



GRV Scaldis

Roeiwijzer



Techniek

Materiaal

Veiligheid



Inhoudsopgave

<i>Roei-instructie bij de Goese Roeivereniging “Scaldis”</i>	4
Twee methoden van instructie	4
<i>Roeiniveau’s en exameneisen</i>	6
1.1 Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 1	6
Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 1	7
1.2 Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 2	7
Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 2	8
Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 2	9
Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 2	10
1.3 Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 3	11
Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 3	11
Beschrijving van programma en exameneisen roeiniveau 3	12
<i>De roeitechniek en botengebruik</i>	13
2.1 Roeitechniek	13
2.2 Roeicommando's	18
2.3 Stuurmanskunst	24
1. Het wegvaren.....	24
2. Het strijken.	24
3. Het rondmaken.	24
4. Het aankomen.	25
Bijzondere omstandigheden	26
a. Wind.	26
b. Weinig ruimte aan de wal.....	26
5. Het gebruik van het roer.	26
2.4 Technische fouten	27
Diepen	27
Uitlopen/niet ver genoeg doorhalen	27
Door het bankje trappen	27
Rugopzwaai	28
Over het water slaan	28
Voor stil zitten	28
Nareiken/handen naar beneden (vlaggen)	29
Achter scheef doorvallen (alleen bij boordroeien)	30
Zich optrekken aan de riem	31
Balans verstoringen	31
2.5 Vaarregels	32

Geluidssignalen	33
2.6 Botengebruik en roeiniveau	34
Klasse 0 boten	34
Oefenbevoegdheid voor klasse 1 boten	35
2.7 Wanneer mag er niet geroeid worden bij Scaldis?.....	35
2.8 Handhaving.....	37
<i>Het Materiaal.....</i>	<i>39</i>
3.1 Boten	39
Indeling naar bouwmetaalia	39
Indeling naar bouwwijze	40
3.2 Benaming voor het botenmetaalia.....	43
3.3 De riemen	44
3.4 Afschrijven van boten	45
3.5 Metaaliaklachten.....	45
3.6 Behandeling van de boten	45
In- en uitbrengen van de boten	46
Algemene opmerkingen	46
De skiffs	46
De Tweeën.....	47
De Vieren	47
Afspoelen	48
Boten opbergen	49
De riemen	49
De dollen en de ridders.....	49
<i>Veiligheid van de roeier in de winter.</i>	<i>51</i>
4.1 Roeien in de winter	51
4.2 Symptomen van onderkoeling	51
4.3 Onderkoeling voorkomen	51
4.5 EHBO bij onderkoeling.....	52

Roei-instructie bij de Goese Roeivereniging “Scaldis”.

Voor jou, als nieuw lid van de Goese Roeivereniging “Scaldis”, is het belangrijk te weten hoe je les krijgt. In roei-jargon heet het les krijgen in roeien “roei-instructie”. Het is niet de bedoeling dat je zeer lang les blijft krijgen. Je zult, nadat je de eerste beginselen van het roeien en sturen onder de knie hebt, een roei-examen afleggen voor het 1^o niveau, je zult afroeien, waarna je jezelf verder kunt bekwalen in het beoefenen van de roeisport. Hoe één en ander binnen “Scaldis” is geregeld, wordt je in dit hoofdstukje duidelijk gemaakt.

In de volgende hoofdstukken wordt meer inhoudelijk ingegaan op de roebeweging, roeicommando's en stuurkunst, het roeimateriaal en de materiaalbehandeling. Nadat je besloten hebt lid te worden van onze vereniging en wellicht al eens een kijkje in onze botenloods hebt genomen, wordt het tijd dat je de riemen “ter hand gaat nemen”. Als je nog nooit hebt geroeid is het de bedoeling dat een van de roei-instructeurs je het roeien en niet te vergeten het sturen met de roeicommando's gaat leren. In gezamenlijk overleg met de instructiecommissie en de instructeur wordt bepaald op welk vast tijdstip je les wilt/kunt krijgen en op welke manier. Vooral het laatstgenoemde, op welke manier, willen wij eerst nader ingaan.

Twee methoden van instructie.

Het is namelijk mogelijk om roeien te leren door middel van twee verschillende manieren van roei-instructie. De ene methode is de cybernetische methode die bestaat uit een zogenaamde skiffinstructie. Je gaat bij deze instructie direct in een vrij instabiele boot "een skiff" roeien. Je kunt voor deze instructiemethode kiezen als je een vrij goede lichaamscoördinatie hebt, rustig blijft tijdens de instructie en niet bang bent om in het begin een keer in het water te belanden.

Deze zogenaamde skiffinstructie wordt veel toegepast bij jonge beoefenaars van de roeisport.

Volgens de andere instructiemethode "de klassieke methode" wordt gebruik gemaakt van stabiel roeimateriaal (wherry's). Veelal zul je met meerdere roeiers roeien in één boot. Dit kan een twee/drie of zelfs vijf persoons gestuurde roeiboot zijn. Als er een keuze uit een van de bovengenoemde instructiemethoden is gemaakt, krijg je les in roeimateriaal dat speciaal hiervoor wordt gebruikt. Omdat het lesmateriaal meer te verduren krijgt dan materiaal waarin wordt geroeid door gevorderde roeiers, wordt tijdens het roeien gebruik gemaakt van degelijk uitgevoerde boten.

Naast leren roeien, wordt je tegelijkertijd het sturen bijgebracht. Tijdens de instructie wordt je ook geleerd hoe je met het roeimateriaal zelf dient om te gaan. Zoals de juiste manier van tillen, te water laten, zgn. afschrijven van een boot en na het afdrogen weer in de stelling terug leggen.

Het zal je duidelijk zijn dat de manier waarop wij binnen onze vereniging met het materiaal omgaan, bepalend is voor het behoud van onze vloot. Blijven we met zijn allen niet alert op een juist materiaalgebruik dan veroorzaakt dit niet alleen hoge onderhouds- en reparatiekosten, maar ook veel ergernis onder de leden.



In perfecte balans

1.1 Programma en exameneisen roeivniveau 1

Toe te passen oefen- en examen materiaal

C2

C4

Scaldis vaarregels, richtlijnen, adviezen, handhavingreglement 1-7-2010

Materiaalonderricht in werkplaats

Lesprogramma

Per ploeg:

In principe 12 stappen in de boot. Het aantal lessen hoeft niet samen te vallen met het aantal stappen, dit hangt af van de aanleg van de leerlingen. Stappen overnemen uit boekje 1 en 2 Baarnse Watersportvereniging, eventueel aangevuld uit boek Roei-instructies Amsterdamse Roeibond 1990.

Klassikaal:

Eén theorie les waarin de vaarregels en de veiligheid op het water worden behandeld.

Eén les materiaalkennis, primair onderhoud en de normen en regels binnen de vereniging.

Exameneisen niveau 1

De leerlingen kunnen:

- De boot in- en uitbrengen en zorgvuldig met het materiaal omgaan
- Het materiaal schoonmaken en afdrogen
- Synchroon in- en uitstappen
- Zelfstandig het voetenbord afstellen, ook op het water
- Veilig boord houden, tegelijk afduwen van de kant, met slappend strijken wegvaren
- De roeibeweging maken:
 - Herstelfase: armen strekken, inbuigen en rustig oprijden clippen
 - Haalfase: inpikken, benen uittrappen, ruginzetten, armen bijhalen, uitpikken/ clippen
- Gelijk roeien
- Met verschil in kracht roeien

De roeicommando 's uitvoeren:

- Strijken met twee riemen, draaien van de bladen en met vaste bank
- Best roeien bakboord en stuurboord
- Rondon door afwisselend strijken en halen met vaste bank
- Vastroeien en houden met één en beide riemen tegelijk
- Noodstop maken

- Laten lopen
- Slippen met één en twee riemen
- Halend aanleggen

De stuurman :

- Kan zijn ploeg in- en uitschrijven, schade melden
- Kan een boot veilig en op de juiste wijze laten in- en uitbrengen
- Kan de boot op het water besturen
- Kent de Scaldis vaarregels
- Kan de vaarregels toepassen
- Kent de commando's en kan het commando over de boot voeren
- Kan verschillen in tempo en kracht aangeven
- Kan adequaat reageren op onvoorziene omstandigheden en noodsituaties
 - Noodstop
 - Raketings passeren andere roeiboot
 - Doorgang waarbij moet worden geslipt gelegen
 - Water maken en zinken van de boot

1.2 Programma en exameneisen roeiniveau 2

Toe te passen oefen- en examen materiaal

Twee verschillende mogelijkheden voor de opleiding:

- Skiff
- Gladde 4x

Scaldis vaarregels, richtlijnen, adviezen, handhavingreglement 1-7-2010

Materiaalonderricht in werkplaats

Aan de exameneisen van roeiniveau 1 moet zijn voldaan.

Lesprogramma

Opleiding skiff:

Per roeier

In principe 12 stappen in de boot. Het aantal lessen hoeft niet samen te vallen met het aantal stappen, dit hangt af van de aanleg van de leerlingen. Stappen voorzover mogelijk overnemen uit boekjes Baarnse Watersportvereniging, eventueel aangevuld uit boek Roei-instructies Amsterdamse Roeibond 1990.

Klassikaal:

Eén theorie les voorafgaand aan de praktijklessen, waarin de vaarregels en de veiligheid op het water voor jezelf en voor anderen vanuit de positie van de skiffeur worden behandeld.

Exameneisen

De leerling kan

- De skiff met twee personen in- en uitbrengen en zorgvuldig met het materiaal omgaan
- Het materiaal schoonmaken en afdrogen
- Op de correcte manier in- en uitstappen
- Zelfstandig het voetenbord afstellen, ook op het water
- Veilig boord houden, zelfstandig weggelopen van het vlot door hetzij afduwen met het blad van de kant, hetzij met slippend strijken wegvaren
- Iedere derde haal omkijken op het kanaal, over beide schouders kijken
- Koers houden (bakboord en stuurboord best roeien met benen en armen) en kent de vaarregels
- Strijken met twee riemen met korte bewegingen met gedraaid blad en met vaste bank
- Rond maken door afwisselend strijken en halen met vaste bank
- Een technisch correcte roeibeweging maken, d.w.z.:
 - Watervrije uitzet, aanhalen tot het middenrif, goed doorvallen naar achteren (om ruimte te maken voor de uitzet) verticaal naar beneden wegzetten en blad draaien, snel armen strekken en rug inbuigen tot 3° stop
 - Zeer rustig oprijden, waarbij de handels in een strakke vloeiende lijn naar voren worden bewogen naar het inzetpunt toe, d.w.z. met water naderen; in het laatste deel van deze beweging, beginnend boven de enkels, wordt het blad teruggedraaid
 - Inzetbeweging door het blad volledig verticaal met een kleine beweging vanuit de schouders te laten vallen gevolgd door het
 - Uittrappen van de benen, waarna de haal afgemaakt wordt door de rug naar achteren te bewegen en de handels tot aan het middenrif aan te halen
 - Strakke en vlakke haal maken met alleen het blad volbedekt in het water
 - Bij het maken van de roeibeweging is van belang dat de omkeerpunten, d.w.z. de inzet en de uitzet, snelle en vloeiende bewegingen zijn en het oprijden in de herstelfase rustig uitgevoerd wordt

- Met verschil in kracht roeien
- Balans houden, d.w.z. tenminste drie halen watervrij roeien
- Noodstop maken
- Slippen met twee riemen
- Halend zowel aan bak- als aan stuurboord aanleggen
- Vanuit het water zonder hulp terug in de eigen skiff klimmen

Opleiding gladde 4x+

Per ploeg:

In principe 12 stappen in de boot. Het aantal lessen hoeft niet samen te vallen met het aantal stappen, dit hangt af van de aanleg van de leerlingen. Stappen overnemen uit boekje 3 Baarnse Watersportvereniging, eventueel aangevuld uit boek Roei-instructies Amsterdamse Roeibond 1990.

Exameneisen niveau 2

De leerlingen kunnen:

- De boot in- en uitbrengen en zorgvuldig met het materiaal omgaan
- Het materiaal schoonmaken en afdrogen
- Synchroon en correct in- en uitstappen
- Zelfstandig het voetenbord afstellen, ook op het water
- Veilig boord houden, tegelijk afduwen van de kant en met slippend strijken wegvaren
- Een technisch correcte roeibeweging maken, d.w.z.:
 - Waterrijke uitzet, aanhalen tot het middenrif, goed doorvallen naar achteren (om ruimte te maken voor de uitzet) verticaal naar beneden wegzetten en blad draaien, snel armen strekken en rug inbuigen tot 3^e stop
 - Zeer rustig oprijden, waarbij de handels in een strakke vloeiende lijn naar voren worden bewogen naar het inzetpunt toe, d.w.z. met water naderen; in het laatste deel van deze beweging, beginnend boven de enkels, wordt het blad teruggedraaid
 - Inzetbeweging door het blad volledig verticaal met een kleine beweging vanuit de schouders te laten vallen gevolgd door het
 - Uittrappen van de benen, waarna de haal afgemaakt wordt door de rug naar achteren te bewegen en de handels tot aan het middenrif aan te halen
 - Strakke en vlakke haal maken met alleen het blad volbedekt in het water
 - Bij het maken van de roeibeweging is van belang dat de omkeerpunten, d.w.z. de inzet en de uitzet, snelle en vloeiende

bewegingen zijn en het oprijden in de herstelfase rustig uitgevoerd wordt

- Met verschil in kracht roeien
- Gelijk roeien en ritme van de slag goed volgen
- Op alle plaatsen in de boot roeien
- In balans tenminste drie halen watervrij roeien

De roeicommando's snel en correct uitvoeren:

- Strijken met twee riemen, draaien van de bladen en met vaste bank
- Best roeien bakboord en stuurboord
- Ronden door afwisselend strijken en halen met vaste bank
- Vastroeien en houden met één en beide riemen tegelijk
- Noodstop maken
- Laten lopen
- Slippen met één en twee riemen
- Halend aanleggen

De stuurman/vrouw :

- Kan de ploeg in- en uitschrijven, schade melden
- Kan een boot veilig en op de juiste wijze laten in- en uitbrengen
- Kan de boot op het water onder alle omstandigheden besturen
- Kent de Scaldis vaarregels
- Kan de vaarregels toepassen
- Kent de commando's en kan het commando over de boot voeren
- Kan verschillen in tempo en kracht aangeven en roeitechnische aanwijzingen geven
- Kan adequaat reageren op onvoorziene omstandigheden en noodsituaties
 - Noodstop
 - Rakelings passeren andere roeiboort
 - Nauwe doorgang waarbij de roeiers liggen met geslipte riemen
 - Water maken en zinken van de boot

1.3 Programma en exameneisen roeivniveau 3

Toe te passen oefen- en examen materiaal

- Gladde skiff

Scaldis vaarregels, richtlijnen, adviezen. Aan de exameneisen van roeivniveau 2 moet zijn voldaan

Voor het behalen van niveau 3 wordt verwacht dat de roeier zich voor minimaal 1 jaar vrijwillig verdienstelijk maakt voor de vereniging, hetzij door het geven van instructie, als commissielid, het organiseren van een activiteit of anderszins.

Lesprogramma

Per roeier

Voor niveau 3 worden geen lessen georganiseerd. Het is de bedoeling dat personen die hun derde niveau willen behalen zelf of via de roeimakelaar contact zoeken wanneer zij instructie willen krijgen. De roeimakelaar heeft een lijst van personen die instructie op niveau 3 geven.

Exameneisen

Het examen bestaat uit een theorie en een praktijk gedeelte

Praktijk:

- Het correct uitvoeren en het commando kunnen voeren over alle handelingen die nodig zijn om te gaan roeien; in- en uitschrijven van de boot, de boot tillen, in- en uitstappen, de boot schoonmaken en schade melden.
- Zelfstandig het voetenbord afstellen, ook op het water en andere roeiers aangeven hoe ze hun voetenbord af moeten stellen.
- De boot volledig onder controle hebben, goede balans en watervrij roeien en koers houden
- Een nette roeihaal produceren, zowel met weinig als veel kracht en in wisselend tempo
- De boot vlot strijkend (met oprijden) over een afstand van circa honderd meter kunnen voortbewegen
- De boot op een beperkte plaats zowel halend als strijkend aan kunnen leggen

Theorie:

- Kan alle onderdelen van de roeiboot benoemen
- Heeft enige kennis over het afstellen van boten
- Kan bij andere roeiers fouten in de haal ontdekken, aangeven wat de roeier in zijn haal moet veranderen en hier een gepaste oefening bij geven
- Heeft voldoende kennis voor het geven van roei- en stuurinstructie op niveau 1 en 2

Bevoegdheid

Niveau 3 skiff is geldig voor alle klasse 3 boten

Niveau 3 voor een gladde vier

De exameneisen voor de gladde vier komen grotendeels overeen met die voor de skiff 3.

Onder theorie geen uitzonderingen.

De ploeg dient zelf contact op te nemen met de instructeur.

Het lesprogramma wordt opgesteld na het voor-roeien, is op de ploeg afgestemd

Uitzonderingen onder praktijk:

- Als ploeg de boot volledig onder controle hebben en watervrij roeien, zowel met weinig als veel kracht
- Een nette roeihaal produceren, met wisselend tempo, tempo dient afgestemd te zijn op kracht van de haal punt
- De commando's van de stuur correct uitvoeren, met inbegrip van de uit te voeren oefeningen

Bevoegdheid

Niveau 3 voor een gladde vier is **enkel** geldig voor klasse 3 **vieren**

Roeitechniek en botengebruik

2.1 Roeitechniek

In dit hoofdstuk zal worden ingegaan op de roeitechniek. De roeitechniek dient ertoe de boot een zekere snelheid te geven door deze met behulp van de riem tegen het water, dat als “vast” punt fungeert, af te zetten. Dit is het basisprincipe van de roeitechniek. Om de techniek uit te leggen moet men ergens in de roebeweging beginnen. Het beste kan dit gebeuren vanuit het eind van de haal (de uitpik). De boot zal na een goede uitpik recht liggen wat een goede basis is voor een stabiele ligging van de boot tijdens het terugrijden. Dit is de basis voor een verdere goede roebeweging. (zie fig 1-3).

De uitzet

Bij de uitzet zijn de volgende punten van belang: Je zit met licht gestrekte benen, de rug en het bekken iets naar achteren gekanteld, tot op het laatst van de haal moet er druk met twee benen op het voetenbord gehouden worden, waardoor er altijd druk door de bladen op het water wordt uitgeoefend. Pas als de bladen door de neerwaartse druk van de armen uit het water worden gehaald is er geen druk meer op het voetenbord en ontspant het lichaam zich. Doordat de roebeweging een doorgaande beweging is dien je niet te blijven zitten na de uitzet, maar direct en snel je armen te strekken en naar het begin van de haal toe te rijden met het roelbankje waarop je zit. Dit terugrijden wordt de terugrit genoemd

De terugrit

De terugrit is een herstel en controle van de vorige haal en is ook een voorbereiding op de volgende haal. Het is de rust en herstelfase van de roebeweging. Na de uitpik wordt direct begonnen met het wegzetten van de handen. Voordat met het rijden wordt begonnen zijn de handen in een snelle en vloeiende beweging over de knieën weggezet. Er wordt “achter” de handen aangeregen. De boot glijdt dan als het ware onder de roeier door.

De inpik

De boot heeft een snelheid en deze moet gehandhaafd blijven. Daarom is het van belang direct na de inpik druk op de bladen te zetten. Dit wordt zoveel mogelijk met de benen bereikt. De rugspieren, schouders e.d. worden aangespannen maar blijven in principe gestrekt. Met de haal wordt de boot met behulp van de riemen tegen het water afgezet. Het water is de “vaste substantie” waartegen de boot moet worden afgezet. Tijdens de haal gaat de boot steeds sneller. Om met deze

steeds groter wordende snelheid mee te kunnen gaan moeten, naarmate de haal vordert, de rug en armen steeds meer mee werken. Het laatste stukje van de haal wordt alleen nog gedaan met de rug en armen. De druk op de benen blijft echter aanwezig. Door een relatief ontspannen houding tijdens de haal blijft de balans, de stabiliteit, goed.

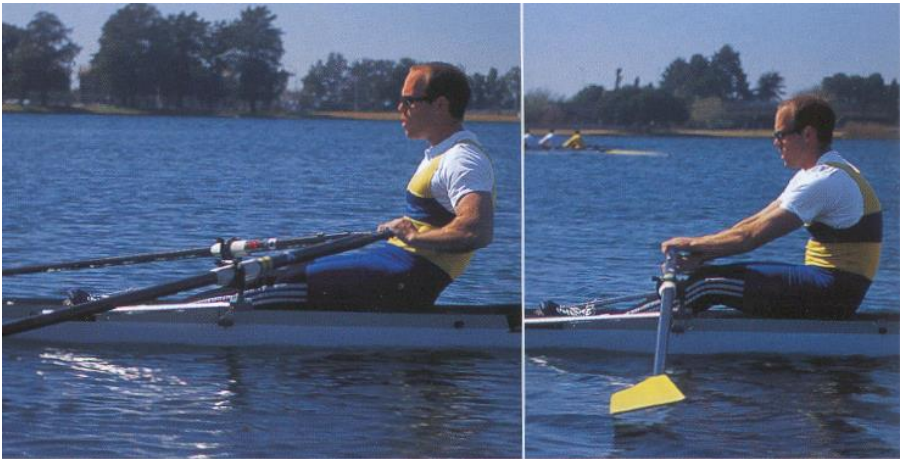


fig 1. uitpik en armen strekken.

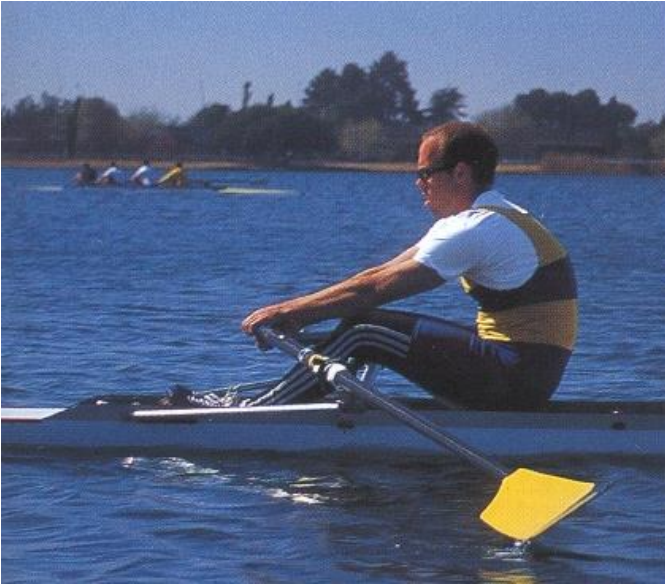


fig 2. eerste deel terugrit.



fig 3. tweede deel terugrit.

Aandachtspunten bij het roeien met één riem; oarsen of boordroeien.

Oarsen is een asymmetrische beweging. Toch moet je je zoveel mogelijk symmetrisch bewegen en het lichaam in het midden van de boot houden. Doordat je met één riem roeit, roei je aan stuurboord- of bakboordzijde. Tijdens het roeien krom je de binnenarm (de arm het dichtst bij het blad) en moet je met de buitenarm en schouders iets naar de dolkant reiken. Het binnenbeen blijft tussen de armen; het buitenbeen net erbuiten vlak langs de buitenarm. Heel belangrijk is dat met beide benen gelijk kracht wordt gezet.

Aandachtspunten bij het roeien met twee riemen; scullen.

De gehele roeibeweging is symmetrisch doordat je met twee riemen roeit. Bij de inpik zijn de gestrekte armen **buiten** de benen. Tijdens de haal komen de armen over elkaar, links boven rechts in een rechte beweging naar je toe. (fig 4).



fig 4. hanteren van de handels

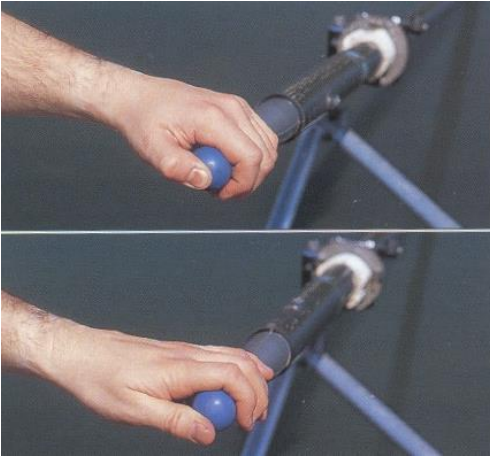


fig 5. positie hand bij de haal (boven) en de terugrit (onder).

Het vasthouden van de riemen. (fig 5).

Een riem hoort gedurende de gehele roeibeweging losjes in de hand te liggen. De vingers zijn als het ware een haak om de riem waaraan getrokken wordt. Bij het scullen houd je beide handen aan het eind van de riemen en de duimen op het uiteinde ervan. Het draaien van de bladen wordt na de uitpik en het terugdraaien tijdens de terugrit gedaan. Zodra de bladen bij de uitpik uit het water zijn, worden deze van de verticale stand horizontaal gedraaid. Tijdens het wegzetten van de armen, na de uitpik, worden de bladen weer verticaal gedraaid (het zg terugklippen), zodat ze in de goede stand staan voor het begin van de haal (zie fig 6-1 t.e.m. 6-3 bij hoofdstuk 2.4).

Ritme van de roeibeweging.

Het ritme van de roeibeweging wordt door de verhouding van snelheden en krachten die de roeier in de totale roeibeweging maakt bepaald. Het is belangrijk, vooral in het begin, een rustig ritme aan te houden. De beginnende roeier is geneigd snel op te rijden, riemen diep in het water te steken en met een grote snoek van de armen de riemen door het water te sleuren. Kortom, alles snel en diep, want de roeier wil zo snel mogelijk voort. De grootste kunst is echter alles zo rustig en geleidelijk mogelijk te doen. Rustig oprijden, in verhouding met de duur van de haal, zodat je balancerend de tijd neemt de volgende haal te maken. Zo kom je tot een zo efficiënt mogelijk kracht- en energieverbruik. Vergelijk de roeibeweging met een ketting die over twee kleine tandwielletjes loopt. De ketting loopt strak en dit betekent dat elke beweging naar boven of beneden veel energie kost. Dit moet zo veel mogelijk vermeden worden.

2.2 Roeicommando's

Tot de taak van de stuurman behoort niet alleen het eenvoudigweg met het roer sturen van de boot in de gewenste richting, maar veeleer de algemene leiding over de boot en roeiers, waarbij door het geven van de juiste roeicommando's de gewenste manoeuvres worden uitgevoerd. In ongestuurde boten, zoals skiffs, verricht de roeier het stuurmanswerk zelf; zijn er meer inzittenden, dan dient één ervan, de boeg, de leiding te hebben en zo nodig commando's te geven. We geven nu eerst een opsomming van de roeicommando's met een omschrijving van hetgeen daarna behoort te worden uitgevoerd. Daarna volgt onder de titel “stuurmanskunst” een beschrijving van enkele belangrijke manoeuvres. Het spreekt voor zich dat hier maar enkele van de situaties die zich kunnen voordoen zijn beschreven. Werkelijke “stuurmanskunst” is het doen uitvoeren van de juiste manoeuvres bij plotseling optredende onverwachte situaties, zodat ongelukken worden voorkomen en het materiaal gespaard blijft. En omdat met dit laatste in niet geringe mate het voortbestaan van onze vereniging is gemoeid, kunnen we het stuurexamen gerust het belangrijkste van alle roei-examens noemen.

Roeicommando's

De commando's bestaan meestal uit een waarschuwings- en uitvoeringscommando.

1. Instappen gelijk. één; twee; drie.

- a. De stuurman houdt de boot vast in het midden aan een outrigger. De riemen aan de kant van het water worden met de naar het water gerichte hand vastgehouden en dienen als steunvlak, bladen plat.
- b. De stuurman geeft het commando: “**Instappen gelijk.**” De roeiers stellen zich op aan de boegkant van hun outrigger, met het gezicht naar de stuurplaats
- c. “**één**” De eerste voet (het dichtst bij het water) wordt in de boot gezet, op het stapje tussen de slidings.
- d. “**twee**” De tweede voet wordt in de voethouder geschoven. Hierbij buigt men op het eerste been door.
- e. “**drie**” Men gaat zitten op het bankje en zet de eerste voet in de voethouder.

2. Uitstappen gelijk. één; twee; drie

- a. Dit gaat in omgekeerde volgorde als het vorige. Weer houdt de stuurman de boot vast, weer steunen de riemen op het water met de hand aan de waterzijde vastgehouden, weer geeft de stuurman het commando
- b. “**Uitstappen gelijk.**” De voet aan de zijde van het water wordt op het stapje gezet.
- c. “**één**” Men rijst op.
- d. “**twee**” De voet aan de walkant wordt op de wal gezet.

e. **“drie”** De andere voet wordt bijgehaald en de riem wordt uit de dol getrokken.

3. Veilig boord bak(stuur)boord. Handen aan de rand van het vlot.

Uitzetten gelijk.....Nu. Slippend strijken stuur-(bak)boord.

- a. Op het commando **“Handen aan de rand van het vlot”** pakken alle inzittenden van de boot de rand van het vlot vast, halen de boot zo dicht mogelijk naar de vlotrand
- b. na **“nu”** wordt de boot zo krachtig mogelijk van de kant weg geduwd.
- c. Daarna kan het commando **“Slippend strijken stuur-(bak)boord”** volgen. De roeiers houden aan de waterzijde **‘veilig boord’** (bladen vlak op het water) en zetten hun stuur-(bak)boord riem in de strijkstand (de verkeerde stand). Vervolgens laten ze de riem aan de walkant langs het lichaam glijden (**‘slippen’**) en gaan slippend strijkend langzaam van de kant weg. Let wel dat ook bij deze beweging de **“slag”** gevolgd wordt.

4. Maak je klaar. slag klaar.....af.

- a. **“Maak je klaar”** De roeiers gaan in ‘inpikhouding’ zitten: opgereden, hoofd omhoog, armen gestrekt, het riemblad plat op het water.
- b. **“Slag klaar”** Het blad wordt geheel opgedraaid en in het water geplaatst.
- c. **“Af”** Men drukt het voetenboord weg en roeit verder.

5. Maak je klaar om te strijken. strijken gelijk.

- a. **“Maak je klaar om te strijken”** De roeiers gaan goed zitten voor het strijken, enigszins achterover, benen gestrekt, armen gekromd, het riemblad in het water in de verkeerde stand.
- b. **“Strijken”** Het begin sein voor het volgende:
- c. **“Gelijk”** Men strijkt direct, met de handpalm tegen de riem drukkend.

6. Laat,lopen.

- a. **“Laat”** Attentie sein, gegeven bij de inpik van de laatste haal.
- b. **“Lopen”** Dit bevel wordt gegeven bij de finish van de laatste haal. Men blijft zitten in de finish houding en houdt de riemen vrij van het water. Hetzelfde bevel om op te houden klinkt bij het strijken.
- c. **“Bedankt”**
Bij dit bevel laat men de bladen op het wateroppervlak **“rusten”**.

7. Stuurboord (of bakboord of beide boorden) vastroeien.

Bij het vastroeien het blad half opgedraaid in het water drukken. Daarbij het handle laag houden en naar het vastroeiend boord overhellen. Geleidelijk het blad verder opdraaien naarmate de boot vaart verliest. Dus niet het riemblad omkeren! Hetzelfde geldt voor het vastroeien na het strijken.

8. Beide boorden stop.

Hierbij wordt het riemblad snel ingezet, zodat het blad direct de volle weerstand vangt. Dit bevel wordt alleen in hoge nood gegeven, daar het materiaal er zeer van lijdt.

9. Rond over stuurboord (of bakboord)..... over stuurboord (of bakboord) rond.

a. **“Rond over stuurboord (bakboord)”**De roeiers keren hun riemen aan stuurboord (bakboord) in de strijkstand om te strijken

b. **“Over stuurboord (bakboord) rond”**

Na rond begint stuurboord (of bakboord) te strijken, bakboord -(of stuurboord-)hand gaat mee naar voren en maakt de inpik van zijn haal als het strijkende boord zijn uitpik maakt. Bij het rond maken begint dus het strijkende boord en wordt afwisselend gestreken en gehaald. Let hierbij vooral op dat bij het halen de “niet” halende riem over het water glijdt, dit is om bij het rondmaken een goede balans te houden. Het eindigt pas bij het bevel:

10. “Dank u voor rond”.

11. “Stuurboord (bakboord) sterk

Het genoemde boord gaat sterker halen (of strijken) dan het daarvoor deed. Het andere boord minder. Om weer gelijk op te gaan luidt het bevel:

12. “En. beide boorden..... gelijk”“En” Bij de inpik en “gelijk” bij de uitpik.

13. “Stuurboord (of bakboord of beide boorden) slippen”

Aan het genoemde boord worden de riemen een weinig uit de dol getrokken, zodat de zwanenhals niet door de kraag verbogen kan worden, en langs zij de boot gebracht. Het handle wordt echter vastgehouden!

14. “Stuurboord (bakboord) pas op de riemen”

Het wordt aan de roeiers van het genoemde boord overgelaten of ze de riem slippen of intrekken, of al roeiend opletten dat de riem nergens tegenaan slaat.

15. “Aan de boorden”.

Hiermee worden de roeiers bij elkaar geroepen; of voor het dragen van de boot, of voor het instappen. De volgende bevelen gelden voor het uit- en inbrengen van gieken.

16. “Tillen gelijk”

De boot wordt opgetild. Ligt de boot met de kiel boven (bijv. op de jukken), dan wordt hij aan de boorden getild. Ligt hij met de kiel onder (bijv. in het water), dan wordt hij aan de spanten getild.

17. “Boven de hoofden”

De boot wordt met een zwaai boven de macht gebracht en door iedere roeier aan beide boorden gevat. Ingeval de boot onder de macht gedragen wordt (met de kiel boven), hoeft hij slechts te worden omhoog gezwaaid. Indien de boot echter in de spanten gedragen wordt (dit is met de kiel onder), dan moet hij tevens worden omgezwaaid, zodat de kiel boven komt.

18. “Laat zakken de boot”

De boot wordt van boven de macht onder de macht gebracht, waarbij de roeiers elk aan het boord tegenover de eigen dol gaan staan.

19. “Boven de hoofden en stuurboord (bakboord) er onderdoor.....

ja!”Op “**ja**” wordt de boot, eerst in de spanten gedragen (pas uit het water getild), op- en omgezwaaid en daalt meteen onder de macht, met de boorden in de handen van de roeiers. Dus worden hier de commando's 16 en 17 in één manoeuvre uitgevoerd.

20. Tenen op de rand van het vlot..... ver weg. nu”

Een boot wordt, in het midden aan de spanten gedragen, in het water gezet, zover mogelijk reikend, zodat de huid de walkant niet raakt.

2.3 Stuurmanskunst

1. Het wegvaren.

Het wegvaren van de wal kan op verschillende manieren. Je laten uitzetten door iemand aan de wal is het veiligst en gemakkelijkst.

Doe je het op eigen kracht, dan is de bij Scaldis gebruikelijke techniek:

‘**slippend strijken**’. De boot komt daarbij scheef te liggen met de punt gericht naar de wal. Vervolgens: strijken aan de van de wal afgekeerde zijde. De boot verwijdert zich daarbij van de wal en komt vanzelf evenwijdig met het vlot. Is er een sterk aanlandige wind, dan kan men beter beide boorden laten strijken.

2. Het strijken.

Uitkijken over de achterpunt en ook over de voorpunt. Indien mogelijk: het roer recht houden. Daarom stuurtoeven strak houden. Bij een groot roerblad zal het niet altijd lukken het roer recht te houden. In dat geval het roerblad zijn gang laten gaan, maar wel de touwen redelijk strak houden om te voorkomen, dat ze onder het roer komen. Voor lichte koersverandering stuurboord of bakboord sterk laten **strijken**. Voor sterke koersveranderingen laten lopen, aan één boord vastroeien en desnoods rondmaken.

3. Het rondmaken.

Eerst moet de boot stil liggen! Dat stil liggen kan behalve door vastroeien aan beide boorden ook bereikt worden door aan één boord te laten vastroeien, zodat de boot al in de gewenste richting bijdraait. Bij het rondmaken afwisselend laten strijken en halen. De riem die niet actief wordt gebruikt over het water laten glijden. Heb je nog niet zoveel ervaring, houd dan het oog gericht op de niet actieve riem. Dan verloopt de manoeuvre het soepelst. Kies als draairichting **altijd tegen de wind in**. De boot blijft dan op zijn plaats. Bij halen wordt namelijk altijd meer kracht gezet dan bij strijken. Kom je in het kanaal met boeg of roer te dicht bij de wal, dan een extra klapje halen of strijken. Blijf bij rondmaken altijd op ruime afstand van ‘**lager wal**’. Als het schip evenwijdig aan de wal ligt schuif je er altijd veel sneller naar toe dan je denkt!

4. Het aankomen.

Bij het aankomen moet de boot bijdraaien en tegelijk stil houden. Beide manoeuvres worden bewerkstelligd door het vastroeien aan de kant van het water. Is er weinig ruimte op de wal, dan slippen aan de walkant. De commando's bij het aanleggen zijn als volgt.

1) **Lichte slag.**

Roeien zonder kracht op de benen.

2) **Laat, lopen.**

Bladen zweven boven het water.

3) **Bak- (stuur-)boord hoog.**

De riemen aan de walkant van de boot omkeren, de handel naar beneden drukken,

4) **Stuur- (bak-)boord gereed om te houden.**

De riemen aan de waterkant opgedraaid boven het water houden.

5) **Houden, nu!**

Bij "nu" de bladen direct in het water steken.

Bij veel vaart hoort: sterk bijdraaien en steil aankomen.

Bij weinig vaart hoort: weinig bijdraaien en vlak aankomen.

Het is dus fout om:

- In een vlakke hoek op de wal aansturend, veel vaart te nemen.

- In een steile hoek op de wal aansturend, weinig vaart te nemen.

- Bij te draaien met behulp van het roer, tenzij de hoek van aankomst te steil is voor de gegeven vaart

De hoek van aankomst is bij Wherry's en Tubboten circa 45°, bij skiffs en gieken circa 30°

Opmerking:

Onervaren stuurlieden gaan vaak helemaal naar de overkant om onder de juiste hoek te kunnen aankomen. Komend uit Wilhelminadorp steken ze dan vroegtijdig over naar de overzijde van het kanaal. Dit heeft in het verleden al verschillende malen tot botsingen of bijna-botsingen geleid. Blijf gewoon stuurboordwal volgen in de bocht. Je hoeft helemaal niet zover van het vlot vandaan om onder de juiste hoek aan te komen. Je kunt immers altijd houden aan stuurboord en eventueel nog een beetje rondmaken.

Bijzondere omstandigheden

a. Wind.

Het is verboden aan te komen met de wind mee, omdat de boot ondanks goed bijdraaien vaart houdt. Dit kan resulteren in een botsing met aangemeerde vaartuigen of in het stukstoten van de outriggers op de walkant. Een sterke tegenwind evenwijdig aan de walkant noopt tot flink trekken aan de riemen, zonder dat de boot vaart kan krijgen, dus hoort hierbij vlak aankomen. Bij wind naar de walkant toe draait men vroeg bij en laat men de boot verder naar de wal toe waaien. Bij wind van de walkant af draait men, steil aankomend, op het allerlaatste ogenblik bij en grijpt men snel de wal vast.

b. Weinig ruimte aan de wal.

Bedenk, dat de boot tijdens het bijdraaien nog vaart heeft en stuur de voorpunt niet op de plek af waar hij moet komen te liggen, maar stuur aan op een punt iets voor de plaats waar de achterpunt zal moeten komen.

Onder bepaalde omstandigheden kan het nodig zijn strijkend aan te komen. Daarvoor gelden dezelfde overwegingen als bij normaal aankomen, met dien verstande, dat de snelheid altijd klein is en we dus steeds vlak aankomen. Bovendien wordt tegengesteld geslipt om beschadiging van het riemblad te voorkomen. Extra oppassen voor de dol en voor het roer.

5. Het gebruik van het roer.

Het roer doet de boot draaien, doordat het aan één kant door de vaart afremt. De boot draait dus met de voorpunt naar die kant waar aan het stuurtouw getrokken wordt. Tijdens de haal niet sturen, want dan wil de boot niet op gang komen, maar tussen de halen in. Het roer remt en moet daarom zo min mogelijk gebruikt worden! Voor echte koersveranderingen kan beter gebruik gemaakt worden van het commando: **‘stuur(bak)boord best’**. Heeft de boot weinig of geen vaart, dan doet het roer niets en moet sowieso gestuurd worden met behulp van de riemen.

2.4 Technische fouten

Uitgaande van een boot die helemaal in orde is, worden de meest voorkomende fouten opgesomd, de oorzaak en wat eraan te doen is:

Diepen

Het blad gaat te diep onder het water.

Oorzaak 1: De riem(en) worden in het begin van de haal te hoog aangehaald.

Oplossing 1: De riemen losjes vasthouden en recht naar je toe halen. Met hele lichte halen (spoelhalen) kan worden aangetoond dat de riem uit zichzelf op de juiste diepte blijft, laat daarbij de handen los op de riem(en) rusten.

Oorzaak 2: rugopzwaai (zie onder). De handen zwaaien mee omhoog en de bladen duiken diep het water in.

Oplossing 2: eerst benen trappen en dan pas rug en armen

Oorzaak 3: De roeier houdt de riem(en) te stevig vast en/of het blad wordt niet helemaal teruggedraaid voor de inpik en daardoor “snoekt” de riem.

Oplossing 3: De riemen losjes vasthouden en blad eerder terug laten draaien.

Met hele lichte halen (spoelhalen) kan worden aangetoond dat de riem uit zichzelf op de juiste diepte blijft, laat daarbij de handen los op de riem(en) rusten.

Uitlopen/niet ver genoeg doorhalen

Het blad komt aan het eind van de doorhaal (gedeeltelijk) uit het water en/of komt te snel uit het water.

Oorzaak: handen worden tijdens de haal naar beneden getrokken, er wordt in de riemen geknepen.

Oplossing: handen blijven op dezelfde hoogte tijdens de haal en worden op middenrifhoogte bijgehaald.

Ook de bladstand heeft invloed op de haalhoogte.

Door het bankje trappen

Tijdens het trappen gaat het bankje naar achteren maar blijven de schouders ongeveer op de zelfde plaats. Er wordt getrapt met de benen voordat de riem is ingepikt.

Oorzaak: Te snel oprijden, vaak in combinatie met nareiken, rug wordt niet stijf gehouden.

Oplossing: Het bekken “kantelen” voor de inpik, d.w.z. rechtop gaan zitten, hoofd omhoog en zover mogelijk naar voren rijden. Bij de inpik en het trappen de rug opgespannen houden. De rughoek verandert aanvankelijk niet.

Rugopzwaai

Na de inzet wordt er aanvankelijk helemaal niet getrapt, maar de rug zwaait naar achteren (net als bij sloeeproeien).

Oorzaak: De roeier is zich er niet van bewust dat de grootste kracht vanuit zijn benen moet komen.

Oplossing: Leg de nadruk op het trappen door middel van het roeien met slechts de helft of driekwart van de sliding gereden; oefenen met een stevige inzet en een zachte eindhaal en inzetten vanuit de schouders.

Over het water slaan

Een deel van de haal wordt in de lucht gemaakt.

Oorzaak 1: Er wordt te vroeg getrapt.

Oplossing 1: Eerst inzetten en daarna pas gaan trappen.

Oorzaak 2: Blad te ver teruggedraaid. Blad stoot over het water.

Oorzaak3: De handen worden voor de inpik naar beneden gedrukt en daardoor het eerste (en belangrijkste) deel van de haal gemist.

Oplossingen: handen omhoog bewegen voor de inpik (water naderen, zie fig. 6-1 t.e.m. 6-3)

De roeier moet erop letten dat het deel van de haal, dat met de armen wordt gemaakt, net zo snel wordt gemaakt als aan het begin van de haal, dat met de benen wordt gemaakt.

Een andere oplossing biedt het snel “uit”zetten” met de onderarmen en het oefenen van de eerste stop (zie ook bij balansverstoringen).

Voor stil zitten

Voor de inzet staat het bankje een ogenblik stil.

Oorzaak: De roeier is wel helemaal naar voren gereden maar is nog niet klaar om het blad in te zetten of heeft onbewust een stopmoment gecreëerd.

Oplossing: langzamer oprijden, zodat er ruimschoots de tijd is om voor te bereiden op de inpik.

Oefening: de juiste romp- en armhouding innemen en het blad op tijd teruggedraaien, oefenen met bekken kantelen en snel inpikken.

Nareiken/handen naar beneden (vlaggen)

Als het bankje al bijna voor is, wordt de romp nog eens extra naar voren geplaatst vaak in combinatie met de handen naar beneden drukken (het zg vlaggen). Dit gaat meestal samen met voor stilzitten en de bladen gaan voor de inpik flink omhoog.

Oorzaak: Er wordt te snel gereden, het lichaam schiet door of de roeier wil de haal nog wat langer maken.

Oplossing: Na het passeren van de derde stop mag de romphouding niet veranderen. Tevens moet worden gelet op het inbuigen na de uitpik, meer rechtop laten zitten zodat er een goede controle is over de riemen. Oefenen met derde stop, bekken kantelen en handels omhoog bewegen voor de inpik. De handels moeten in een rechte lijn naar voren bewogen worden en voor de inpik omhoog. Dit is te zien aan de bladen die langzaam het water naderen. (fig 6-1, 6-2 en 6-3).



fig. 6-1. blad geklipt boven het water tijdens eerste deel terugrit.



fig. 6-2. bladen teruggeklapt tijdens tweede deel terugrit.



fig. 6-3. bladen naderen het water vlak voor de inpik.

Achter scheef doorvallen (alleen bij boordroeien)

Roeier hangt scheef bij de uitpik, meestal naar de tegenoverliggende kant van de riem.

Oorzaak: Roeier krijgt het blad niet uit het water. Komt ook wel voor wanneer de boot vaak over een boord valt en de balans in de boot is verstoord.

Oplossing: Zie “niet kunnen uitpikken” en “balansverstoringen”.

Zich optrekken aan de riem

De romp gaat, aan het einde van de haal, naar de riem toe en verslapt de haal. Het gevolg is een slechte uitzet en een te korte haal.

Oplossing: Na het uittrappen moeten de benen goed gestrekt en de romp actief blijven.

Balans verstoringen

Oorzaak 1: Scheef zitten van de roeier(s) (met als gevolg dat de boot valt naar een boord).

Oplossing 1: De roeier(s) moet(en) met de neus boven de kiel van de boot blijven.

- diepen aan één boord (de boot valt over dat boord);
- uitlopen aan één boord (de boot valt over dat boord);
- te hoog bijhalen (de boot valt over het andere boord);
- slechte uitzet (de boot valt over dat boord);
- haal aan het ene boord eindigt te traag (de boot valt over dat boord);
- aan één boord haalt iemand te ver door (de boot valt over dat boord);
- het ene boord drukt dieper uit (boot valt naar het boord waar het diepst uitgedrukt wordt);
- in de recover houdt het ene boord de handles lager dan het andere (boot valt naar het boord waar de handles het diepst gehouden worden);
- naduiken van de roeiers (boot valt naar dat boord waar een naduikende roeier zit).

Oplossing: Zie bij elke fout afzonderlijk; het oefenen met de stops is in elk geval nuttig.

2.5 Vaarregels

Ook op het water geldt een aantal verkeersregels. Men dient zich daaraan te houden ten behoeve van de eigen veiligheid en die van het materiaal.

Op de wateren die Scaldis bevaart, is het Binnenvaartpolitiereglement (BPR) van toepassing. Dit reglement geldt ook voor roeiboten.

Eén van de belangrijkste regels op het water is die van goed zeemanschap. Dit begrip houdt in dat je altijd al het mogelijke moet doen om ongelukken te voorkomen, ook wanneer je niet zelf fout bent. Er kan een beroep worden gedaan op inzicht bij bepaalde situaties. Tijdens de roeiopleiding wordt aan het één en ander aandacht besteed en bij de roei-examens kan ernaar gevraagd worden.

Hieronder volgen een aantal regels en aanwijzingen:

laat altijd duidelijk zien wat u van plan bent: wijk tijdig uit, stop tijdig, enz.;

kijk altijd goed uit bij het oversteken van het vaarwater. Het is gevaarlijk vóór een ander schip over te steken, ook al lijkt het vaartuig nog ver weg;

houdt bij het roeien steeds stuurboordwal (rechts voor de stuurman);

nader de wal niet zo dicht dat de riemen de kant kunnen raken;

indien je een ander vaartuig wilt passeren, moet je zelf uitwijken naar **bakboord**;

als een brug gesloten is, kan er meestal normaal onderdoor geroeid worden. Kijk uit voor vaartuigen die voor en achter de brug liggen te wachten;

als een brug openstaat, gelden de rode en groene lichten ook voor roeiboten;

beroepsvaart heeft en neemt altijd voorrang. Blijf daarom uit de buurt van

beroepsvaart zeker wanneer die aan het manoeuvreren is. Zie je op het kanaal een groot schip aankomen, **dan altijd omdraaien**. Passeren brengt risico's met

zich mee. Zeker als het schip geladen is en er door de waterverplaatsing een

sterke stroming is langs het schip. Het schip kan dan ook niet veel opzij.

in skiffs en andere boten zonder stuurman dienen de roeiers goed uit te kijken.

Dit betekent zeer vaak omkijken naar de andere scheepvaart, obstakels en drijfhout;

in gestuurde boten dient de stuurman uit te kijken. Bij obstakels neemt hij maatregelen. De roeiers dienen zijn commando's altijd op te volgen.

Veel schepen maken golfslag die het roeiboten behoorlijk lastig kan maken.

Water in de boot kan voorkomen worden door bij naderende golfslag tijdig te “laten lopen” en de boot evenwijdig aan de aankomende golven te leggen. Met

behulp van de riemen kan het boord aan de zijde van de aankomende golven

hoog worden houden. Voer deze handeling op voldoende afstand van de oever

uit, anders kan de boot door de golfslag tegen de oever worden gedreven. Als

alles goed verloopt gaat de boot alleen op en neer.

Geluidssignalen

Het is handig te weten wat een schipper met zijn geluidsseinen bedoelt. De belangrijkste seinen zijn de volgende:

- één lange stoot: attentie;
- één korte stoot: ik ga stuurboord uit;
- -- twee korte stoten: ik ga bakboord uit;
- -- -- drie korte stoten: ik sla achteruit;
- -- -- -- vier korte stoten: ik kan niet manoeuvreren;
- -- ----- lang kort lang: verzoek sluis of brug te bedienen.

2.6 Botengebruik en roeivniveau

Klasse 0 boten

Hierin kan geroeid worden zonder diploma, mits met een stuur of boeg met basiservaring.

Klasse 1 boten

C en B boten

- Hierin kan geroeid worden onder begeleiding en ter voorbereiding op basis niveau
- Een C4* mag het water op met een stuur die nog niet bevoegd is. Voorwaarde is, dat op boeg en slag ervaren roeiers zitten. De slag fungeert als coach en de boeg draagt de eindverantwoordelijkheid.

skiff en 2x

- Met een oefenskiif mag men het water op als men niveau 2 skiff heeft.
- Met een oefendubbel 2 mag men weg, als de boeg niveau 2 skiff heeft.
- In beide gevallen geldt als beginnende roeiers in een boot uit deze klasse stappen moet de watertemperatuur wel minimaal 12 °C zijn en wordt er geroeid onder regelmatige begeleiding.

Klasse 2 boten (vereist roeivniveau 2)

4x+

Een gladde 4 uit deze klasse kan aangevuld worden met 1 of 2 leden die op een niveau lager zitten. Betreft het een stuurman of een stuurvrouw in opleiding, dan moeten slag en boeg het vereiste niveau hebben. De slag fungeert als coach van de stuur en de boeg is eindverantwoordelijk. Om in een gladde 4 te kunnen roeien moeten de roeiers over een goede techniek beschikken en over voldoende roeiervaring (zg booturen). Roeiers met 1e niveau hebben nog onvoldoende techniek en ervaring. Dit veroorzaakt onbalans in de boot en compensatie o.a. scheef zitten, met kans op blessure(s). Om deze roeiers ervaring te laten opdoen kunnen ze in een ervaren ploeg mee roeien. In een gladde 4 kunnen maximaal 2 plekken door 1e niveau roeiers bezet zijn, bij voorkeur op plaats 2 en 3.

skiff en 2x, voor roeiers met niveau 2 skiff

Om in een 2x te varen moeten beide roeiers over een goede techniek beschikken om de boot in een rechte lijn te sturen. Een wedstrijd 2x vergt een betere techniek. Als die techniek niet aanwezig is vraagt dat extra concentratie van beide roeiers, maar vooral van de boeg die ook op de koers moet letten en omkijkt.

Klasse 3 boten (vereist roeivniveau 3)

4x+

Het gewenste niveau (3) is hiervoor nodig Hierin kan maximaal 1 plaats door een niveau lager bezet worden. bij voorkeur plaats 2.

skiff en 2x

Het gewenste skiff niveau (3) is hiervoor nodig van beide roeiers.

Oefenbevoegdheid voor klasse 1 boten

Iedere roeier die een bevoegdheid heeft verkregen kan op verzoek een oefenbevoegdheid krijgen van de instructiecommissie. Hiermee kan men zich dan voorbereiden op de volgende bevoegdheid o.l.v. een instructeur.

Begeleiding vanaf de wal

Men mag alleen maar zelfstandig roeien in een boot waarvoor men met goed gevolg een examen heeft afgelegd of als er door de instructiecommissie een oefenbevoegdheid is verleend. Heeft men het diploma of de oefenbevoegdheid nog niet in zijn bezit, dan mag men alleen maar roeien indien men vanaf de wal begeleid wordt door een instructeur of een coach.

Ontheffing

In uitzonderlijke gevallen kan het bestuur ontheffing verlenen van bovengenoemde regels omtrent botengebruik en roeivniveau. Aan de ontheffing kunnen voorwaarden worden verbonden.

2.7 Wanneer mag er niet geroeid worden bij Scaldis?

Windkracht

Bij een windkracht van **6 Beaufort** of harder mag er niet gevaren worden met alle typen boten.

Boven de 6 Beaufort is er een dusdanige golfslag dat de kans groot is dat er water over de boorden komt. Tevens is de kans op misslagen groter met onbalans als gevolg en daardoor omslaan. Ook is de kans groter aan lager wal te geraken en niet meer wegekomen bij een windkracht boven de 6 Beaufort.

Mist

Er mag niet geroeid worden wanneer het zo mistig is dat men het onderkomen van de scouts niet meer kan zien vanuit de roei.

Je ziet niet wat zich op het water bevindt en je wordt niet gezien waardoor grote kans op een aanvaring met als gevolg omslaan en/of schade aan de boot.

Onweer

Geen boten het water op bij onweer of onweersdreiging.

Onweer of dreiging van onweer: op het water ben je zeer kwetsbaar bij onweer. Bij dreiging lijkt het mee te vallen maar als het onweer plotseling door komt zetten is de kans groot dat je niet op tijd een beschutte plaats kan vinden en daardoor jezelf in gevaar brengt (blikseminslag).

Licht / donker

Er mag niet in het donker geroeid worden, dat wil zeggen na zonsondergang en voor zonsopgang.

Wanneer men in schemering raakt of bij zeer bewolkt weer is het nodig dat de boeg en de stuur een wit shirt dragen, omdat dit opvallender is in schemer.

In het donker kan je niet zien of er voorwerpen in het water drijven die een gevaar vormen voor boot en bemanning. Ongestuurd varen is in dit geval nog gevaarlijker. Bovendien zijn boten wettelijk verplicht na zonsondergang en voor zonsopgang verlichting te voeren.

Temperatuur

Geen houten materiaal het water op als de dagtemperatuur in Zeeland niet boven de 5 graden komt (www.rvscaldis.nl) of als vorst in de lucht is.

Na afspoelen is een boot nooit helemaal droog en kan de boot niet voldoende drogen. Hierdoor is de kans groter dat water in het hout trekt en bij vorst uitzet of dat het hout gaat rotten.

Vorst

Geen boten het water op als het vriest en/of als er ijs ligt.

Geen boten het water op als het vriest of er ijs ligt: de huid van de boot is erg kwetsbaar. Bij koude kan kunststof 'spontaan' barsten en bij ijs kan een stuk ijs zo door de huid gaan.

Watertemperatuur

< 5° C: Geen skiff het water op als de watertemperatuur lager is dan 5°C.
(Uitgezonderd skiffeurs niveau 3 aan wie dispensatie is verleend)

Als je omslaat raak je binnen een paar minuten onderkoeld, raak je buiten bewustzijn en verdrink je.

< 12 °C: Geen jeugd skiff en minder ervaren skiffeurs en dubbel 2 op het water. Dus enkel voor gevorderden (niveau 2 en 3), senioren skiffeurs en dubbel 2. Skiffeurs met niveau 2 mogen alleen roeien als er andere roeiers of coaches in de buurt zijn.

Roei bij voorkeur niet op open water zoals het Goese Meer of voor de sluis. Als men daar omslaat is het moeilijk om aan de kant te komen. Mocht je door een of andere oorzaak toch zijn omgeslagen, probeer terug in te stappen of ga over de omgeslagen boot hangen wanneer de afstand tot de oever > 100 m is en er hulp in aantocht is. Als de kant niet te ver is probeer dan al watertrappend met je voeten naar de kant te bewegen, dit in verband met de gevolgen van onderkoeling. Gebruik de boot als drijvend reddingsmiddel.

Realiseer je wel, jij bent belangrijker dan de boot, een riem of een bankje!

Verder natuurlijk de normale voorzichtigheidsregels, zoals bijvoorbeeld: ga niet roeien als je de helling afglibbert als gevolg van sneeuw en ijs. Teveel risico, zowel voor het materiaal als voor de roeier.

N.B. Zie ook laatste hoofdstuk: ‘Veiligheid van de roeier in de winter’.

Dispensatieregeling skiffen in de winter

Om de mogelijkheid te bieden dat ervaren skiffeurs ook bij een watertemperatuur lager dan 5° C kunnen trainen, kan het bestuur aan skiffeurs met niveau 3 skiff dispensatie verlenen. Hierbij verklaart de aanvrager door ondertekening van het dispensatieformulier dat hij/zij alle voorzorgsmaatregelen in acht neemt, dat hij/zij zich bewust is van de risico's en dat hij/zij zelf de verantwoordelijkheid draagt voor eventuele gevolgen van onderkoeling na omslaan en dat hij/zij RV Scaldis of haar bestuur hiervoor op geen enkele wijze aansprakelijk zal stellen.

Dispensatieformulieren zijn verkrijgbaar bij het bestuur.

2.8 Handhaving van de regels

Bij het ongeoorloofd gebruik van boten i.v.m. weersomstandigheden of roeien in boten, waarvoor het juiste roeiverniveau niet aanwezig is krijgt de roeier(s) een schriftelijke melding (per e-mail) van het bestuur.

Bij herhaling van het niet in acht nemen van de regels volgen consequenties zoals onder andere vermeld staat in het huishoudelijk reglement artikel 6.3

Het Materiaal

3.1 Boten

Er is een groot aantal verschillen te constateren in de verscheidene soorten roeiboten. Zo zijn ze te onderscheiden; naar het materiaal waarvan ze zijn gebouwd, naar de bouwwijze, naar het doel waarvoor ze gebouwd zijn en naar de manier waarop ze gestuurd worden:

gestuurd wil zeggen dat de boot een stuurman heeft;

stuurmanloos betekent geen stuurman maar wel een roer, dat bediend wordt door de boegroerier;

ongestuurd wil zeggen dat de boot geen roer heeft. Bijvoorbeeld een skiff.

Voorts zijn er twee soorten riemen: scullriemen (sculls) en boordriemen (oars). Een boordriem is ongeveer een meter langer en heeft een groter blad dan een scullriem. De roeier hanteert in een scullboot twee kleine scullriemen, en in een boordroeiboot (of oarsboot) één grote boordriem (of oar). De boot is dan ook uitgerust met twee, respectievelijk één rigger(s) per roeiplaats; De onderscheiding van scull- en boordboten vormt in feite een vijfde indeling van de soorten roeiboten.

Indeling naar bouw materiaal

De volgende materialen worden bij de botenbouw gebruikt:

Hout

Hout vormde tot enige jaren geleden het meest gebruikte materiaal. Het is in vele soorten en maten te gebruiken en het is gemakkelijk te bewerken. Het is gering in gewicht wat belangrijk is voor wedstrijdboten.

Er kleven ook enige bezwaren aan het gebruik van hout als bouw materiaal. Hout wordt steeds duurder en is moeilijker verkrijgbaar, het is kwetsbaar en vereist regelmatig en tijdrovend onderhoud.

Vroeger werd alleen massief hout gebruikt, bijvoorbeeld ceder bij een gladde boot, en mahonie bij een overnaadse boot. Omdat massief hout niet zo sterk is, of ook wel te zwaar is, is men later hechthout gaan gebruiken. Dit is opgebouwd uit drie tot vijf flinterdunne laagjes tropisch hout. In elk laagje is de richting waarin de houtnerf loopt bij elke laag iets gedraaid ten opzichte van het aangrenzende laagje. Hierdoor is het hechthout in vrijwel alle richtingen even sterk. Het is vrij dun. Zie de houten skiffs en ook de C2 en C4. Er worden nog steeds hechthouten of voorverlijmdde C-boten gemaakt.

Polyester

Dit materiaal werd veel gebruikt als vervanger van hout, maar het gebruik ervan neemt af door de komst van kunststofvezel. Polyester is sterk en duurzaam, het vergt weinig onderhoud en is betrekkelijk goedkoop.

Het nadeel van polyester is gelegen in de reparatie ervan, dat een specialistisch werk is. Dit type materiaal wordt gebruikt voor alle soorten boten.

Kunststof versterkt met koolstofvezel

Dit materiaal wordt nu het meest gebruikt. Dit soort boten vraagt weinig onderhoud, is minder kwetsbaar dan de houten boten en duurzamer dan de polyestermodellen. Bovenal echter zijn deze boten bijzonder stijf, een eigenschap die erg belangrijk is voor wedstrijdboten. Voor gewone oefenboten en toerboten wordt de kunststof met koolstofvezel gebruikt.

Vanwege de grote stijfheid en de geringe soortelijke massa worden ook riemen van dit materiaal gemaakt, “koolstofriemen” genaamd, die ook op onze vereniging gebruikt worden. Een bezwaar is dat reparatie enkel door specialisten verricht kan worden.

Indeling naar bouwwijze

Er is een tweedeling te maken:

Type 1; Overnaadse boten;

Type 2; Gladde boten, die weer onder te verdelen zijn in:

Type 2a; boten met uitgebouwde kiel (oefenboten; zgn. B- en C-boten);

Type 2b; boten met ingebouwde kiel (wedstrijdboten, zgn A-boten).

Type 1; overnaadse boten

Met uitzondering van de zogenaamde “Wherry’s” worden overnaadse boten niet meer gebouwd. Ze worden wel nog steeds gebruikt, aangezien ze vrij stevig en stijf zijn. Ze zijn dan ook erg zwaar.

De term “overnaads” wil zeggen dat de huid van het schip is opgebouwd uit in lengterichting liggende latjes, gangen genoemd, die dakpansgewijs over elkaar zijn geklonken.

Type 2a: gladde boten met uitgebouwde kiel

Gladde boten met uitgebouwde kiel zijn zonder uitzondering oefenboten. Het materiaal waarvan ze vervaardigd zijn is polyester, kunststof of hout.

Type 2b: gladde boten met ingebouwde kiel

Gladde boten met ingebouwde kiel zijn meestal wedstrijdboten. Bij ons de gladde vieren, de tweeën en de houten skiffs. Ook zijn het wel oefen(wedstrijd)boten, zoals de jeugdskiffs en de dubbel twee.

Deze boten zijn door het ontbreken van een uitstekende kiel minder stabiel maar daarom wel sneller dan boten met een uitgebouwde kiel.

Indeling naar gebruik en vorm

Skiff: Een eenpersoons scullboot, ongestuurd. Hieronder valt in principe ook een C1. Alleen de naam “skiff” wordt eerder gebruikt voor een smalle eenpersoonsboot, een wedstrijd - of een trainingsboot.

Twee: een dubbeltwee: een tweepersoons scullboot, ongestuurd en stuurmanloos;
een boord twee met of zonder stuurman.

Quadruple: dubbel vier, een vierpersoons scullboot, gestuurd of ongestuurd (veelal een wedstrijdboot voor dames of lichte heren).

Wherry: Altijd met stuurman:
dubbel wherry: tweepersoons scullboot, gestuurd. Komt het meest voor. Ook als boord wherry;
single wherry: eenpersoons scullboot, wel gestuurd.

Tub: tweepersoons boordboot, gestuurd, soms ook een scullboot met stuurman.

C-boten: een veel voorkomende oefenboot, zowel in scull als boorduitvoering en ook speciaal voor jeugdleden: korter, smaller en verlaagd dolboord. De boten hebben een gladde huid en een uitgebouwde kiel. Ze zijn er als C-1, C2 en C4 boten.

D-boten: verbrede C-boten, verder als C-boten.

Jeugdvier: vierpersoons jeugdboot; een verkorte, versmalde en verlaagde C-boot.

Opmerkingen

Houten skiffs zijn met een taft aan de voor- en achterzijde bedekt om te voorkomen dat de boot vol water raakt door golfslag;

C- en D- boten zijn altijd glad (van hechthout gebouwd). Ze hebben een uitgebouwde kiel en zijn breder dan skiffs, de tweeën en de quadruples. Ze zijn over de gehele lengte open en bestaan in één-, twee- of vierpersoons uitvoering, ze kunnen allemaal gestuurd zijn. Er bestaat ook nog een zogenaamd verlengde C1. Dit is een ongestuurde tweepersoons scullboot, even breed als een C1 en ongeveer even lang als een C2;

de skiffs, tweeën, quadruples kunnen echte wedstrijdboten zijn. Elk type wedstrijdboot heeft een vereist minimaal gewicht. De C- en D-boten zijn altijd oefenboten al worden hier wel regiowedstrijden in verrooit.

Afkortingen

Ook in de roeisport worden steeds meer afkortingen gebruikt met betrekking tot de soorten boten en de verschillende roeiers. Hieronder een opsomming, die overigens niet volledig is. Voor verdere informatie zie het wedstrijdnummer van het blad “Roeien”, dat in kantine aanwezig is:

x	: scullboot (vaak ook “dubbel”, met uitzondering van de 1x (skiff))
	: boordboot (bezit geen bepaalde afkorting)
+	: met stuurman
-	: zonder stuurman
H	: heren
D	: dames
M	: meisjes
J	: jongens

Wedstrijdnummers worden als volgt afgekort:

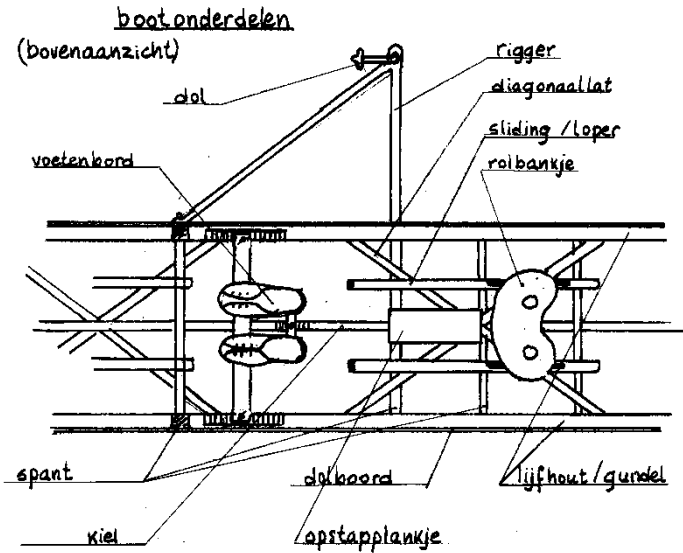
1x	: skiff
2x	: dubbel twee zonder stuurman
2-	: twee boordboot zonder stuurman
4x-	: dubbel vier zonder stuurman
4x	: dubbel vier met stuurman
4-	: vier boordboot zonder stuurman
4+	: vier boordboot met stuurman
8+	: acht boordboot met stuurman

Regiowedstrijdnummers worden als volgt afgekort:

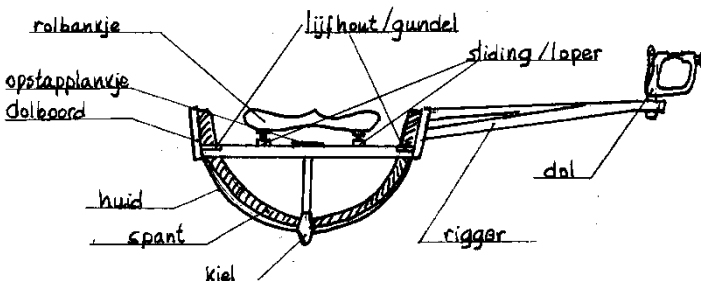
Ov 4+	: overnaadse vierpersoons oarsboot met stuurman
C4+	: C4 boordboot met stuurman
C4x(+)	: C4 scullboot met stuurman
C2+	: C2 boordboot met stuurman
C2x(+)	: C2 scullboot met stuurman
C1x	: C1

3.2 Benaming voor het botenmateriaal

Op de tekening tref je een zijaanzicht, een bovenaanzicht, twee dwarsdoorsneden van een bootromp en een bovenaanzicht van een overnaads gebouwde boot aan. Onderdelen:



(dwarsdoorsnede)

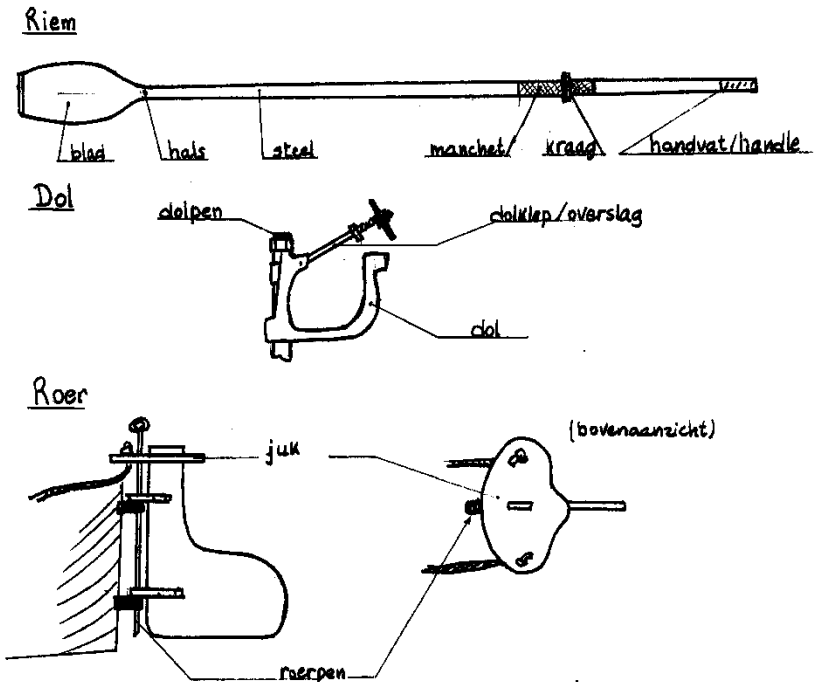


3.3 De riemen

Het kenmerk van een goede riem is dat hij licht en stijf is. Deze eigenschappen worden bereikt doordat de riemen hol zijn of van hout van de Canadese spar, de "spruce". Tegenwoordig worden de riemen vooral gemaakt van kunststof, versterkt met koolstof. De riem moet stijf zijn om te voorkomen dat hij tijdens de harde inpik teveel doorbuigt, dan gaat namelijk teveel kracht van de roeier verloren in het doorbuigen van de riem.

Onder de manchet, op de vlakke kant van de riem, zit in het algemeen een wig die ten opzichte van de bladtip een hoek van 4° vertoont. Het steunvlak van de dol heeft ook een hoek van 4° . Deze 8° samen zorgen ervoor dat de riem tijdens de haal iets voorover helt, zodat de riem niet zal diepen.

bootonderdelen



3.4 Afschrijven van boten

In het afschrijfboek wordt op het blad van de desbetreffende boot de tijden van vertrek en terugkomst plus de naam respectievelijk namen van de bemanning vermeld. Een boot reserveren kan ook met het afschrijfboek. Dit kan tot maximaal 7 dagen van te voren, met uitzondering voor wedstrijden en toertochten. Hiervoor kan gereserveerd worden zodra bekend is wanneer de wedstrijd of toertocht plaats vindt.

Het volledig invullen van het afschrijfboek is nodig zodat andere leden na kunnen gaan of een boot al besproken is. Het afschrijfboek geeft de benodigde informatie voor het opstellen van een statistisch overzicht van het gebruik van de verschillende boten. Dit overzicht is weer input voor het botenplan.

3.5 Materiaalklachten

In het afschrijfboek worden door de roeiers de gebreken aan het materieel genoteerd die tijdens het roeien zijn geconstateerd, evenals schade die tijdens het gebruik van de boot is ontstaan. Indien mogelijk vermeldt men de oorzaak van de schade. Ook naam en dagtekening moeten genoteerd worden. Bij ernstige schade dient men zo snel mogelijk een lid van de materialencommissie in te lichten. De materialencommissie repareert de boten aan de hand van het afschrijfboek en mondelinge c.q. telefonische c.q. mail meldingen.

3.6 Behandeling van de boten

Het botenmaterieel, waaronder wij verstaan de boten, de riemen, de roertjes, de bankjes etc., is zeer kostbaar en kwetsbaar; behandel het dus met zorg. Bij het in- en uitbrengen van het materieel treedt over het algemeen de meeste schade op. Vooral de huid van de boten is erg kwetsbaar. Til zo dicht mogelijk bij het lichaam met rechte rug en ga door de knieën zodat de bovenbenen en buikspieren het meeste gewicht dragen.

In- en uitbrengen van de boten

Algemene opmerkingen

Voordat de boot naar buiten wordt gedragen worden de riemen en de rolbankjes en eventueel het roertje buiten gelegd. Deze zaken worden uit de weg gelegd, maar wel binnen bereik. Zodoende kan alles onmiddellijk in de boot worden gelegd en hoeft de boot maar korte tijd langs het vlot te liggen. Hier wordt altijd naar gestreefd. Hoe langer een boot aan het vlot ligt, des te groter de kans op beschadiging.

Na het roeien geldt de omgekeerde volgorde; eerst de boot naar binnen, daarna de riemen, de rolbankjes en, indien gebruikt, het roertje.

Bij C-boten worden de dollen vóór het roeien gesloten, zittende in de boot. Bij smallere boten wordt dit staande op het vlot gedaan.

Ga bij het oppakken en neerzetten van de boot goed door de knieën en houd de rug recht.

De nummering van de roeiplaatsen loopt op van de boegroeier tot de slagroeier. In een vier is de vier dus de slag en nummer één de boeg.

Hieronder treft men een overzicht aan van de verschillende manieren waarop de boten in en uit de loods gebracht moeten worden. De bijbehorende commando's vergezellen de beschrijving.

De skiffs

De skiff draag je met twee personen in en uit. Eén persoon tilt de boot bij de boeg(bal), de ander aan het stangetje bij het achterste spant. Het gezicht van de dragers is naar buiten gericht. Afhankelijk van de lengte van de dragers kan de boot direct van onder het stangetje worden getild of een arm om de huid van de boot heengeslagen worden. De drager aan het hoofdspant geeft het commando: "Tillen gelijk" Wegdragen gaat als volgt: de boot iets van de stelling tillen en daarbij goed letten op de riggers en de dollen.

Op het vlot zijn de commando's: "Draaien voor de buiken en doloverslag open!" en "Tenen op de rand van het vlot ... ver weg, nu!" Na het inzetten de riemen in de dollen steken en de dolkleppen dichtdraaien. De drager aan de boeg houdt de boot op een afstand- van het vlot. Hij let in het bijzonder goed op bij passerende scheepvaart.

Het uittilten en naar binnen dragen gaat op dezelfde manier en begint met het sluiten van de overslagen en met de commando's:

"Tillen gelijk!"; de boot komt uit het water;

"Voor de buiken!"; "Boven de hoofden"; "linker(rechter) schouder"; Dan loop je naar de schragen; "Voor de buiken!"; dan wordt de boot op de schragen gelegd, om afgespoeld en afgedroogd te worden. Wanneer dit gebeurd is worden de luchtkasten open gedraaid. Dan volgt het commando: "Tillen gelijk!" en

eventueel: “Boven de hoofden!”. Is de boot boven de liggers van de stelling gebracht, dan volgt het

*** commando : “Neerzetten gelijk Nu !”.**

Ook C1-boten worden met twee personen getild, ieder aan een punt zodat dat de boot niet kan kantelen. Bij het passeren van de loodsdeur moet de boot lichtelijk gekanteld worden zodat de riggers nergens tegenaan stoten. De commando's zijn hetzelfde als bij het vervoer van de lichte skiffs.

De Tweeën

Een C2, die op schouderhoogte ligt, kan het beste met vier personen worden getild. Een dubbeltwee kan met twee personen uit de stelling worden gehaald. De dubbeltweeën worden aan de boorden bij de twee uiterste spanten of bij de stangetjes opgepakt. Eén van de roeiers geeft de commando's. Deze zijn overigens hetzelfde als bij het in- en uitbrengen van de skiffs. De dubbeltweeën kunnen buiten gemakkelijk boven de hoofden gedragen worden. Het in- en uitzetten gaat langs het vlot.

De C2 wordt aan de voorstev en aan de achterstev getild. Het in- en uitbrengen gaat op dezelfde manier als bij de C1. Ook de commando's zijn hetzelfde. Het in het water zetten geschiedt echter anders, namelijk met de kiel van de boot over de glijplaat.

Op het vlot worden de volgende commando's gegeven: “Steven op de vlotrand” en “Dollen open!”. De dragers zorgen ervoor dat de boot recht op de kiel het water inglijdt.

Het naar binnen brengen gebeurt op identieke wijze, maar natuurlijk in omgekeerde volgorde.

De Vieren

Bij het naar binnen en naar buiten brengen van de vieren worden de commando's altijd door de stuurman gegeven.

De C4 dient met minimaal twee personen aan de voorstev en met minimaal drie personen aan de achterstev getild te worden. De boot gaat over de kiel het water in.

De commando's zijn identiek als bij de skiff en bij de C2, echter hoeft een C4 niet altijd boven het hoofd getild te worden. De stuurman coördineert ook het vervoer en ziet erop toe dat er nergens tegenaan gestoten wordt.

Voor het vlot wordt het commando “Draaien over” Gegeven. Op het vlot volgen de commando's: “Steven op de vlotrand” en “Dollen open!”. Vervolgens wordt de boot over de kiel en over de glijplaat te water gelaten. De stuurman

houdt de boot langs het vlot vast. Voor het uitbrengen is de werkwijze en de commando's die beschreven zijn bij de C2 van toepassing.

De overnaadse vier, de gladde vier en de gladde dubbel vier: In- en uitbrengen gebeurt op dezelfde wijze als bij de vieren op de lorries en in de stellingen. De roeiers staan nu voor de "eigen" rigger. De roeier is verantwoordelijk voor deze rigger en zorgt dat deze nergens tegen aan stoot.

Het in het water brengen van de vieren geschiedt anders dan boven beschreven: Voor een ploeg met roeiers die ongeveer even lang en even sterk zijn gelden de volgende commando's:

"Boven de hoofden!"; de boot wordt boven de hoofden getild en elke roeier pakt een dwarsbint of spant vast (geen voetenboord of sliding!). "Voor de buiken!"; de boot wordt voor de buiken gebracht en gekanteld naar de waterzijde. De kiel is aan de onderkant en de roeiers staan allen aan de landzijde van de boot.

"Dollen open!"; ieder zorgt voor zijn eigen overslagje.

"tenen aan de rand van het vlot!"; men bepaalt met de voet waar de rand van het vlot is.

"ver weg!"; de boot wordt zo ver en zo zachtjes mogelijk in het water gezet.

Houd hem los van het vlot. De stuurman houdt de boot vervolgens los van het vlot.

Voor ploegen die niet voldoen aan bovenstaande eigenschappen gelden de volgende commando's:

"Draaien voor de buiken!"; men draait de boot om zodat de kiel onder komt.

Men pakt de spanten of dwarsbinten vast (nogmaals: geen voetenboorden of slidings). Let bij het draaien van de boot op de rigger tegenover je. De twee roeiers aan de boegkant verschuiven vervolgens langs het boord ten opzichte van elkaar, evenals de twee roeiers aan de kant van de achterstevan dat doen.

"Bakboord eronder door!"; één voor één gaan de roeiers aan bakboord onder de boot door en pakken hem aan stuurboordzijde aan de dwarsbinten vast.

"Dollen open!", "tenen aan de rand van het vlot!", "ver weg!"

Het uit het water nemen van de boten gebeurt op dezelfde wijze, maar dan in omgekeerde volgorde

Afspoelen

Na het gebruik moeten de boten en de riemen van binnen en van buiten worden afgespoeld met kraanwater, waarna ze afgedroogd moeten worden. Dit om er voor te zorgen dat al het zout van de boten is. De boorden moeten van binnen ook afgedroogd worden.

Boten opbergen

Let goed op dat de eventueel aanwezige luikjes en luchtkasten in de boten, na het opbergen in de loods, steeds geopend zijn. De luiken en luchtkasten maken beluchting mogelijk en voorkomen rotting van het hout. Voorts dienen de boten met de boeg vooruit de loods ingedragen te worden. Let ten slotte op dat de boot goed op de stelling ligt:

wordt de boot goed ondersteund;

Ligt de boot op het boord en niet op de spanten;

Ligt de skiff niet met de boeg scheef op de steun (als dat wel zo is wordt de boot verwrongen);

De riemen

In het kort volgen hier de belangrijkste aanbevelingen.

De riem moet bij de hals in de dol worden gelegd en alleen over de platte kant van de riem door de dol worden geschoven.

Als het blad op het vlot gelegd moet worden, doe het dan met de bolle kant naar boven gekeerd. Zo wordt het blad het minst snel beschadigd. Pas bij het aanleggen aan het vlot goed op de bladen, zodat ze niet met een klap tegen het vlot, de bak, tegen een schraag en dergelijke stoten. Draai, als het houten riemen betreft, zo snel mogelijk de bolle kant naar boven zodat alleen de betrekkelijk slijtvaste bladtip over het vlot schuurt. Bij de kunststof riemen moet de bolle kant zo snel mogelijk naar beneden gedraaid worden.

Bij vertrek van het vlot is het afduwen van de boot met behulp van de riemen **niet** toegestaan. Dit om schade aan de bladen te voorkomen.

Het dicht langs de wal varen wordt afgeraden, aangezien de bladen dan vrij gemakkelijk tegen de stenen oever kapot slaan.

De dollen en de riggers

De dollen en de riggers vormen, na de huid van de boot, de meest kwetsbare onderdelen. Let vooral bij het aanleggen en bij het in- en uitstappen goed op dat de boot niet steunt of hangt aan de rigger(s) aan de vlotzijde.

De overslagen moeten voor het naar binnen dragen van de boot dicht geklapt worden om te voorkomen dat ze ergens achter blijven haken. Als de dol wordt ontzet of de rigger wordt verbogen is goed roeien onmogelijk, omdat in beide gevallen de stand van de dol verandert.

De contramoer op de dolklep heeft als doel de dol wijd genoeg te houden om de riem soepel te kunnen draaien.

Veiligheid van de roeier in de winter.

In de winter kan er niet altijd en niet in alle boottypen geroeid worden. Zie par. 2.6 voor de regels die hiervoor bij Scaldis gelden.

4.1 Roeien in de winter

- Kledingadvies: Bij het roeien in de winter is het verstandig dat men voldoende warm gekleed is. Het is aan te raden om meerdere dunne lagen kleding over elkaar aan te hebben. Als je het te warm krijgt van het roeien kan je altijd nog iets uittrekken zonder direct kou te vatten of af te koelen.
- Ga bij voorkeur niet alleen het water op en zorg er altijd voor dat iemand weet dat je aan het roeien bent.

4.2 Symptomen van onderkoeling

Fase 1: rillen/klappertanden, koude en bleke huid, pijnlijke handen en voeten en verminderd beoordelingsvermogen.

Fase 2: zwaar rillen/bibberaanvallen, verslapping van de aandacht, verminderde pijnsensatie.

Fase 3: spierverslapping, rillen is gestopt, verlies van bewustzijn en mogelijk ook polsslagen.

4.3 Onderkoeling voorkomen door afkoeling zo veel mogelijk te vertragen en reddingstijd te vergroten.

- Houd je kleren die het zwemmen niet belemmeren aan. (zoveel mogelijk lichaamswarmte vast houden)
- Ga niet zwemmen tenzij de oever dichtbij is (< 100 m), omdat je door te zwemmen veel warmte verliest door aanraking met het koude water.
- Neem de "HELP"-houding aan, wanneer de oever ver weg is (> 100 m) zoals midden op het Goese Meer en er hulp in aantocht is. Het contactoppervlak met het water is dan klein. Water stroomt langs een kleiner deel van de huid.

HELP-houding:

- Armen over elkaar kruisen met de bovenarm tegen de romp;
- Schouders optrekken tegen het hoofd;
- Knieën optrekken met de benen gekruist.
- Blijf bij meerdere drenkelingen dicht bijeen om van elkaars lichaamswarmte te profiteren.

E4.4 EHBO bij onderkoeling

- Bij **lichte onderkoeling** slachtoffer goed afdrogen, trek droge kleding aan, zorg voor beschutting en ga indien mogelijk snel naar een warme ruimte. Een aanspreekbaar slachtoffer dat zelf een beker kan vasthouden, mag wel warme, bij voorkeur goed gesuikerde, niet alcoholische dranken innemen en begeleid onder een lauwe douche.
- **Ernstige onderkoeling:** (afwezigheid van rillen of klappertanden is een teken van ernstige onderkoeling!). Het slachtoffer wordt met kleding en al ingepakt. Gebruik een isolatiedeken om het slachtoffer warm te houden en zorg voor hoofdbescherming. **Bel 1-1-2!**
Zorg dat je bij een situatie van ‘bijna verdrinken’ het slachtoffer horizontaal uit het water haalt.

