat u deze regels kent en naleeft.

- * De buitenkant van de boten en de riemen moeten na gebruik met schoon water worden afgespoeld en met een doek worden gedroogd.
- * Ook de binnenkant van de boot moet worden schoongemaakt. Water in de boot haalt u eruit met een pompje, een hoosblik of een spons.
- * Let vooral na toertochten goed op het schoonmaken van de binnenkant van de boot. Verwijder behalve gras en zand ook huishoudelijk afval en koekkrumels.
- * Leg de boten in de loods met de boeg gericht naar de achterwand van de loods.
- * Draag de riemen met het blad naar voren gericht en de bolle kant naar boven.
- * Wanneer u houten riemen op de grond legt, legt u deze met de bolle kant naar boven. Kunststof riemen worden met de holle kant naar boven gelegd.
- * Let bij boten met een taft erop dat de boot niet op de taft rust.
- * De karretjes van de boten zijn niet zomaar verwisselbaar. Zorg dat de boot steeds op zijn eigen kar komt te staan.
- * Gebruik nooit materiaal dat beschadigd is omdat daardoor meer schade zal ontstaan.
- * Neem nooit een boot mee die 'uit de vaart' is.
- * Neem bij eventuele schade onderweg altijd alle stukken mee, met name afgebroken delen van bladen.

6.3 Tillen van de boten

Waar mag ik de boot tillen, waar moet ik gaan staan?

Neem tijdens het tillen van de boten de volgende regels in acht:

- * Zorg voor voldoende mensen om de boot te tillen. Liefst minimaal het aantal roeiers plus één. Vraag hulp wanneer er te weinig tillers zijn.
- * De stuurman tilt de boeg en geeft de commando's.
- * Verdeel de tillers over beide zijden van de boot en laat ze tegenover elkaar staan. Plaats hen zo ver mogelijk naar de achterkant van de boot, deze is hier het zwaarst.
- * Til aan de spanten die dwars op de boot staan en aan het balkje achter de stuurstoel.
- * Til nooit aan de latten die in de lengte van de boot lopen en nooit aan de voetenborden.
- * Een boot met een uitwendige kielbalk mag je voorzichtig neerzetten en over de kielbalk in het water laten glijden. Laat de boot niet los maar houd haar rechtop!
- * Moet de boot gedraaid worden neem hiervoor dan de ruimte en geef duidelijk aan naar welke kant gedraaid moet worden. Let goed op dat iedereen klaar is om te draaien.

Sloop jezelf niet!

Let bij het tillen van de boten goed op uw lichaam. Overbelasting of verkeerde belasting van uw rug kan rugklachten geven. Let bij het tillen op de volgende punten:

- * til met gestrekte rug en licht gebogen knieën
- * sta zo dicht mogelijk tegen de boot
- * **nooit** met gedraaide rug tillen
- * werk met uw benen

Wees altijd hulpvaardig, want iemand die staat te tobben of niet sterk genoeg is, kan schade veroorzaken.

7 Roeitechniek en oefeningen

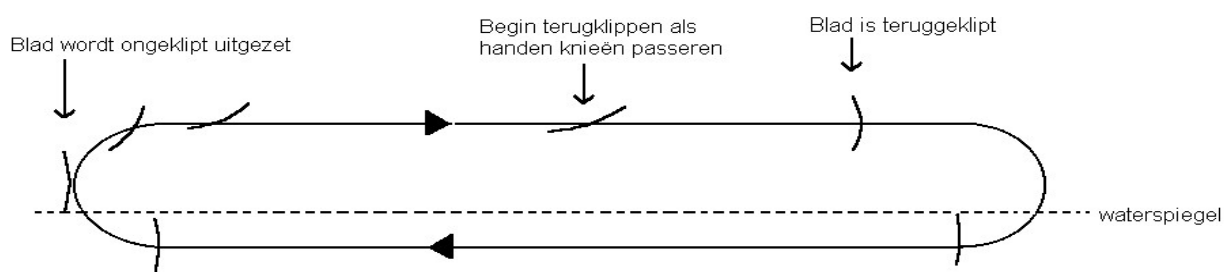
Roeien is een complexe beweging. In dit hoofdstuk wordt de hele roeibeweging beschreven. Het goed aanleren van de beweging blijft op de eerste plaats een kwestie van doen.

Na het behalen van de eerste examens komt u buiten het instructiesysteem terecht. Binnen het instructiesysteem kreeg u automatisch een instructeur toegewezen, nu is het zaak dat u zelf aan het roeien blijft. Zorg dat u een paar roeimaatjes heeft en blijf met hen oefenen aan uw eigen techniek. Belangrijk is dat u kritisch naar uw eigen techniek leert kijken. Sta open voor kritiek van elkaar, leer ervan. Met een betere techniek en meer gelijkheid in de boot zal het roeien zeker efficiënter, gemakkelijker en daardoor plezieriger worden.

Alle roeiers zonder begeleiding kunnen toch op eenvoudige wijze hun roeitechniek langzaam aan verbeteren of door de jaren heen op peil houden door bijvoorbeeld aan het begin van een roeisessie een aantal standaard-oefeningen te doen, waarmee alle onderdelen van de haal én de onderlinge gelijkheid in de boot gerepeteerd worden. Verderop in dit hoofdstuk worden een aantal oefeningen gegeven. Maar u kunt altijd een instructeur vragen om advies of begeleiding.

7.1 Bladenwerk

Het bladenwerk is direct van invloed op het doorlopen en de snelheid van de boot. Door te oefenen op het bladenwerk kan het voorkomen dat het lichaamswerk verbetert, of andersom. Hieronder is schematisch weergegeven hoe de stand van het blad is op een aantal momenten tijdens de haal.



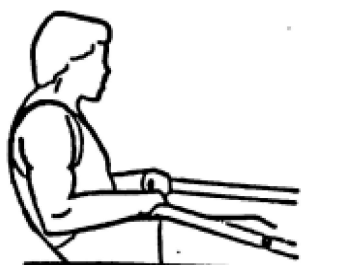
Figuur 7.1 Het bladenwerk

Uitzet

Wanneer de handen bij het lichaam komen wordt het blad uitgezet.

De onderarmen bewegen vanuit de ellebogen omlaag en vanuit de polsen wordt de riem achterover gedraaid (geclipt). In de uitzetstand zit de roeier met gebogen rug iets achterover. De buiging van de rug is vooral in het onderste deel. De ellebogen zijn langs het lichaam getrokken.

Uitzetten is “het water loslaten”; men laat de druk op het blad, dat tot het eind van de haal volledig in het water was, wegvallen en maakt dan een snelle doorgaande beweging die het doorlopen van de boot zo weinig mogelijk beïnvloedt.

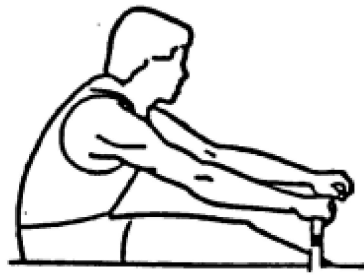


Figuur 7.2 Uitzethouding
“eerste stop”

Recover (wegzetten,

inbuigen en oprijden)

Dit is het rustgedeelte van de haal. Het is ontspannen en voorbereiden op de haal. De handen met de riemen bewegen, na de uitzet, met dezelfde snelheid als waarmee ze aankwamen, weer in de richting van het voetenbord. Als de armen gestrekt zijn volgt het inbuigen van de rug en daarna het beheerste oprijden. Bij wat meer roei-ervaring zullen het strekken, inbuigen en oprijden vloeiend in elkaar overgaan. Als de handen over de knieën zijn gegaan worden de bladen ook weer langzaam opgedraaid (teruggeclipt) In het laatste deel van het oprijden zit de roeier helemaal klaar voor de volgende haal, waarbij het blad ook weer het water nadert. Hierdoor kan de roeier vanuit het rijden weer snel inzetten.



Figuur 7.3 Recover
“derde stop”

Haal

Door de benen uit te trappen wordt druk op het blad opgebouwd. De rug en de armen nemen het aan het eind van de haal vloeiend over. De handen (met de riemen) moeten een lange horizontale weg beschrijven. De rug wordt tijdens de haal afgerold, waarbij de schouders maar weinig omhoog gaan. In het eerste deel van de haal blijven de armen gestrekt. Zij worden pas gebogen als de rug al bijna in de uitzethouding is.

Figuur 7.4 Inzethouding



Figuur 7.5 Eerste deel van de haal

Figuur 7.6 Tweede deel van de haal

7.3 Enkele eenvoudige roei-oefeningen

Alle oefeningen hebben een doel. Je kunt met oefeningen delen van bewegingen bewust aanleren of foute bewegingen corrigeren.

Je kunt oefeningen door alle roeiers tegelijkertijd uit laten voeren of je kunt het ‘tubbend’ laten doen. Bij **tubben** roeit maar een deel van de bemanning, bijvoorbeeld de twee slagen roeien terwijl de twee boegen de bladen over het water laten slifferen.. Je kunt dit toepassen om de boot in balans te houden terwijl de roeiers een oefening uitvoeren of om extra weerstand te creëren voor de roeiers.

Vaste bank- haal uitlengen via $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, naar hele sliding

Doel:- goed inbuigen voor het oprijden

- gelijkheid bij uitzetbeweging
- gelijkheid bij wegzetten handen

Uitvoering: met ongekanteld blad, eerst uitleg, dan de commando's:

“Vaste banken...nu” , “ $\frac{1}{4}$ sliding...nu”, enz

Derde stop elke haal kort

Doel:- een punt van gelijkheid scheppen

- goed inbuigen voor het oprijden
- rust in het oprijden na de stop
- het moment van beginnen met terugclippen vastleggen

Uitvoering: eerst uitleg, dan de commando's:

“derde...stop”, “ja/go”, “elke haal stoppen”

10 halen slifferen, 10 halen gewoon

Doel:- leren de bladen bij het water te houden

Uitvoering: eerst uitleg, dan de commando's:

“slifferen...nu” en “gewone haal...nu”

Elke vijfde haal lange derde stop

Doel: de boot in balans leren houden/brengen

door met de knieën naar links of rechts te bewegen
en aan het voetenbord te trekken

Uitvoering: - steeds even snelheid maken en dan het commando:

“derde...stop”

En pas na meer dan vijf seconden “ja”

10 halen clippen, 10 halen ongeclippt

Doel: leren de bladen goed verticaal uit te zetten

Uitvoering: - eerst uitleg, dan de commando's:

“ongeclippt...nu” en “clippen...nu”

Krachtwisselingen

Doel: - gelijkheid kweken

- voelen dat de benen gebruikt moeten worden (door steeds de boot op snelheid te brengen)

- elkaar leren aanvoelen in kracht

-

voorbeelden van krachtwisselingen

5 lichte haal, 5 halve kracht, 5 hard of strong

Uitvoering: - eerst uitleg, dan de commando's:

“lichte haal...nu”, “halve kracht...nu”, “hard...nu”

(niet steeds meetellen)

5 lichte haal in 5 klimmen naar 5 hard

Uitvoering: - de vijf halen klimmen in kracht meetellen met goede intonatie

7.4 Voorbeeld roeiprogramma

A Inroeien

Eerst ca. vijf minuten (bijvoorbeeld tot de eerste brede bocht richting Nieuwerbrug) gewoon inroeien in een makkelijke kracht, voor de gewenning aan de boot en aan elkaar. Geen oefeningen, geen

variaties, geen correcties. Gewoon met het maken van hele halen warm worden.

B Afwisselen in slidinglengte, kracht, draaien van het blad

light paddle ongeclippt 10 halen vaste bank

10 halen halve sliding

10 halen driekwart sliding

10 halen hele sliding

light paddle geclippt

zelfde 4 x 10 halen

halve kracht ongeclippt

zelfde 4 x 10 halen

halve kracht geclippt

zelfde 4 x 10 halen

strong paddle

in 80% de hele procedure nog een keer

Dit is dus totaal 240 halen, waarbij gelet is op de lengte van de rugzwaai in de haal, het snelle omkeren na het oprijden en de goede verticale uitzet.

C Stops

In halve kracht

10 x elke derde haal stop in de finishhouding (eerste stop)

10 x elke derde haal stop na het wegzetten (tweede stop)

10 x elke derde haal stop na het inbuigen (derde stop)

10 x elke derde haal stop op halve sliding (vierde stop)

Vooraf de oefening “derde stop” mag veel gedaan worden. Let op de goede lichaamshouding en de evenwijdigheid van de riemen in de stoppositie.

D Krachtwisselingen

Deze zijn met name bedoeld om de gelijkheid te bevorderen.

Bijvoorbeeld:

-5 halen light paddle, 5 halen halve kracht, 5 halen strong

-10 halen light paddle, 10 halen halve kracht, 10 halen strong

-5 halen light, in 5 halen klimmen naar strong, 5 halen strong

-deze series 5 tot 10 keer herhalen

-verder zelf andere “bobbeltjes” verzinnen

-“10 kleine negertjes; 1 light, 1 strong...2 light, 2 strong...enz

Hoofdstuk 7 Roeitechnieken en oefeningen

Na dit programma kan een wedstrijd ploeg bijvoorbeeld overgaan tot het belastend deel van de training. Recreatie roeiers kunnen meer relaxed 'gewoon doorroeien'.

8 Commando's

Daar de stuurman als instrumenten voor het manoeuvreren van de boot slechts een roer met een beperkt effect en de roeiers tot zijn beschikking heeft, moeten de commando's altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar worden uitgesproken en...direct worden opgevolgd. Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsgedeelte. In het eerste gedeelte van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen, het tweede deel geeft het moment aan waarop het gebeuren moet.

Instappen

instappen gelijk ... één ... twee ... drie

De stuur houdt de boot van de wal. De roeiers staan met het gezicht naar de stuurplaats. Diegene die op de boegplaats staat geeft het commando.

instappen gelijk ...

waarschuwingscommando.

één ...

De voet aan de bootzijde op het opstapplankje neerzetten. Riem in de dol schuiven.

twee ...

Het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het tweede been binnenboord brengen, de voet van dat been in het voetenbord plaatsens.

drie

Gaan zitten en de voet van het opstapplankje op het voetenbord brengen.

Tijdens het instappen met de voeten uitsluitend op het opstapplankje staan. Zo spoedig mogelijk worden de overslagen aan waterzijde dicht gemaakt. Houd de riemen continu onder controle door de handles tussen de bovenbenen en de armen/oksels te houden.

van het vlot weg komen	peddelend strijken s.b./ b.b. Aan de waterzijde liggen de riemen plat op het water. De walriemen liggen evenwijdig aan de boot, bladen verticaal in het water en kleine strijkende bewegingen maken zodat de boot van de wal afkomt.
peddelend stijken s.b./ b.b	Roeiers buigen lichaam iets achterover en leggen walriem evenwijdig aan de boot, met holle kant van het blad naar buiten.
af...	Kleine strijkende bewegingen maken met de riemen aan walzijde.
Wegroeien *	slag klaar maken ... slag klaar ... af
slag klaar maken ...	In de inzet houding gaan zitten, met blad plat op het water.
slag klaar ...	De bladen verticaal draaien.
af....	Starten met roeibeweging.
* Instructie	
Bij de instructie starten we altijd vanuit de uitzethouding. (zie pag.35, fig. 7.2 uitzethouding).	
slag klaar maken...	in de uitzethouding gaan zitten met blad plat op het water.
Slag klaar...	de bladen van het water optillen.
af....	Starten met de recover (zie pag.35 recover: wegzetten, inbuigen en oprijden).
ophouden	laat lopen ... bedankt
laat....	Dit commando wordt gegeven aan het begin van de laatste haal die nog afgemaakt wordt.
lopen...	Haal afmaken, armen strekken, bladen los van het water, de boot mindert vaart.
bedankt.	Het blad wordt plat op het water gelegd.

Hoofdstuk 8 Commando's

tot stilstand komen	vastroeien...houden
vastroeien	bladen iets in verticale stand draaien om vaart uit de boot te halen
houden	bladen verticaal in het water plaatsen
achteruit roeien	strijken
	volgt meestal na de commando's vastroeien...houden.
strijken	bladen verticaal in het water plaatsen en van zich afduwen.
stilleggen na strijken	houden
houden	bladen verticaal in het water laten staan en de riemen stilhouden
draaien	rondmaken over bb/ sb
	Afwisselend éénmaal strijken aan het ene boord en éénmaal halen aan het andere boord tot de boot in tegengestelde richting ligt (de riem van het andere boord mee laten slifferen). Uitvoeren zonder oprijden
extra kracht aan sb/bb	stuurboord/ bakboord best
	Om een bocht te maken zonder het roer te veel te belasten haalt het genoemde boord krachtiger en het andere boord minder sterk de riemen door het water.
bakboord best ...	bakboord riemen krachtiger aanhalen
...best bedankt	weer gewoon doorroeien.

golf buiten houden	uithouden bakboord/ stuurboord... nu Dit commando wordt gebruikt om een enkele hoge golf, bijvoorbeeld van een vrachtboot, buiten de boot te houden.
uithouden bakboord...	waarschuwingscommando.
nu	uitvoeringscommando. De boot wordt door de stuur evenwijdig aan de golven gelegd. Alle roeiers houden de riemen haaks op de boot en leggen de bladen plat op het water. Het genoemde boord wordt hoog gehouden door de handles aan dat boord hoog te houden. Het lichaamsgewicht wordt een beetje verplaatst naar het niet genoemde boord. De roeiers laten de handle meebewegen als de golf onder de bladen en boot doorloopt Riemen goed vasthouden.
riemen langszij	slippen beide boorden ... nu Analoog: Slippen bak- of stuurboord Dit commando wordt gebruikt als de boot een smalle doorgang moet passeren of als aan een hoge kade, aangelegd wordt.
slippen beide boorden ...	waarschuwingscommando.
nu	De riemen worden langszij gebracht. De bladen raken het water niet.
vallen en slippen	vallen en slippen beide boorden.....nu dit commando wordt gegeven wanneer de boot een smalle en lage doorgang moet passeren.
vallen en slippen beide boorden...	waarschuwingscommando.
nu	uitvoeringscommando de riemen worden langszij gebracht. De bladen raken het water niet.

Hoofdstuk 8 Commando's

Tegelijkertijd laten de roeiers zich helemaal achterover vallen.

pas op de riemen

pas op riemen aan bakboord

analoog: stuurboord en beide boorden

pas op riemen aan bb

de roeiers dienen op te letten dat de riemen nergens tegenaan slaan. Het wordt aan de roeiers over gelaten of zij de riemen willen intrekken, slippen of, al roeiend, willen opletten dat de riemen nergens tegenaan slaan.

aanleggen en uitstappen

onder een hoek van 30-45 graden met paddle light de wal naderen, op het juiste moment ophouden met roeien.

slippen walkant

de roeiers aan walkant brengen de riemen langs de boot, lichaam iets achterover

vastroeien waterkant

de roeiers aan waterkant draaien de bladen iets op, de boot mindert vaart en draait langs de wal

houden waterkant

de roeiers aan waterkant draaien de bladen verticaal in het water

uitstappen

de stuurman stapt als eerste uit de boot en houdt de boot van de wal af, de boegroeier geeft het commando

uitstappen gelijk

roeiers maken de dolkleppen los en maken zich klaar om uit te stappen

eén...

voet aan waterzijde op het opstapplankje plaatsen en omhoog komen

twee...

andere voet op de wal plaatsen

drie...

voet aan waterzijde eveneens op de wal plaatsen en riemen uit de dol schuiven.

Bijlagen

Bijlage 1 Examens bij de Krom

I Examen BASISCURSUS (sturen 1 en scullen 1)

Het stuurexamen van de basiscursus wordt afgenomen in een wherry.

Wanneer een cursist slaagt is hij bevoegd het commando te voeren in een wherry, E- of D- materiaal, alleen op eigen vaarwater (Woerden).

30 punten te behalen: bij minder dan 25 moet alles over worden gedaan.

De nadruk ligt op de eerste drie onderwerpen, t.w. verantwoordelijkheid van de stuur en het inzicht in en de stuurvaardigheden van de stuur, plus wat theoretische kennis.

Verantwoordelijkheid van de stuur (5 punten, elk item 1 punt)

- neemt initiatief tot afschrijven van de boot
- neemt leiding bij het in- en uitbrengen van de boot
- geeft de juiste aanwijzingen bij het in- en uitbrengen
- heeft zorg voor het materiaal (huid, riggers van de boot stoten nergens tegenaan) en voor de roeiers
- heeft overzicht op de ploeg (indien van toepassing: wijst roeiers op fouten in materiaalbehandeling)

Inzicht en vaardigheid (10 punten, elk item 1 punt)

- luid en duidelijk op juiste moment (aan het begin van de haal) de juiste commando's geven; commando's moeten uitvoerbaar zijn
- koersvast sturen, op juiste moment roer geven maar ook water voor- en achter in de gaten houden
- anticiperen op situaties die zich op het water kunnen gaan voordoen
- kunnen manoeuvreren waaronder:
 - aanleggen
 - strijkend kunnen aanleggen
 - rond kunnen maken over bak- stuurboord
 - een noodstop kunnen maken
 - in smal water rond kunnen maken
 - onder bruggetje wegvaren (zonder omgekapt roer) en weer aankomen.

Het theoretische gedeelte wordt tijdens het roeien of in de voor- of nabespreking getoetst (5 punten te behalen, vragen te kiezen uit onderstaande onderwerpen, per vraag 1 punt)

Wat voor vragen kunnen er komen:

- wanneer is er een roeiverbod
- wie is er verantwoordelijk voor de boot
- wie schrijft de boot af en hoe lang mag je een boot afschrijven
- wat te doen bij schade
- de belangrijkste voorrangregels uit het Binnenvaart Politierglement
- typen boten kennen
- bootonderdelen kennen
- hoe en waar til je een boot

Scullen 1 (5 punten te behalen)

Er wordt op gelet dat de roeier:

- op de juiste wijze instapt; de voeten op de juiste wijze en volgorde plaatst
- bij het instappen de riem meeneemt
- de riem direct uitbrengt aan de waterkant en de dol dichtdraait vóór het verstellen van het voetenbord
- op de juiste wijze het voetenbord afstelt
- de commando's van de stuur zonder aarzeling opvolgt
- de slag kan volgen of in elk geval een aantal slagen regelmatig kan roeien

N.B. Fouten die niet voor zouden mogen komen zijn:

- met hoge polsen roeien
- direct de armen bijtrekken
- rugopzwaai

II Examen Sturen 2

Examen bestaat uit:

*Theorie (zie Bijlage 4. Sturen tijdens toertochten)

*Vaardigheden (stuurmanoeuvres)

Examen wordt afgenomen in C- materiaal

Men is bevoegd tijdens tochten het commando te voeren op alle boottypen op alle wateren (= Captainbevoegdheid)

III Examen Captainsbevoegdheid

Is te behalen zonder zelf in C-materiaal te roeien. Men dient wel al geslaagd te zijn voor het basisexamen.

Examen bestaat uit:

- * Theorie (zie Bijlage 4. Sturen tijdens toertochten)
- * Eén tocht meegevaren hebben buiten het eigen vaarwater (Woerden)

Daarna is men bevoegd het commando te voeren in een wherry, E- of D-materiaal op alle wateren.

IV Examen Scullen 2-

Examen scullen 2 wordt afgelegd in C materiaal (C4x+ of C2x+)

Het geeft de bevoegdheid in C-materiaal te roeien.

Exameneisen

Er wordt gelet op:

- juiste wijze materiaal behandelen
- juiste wijze instappen
- juiste wijze voetenbord afstellen
- een juiste roeihouding
- geen hoge polsen
- niet te snel armen bijtrekken
- niet te ver vóór- of achteroverbuigen
- juiste trap-hang coordinatie
- geen stops tijdens de gehele roeibeweging
- bladen verticaal in het water plaatsen
- bladen niet laten uitlopen

De roeier is bekend met onderstaande termen en kan uitleggen wat daarmee bedoeld wordt:

- trap-hang coordinatie
- nareiken
- onderuittrappen
- uitlopen

De roeier is in staat:

- een goede roeihaal produceren zowel in light als strong paddle
- synchroon en zonder balansverstoring roeien
- als slagman/vrouw het tempo/de kracht kunnen bepalen en vasthouden gedurende 20 halen
- als roeier de slagman/vrouw kunnen volgen gedurende minimaal 20 halen
- als roeier op commando oefeningen kunnen uitvoeren
- als slagman/vrouw het commando voor oefeningen kunnen geven
- het doel van de oefeningen uit hoofdstuk 7.3 kennen

V Examen Scullen 3

Examen wordt afgelegd in een skiff.

Het geeft de bevoegdheid in glad en ongestuurd materiaal te roeien.

Exameneisen

De roeier dient het volgende te kunnen / kennen:

- Weten waar je de boot moet tillen en hoe je de boot moet neerleggen op de schragen
- De boot op juiste wijze in het water kunnen leggen
- Weten welke boten bij welke gewichtsklassen horen
- Op juiste (veilige)wijze kunnen in- en uitstappen
- Op commando veilig-boord positie in kunnen nemen
- Aan het vlot kunnen aanleggen zonder daarbij met de boot het vlot te raken
- In een rechte lijn kunnen varen (hoeft niet watervrij)
- Tenminste 5 halen vaste bank kunnen halen
- Tenminste 5 halen vaste bank kunnen strijken
- Rondmaken door middel van halen en strijken
- Noodstop kunnen maken
- 4 km binnen een bepaalde tijd kunnen afleggen:
- Een vast traject (loods de Krom-houtloods v.v.)
- Mannen binnen 35 minuten, vrouwen binnen 40 minuten

Roeitechnische observatiepunten zijn:

- Juiste trap-hangcoördinatie (haal inzetten met de benen, overnemen met de rug en afmaken met de armen)
- verticale uitzet en inzet van de bladen
- bladen verticaal door het water voeren

VI Examen Scullen 4

Scullen 4 wordt afgelegd in een skiff.

- * Zie scullen 3 aangevuld met het volgende.
- * Watervrij kunnen roeien
- * Comfortabel en relaxed in de skiff kunnen roeien
- * Een goed begrip hebben voor de uitvoering van de haal, uitpik, recovery en inpik en dit in de skiff ook naar behoren kunnen demonstreren
- * Een goed begrip hebben van het ritme benodigd om de boot efficiënt voort te stuwen. Dit in de skiff kunnen uitvoeren
- * Instappen, alleen weggkomen van en aankomen aan onze vloten zonder de vloten te raken, of de skiff in enig opzicht te beschadigen en weer uitstappen
- * Alle handelingen van het inleggen en uithalen van de boot op de juiste manier en in de juiste volgorde doorvoeren, het schoonmaken van het materiaal inclusief.
- * Kennis van materiaal en afstelling hebben, plus
 - wat zijn de effecten van het verstellen van kragen,

Bijlagen

- de lengte van de riemen, het span
 - wat zijn de effecten van het verstellen van het voetenbord in de hoogte
 - of in de hoek
 - hoe zijn deze 5 variabelen tot een effectieve combinatie te maken
 - teneinde een effectieve haal te maken.
- * 10 uur scullen 3 instructie geven (bij het ontbreken van scullen 3, scullen 2 instrueren).

Bijlage 2 Sturen tijdens toertochten



Inhoud

Algemeen	53
Vorbereiding	53
Materiaal en uitrusting van een toerboot	53
Wie is er verantwoordelijk: kapitein en stuurman	54
Vaarregels en voorrangsregels	54
Geluidssignalen	57
Varen op het water	58
Wind, golven, stroming en scheepvaart	58
Open water	60
Stromend water	61
Bruggen	61
Sluizen	62
Veerponten	62
Aanleggen	62
Nuttige knopen en het opschieten van lijnen	63
Verkeersborden op het water	64
Betonning en markeringen vaarwater	68

Algemeen

Roeiverenigingen liggen vaak aan stilstaand of licht stromend water. Het is dan ook aan te nemen dat iedere roeier op dat specifieke water voldoende ervaring heeft.

Deze handleiding is bedoeld voor degene die een toertocht wil organiseren op onbekend water of die kapitein wil zijn op een georganiseerde tocht en hier geen ervaring in heeft. Zowel op het gebied van het voorbereiden van een tocht als de noodzakelijke kennis omtrent het sturen tref je hier aan. Het is geen uitputtende behandeling van alle zaken en het geeft ook geen volledig overzicht van hoe te handelen, want de omstandigheden waaronder zich iets voordoet verschillen vaak.

Voorbereiding

Voor met een tocht begonnen wordt bekijk dan de route op een waterkaart. Hierop staat precies aangegeven waar zich de bruggen, pontjes en sluizen bevinden, hoe hoog en breed deze zijn en of een stuk water bevaarbaar is. De kaarten zijn bij de ANWB verkrijgbaar. De schuttijden van sluizen staan in de Wateralmanak deel 2, verkrijgbaar bij de ANWB.

Neem de waterkaart altijd mee tijdens de tocht!

Controleer ook of er tijdens de tocht onderhoudswerk aan sluizen plaatsvindt.

Het weer speelt ook een rol. Hoewel er tijdens de planning van een tocht nog niets over het weer gezegd kan worden is het essentieel dat men zich voor vertrek op de hoogte stelt van het te verwachten weer; in het bijzonder ten aanzien van windkracht, onweer en mist.

Materiaal en uitrusting van een toerboot

Over het algemeen zal een wherry worden gebruikt voor het maken van een toertocht. Deze moet uitgerust zijn met tenminste één peddel, één pikhaak, twee landvasten, één lange lijn, twee geitenpennen. Verder moeten aanwezig zijn: hoosblik, spons eventueel een dweil en het verenigingsgeusje plus de Nederlandse vlag. Ten behoeve van het comfortabel zitten voor degene die stuurt zijn kussens nodig.

Voor het geval er onderweg mankementen optreden of averij ontstaat verdient het aanbeveling een moersleutel (maat 10) en een

schroevendraaier plus brede waterdichte leukoplast of afdichttape in de boot te hebben.

Wie is er verantwoordelijk – kapitein en stuurman.

Elke boot heeft op een tocht een **kapitein**, meestal zal dat diegene zijn die de meeste ervaring heeft. Hij/zij beslist op moeilijke momenten.

Tijdens een tocht zal er afwisselend gestuurd worden. Degene die stuurt heeft op dat moment de verantwoording voor boot en roeiers, met dien verstande dat de kapitein zal ingrijpen wanneer hij/zij dat nodig vindt.

De stuurman moet de **commando's duidelijk en zonder aarzelen geven.**

De stuurman moet niet alleen vooruit maar ook regelmatig achteromkijken. Alhoewel de slag ook op het achteropkomende verkeer let en daarvan melding doet, blijft de stuurman verantwoordelijk.

De stuurman controleert of de bemanning dezelfde commando's hanteert.

Vaarregels en voorrangsregels

Net als in het normale verkeer zijn er ook op het water verkeersregels. Het belangrijkste verschil tussen de regels op het water en die op het land is dat er op het water altijd sprake is van (uit)wijken en niet van het recht op voorrang. Het gaat op het water om de plicht tot wijken!

Het reglement waar wij voor het roeiwater mee te maken hebben is het Binnenvaart Politie Reglement (BPR). De regels zoals ze in het BPR staan geven aan wie moet wijken voor wie (wijken is: maak ruimte voor het andere schip). Ze geven dus niet aan wie er voorrang heeft. In het onderstaande is het soms wel zo vertaald. Dit betekent, dat je nooit voorrang mag nemen: vaar alleen door als de andere boot je de ruimte geeft.

Het BPR geldt voor alle kanalen, meren, kleine rivieren, waaronder zowel de Oude Rijn als de Maas en de IJssel vallen, de Waddenzee, het IJsselmeer en de Zeeuwse wateren.

Voor een aantal vaarwegen gelden aanvullende en/of andere regels. Het gaat dan om de grote rivieren zoals Rijn, Lek, Waal, Pannerdens kanaal, Westerschelde en wateren rondom Rotterdam en Dordrecht. Wanneer je

daar gaat varen, stel je dan op de hoogte van deze aanvullende of andere regels.

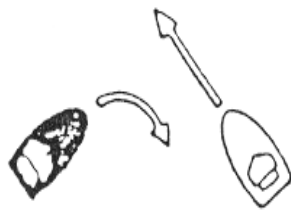
Om schadevrij te kunnen roeien is het niet nodig het hele BPR te kennen. Hieronder een samenvatting van de belangrijkste bepalingen die je moet kennen

* Neem altijd die maatregelen die nodig zijn om een aanvaring te voorkomen. Indien de omstandigheden dit eisen moet men zelfs afwijken van de voorschriften uit het vaarreglement. Het gaat om goed zeemanschap!!

Hinder bij het wegvaren nooit ander scheepvaartverkeer

Houd zo veel mogelijk stuurboordwal

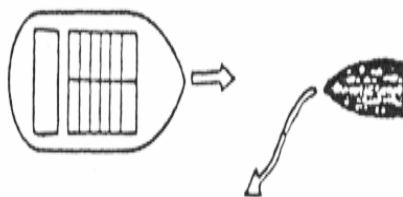
Verander nooit plotseling van koers



Bakboord wijkt voor stuurboord

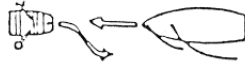
Kleine vaartuigen moeten uitwijken voor grote vaartuigen (beroepsvaart).

Klein zijn vaartuigen kleiner dan 20 m, waaronder dus alle roeiboten



Kleine motorboten moeten uitwijken voor roeiboten (dit gebeurt helaas maar zelden)

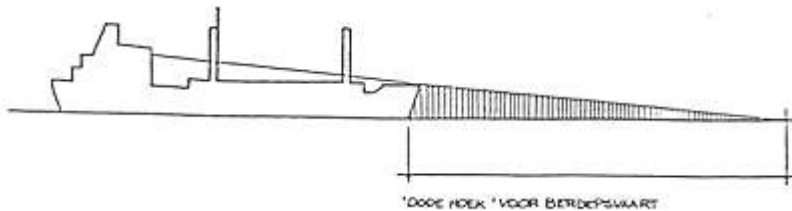
Roeiboten varen op eigen kracht en moeten wijken voor zeilboten



Een surfplank is ook een zeilend vaartuig, zolang het zeil omhoog is
Op kruispunten moeten van links (bakboord) komende vaartuigen wijken
Als je van een nevenvaarwater op een hoofdvaarwater komt, heeft al het
scheepsverkeer op het hoofdvaarwater voorrang

Vaar niet in de koerslijn van beroepsvaartuigen, dan zien ze je niet.

Beroepsvaartuigen hebben (en nemen) altijd voorrang. Let ook op de
zuiging die deze grote boten vaak achter zich hebben



Ponten hebben altijd voorrang op kleinere schepen

Voor roeiboten onderling geldt als beleefdheidscode dat brede oefenboten
en wherries altijd voor snellere boten wijken

Oplopen en inhalen gebeurt altijd aan de bakboordzijde van het in te halen
schip en alleen als het andere schip zijn koers en snelheid kan
behouden, de overige scheepvaart niet wordt gehinderd en je jezelf niet
in gevaar brengt

Bij tegenliggers in nauwe passages geldt dat wanneer er stroom staat,
stroomafwaarts voorrang heeft.

Zonder stroom heeft de boot die geen obstakels aan zijn oever aantreft
voorrang (obstakels zijn bijvoorbeeld: afgemeerde schepen, vlonders,
oude bruggenhoofden etc). Zijn er aan beide oevers evenveel of weinig
obstakels, dan gaat groot voor klein

Verbods- en gebodsborden en tekens

In het BPR staan ook de borden (verbods- en gebodsborden en tekens) die langs het water en sluizen en bruggen etc. geplaatst zijn. Deze zijn achterin opgenomen.

Geluidssignalen

De officiële geluidsseinen staan hieronder. Tegenwoordig worden veel minder geluidsseinen gegeven, men communiceert veel per marifoon.

Korte stoot duurt ongeveer 1 seconde

Lange stoot duurt ongeveer 4 seconden

Uitwijkseinen voor vaartuigen die elkaar zien

Kort	ik wijk uit naar stuurboord
Kort kort	ik wijk uit naar bakboord
Kort kort kort	ik sla achteruit
Kort kort kort kort	ik kan niet manoeuvreren, u moet wijken

Oplopen en voorbijlopen

Lang lang kort	ik wil aan stuurboord voorbijlopen
Lang lang kort kort	ik wil aan bakboord voorbijlopen
Kort kort kort kort kort kort	(reeks korte stoten) u kunt niet voorbijlopen, gevaar voor aanvaring

Algemene seinen

Lang kort	ik ga opdraaien over stuurboord
Lang kort kort	ik ga opdraaien over bakboord
Lang kort lang	nadering van een sluis of brug

Attentiesein

Lang	aandachtsein
------	--------------

Varen op het water

Wind, golven stroming en scheepvaart

Komen wind en stroom uit dezelfde richting dan is het wateroppervlak vrij rustig. Zijn wind en stroom tegengesteld dan wordt het water onrustig (knobbelig) en golven die door scheepvaart opgewekt worden blijven dan lang aanhouden. Golven kunnen het roeien vervelend maken en soms onmogelijk.

De boot kun je droog houden door te manoeuvreren, dat wil zeggen op de golfslag in te spelen.

Bij **lange hoge tot middelhoge golven** van tegemoetkomende schepen stuur dan de boot evenwijdig aan de golven (dwarszee) en geef de volgende commando's:

- Laat...lopen
- Houden aan bak- respectievelijk stuurboord
- Riemen plat op het water
- Uithouden aan bak- respectievelijk stuurboord

Het genoemde boord beweegt hierbij de handles omhoog met de golf mee (de bladen tillen als het ware de boot over de golf) Met de andere riem wordt de golf wanneer hij onder boot vandaan komt weer opgevangen.

Kom nooit te dicht bij een groot snelvarend schip, de zuiging is groot, en blijf ook voldoende uit de wal want de boot wordt door de golven weggezet richting wal.

Bij **korte lage golven** van tegemoetkomende schepen.

Stuur de boot loodrecht op de golven (golfrichting en vaarrichting zijn tegengesteld) en geeft het commando:

- Hoog scheren of bladen hoog
Tijdens de recover gaan de handles diep de boot in zodat men minder last van golfslag heeft.

Bij elkaar kruisende golven. Geef dan het commando:

- Laat lopen
- Riemen plat op het water
- Inpikhouding

Hierdoor komt de boeg van de boot omhoog en gaat de boot makkelijker over de golven heen en komt er minder water binnen.

Golven van **oplopende schepen** worden op dezelfde wijze uitgehouden als die van tegemoetkomende schepen. Meer richting oplopend schip sturen is nu nodig wanneer de kans bestaat dat je door de golven te dicht bij de kant komt.

Golven kunnen ook ontstaan door obstakels in of onder water, bijvoorbeeld pijlers van bruggen of strekdammen. Dit kan leiden tot draaikolken. Houd hier altijd voldoende afstand van en zoek rustiger water.

In het algemeen geldt:

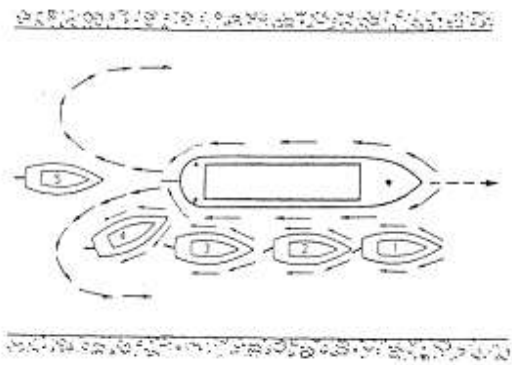
vaar zoveel mogelijk onder de hoge wal (de oever waar de wind vandaan komt) in diep water en blijf uit de buurt van grote diepstekende schepen en schepen die hard varen.

In nauw vaarwater werkt het bovenstaande niet.

Het is dan van belang om vaart in de boot te houden, want een stilliggende boot is onbestuurbaar.

Hoe dan te handelen wanneer je opgelopen wordt door een vrachtvaarder.

- Roei door tot de boeggolf is gepasseerd (positie 1)
- Minder vaart, niet teveel om te voorkomen dat de boot onbestuurbaar wordt door de verminderde druk op het roer (positie 2 en 3)
- Blijf bijsturen om op koers te blijven
- Is het schip voorbij en ben je ook door de hekgolf heen, stuur dan in (naar het midden van het vaarwater) om in het kielzog van het schip te komen (positie 4 en 5)



Open water

Hiermee worden meren en plassen bedoeld. Wordt er tijdens een tocht over open water geroeid houd dan de weersverwachting goed in de gaten. De wind kan erg snel aanwakkeren en dit kan leiden tot fikse golven die moeilijk uit de boot te houden zijn.

- Oriënteer je tevoren op de waterkaart, prent een aantal herkenningspunten in je hoofd.
- Is er veel wind, beslis met de ploeggenoten of het verantwoord is over te varen. Let dan op de windkracht, windrichting enz. De kapitein neemt de verantwoording voor de beslissing.
- Wordt de oversteek gemaakt dan zonodig (als er fikse wind staat) met $\frac{3}{4}$ bankje roeien om de vaart in de boot te houden.
- Zorg bij harde wind dat lopende golven uit de boot blijven; meestal is het beter om (bijna) loodrecht op de golven te varen naar de hoge wal en daar in rustiger water naar de bestemming te roeien.
- Soms wordt aan de hoge wal begonnen (wind van achter) en heb je weinig last maar al roeiende richting lager wal worden de golven hoger. Hier schuilt het gevaar in dat de golven snel over het achterschip zullen komen.
- Omzeil fuiken en netten
- Voorkom dat je aan lager wal raakt.
- Dek de boot af met huifjes.

Stromend water

Roeien op stromend water betekent roeien op een rivier. Een roeitocht wordt over het algemeen stroomafwaarts geroeid. In het midden van de rivier en in de buitenbochten is de stroom het sterkst. Binnenbochten kunnen erg ondiep zijn.

Aan de beroepsvaart dient onder alle omstandigheden voorrang te worden verleend.

- Kijk goed uit! Houd in de gaten wat er voor en achter je gebeurt.
- Sturen is alleen mogelijk wanneer de snelheid van de boot groter is dan de snelheid van het omgevende water.
- Let goed op oplopende schepen, deze zijn, stroomafwaarts, erg snel dichtbij. Blijf uit de buurt van deze schepen.
- Houd in bochten rekening met tegemoet varende schepen. Het is stroomopwaarts varende schepen toegestaan om van de normaal voorgeschreven stuurboordwal af te wijken en de binnenbocht te varen, ook aan bakboord. Het schip heeft dan aan stuurboord een vierkant blauw bord met een wit knipperlicht ter hoogte van de stuurhut.
- Vaar niet verder dan 50 meter uit de kant en niet meer dan 20 meter buiten de kop van een krib.

Bruggen

- Wacht buiten de vaarroute, wanneer je denkt dat de brug opengaat of wanneer de brug open is. Let op aanwijzingen van de brugwachter
- Wanneer de brug gesloten is kan men er onderdoor varen maar let op slagbomen op de weg die aangeven of de brug opengaat en op schepen die liggen te wachten.
- Bij lage bruggetjes: verwijder eventueel stuurstoel, vlag (wanneer aanwezig) en laat de roeiers plat liggen.
- Bij lange en smalle bruggen: vaar met voldoende snelheid aan de hoge kant in en tijdig laten slippen

Twijfelen voor een brug heeft, wanneer de wind vat op de boot krijgt al voor heel wat verbogen riggers gezorgd.

Sluizen

In de wand van de sluis bevinden zich vaak ingebouwde ladders, hieraan heb je een goed houvast met de pikhaak. In plaats van ladders zijn er ook wel ringen of beugels in uitsparingen aangebracht. Op de wal bevinden zich ook vaak een aantal ringen of bolders. Hier kunnen de lange lijnen omheengeslagen worden, zodat beide uiteinden in de boot vastgehouden kunnen worden. Een lange lijn moet dus minimaal een lengte hebben van tweemaal de hoogte van de sluis.

- Bij rood licht niet in of uitvaren. Bij groen licht wel
- Let bij het in- en uitvaren op aanwijzingen van de sluiswachter
- Beroepsvaart gaat voor; blijf hier steeds achter
- Let op schroefwater van andere boten, houd ook de roertjes van andere roeiboten in de gaten
- Houd ruimte voor het scharnieren van de deuren
- Eventueel riemen uit de dollen nemen (klapriggers inklappen)
- Houd de lijn naar de kant in de hand; maak nooit vast

Veerponten

Houd goed in de gaten welke richting de pont vaart. Vaart de pont niet kijk dan of er auto's op- of afrijden. Staat de pont op het punt van vertrek wacht dan tot er voldoende ruimte is om achterlangs te varen. Let op kabels die net onder het wateroppervlak kunnen liggen of er slecht zichtbaar boven kunnen hangen.

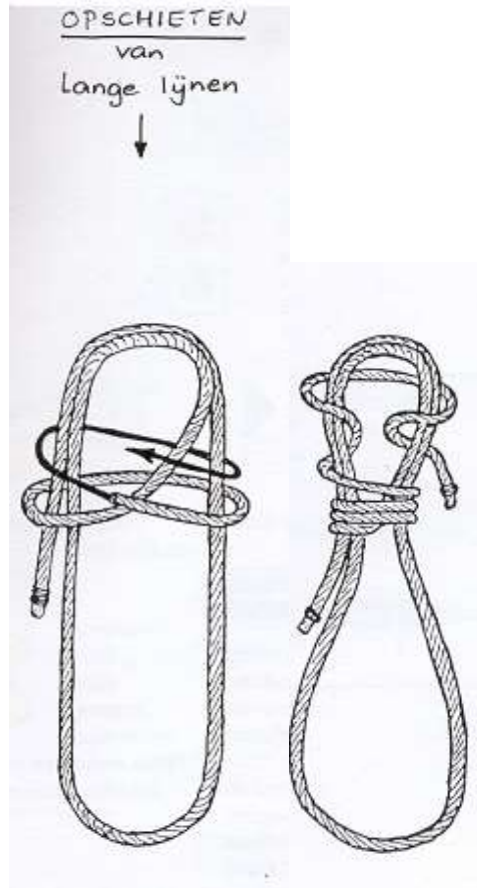
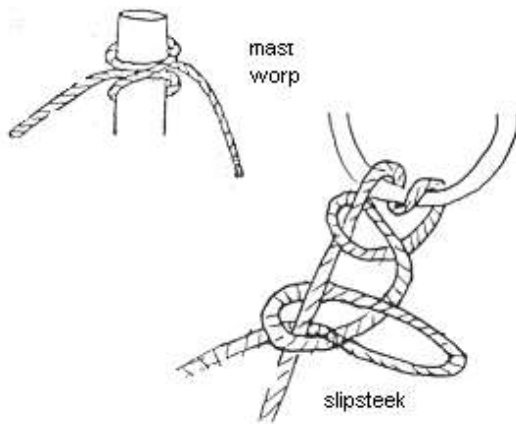
Aanleggen

In principe altijd tegen de wind in aanleggen.

Wanneer niet mogelijk houd dan rekening met windkracht en windrichting. Met wind mee vaar je met een grotere snelheid naar de aanlegplaats, wind tegen betekent, met snel afnemende vaart naar de aanlegplaats varen. Bij wind mee moet dus sterker geremd worden bij het houden.

Zijn we aangelegd haal de riemen aan de landzijde uit de dollen en leg ze in de boot. Trek de riemen aan de waterzijde in en leg ze aan de binnenzijde van het boord of haal ze er ook uit. Leg de boot vast met twee landvasten niet helemaal strak maar met enige ruimte.







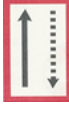



Nuttige knopen en het opschieten van lijnen

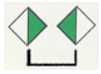


Verkeersborden op het water

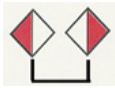
	Verboden doorvaart (brugopening)		Vaarverbod voor grote schepen en motorboten. (dus niet voor kleine roei- en zeilboten)		Beperkte doorvaart breedte (9m)
	Verboden sneller te varen dan de aangegeven snelheid		Verboden te ankeren of te meren binnen de aangegeven breedte (20 m)		Verboden te keren
	Het cijfer geeft aan hoeveel meter van de oever het vaarwater gelegen is.		Men mag het hoofdvaarwater niet oversteken als andere schepen worden gehinderd.		Men mag het hoofdvaarwater niet opvaren als andere schepen worden gehinderd.
	Verboden doorvaart voor langere tijd (sluis / brug)		Waterskiën verboden		Vaartbeperking, de beperking zelf wordt weergegeven onder het bord.
	Verboden doorvaart voor kortere tijd (sluis / brug)		Stil liggen is verboden		Verboden voor boten voortbewogen door spierkracht.
	Beperkte waterdiepte, in centimeter		Verboden te ankeren		Verboden voor zeilboten
	Verboden te surfen		Verboden golfslag te maken		

Bijlagen

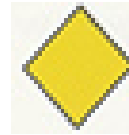
	Verboden te meren		Verplicht te stoppen voor dit bord. (Wachtplaats sluis / brug)		Einde van de zone waar geen snelheidsbeperking was.
	Verboden voor motorboten		Verboden doorvaart (werk in uitvoering)		Verplicht goed op te letten. (bv kabelpoot)
	Verplicht in de richting van de pijl te varen		Bepaalde doorvaarthoogte, In meters		Verplicht zich naar bakboordzijde van het vaarwater te begeven.
	Verplicht over te steken naar stuurboordzijde van het vaarwater		Verplicht over te steken naar bakboordzijde van het vaarwater		Verboden voorbij te lopen (inhalen verboden)
	Verplicht zich naar stuurboordzijde van het vaarwater te begeven.		Verplicht de stuurboordzijde van het vaarwater aan te houden		Verplicht de bakboordzijde van het vaarwater aan te houden
	Verboden in te halen en voorbij te varen (tegenliggers)		Verplicht u te melden op het aangegeven marifoon kanaal, vb kanaal 14		Uitluisteren verplicht in het aangegeven kanaal voor dit gebied
	Verboden voor kleine schepen		Verplicht een geluidssignaal te geven (indien nodig)		Doorvaren is toegestaan



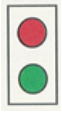
Varen aanbevolen binnen de aangegeven grenzen, tussen de groene zone



Verboden om te varen buiten de aangegeven zone



Aanbevolen doorvaartopening, 2 x gele ruit betekent geen tegemoetkomend verkeer.



Verboden door te varen maar men mag zich klaarmaken voor in- of doorvaart.



Ankerplaats



Men vaart op het hoofdvaarwater en rechts vervolgt het hoofdvaarwater en rechtdoor is een nevenwater.



Stuw



Einde van alle verboden en geboden



Toegestaan te meren



Men vaart op het hoofdvaarwater en aan stuurboordzijde passeert men een nevenwater.



Men vaart op een nevenwater en passeert aan stuurboordzijde hoofdvaarwater, rechtdoor is het hoofdvaarwater en bakboordzijde passert men het nevenwater



Keerplaats



Men vaart op het nevenvaarwater en kruist een hoofdvaarwater



Meren is toegestaan voor de aangegeven afstand in meters vanaf het bord



Kleine schepen zijn toegelaten



Men vaart op het hoofdvaarwater en kruist een nevenwater



Men vaart op een nevenwater en komt uit in een hoofdvaarwater



Niet vrijvarende veerpond



Snel varen is toegestaan



Ligplaats voor duwvaart



Ligplaats

Bijlagen



Ligplaats
binnenvaart

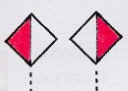



Hoogspanningskabel
s





Ligplaats
duwvaart en
binnenvaart



Betonning en markeringen vaarwater

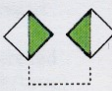
 verboden buiten de aangegeven begrenzing te varen (tussen de rood-witte ruiten blijven)


 verboden door te varen, maar klaarmaken voor in- of doorvaart (brug/sluis)



 *of* licht  aanbevolen doorvaartopening op een brug met meer


doorvaartopeningen. Tegemoet komend verkeer is mogelijk


 *of* lichten  doorvaartopening zonder tegemoet komend verkeer (aan de andere kant staat een rood-wit-rood bord)


 aanbeveling binnen de aangegeven grenzen te blijven varen (dus niet verplicht)


 aanbeveling te varen in de aangegeven richting. 's Nachts: een isofaaslicht = evenlang aan als uit, naast een vast brandend wit licht.

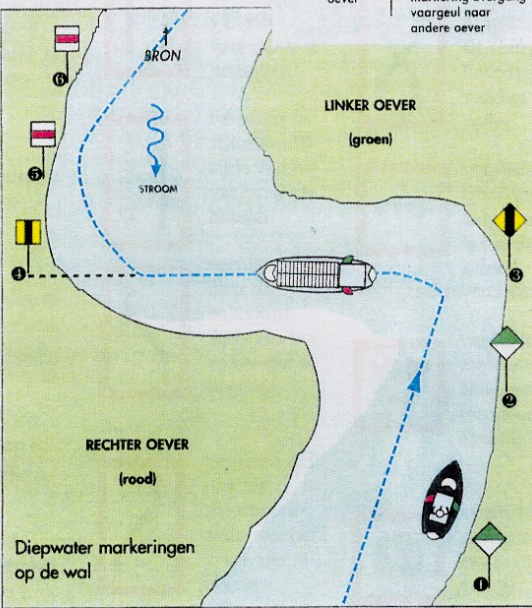
  de kant van het knipperende licht is de aanbevolen richting (vaak bij een sluis)

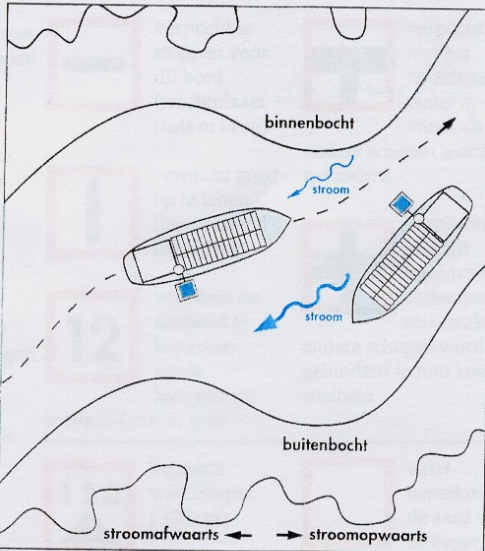
 dagmerk linker-oever

 dagmerk linker-oever markering overgang vaargeul naar andere oever

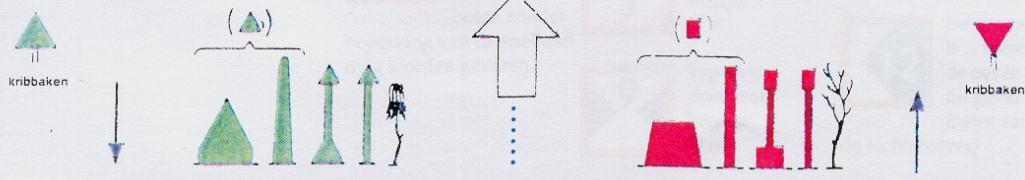
 dagmerk rechter-oever

 dagmerk rechter-oever markering overgang vaargeul naar andere oever





Betonning
gezien stroomafwaarts varend



Bijlage 3 Overzicht boten en bevoegdheden

Naam	Type	Bevoegheden
Geestdorp	Single Wherry	sc1 + st1
Najade	Wherry	sc1 + st1
s-Gravensloot	Wherry	sc1 + st1
Rietveld	Wherry	sc1 + st1
Tamalone	Wherry	sc1 + st1
Kromwijk	C1x	sc2 + aantekening
Kerverland	C1x	sc2 + aantekening
Bulwijk	C2/3x+	sc2 + st2
Kanis	C2x+	sc2 + st2
Laurium	C2x+	sc2 + st2
De Bas	C4x+	sc2 + st2
De Nes	C4x+/C4+	sc2 + st2
Barwoutswaarder	C4x+	sc2 + st2
Van Teylingen	C4x+	sc2 + st2
ERU Balans	2x	sc3
ERU Prestige	2x	sc3
Sluipwijk	2x	sc3
ERU Goudkuipje	4x+	sc3
De Krom	4x+	sc3
Kruipin	Skiff (60kg)	sc3
Han Gerritsen	Skiff (70kg)	sc3
Mastwijk	Skiff (70kg)	sc3
Meije	Skiff (70kg)	sc3
Reyerskop	Skiff (70kg)	sc3
Gerverskop	Skiff (80kg)	sc3
Veldwijk	Skiff (80kg)	sc3
Haenwijk	Skiff (80kg)	sc3
Middelland	Skiff (90kg)	sc3
Mascot	Skiff (70kg)	sc4
Willeskop	Skiff (70kg)	sc4