

# Basisboek Roeien

## De Doorslag



Roeivereniging De Doorslag  
Nieuwegein



|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Het roeien .....</b>                        | <b>4</b>  |
| <i>Leren roeien en sturen .....</i>              | <i>4</i>  |
| <i>De roeier .....</i>                           | <i>4</i>  |
| <i>Kleding .....</i>                             | <i>5</i>  |
| <i>Roeimogelijkheden .....</i>                   | <i>5</i>  |
| <i>Aanduidingen boten.....</i>                   | <i>7</i>  |
| <i>De riemen.....</i>                            | <i>8</i>  |
| <i>De onderdelen van de boot.....</i>            | <i>9</i>  |
| <br>   |           |
| <b>3. Het omgaan met de boten .....</b>          | <b>10</b> |
| <i>Commando's .....</i>                          | <i>10</i> |
| <i>Stuurkaarten .....</i>                        | <i>10</i> |
| <i>Boot uitbrengen .....</i>                     | <i>11</i> |
| <i>Het stellen van het voetenbord.....</i>       | <i>14</i> |
| <i>Uitzetten van de boot .....</i>               | <i>14</i> |
| <i>Aanleggen van de boot.....</i>                | <i>15</i> |
| <i>Het uitstappen uit de boot.....</i>           | <i>16</i> |
| <i>Terugleggen in de loods.....</i>              | <i>16</i> |
| <br>   |           |
| <b>4. De roeibeweging.....</b>                   | <b>17</b> |
| <i>De inpik bij de J-haal .....</i>              | <i>19</i> |
| <i>Balans houden .....</i>                       | <i>20</i> |
| <i>Omgaan met feedback .....</i>                 | <i>21</i> |
| <i>Roeiend sturen en strijken .....</i>          | <i>21</i> |
| <i>Boordroeien .....</i>                         | <i>22</i> |
| <i>Bootsnelheid .....</i>                        | <i>23</i> |
| <br>   |           |
| <b>5 Veiligheid op het water .....</b>           | <b>26</b> |
| <i>Onderkoeling.....</i>                         | <i>26</i> |
| <i>Voorzorgsmaatregelen .....</i>                | <i>27</i> |
| <i>Hulp aan afkoelingslachtoffers.....</i>       | <i>27</i> |
| <i>Instappen in een omgeslagen boot.....</i>     | <i>28</i> |
| <br>   |           |
| <b>6 Verkeer.....</b>                            | <b>31</b> |
| <i>Voorrangregels .....</i>                      | <i>31</i> |
| <i>Goede gewoontes .....</i>                     | <i>31</i> |
| <i>Bruglichten.....</i>                          | <i>31</i> |
| <br>   |           |
| <b>7 Roeiverbod .....</b>                        | <b>31</b> |
| <i>Roeiverbod vanuit regelgeving .....</i>       | <i>32</i> |
| <i>Roeiverbod door weersomstandigheden .....</i> | <i>32</i> |
| <i>Varen na zonsondergang.....</i>               | <i>33</i> |
| <br>   |           |
| <b>8 Eisen niveaus in Scullen .....</b>          | <b>33</b> |
| <i>Scullen 1: vaardigheid én kennis.....</i>     | <i>33</i> |
| <i>Scullen 2.....</i>                            | <i>34</i> |
| <i>Scullen 3.....</i>                            | <i>35</i> |



## Inleiding

### Roeien is leuk!

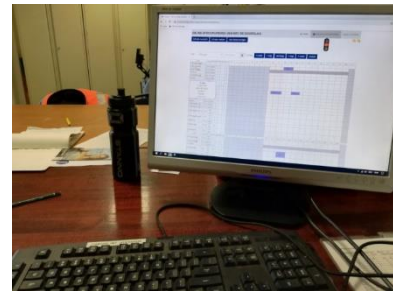
Om lekker en veilig te roeien heb je naast vaardigheid ook kennis en inzicht nodig. Dit basisboek over roeien geeft je een breed beeld van de sport. Zo vind je sneller je draai en weet je voldoende om met vertrouwen in een boot te stappen. Ook krijg je inzicht in zaken als materiaal, verkeer op het water en roeitechniek. We helpen je graag om met plezier aan de slag te gaan en blessures te voorkomen. Dit boekje is bedoeld als basis voor alle niveaus van scullen en voor boordroeien.

Er zijn drie bronnen van informatie over het roeien en het sturen bij NRV De Doorslag

- Huisregels van de vereniging
- Basisboek roeien: informatie en achtergrondkennis over het roeien (scullen 1 en 2)
- Basisboek sturen: informatie over sturen (sturen 1 en 2)

Daarnaast heeft de vereniging andere bronnen voor leden.

- De website [www.dedoorslag.nl](http://www.dedoorslag.nl): toertochten
- Club activiteiten
- Digitaal afschrijfsysteem
- Verenigingsdocumenten zoals de begroting, mededelingen van het bestuur
- Huishoudelijk Reglement
- Reglement Omgangsvormen



Dit basisboek is tot stand gekomen met de kennis en ervaringen van leden van NRV De Doorslag. Voor de samenstelling van dit boek is ook gebruik gemaakt van de hulpbronnen die op internet te vinden zijn, met name bij Roeivereniging Naarden, waarvoor dank. Het bestuur is verantwoordelijk voor de inhoud. De Roeicommissie heeft de redactie van de roeiboeken.

## Colofon

Bestuur NRV De Doorslag

Roeicommissie NRV De Doorslag

Foto's: Milly Fokkema e.a.

Januari 2020.



# 1 Het roeien

---

## Leren roeien en sturen

Bij de Doorslag is het verplicht om lessen te volgen als je nog geen basisvaardigheden in roeien bezit. Ook verwachten we dat je basiskennis opdoet zodat je veilig het water op kunt. Je krijgt lessen van vaste instructeurs op een vaste tijd. Als je het niveau scullen 1 laat zien aan meerdere instructeurs op verschillende momenten kijkt een examinerator nog een keer mee. Je doet ook een kennistoets, zodat je veilig mee kan het water op. Zodra je het niveau scullen 1 hebt laten zien qua kennis en vaardigheid, kun je kiezen hoe je verder wil gaan:

- Gewoon lekker roeien en ervaring opdoen
- Leren sturen
- Je techniek door ontwikkelen in een soloboot (C1) na het behalen van de niveaus scullen 1 en sturen 1
- Sturen en leren solovaren tegelijk kan vaak ook

Roeien en sturen worden aangeleerd in stappen:

- Scullen 1 : Basisvaardigheden roeien met twee of vier roeiers in een gestuurde boot (C4+)
- Scullen 2 : Voortgezet roeien in een stabiele soloboot: C1.
- Scullen 3 : Technisch sterk roeien in een gladde soloboot: de skiff
  
- Sturen 1: Basisvaardigheden sturen op ons kanaal
- Sturen 2 : Voortgezet sturen en manoeuvreren, klaar voor toertochten
- Sturen 3: Sturen en tegelijkertijd coachen van ervaren roeiers in glad materiaal

Daarnaast kun je leren boordroeien, dat doe je doorgaans als je benieuwd bent naar een andere techniek vanaf het niveau scullen 2.

## De roeier

Roeien vindt meestal plaats met een even aantal roeiers. Een uitzondering hierop vormt de skiff, waarin maar één roeier zit. Er zijn roeiboten waarbij elke roeier twee riemen heeft, dit heet scullen. En er zijn boten waarbij elke roeier met één riem roeit, dit heet boordroeien (ook wel eens oarsen genoemd). Daarnaast kan een roeiboot al dan niet een stuurman/stuurvrouw, kortweg stuur, hebben.

In meermansboten hebben de plekken in de boot een nummer. Nummering begint bij de boeg van de boot en eindigt achterin. De roeier voorin bij de punt, 'op boeg' heeft dus altijd nummer één.

Er zijn een paar speciale posities:

### **De boeg**

De boeg zit helemaal voorin de boot, hij ziet de overige roeiers in de boot op de rug. In ongestuurde boten is de boeg meestal verantwoordelijk voor het sturen van de boot en voor het geven van commando's.

### **De slag**

De slag zit geheel achter in de boot. Hij zit met zijn rug naar de overige roeiers, de anderen moeten exact zijn tempo volgen. De slag kan ook gemakkelijk communiceren met de stuurman indien de stuur achter in de boot zit. De slag meldt achteropkomend verkeer aan de stuurman.



## De stuur

De stuurman is de schipper (kapitein) van de boot. Hij is daarmee verantwoordelijk voor de veiligheid van boot en passagiers. En heeft daarnaast vijf belangrijke taken in de boot:

1. hij stuurt de boot;
2. hij geeft de commando's, bijvoorbeeld wanneer de boot van richting moet veranderen of moet stoppen;
3. hij bepaalt de route;
4. hij informeert de ploeg, bijvoorbeeld over de positie ten opzichte van andere boten;
5. hij begeleidt de ploeg en geeft roei technische aanwijzingen.

## Instructeurs

Je leert roeien in een boot met de instructeur op de stuurplek. Soms staat er ook een instructeur op het vlot of fietst mee met de boot en geeft vanaf de wal aanwijzingen. Vanaf de wal kunnen veel gemakkelijker fouten in de roeibeweging worden geconstateerd, vooral door filmpjes te maken en samen te bekijken.

## Kleding

Voor roeiers wordt vooral in de winter thermokleding met een dun waterproof jack aangeraden. Van belang is dat de onderrug goed beschermd is net als hals en polsen. Een blote rug kan rugklachten geven. Warme polsen zorgen voor warme handen, zorg dus dat het roeishirt (te) lange mouwen heeft. Belangrijk is om gemakkelijk zittende, maar niet te losse kleding te dragen. In losse kleding of in zakken zonder gesloten ritsen kan de roeiriem blijven hangen, wat onhandig is. Kies voor een korte of lange (roeï)broek, T-shirt of shirt met lange mouw. Daaroverheen kan eventueel een fleecetrui of sweater worden gedragen. 's Winters is een muts lekker warm.

Als schoeisel zijn gympen of bootschoentjes geschikt, maar het is ook mogelijk gewoon op sokken te roeien. Gebruik geen sportschoen met dikke en/of brede hakken, deze passen niet in het voetenbord. Een of meer paar sokken in dichte schoenen houdt de voeten warm.

Bij toer- en marathontochten bij andere verenigingen is het gewenst om het clubshirt van NRV De Doorslag is te dragen. Bij wedstrijden van de KNRB is dat verplicht en gelden strikte KNRB kleding voorschriften. De shirts zijn bij de penningmeester te bestellen. Bij wedstrijden is onze clubkleding verplicht.



Wie snel blaren op de handen heeft kan speciale roeihandschoentjes gebruiken. Ook stuurlieden moeten warm en droog blijven, vooral hoofd, handen en voeten. De roeivereniging heeft speciale signaal jacks voor sturen. Een muts op het hoofd en wind- en waterdichte handschoenen/wanten en jack/broek bij koud weer zijn van groot belang. Zorg ervoor dat de schoenen droog blijven.

## Roeimogelijkheden

Roeien kan op vele manieren: intensief of minder intensief, met mannen en vrouwen, met leeftijdgenoten en anderen. Ook de plaats waar wordt geroeid kan de roeier zelf bepalen: toertochten en wedstrijden (bij NRV De Doorslag vooral voor de jeugd) worden op veel plaatsen in binnen- en buitenland georganiseerd.



## Recreatief roeien

Recreatief roeien is voor velen een wekelijkse ontspanning, waarbij één- of tweemaal per week wordt geroeid. Roeien kan zowel alleen als in een vaste ploeg. Je gaat echter altijd minimaal met een maatje het water op, dus nooit solo.

De Doorslag kent ook 'inloopmomenten' voor vrij roeien, waarbij simpelweg met de aanwezigen op het vlot wordt bepaald wie in welke boot gaat roeien. Ook koffie of een drankje na het roeien is een vast onderdeel van het roeileven. Roeien is zo voor velen de manier om regelmatig wat te sporten en deel te nemen aan het verenigingsleven.

## Toerroeien

Toerroeien is een gezellige en sportieve bezigheid. Genieten van de omgeving en hier en daar even uitstappen om uit te puffen of de inwendige mens te versterken. Iedereen kan meedoen aan tochten die door de eigen vereniging worden georganiseerd, maar ook aan tochten van andere verenigingen in Nederland en zelfs in het buitenland. NRV De Doorslag kent een Toercommissie, die tochten organiseert waaraan je mee kan doen als je de basisvaardigheden als roeier (bijna) beheerst (scullen 1). Voor sommige tochten is een hoger niveau van vaardigheden nodig (scullen 2). De toercommissie benadert je via mail of onze nieuwsbrief: de Flits.

In het ledengedeelte van de website wordt jaarlijks een overzicht van alle toer-, marathontochten gepubliceerd. Inschrijven bij de Toercommissie.

Er zijn recreatieve tochten van 25-35 km en prestatietochten van 50 tot zelfs 200 km zoals de 11-stedentocht die in estafettevorm wordt gevaren. Deze laatste zijn marathontochten.

Bij het toerroeien wordt meestal gebruik gemaakt ter plekke gehuurde C-boten met twee of vier roeiers en een stuurman, of ter plekke gehuurde wherry's die wat breder zijn en plaats bieden aan twee roeiers en twee mensen op de stuurplaats. Het voordeel van deze boten is dat ze stabiel zijn en dat ze ruimte bieden voor het meenemen van wat extra kleding of proviand.

Soms nemen we eigen boten mee in onze botenwagen.<sup>2</sup> Het materiaal

De roeiboten kunnen op verschillende manieren worden ingedeeld:

Naar gelang de wijze waarop erin geroeid wordt:

- scullen: elke roeier heeft twee riemen;
- boordroeien: elke roeier heeft één riem.

Ook kan een onderverdeling worden gemaakt naar de manier waarop gestuurd wordt:

- met stuurman die het roer bedient;
- zonder stuurman: er wordt uitsluitend met de riemen gestuurd, dan wel één van de roeiers bedient het roer met zijn voet.

In dit document zal een onderverdeling worden gemaakt naar het type boot:

- wherry's;
- C-type boten (uitgevoerd met een kiel) en gladde boten

Er zijn ook nog B-type boten. Deze zijn iets breder, zoals bij ons de Bluebottle.



## Aanduidingen boten

Men praat over boordboten en scullboten, de laatste worden echter ook vaak met “dubbel” aangeduid (dubbeltwee en dubbelvier bijvoorbeeld). Elke type boot wordt aangeduid met een zogeheten bootcode. Een bootcode bevat vier onderdelen.

1. *Type*: op de eerste positie een letter die het type boot aangeeft:  
**W** – Wherry;  
**B** – B-type boot;  
**C** – C-type boot;  
**O** – Overnaadse boot;  
 Geen aanduiding betekent glad.
2. *Aantal*: op de tweede positie een cijfer dat het aantal roeiers aangeeft, dat kan **1**, **2**, **4** of **8** zijn.
3. *Scullen*: op de derde positie een letter die aangeeft of het een scull- of boordboot is: met een **x** wordt scullen aangeduid, anders gaat het om boordroeien.
4. *Stuur*: op de vierde positie tenslotte een leesteken dat aangeeft of de boot wel (+) of geen (-) stuur heeft.

Een paar voorbeelden:

| Type | Aantal | Scullen | Stuur |  |
|------|--------|---------|-------|--|
| C    | 4      | x       | +     | C-boot voor vier scullers met stuurman         |
| -    | 2      | x       | -     | Gladde boot voor twee scullers zonder stuurman |
| C    | 1      | x       | -     | C-boot voor 1 sculler zonder stuurman          |

### Wherry's

Brede, open toerboden, ingericht voor scullen. Zowel de dubbelwherry (twee roeiers en één of twee stuurlieden) als de singlewherry (één roeier, één stuurman) komen voor. Wherry's zijn zwaar en worden over het algemeen op karretjes naar en van het water gereden.



Wherry



C4+



Skiff (kunststof)





## C-boten

C-boten zijn gladde schepen met een hechthouten of polyester huid van ongeveer twee tot drie millimeter dikte. Ze zijn in tegenstelling tot gladde boten open en hebben een buitenkiel, dit maakt ze stabielere. Kielbeslag is een metalen of kunststof strip langs de gehele kiel. Boten met kielbeslag mogen worden geschoven over drempel en vlotrand. Ze gaan haaks op het vlot het water in en uit.

## Gladde boten

Dit zijn smallere boten zonder kiel, waarbij balans houden uitdagender is. Ze worden meteen naar de waterkant gedragen en parallel aan het vlot te water gelaten. Wedstrijden worden meestal in gladde boten gevaren.

## De riemen

Het houten Macon blad was ooit het meest gebruikte roeiblad. Tegenwoordig worden er bijna geen riemen meer van hout gemaakt en is alles kunststof (koolstofvezel). Naast het Macon blad worden de big blades steeds meer gebruikt. Met deze vorm wordt nog steeds geëxperimenteerd, zoals uit de onderstaande bladvoorbeelden blijkt.



*Verschillende moderne bladvormen*

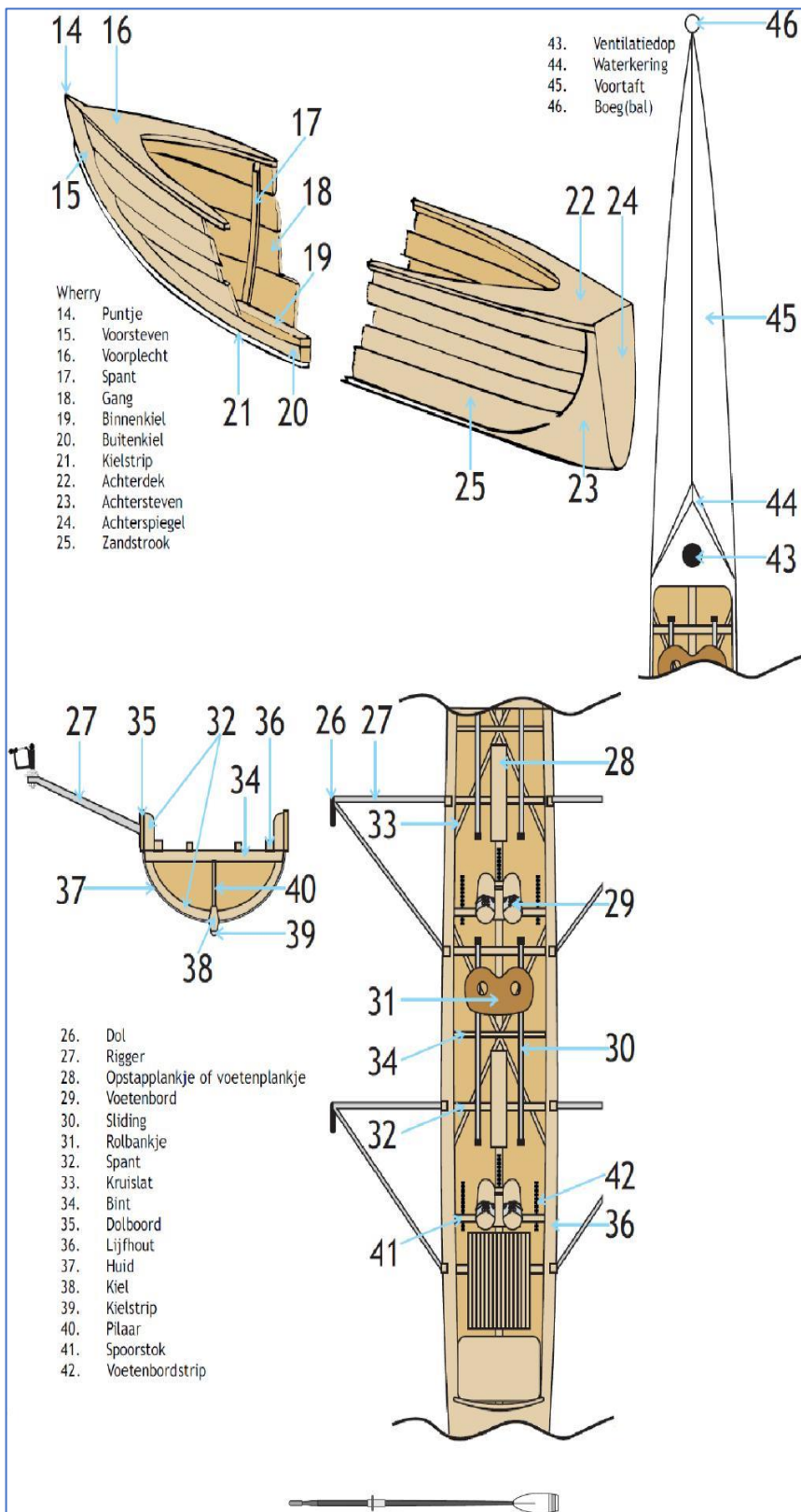
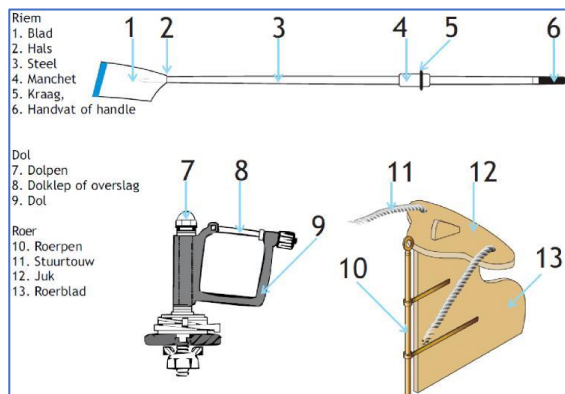
Het en opbergen van de riemen na gebruik





## De onderdelen van de boot

Hieronder zijn de belangrijkste onderdelen van een roeiboet getekend en benoemd. Mocht een onderdeel van de boot beschadigd zijn, dan wordt dit gemeld in het afschrijfsysteem. Het is nodig dan de juiste termen te kennen.



### 3. Het omgaan met de boten

#### Commando's

Samen roeien vraagt om gelijktijdigheid vanuit een strakke regie. Ook voor de veiligheid is een duidelijke sturing nodig, wat leidt tot de militair aandoende term als 'commando'. De meest gebruikte termen leer je aldoende bij de lessen, het roeiwoordenboek achterin geeft uitleg. Meer toelichting vind je in het theorieboek sturen.

#### Stuurkaarten

| Roeicommando's             |   | Manoeuvreren met een boot        |   |
|----------------------------|---|----------------------------------|---|
| Uitbrengen glad hoog       | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... laag houden ... rechter schouder nu ... zwenken nu ... denk om de afstap.   | <b>Boot heeft snelheid</b>       | <b>Wat gebeurt er?</b>  |
| Uitbrengen glad laag       | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... laag houden ... slag loopt om ... twee loopt om etc. ... draaien met de open kant naar de soos.   | Bak/stuurboord sterk             | Roeiers halen harder, boot maakt ruime cirkel                                 |
| Uitbrengen C-materiaal     | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... laag houden ... draaien met de open kant naar vlot/loods/clubgebouw ... nu.   | Houden bak/stuurboord            | Roeiers houden, boot maakt krappe cirkel                                      |
| Inleggen glad materiaal    | Handen in de spanten ... voor de magen ... overslagen los ... tenen aan de rand van het vlot ... en ver weg.  | <b>Boot ligt stil: halen</b>     | <b>Wat gebeurt er?</b>  |
| Instappen                  | Klaarmaken om in te stappen ... instappen gelijk ... 1 ... 2 ... en 3 ... overslagen dicht ... handen aan het vlot, stuur stapt in.   | Bak/stuurboord halen             | Roeiers halen, boot maakt krappe cirkel                                       |
| Uitzetten                  | Uitzetten gelijk ... nu ... intrekken de riemen vlotzijde ... afduwen nu.   | Haaltje bak/stuurboord           | Roeiers maken één hele haal, boot schuin vooruit                              |
| Wegvaren                   | Slagklaar maken ... slagklaar ... (bladen bedekt, boot recht) ... af.   | Klapje halen bak/stuurboord      | Roeiers maken vaste bank haal, boot beetje vooruit                            |
| Brug onderdoor             | We naderen de brug ... laat ... lopen ... slippen nu/intrekken gelijk ... pas op de riemen (aan bak/stuurboord/stuurboord) ... Riemen uitbrengen, wanneer dat kan ... en pak maar weer op.  | Halen bak/stuurboord boeg        | Boeg maakt hele halen, boot schuin opzij                                      |
| Bocht maken                | Laat ... lopen ... vast (roeien) ... houden bak/stuurboord ... overhellen naar het houdende boord ... en bedankt. We gaan randen over bak/stuurboord (om en om) ... bak/stuurboord begint met strijken /we beginnen met strijken aan bak/stuurboord ... rondmaken nu. | Haaltje bak/stuurboord boeg      | Boeg maakt één hele haal, boot beetje schuin opzij                            |
| Stoppen                    | Laat ... lopen ... vast (roeien) ... en houden beide boorden ... En bedankt (houden beide boorden).   | Klapje halen bak/stuurboord boeg | Boeg maakt vaste bank haal, boot klein beetje schuin opzij                    |
| Oefening uitvoeren         | We gaan zo drie halen opbouwen, gevolgd door tien halen hard... ... Drie plus tien ... na ... nu.   | Boeg inpikhaaltjes               | Boeg maakt in inpik houding kleine haaltjes, punt verplaatst alleen zijwaarts |
| Aanleggen                  | We naderen het vlot ... licht paddle ... spoelhaal ... laat ... lopen... riemen aan bak/stuurboord hoog ... klaarmaken om te houden ... houden.   | Ronden over bak/stuurboord       | Roeiers strijken en halen, boot draait om zijn as                             |
| Uitstappen                 | Handen aan het vlot, stuur stapt uit ... overslagen los ... klaar-maken om uit te stappen ... uitstappen gelijk ... 1 ... 2 ... en 3.   | <b>Boot ligt stil: strijken</b>  | <b>Wat gebeurt er?</b>  |
| Uit water tillen glad hoog | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... boven de hoofden hoog ... uitsplitsen om en om, slag naar waterzijde/bak/stuurboord onderdoor ... in de handen nu ... zwenken.  | Strijken bak/stuurboord          | Roeiers strijken, boot in cirkel naar achteren                                |
| Inbrengen glad hoog        | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... boven de hoofden hoog ... linker/rechter schouder nu ... (naar land/zee) ... inschuiven nu  | Strijkhaaltje bak/stuurboord     | Roeiers maken één strijkhaal, boot naar achteren                              |
| Uit water tillen glad laag | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... slag loopt om ... twee loopt om etc. ... draaien met open kant naar het water nu ...zwenken.  | Klapje strijken bak/stuurboord   | Roeiers maken vaste bank strijkhaal, boot beetje naar achteren                |
| Inbrengen glad laag        | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... slag loopt om ... twee loopt om etc. ... (naar land/zee) ... inschuiven nu.   | Slippend strijken bak/stuurboord | Roeiers strijken slippend, boot naar opzij                                    |
| Inbrengen C-materiaal      | Handen in de spanten ... tillen gelijk nu ... (draaien met de open kant naar de sociëteit nu) ... inschuiven nu.  | Strijken beide boorden           | Roeiers strijken, boot naar achteren  |

**Kijk ver vooruit: anticipeer en geef voorrang aan terugvarende ploegen. Heb oog voor tradities: gebruik vaste commando's, spreek ze helder uit. Respecteer de stuur: roeiers doen niets totdat een commando gegeven is. Voorkom schade altijd: boten en riemen komen nooit ergens tegen aan. Wees beleefd: bedank ploegen die voor je laten lopen. Vaar veilig!**





## Roeicommando's

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Uitbrengen glad hoog       | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... laag houden ... rechter schouder nu ... zwenken nu ... denk om de afstap.   |
| Uitbrengen glad laag       | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... laag houden ... slag loopt om ... twee loopt om etc. ... draaien met de open kant naar de soos.   |
| Uitbrengen C-materiaal     | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... laag houden ... draaien met de open kant naar vlot/loods/clubgebouw ... nu.   |
| Inleggen glad materiaal    | Handen in de spanten ... voor de magen ... overslagen los ... tenen aan de rand van het vlot ... en ver weg.  |
| Instappen                  | Klaarmaken om in te stappen ... instappen gelijk ... 1 ... 2 ... en 3 ... overslagen dicht ... handen aan het vlot, stuur stapt in.   |
| Uitzetten                  | Uitzetten gelijk ... nu ... intrekken de riemen vlotzijde ... afduwen nu.   |
| Wegvaren                   | Slagklaar maken ... slagklaar ... (bladen bedekt, boot recht) ... af.   |
| Brug onderdoor             | We naderen de brug ... laat ... lopen ...slippen nu/intrekken gelijk ... pas op de riemen (aan bak/stuurboord/stuurboord) ... Riemen uitbrengen, wanneer dat kan ... en pak maar weer op.   |
| Bocht maken                | Laat ... lopen ... vast (roeien) ... houden bak/stuurboord ... overhellen naar het houdende boord ... en bedankt. We gaan rond over bak/stuurboord (om en om) ... bak/stuurboord begint met strijken /we beginnen met strijken aan bak/stuurboord ... rondmaken nu. |
| Stoppen                    | Laat ... lopen ... vast (roeien) ... en houden beide boorden ... En bedankt (houden beide boorden).   |
| Oefening uitvoeren         | We gaan zo drie halen opbouwen, gevolgd door tien halen hard... ... Drie plus tien ... na ... nu.   |
| Aanleggen                  | We naderen het vlot ... .. light paddle ... spoelhaal ... laat ... lopen... riemen aan bak/stuurboord hoog ... klaarmaken om te houden ... houden.  |
| Uitstappen                 | Handen aan het vlot, stuur stapt uit ... overslagen los ... klaar-maken om uit te stappen ... uitstappen gelijk ... 1 ... 2 ... en 3.   |
| Uit water tillen glad hoog | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... boven de hoofden hoog ... uitsplitsen om en om, slag naar waterzijde/bak/stuurboord onderdoor ... in de handen nu ... zwenken.  |
| Inbrengen glad hoog        | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... boven de hoofden hoog ... linker/rechter schouder nu ... (naar land/zee) ... inschuiven nu  |
| Uit water tillen glad laag | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... slag loopt om ... twee loopt om etc. ... draaien met open kant naar het water nu ...zwenken.  |
| Inbrengen glad laag        | Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... slag loopt om ... twee loopt om etc. ... (naar land/zee) ... inschuiven nu.   |
| Inbrengen C-materiaal      | Handen in de spanten ... tillen gelijk nu ... (draaien met de open kant naar de sociëit nu) ... inschuiven nu.  |

## Manoeuvreren met een boot

| Boot heeft snelheid   | Wat gebeurt er?                               |
|-----------------------|---|
| Bak/stuurboord sterk  | Roeiers halen harder, boot maakt ruime cirkel |
| Houden bak/stuurboord | Roeiers houden, boot maakt krappe cirkel      |

| Boot ligt stil: halen            | Wat gebeurt er?   |
|----------------------------------|---|
| Bak/stuurboord halen             | Roeiers halen, boot maakt krappe cirkel                                       |
| Haaltje bak/stuurboord           | Roeiers maken één hele haal, boot schuin vooruit                              |
| Klapje halen bak/stuurboord      | Roeiers maken vaste bank haal, boot beetje vooruit                            |
| Halen bak/stuurboord boeg        | Boeg maakt hele halen, boot schuin opzij                                      |
| Haaltje bak/stuurboord boeg      | Boeg maakt één hele haal, boot beetje schuin opzij                            |
| Klapje halen bak/stuurboord boeg | Boeg maakt vaste bank haal, boot klein beetje schuin opzij                    |
| Boeg inpikhaaltjes               | Boeg maakt in inpik houding kleine haaltjes, punt verplaatst alleen zijwaarts |
| Ronden over bak/stuurboord       | Roeiers strijken en halen, boot draait om zijn as                             |

| Boot ligt stil: strijken         | Wat gebeurt er?  |
|----------------------------------|--|
| Strijken bak/stuurboord          | Roeiers strijken, boot in cirkel naar achteren                 |
| Strijkhaaltje bak/stuurboord     | Roeiers maken één strijkhaal, boot naar achteren               |
| Klapje strijken bak/stuurboord   | Roeiers maken vaste bank strijkhaal, boot beetje naar achteren |
| Slippend strijken bak/stuurboord | Roeiers strijken slippend, boot naar opzij                     |
| Strijken beide boorden           | Roeiers strijken, boot naar achteren                           |

**Kijk ver vooruit: anticipeer en geef voorrang aan terugvarende ploegen. Heb oog voor tradities: gebruik vaste commando's, spreek ze helder uit. Respecteer de stuur: roeiers doen niets totdat een commando gegeven is. Voorkom schade altijd: boten en riemen komen nooit ergens tegen aan. Wees beleefd: bedank ploegen die voor je laten lopen. Vaar veilig!**

## Boot uitbrengen

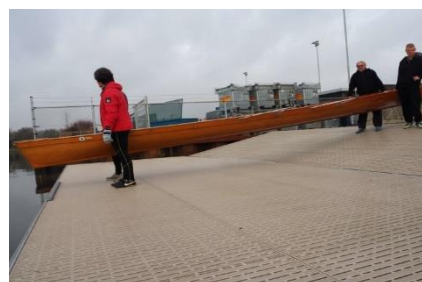
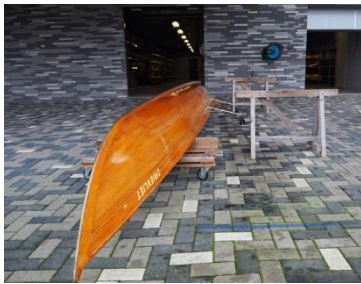
Voor het uitbrengen wordt eerst de betreffende boot digital via e-Captain afgeschreven, dat kan ook vooraf online als de reservering ook ter plekke wordt bevestigd. Het hangt van je bevoegdheid af welke boot je mag afschrijven. Bevoegdheden krijg je door het niveau aan te tonen als roeier en als stuurman. Zo mag je als je scullen 2 hebt een C1 afschrijven omdat je daar zelfstandig in mag roeien.

Vervolgens worden de riemen naar buiten gebracht. Door eerst de riemen naar buiten te brengen en dan pas de boot, wordt voorkomen dat de boot wegdrijft, en wordt het vlot zo kort mogelijk bezet gehouden. Denk hierbij aan het volgende:

- De riemen moeten met het blad naar voren en beneden worden gedragen. Het blad is het kwetsbaarste onderdeel van de riem en moet daarom altijd in het oog worden gehouden.
- Draag niet meer dan twee riemen tegelijk. Door op deze wijze riemen te dragen kunnen ze het beste onder controle worden gehouden en wordt stoten voorkomen.
- Leg riemen op de verhoging van het vlot, zo blijft het looppad vrij.



Kijk vooraf of er plek is op het vlot en rijd of til de boot voorzichtig uit de stelling en breng hem naar buiten. In het *Theorieboek sturen* staat beschreven hoe de verschillende boottypen getild moeten worden. Boten hebben altijd voorrang, dat wil zeggen dat mederoeiers bukken of omlopen wanneer een boot nadert.



Plaats de riemen met het goede nummer op de juiste plek en boord. Denk eraan dat de dollen naar de achterzijde van de boot geplaatst worden. Leg eerst de walriem(en) in de dol en draai de overslag dicht. Zo ligt de boot al stabiel. Plaats vervolgens de waterriem(en) in de open dol, deze wordt/worden ingetrokken in de dol geplaatst om wegdrijven te voorkomen. Leg bij kunststof riemen de bladen met de bolle kant onder op het vlot. Instappen in de boot.



Alles klaar en gecontroleerd ?  
Instappen dan.





**Let op: Sta alleen op voetenplankje, nooit op huid, slidings of kielbalk! Stap op het voetenplankje!**



*"Klaar maken om in te stappen"*



*"Één"*



*"Twee"*



*"Drie"*



*"Overslag waterzijde dicht."*

Het instappen in een roeiboot gebeurt als volgt, in een meermans boot geeft de stuur de instapcommando's zodat je tegelijkertijd je gewicht verplaatst, terwijl de boot in het midden 20 cm van de kant wordt vastgehouden aan de rigger en boord.

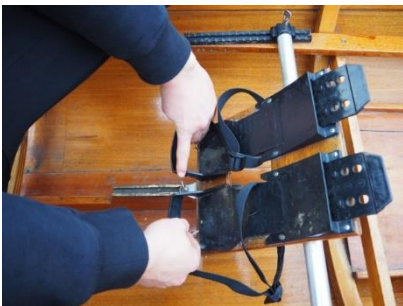
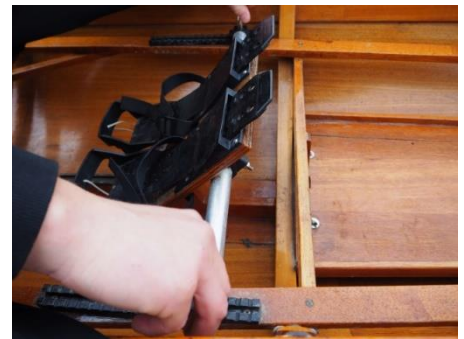
1. Je gaat op het vlot staan naast je roeiplaats met je gezicht naar de achterkant van de boot. Druk de riemen goed in de dollen en houd beide riemen in de waterhand (de hand aan de waterzijde). Zet met je watervoet het bankje halverwege de sliding. Houd met je walhand, het boord of de duwstang van de rigger vast.
2. Stap met de watervoet op het voetenplankje tussen de slidings, hou je gewicht op het "walbeen".
3. Verplaats je gewicht van het "walbeen" op het andere been, zet de andere voet op het voetenbord zonder de riempjes vast te maken.
4. Zak naar beneden en ga rustig en voorzichtig zitten (wanneer je hard gaat zitten drukken de wieltjes kuiltjes in de slidings en raken deze beschadigd). Blijf met je walhand steunen op boord of rigger totdat je zit.
5. Zet de watervoet ook op het voetenbord.
6. Rij een stukje op en plaats de riemen in de maag, tussen romp en dijbenen. Maak altijd als eerste de overslag (klep) aan waterzijde dicht.
7. Stop dan pas de voeten in het voetenbord en maak de riempjes vast.



## Het stellen van het voetenbord

Vervolgens moet het voetenbord worden gesteld.

1. Haal beide riemen naar je toe. Er moet tien centimeter of een vuist tussen de beide hendels en je buik zitten (zie ook de foto). Is dit minder: stel je voetenbord naar je toe. Is dit meer: stel je voetenbord van je af.
2. Haal je voeten uit het voetenbord en zet ze op de trekstangen van de riggers.
3. Rij een stukje op en klem de riemen tussen maag en dijbenen.
4. Draai de drie vleugelmoeren aan de zijkanten en onderkant van je voetenbord los, of haal de pennen uit de rails, en verschuif het voetenbord.
5. Draai de vleugelmoeren vast of zet de pennen weer terug, plaats je voeten in het voetenbord en controleer of je voetenbord zo goed staat.
6. Pas – indien gewenst en mogelijk – ook de hoogte van het voetenbord aan, zodat je comfortabel roeit. Zorg er hierbij voor dat de val van je voet ter hoogte van de stang zit.
7. Controleer je afstelling. Als je voetenbord goed staat, dan zijn bij de inpik je onderbenen verticaal en lopen je riemen evenwijdig aan de trekstangen.



## Uitzetten van de boot

### *Uitzetten vanuit de boot*

Het uitzetten vanuit de boot (het weggkomen bij het vlot) kan op meerdere manieren, hier beschrijven we de meest gebruikte manier: uitzetten met de hand en daarna met de tip. Er wordt veilig boord gehouden met de riem aan de waterzijde en de walriem hoger boven het vlot gehouden.



Bij veilig boord houden wordt de waterriem plat op het water gelegd. Er wordt een klein beetje opgereden, zodat de hendel van de waterriem op de dij kan worden gelegd. Door lichtjes over te hellen naar de platgelegde waterriem ligt de boot stabiel in het water en kan de andere riem vrij worden bewogen.

Het is handig om eerst de boot krachtig af te duwen met de vlothand, zodat deze al enige afstand van het vlot heeft. Daarna trek je de walriem alleen met je walhand in en zet je het blad met de tip tegen de wal. Vervolgens duw je rustig af tot de riem los is van de kant. Steun continu op de waterriem tot de boot vrij ligt.

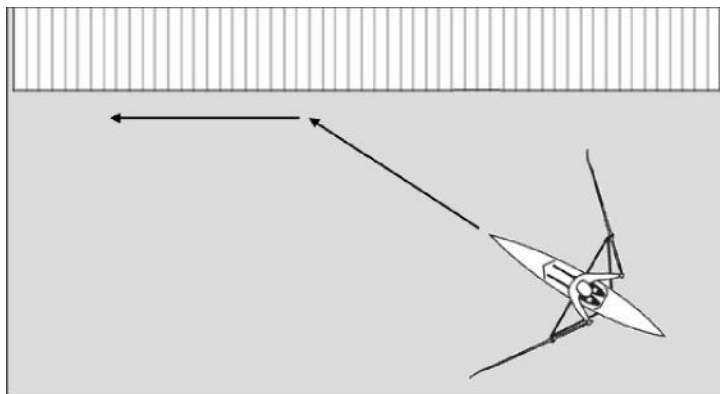
*Het uitzetten vanaf het vlot.* Uiteraard bestaat ook de mogelijkheid dat iemand op het vlot helpt met uitzetten door de boot af te duwen. Belangrijk hierbij is dat de persoon op het vlot het blad vastpakt en de riem laag houdt. De roeier moet voldoende doldruk aan de vlotriem geven.

## Aanleggen van de boot

Wie in soloboten wil varen moet zelf kunnen sturen en aanleggen. Voor wie na scullen 1 doorgaat met scullen 2 is de volgende informatie handig. Wie gaat leren sturen vind meer informatie in het Basisboek Sturen.

Voor het aanleggen van de boot doe je het volgende:

1. Zorg dat je onder een hoek van ongeveer 30° ten opzichte van het vlot ligt.
2. Mik met de punt op de plek waar straks de rigger moet komen te liggen.
3. Vaar zachtjes op het vlot af (light paddle).
4. Laat lopen en maak veilig boord met de riem aan de waterzijde en breng de riem aan de walzijde omhoog.
5. 'Houdt' zachtjes met de riem aan de waterzijde zodat de punt 1/2 meter van het vlot af blijft.
6. Pak het vlot pas met de walhand vast zodra de stuurman dat aangeeft en niet eerder. Bedenk dat omslaan het vaakst gebeurt bij het vlot zelf. Denk eraan beide riemen (met de waterhand) vast te blijven houden.



*Aanleggen aan het vlot*



## Het uitstappen uit de boot

Het uitstappen uit een roeiboot gebeurt onder commando van de stuurman die de boot in het midden vasthoudt bij boord en rigger als volgt:

1. Rij een stukje op en klem de riemen tussen maag en dijbenen. Maak de overslag alleen aan waterzijde (dolklep) open.
2. Rij terug om ruimte te maken voor jezelf en pak met de waterhand beide riemen vast, zodat deze niet los kunnen schieten. Slim kan zijn om de uiteinden van de handles tegen elkaar aan te zetten en omhoog te duwen, daardoor kun je je straks optrekken. Houd met je walhand de duwstang van de rigger of de boordrand vast.
3. Zet het waterbeen op het voetenplankje en trek jezelf met beide handen en één voet overeind. Plaats eventueel de tweede voet ook op het opstapbankje.
4. Ga staan.
5. Zet het walbeen op het vlot en breng langzaam je gewicht hier naartoe over.
6. Plaats het waterbeen nu ook op het vlot.
- 7.



*handles tegen elkaar bij uitstappen*

*Slecht tillen Goed tillen*

**TIP: Zak bij het tillen zoveel mogelijk door de knieën.**

### Terugleggen in de loods

Bedenk dat boten gezamenlijk bezit zijn waar trouwe klussers veel aandacht aan besteden. Haal nadat je bent uitgestapt de boot meteen uit het water. Voordat een boot in de loods mag worden teruggelegd, moet deze schoongespoten en afgedroogd worden. Leg de boot hiervoor op schragen, zodat je er aan alle kanten goed bij kunt. Voorkom samen dat vuil aan de boot blijft vastzitten wat houtrot kan veroorzaken. De boorden zijn kwetsbaar, deze droog je ook aan de onder/binnenkant. Voordat je dat doet zorg je er eerst voor dat de slidings schoongemaakt zijn met een stukje papier dat op een grote rol in de loods staat.

Bij het terugrijden of dragen van de boot in de loods is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de huid van de boot niet beschadigd raakt door de stelling of door de dollen van andere boten.

Daarom altijd een boot wegleggen:

- schoon en afgedroogd
- overslagen dicht
- dollen naar binnen gedraaid
- op beide boorden gesteund ( niet op riggers), let op merktekens
  - luiken geopend
  - rijdende leggers ingeschoven.

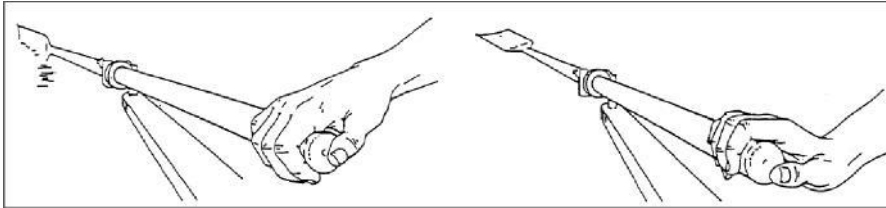


## 4. De roeibeweging

### De basis J-haal

De J-haal is geen nieuwe haal. Het is de basis roeishaal met een nieuwe naam. Het is de haal die door de Nederlandse roeibond wordt voorgeschreven en de haal die door de meeste verenigingen wordt aangeleerd. Om didactische redenen is de naam J-haal gekozen.

Het is belangrijk om beginnende roeiers in de basis een goede haal aan te leren. Hiervoor is een eenvoudige reden: afleren is immers een stuk moeilijker dan aanleren. Bij het roeien is het heel belangrijk – om polsblessures te voorkomen – dat de handen een goede positie hebben. Daarbij liggen de handen ontspannen op de riem.



*De positie van de handen bij het scullen*

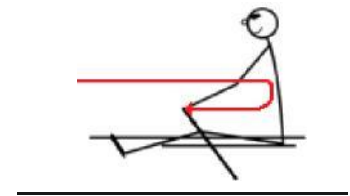


*Links boven rechts*



*Links verder weg dan rechts*

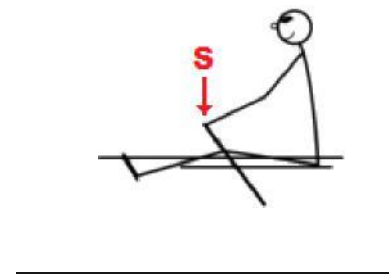
De J-haal wordt vanaf de inpik tot en met de wegzet in één doorgaande beweging uitgevoerd. De naam is zo gekozen omdat deze doorgaande beweging lijkt op een liggende hoofdletter “J” (zie plaatje). De J-haal wordt uitgevoerd in zes stappen, die apart zullen worden toegelicht.



### **Stap 1 - de startpositie**

Dit punt is zowel start- als eindpunt van de haal. De startpositie van de haal is het moment waarop de armen gestrekt zijn en de roeier volledig is ingebogen. De knieën liggen plat maar zijn niet “op slot”. Spieren die niet worden gebruikt zijn ontspannen. De schouders zijn laag, dat wil zeggen ze worden niet opgetrokken.

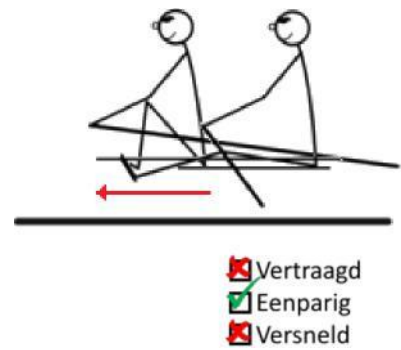
De roeier zit ontspannen in de boot.



## Stap 2 – het oprijden

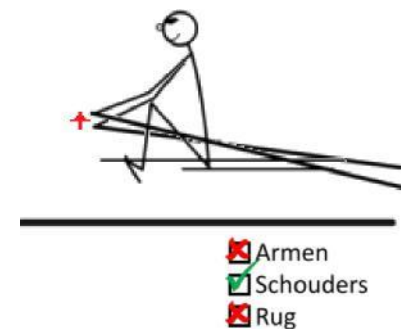
Langzaam en gelijkmatig (dat wil zeggen met één snelheid) wordt naar de inpik opgereden. De hoek van de rug met de boot verandert niet. Direct nadat je handen voorbij je knieën komen wordt het blad rustig – in één beweging door – verticaal gedraaid, we noemen dat klippen.

Het gedeelte van de roeibeweging waar het blad zich boven het water bevindt, wordt ook wel de “recover” genoemd. De verhouding tussen haal en recover ligt tussen de 1:1,1 en 1:1,5. De recover duurt dus 10% tot 50% langer keer langer dan de haal.



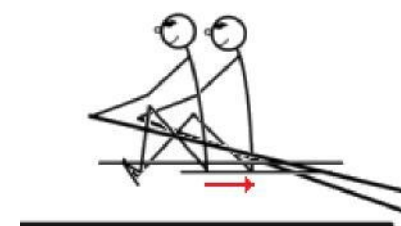
## Stap 3 – de inpik

Het punt waar het blad het water in gaat wordt ook wel inpik of catch genoemd. Op het verste punt worden de armen vanuit de schouder – en niet vanuit de ellebogen (‘grabbing’) of rug – rustig naar boven bewogen. Dit heet het plaatsen van het blad. De armen zijn bij voorkeur ontspannen gestrekt. Het blad verdwijnt grotendeels onder water, hierbij is geen kracht nodig. Het “loslaten” van de riem(en) geeft voldoende snelheid om een inpik te maken.



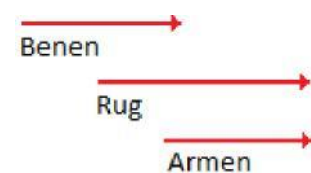
## Stap 4 – de beentrap

Met de benen wordt het eerste gedeelte van de haal gemaakt. Voordat de benen stuwende kracht kunnen leveren, moet het blad in het water worden vastgezet. Het vastzetten is het overbruggen van het snelheidsverschil tussen de boot- en watersnelheid. Na het plaatsen beweegt het blad immers met de snelheid van de boot en niet die van het water. Dit vastzetten gebeurt met een korte felle trap, die weerstandsloos is, totdat het blad in het water is vastgezet. Daarna zorgen de benen voor de voortstuwing, de hoek die de rug maakt ten opzichte van de boot, verandert niet en de armen zijn geheel gestrekt.



## Stap 5 – de ruginzet

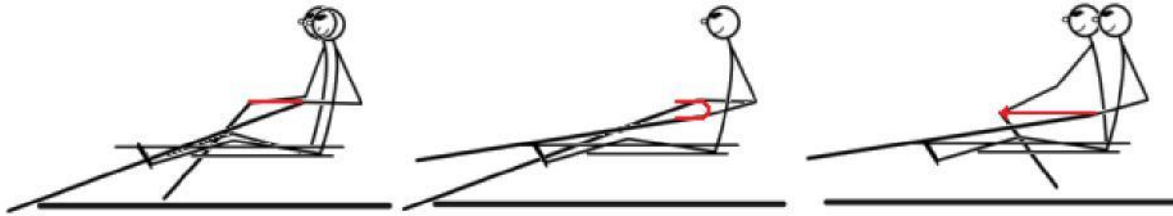
Wanneer de hielen het voetenbord raken, gaat ook de rug mee naar achter. De inzet van benen rug en armen gaat geleidelijk in elkaar over. De volgorde is: benen – rug – armen. Rug en armen zijn nagenoeg gelijk klaar.



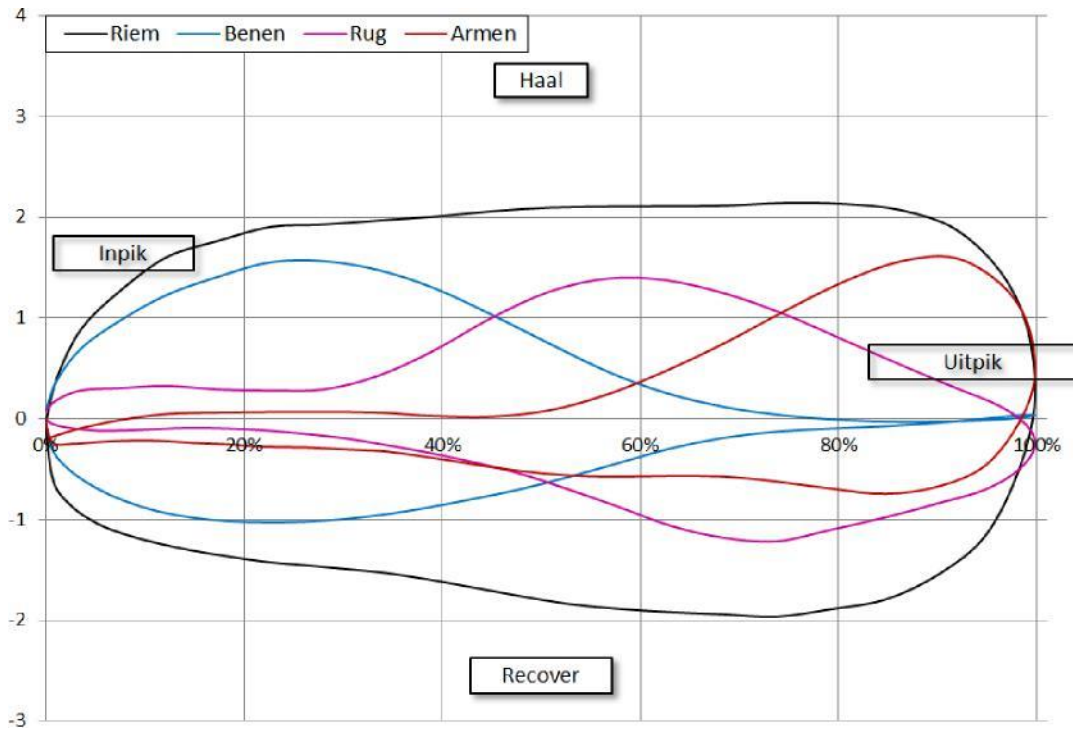
## Stap 6 – de armbeweging, uitzet en wegzet

Eindhaal, uitzet en wegzet kunnen niet los van elkaar worden gezien. Het gebeurt in één vloeiende beweging. De armen beginnen boven of net over de knieën te buigen en de uitzet wordt rond en in één beweging door, gemaakt. Op het achterste punt wordt/worden





de hendel(s) vanuit de ellebogen met een korte duw naar beneden gedrukt. Om te voorkomen dat de hendel(s) op de dijnen terecht komen, wordt deze duw opgevangen met een horizontale wegzet. In de bocht wordt de draai uitgevoerd (druk naar beneden, draai en duw weg).



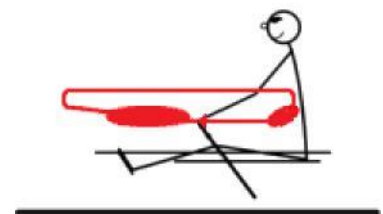
De roeibeweging ontleed: percentage van de haallengte uitgezet tegen de snelheid (m/s)

## De inpik bij de J-haal

Wanneer een roeier de basis J-haal goed beheerst kan hij worden gekenmerkt als gevorderde roeier. Dan is het zinvol om meer aandacht te besteden aan de inpik en met name aan de directheid er van.

### Stap 3 – de inpik voor gevorderden

Na de uitzet van de J-haal wordt het water langzaam genaderd. Op het moment dat het onderste uiteinde van het blad het water raakt, wordt het blad geplaatst en begint de beentrap. De inpik wordt dus niet gemaakt, wanneer de roeier voor op zijn sliding is, maar wanneer het blad het water aanraakt. De truc is nu om het blad dusdanig gecontroleerd het water te laten naderen, dat het blad bij het water is aangekomen wanneer de roeier voor op zijn sliding is aangekomen.



In het figuur hierboven staat dit geschetst, de draaimomenten zijn dik rood weergegeven. Het opdraaien voor de inpik gebeurt langzaam, de draai bij de uitzet snel

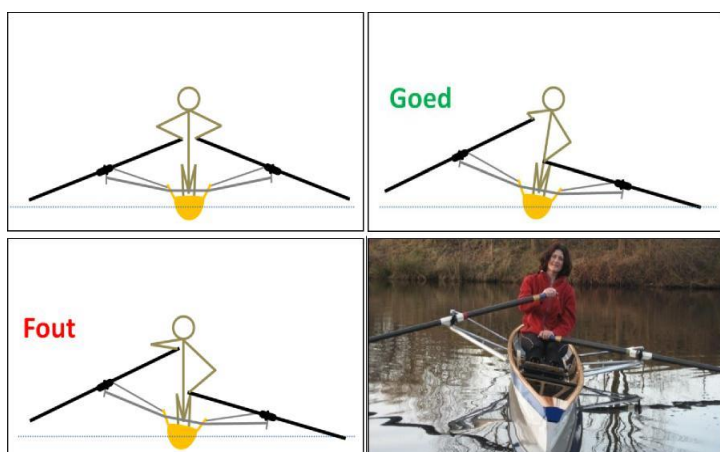
Bij een goede inpik is de roeier in staat om het rijden zo synchroon te houden met de slag, dat hij tegelijkertijd met de slag kan inpikken. Daarbij hoeft hij bij de inpik dus niet te wachten om zijn haal te synchroniseren met die van de slag. Een directe inpik geeft behoorlijke rugbelasting, wanneer deze niet synchroon met alle roeiers van een ploeg wordt uitgevoerd. Meer dan andere roeitechniek is het dus belangrijk om dit met de gehele ploeg te doen.

## Balans houden

Belangrijk is dat de balans in een boot met de riemen wordt gehouden en niet met het lichaam. Het lichaam hoort zijdelings met de boot mee te bewegen en daarvoor moeten de heupen zijdelings gefixeerd zijn (core stability). Deze fixatie heeft twee voordelen.

Ten eerste worden balansverstoringen van de boot actief tegengegaan door de massa van de romp. Het rotatiepunt van een boot ligt onder de waterlijn en de massa van het bovenlichaam zit daar ver genoeg van af om deze rotatie tegen te werken, vooropgesteld dat boot en bovenlichaam één zijn. Ten tweede werkt dit systeem ook de andere kant op en wordt elke rotatiebeweging van de heupen direct aan de boot doorgegeven. Wanneer een boot wiebelig voelt, wordt dat veroorzaakt door een roeier die uit alle macht verticaal rechtop probeert te zitten en denkt dat hij reageert op de bewegingen van de boot, maar in feite deze bewegingen zelf vanuit de heupen initieert.

Daarom is het dus belangrijk om in de boot te zitten op dezelfde wijze als een motorrijder op een motor zit: meebewegen met de boot. Dit is hieronder geschetst.



*Rechts de goede wijze van balans houden: meeleunen met de boot*

**TIP: Ervaren scullers gebruiken de knieën om de boot in balans te houden. Hierbij wordt door het heen en weer bewegen van de knieën, gewicht naar een van de boorden toe verplaatst.**

Een scullboot kan op bakboord worden gelegd door de handen verder uit elkaar te houden. De boot kan op stuurboord worden gelegd, door bij de inpik de linkerhand dieper de boot in te duwen en bij de uitpik de rechterhand omhoog te brengen.

**TIP: Omslaan kan alleen wanneer (een van) beide riemen wordt losgelaten en/of geen veilig boord wordt gehouden. In beide gevallen is omslaan mogelijk doordat er wordt geleund op een boord, waarop geen veilig boord is gemaakt. Hou de riemen dus goed vast en vergeet niet om veilig boord te maken wanneer nodig.**



## Omgaan met feedback

De roeibeweging is zeker geen eenvoudige beweging. “Ik kan roeien” zul je een ervaren roeier dan ook niet snel horen zeggen: hij is nog constant bezig om de techniek bij te schaven.

Dat betekent dat de roeier gedurende zijn hele roeiperiode aanwijzingen zal krijgen van instructeur en/of stuur. Deze feedback is soms lastig te hanteren. De volgende tips maken de feedback effectiever.

### 1. Weet wat er wordt bedoeld.

Wanneer de opmerking niet duidelijk is of wanneer de roeier niet weet hoe de goede beweging voelt of eruit ziet, wordt het moeilijk om dit in de praktijk te brengen. Vraag elkaar dus wat er bedoeld wordt, dat wordt soms overgeslagen.

### 2. Maak een cyclische gedachte

Soms lijkt het moeilijk wanneer er een groot aantal aanwijzingen gegeven is, om deze allemaal in de praktijk te brengen. Gelukkig hoeft niet op hetzelfde moment in de haal aan deze aanwijzingen te worden gedacht. Elke aanwijzing hoort bij een specifieke plek in de haal. Door deze aanwijzingen in de juiste volgorde te zetten en de aanwijzingen in gedachten op de juiste punten in de haal te herhalen kan een “cyclische gedachte” worden gemaakt. Op deze wijze is het mogelijk om twee tot drie aanwijzingen schijnbaar tegelijkertijd aandacht te geven.

### 3. Blijf altijd goed roeien

De verleiding is groot om tijdens het uitroeien, aan het eind van de training, of wanneer de coach er niet bij is, geen aandacht meer te besteden aan de gegeven aanwijzingen. Echter met deze aanpak worden de beste leermomenten gemist: bij vermoeidheid en aan het eind van de training. De juiste roeibeweging (techniek) moet ingesleten of geautomatiseerd raken zodat deze ook bij vermoeidheid kan worden gecontinueerd.

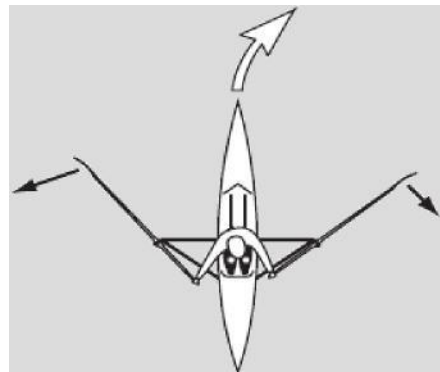
Door de aanwijzingen en oefeningen vanaf dat moment systematisch op te volgen, zal de progressie een stuk groter zijn. Bedenk dat de aanwijzingen niet gegeven worden om ze aan de coach te laten zien, maar om de roeitechniek te verbeteren.

## Roeiend sturen en strijken

Sturen in een boot zonder roertje gebeurt door met de riem die in de binnenbocht zit de haal korter te maken en met minder kracht te halen. De riem in de buitenbocht blijft een volledig en krachtige haal maken. De in- en uitpik blijven gelijk. Als gevolg hiervan zal de boot een bocht maken.

*Roeiend sturen door met één riem (in dit voorbeeld bakboord) harder en langer te halen.*

**TIP: Kijk om tijdens de haal in plaats van tijdens de recover. Als je riemen in het water staan, ligt de boot een stuk stabiel.**



## Boordroeien

Er zijn enkele verschillen tussen boordroeien en scullen. Het belangrijkste verschil is dat elke roeier maar met één riem roeit. Bij het boordroeien houdt de roeier met beide handen de riem vast. Hierbij is er sprake van een binnenhand en een buitenhand:

- de binnenhand is de hand die aan de kant van de rigger is;
- de buitenhand is de hand die aan het uiteinde van de riem is.

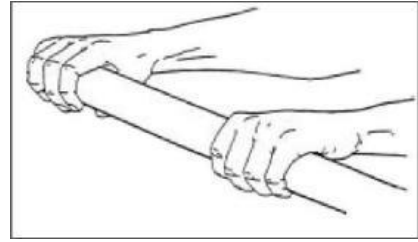
Naar analogie kan ook worden gesproken over binnen/buitenbeen, -arm en -schouder.

De belangrijkste verschillen tussen boordroeien en scullen zijn, gezien vanuit het boordroeien:

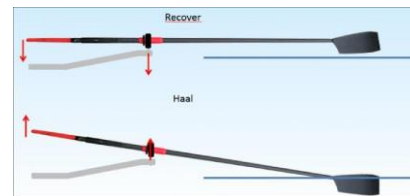
- elke roeier heeft één riem, beide handen houden deze vast. De handen worden ter hoogte van de schouders op de riem geplaatst. De buitenhand houdt de riem aan het einde vast.
- De binnenhand draait de riem, de buitenhand stuurt het blad en bepaalt de hoogte van het blad boven het water. Omdat bij de inpik de riem schuin staat, is de buitenhand verder weg dan de binnenhand. Om hiervoor te compenseren is de binnenarm licht en ontspannen gebogen. De buitenarm is volledig gestrekt.
- Het binnenbeen bevindt zich bij de inpik tussen beide armen, het buitenbeen bevindt zich tussen bootrand en buitenarm.
- Het bovenlichaam draait bij de inpik in het boord, het lichaam wordt naar het boord toegedraaid. Het hoofd blijft recht over de kielbalk gaan. Bij de uitpik is het lichaam weer recht gedraaid en valt de roeier recht naar achter door.

Met name het in balans houden van een (gladde) boordboot is lastiger dan bij scullen. Om balansverstoringen te voorkomen, moeten de riemen aan beide boorden namelijk gelijk bewegen. Om de riemen symmetrisch te laten bewegen, moeten de bewegingen van de roeiers precies gelijk zijn. Dat is dan ook wat veel roeiers in het boordroeien aantrekt: de interactie tussen de roeiers. Het samenspel van de roeiers dat maakt dat de boordboot in balans ligt, is veeleisend.

Ook bij het boordroeien wordt de balans met de handen gehouden en zo nodig gecorrigeerd. Het zogeheten hendelen (met de handen balans houden) van beide boorden, houdt de boot in balans.



*Bij boordroeien wordt het lichaam naar het boord toegedraaid*





### Het hendelen in een boordboot

Tijdens de haal is het de aanhaalhoogte (hoogte van de hendels) die de balans bepaalt en die de boot recht houdt. Tijdens de recover is het de wegzetdiepte die de balans bepaald. Dus:

- Tijdens de haal kan de balans worden gecorrigeerd door de hendel aan de zijde waar de boot naar toe valt omhoog te brengen. Hierdoor wordt de boot weer recht gelegd.
- Tijdens de recover kan de balans worden gecorrigeerd door de hendel aan de zijde waar de boot omhoogkomt wat dieper de boot in te drukken. De toegenomen druk op de dol brengt de rigger naar beneden en legt daarmee de boot weer recht.

Ligt of valt de boot bij de uitpik over:

- stuurboord, dan haalt stuurboord hoger aan en zet bakboord dieper weg.
- bakboord, dan haalt bakboord hoger aan en zet stuurboord dieper weg.

Ligt of valt de boot bij de inpik over:

- stuurboord, dan drukt stuurboord de hendel omhoog en daarmee de boot weer recht.
- bakboord, dan drukt bakboord de hendel omhoog en daarmee de boot weer recht.

## Bootsnelheid

Hard varen vindt nagenoeg elke roeier leuk; de wedstrijdroeier heeft snelheid zelfs tot zijn belangrijkste doel verheven. De snelheid van de boot is – los van het boottype en gewicht van de boot – afhankelijk van het vermogen (kracht per tijdseenheid) dat via de riemen op het water wordt gebracht. Natuurlijk is dit vermogen in belangrijke mate afhankelijk van de natuurlijke aanleg, conditie en vechtlust van de roeiers in de boot. Daarnaast speelt een aantal roeitechnische factoren een rol. Dit zijn de volgende:

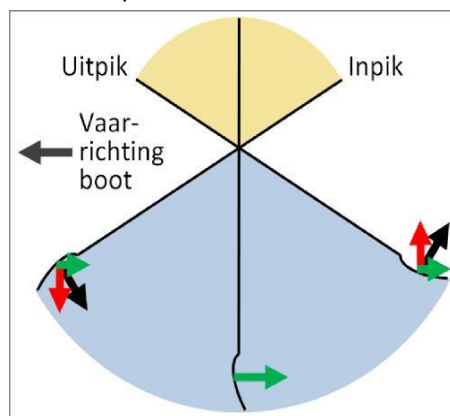
1. kracht van de haal;
2. tempo van de halen;
3. lengte van de haal;
4. technisch kunnen.

### 1. Kracht van de haal

Hoe harder de haal hoe meer snelheid. Het snelheidsverschil tussen het (snellere) blad en het (langzamer) water zorgt voor de uitoefening van een kracht op het water.

Gladde (lichte) boten reageren direct op de haal en zullen tijdens de haal al beginnen te versnellen. De roeier merkt dat, doordat het water steeds sneller langs de boot komt stromen. Om de druk op het water gelijk te houden moet hij de riemen steeds sneller naar zich toe halen zodat de versnelling van de boot wordt gecompenseerd.

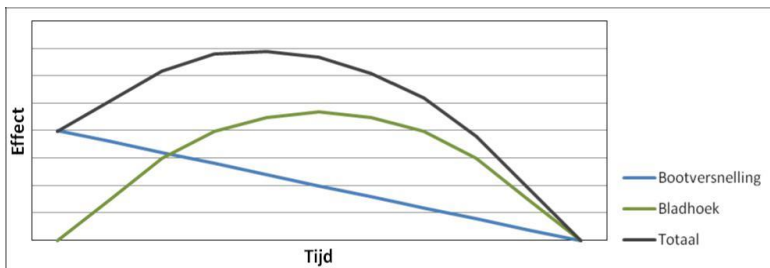
Daarnaast is er nog een effect dat optreedt. De hoek van de riem ten opzichte van de boot heeft ook effect op de voortstuwing van de boot. Dat is in onderstaande tekening weergegeven.



### Het effect van de draaihoek van de riem op de voortstuwing

Aan het begin en einde van de haal (bij de in- en uitpik) drukt het blad de boot niet alleen naar voren, maar ook een beetje opzij (rode pijlen). De bakboord en stuurboord riemen werken elkaar daarin tegen en zorgen ervoor dat de boot rechtuit blijft varen en niet zijdelings wordt verplaatst.

In de tekening geven zwarte pijlen de kracht van het blad op het water aan, de rode pijlen de kracht die verloren gaat en de groene pijlen de kracht die daadwerkelijk voor de voortstuwing wordt gebruikt. Wanneer het blad haaks op de boot staat, wordt alle kracht voor de voortstuwing gebruikt en is het blad het meest effectief. De voortstuwingskracht neemt dus het eerste gedeelte van de haal toe en het tweede gedeelte van de haal af. Wanneer beide effecten worden gecombineerd ontstaat het volgende beeld.



Globale effecten op de voortstuwing bij gelijkblijvende bladnelheid

Hieruit blijkt dat, wanneer de roeier de riem(en) met gelijkblijvende snelheid naar zich toe trekt, het effect op de voortstuwing eerst licht toeneemt en vervolgens sterk afneemt. Om dit te compenseren wordt vaak met een aanzwellende haal gevaren. Een aanzwellende haal is een haal waarbij de roeier de riem(en) met toenemende snelheid naar zich toe trekt. Door een aanzwellende haal blijft de stuwende kracht ook in het laatste gedeelte van de haal aanwezig, waardoor de bootsnelheid bij de uitpik hoger zal zijn dan zonder aanzwellende haal.

## 2. Tempo van de halen

Een tweede belangrijke factor voor de bootsnelheid is het tempo waarmee wordt geroeid. Het tempo wordt uitgedrukt in halen per minuut. Een tempo van 20 halen per minuut (kortweg tempo 20) wordt als laag gezien, een tempo van 40 halen per minuut (tempo 40) als hoog. Baantempo van wedstrijd ploegen over de twee kilometer liggen over het algemeen hoog in de 30, met mogelijke uitschieters (bij de start) naar boven de 40.

In de praktijk blijkt het verhogen van het tempo een hele effectieve manier om de bootsnelheid omhoog te krijgen.

## 3. Lengte van de haal

Ook de lengte van de haal heeft effect op de bootsnelheid. Echter doordat de effectiviteit van de voortstuwing naar de uiteinden van de haal (inpik en uitpik) steeds verder afneemt, is de effectiviteit van uitlengen beperkt. In z'n algemeenheid geldt de richtlijn dat het de voorkeur heeft om eerst (met gelijk blijvende haallengte) het tempo omhoog te brengen voordat het zinvol is om de haal uit te lengen. Uitlengen kan zowel voor als achter plaatsvinden. Uitlengen voor is effectiever dan uitlengen achter. Immers de rug en beenspieren zijn sterker dan de armspieren. Ook wordt het uitlengen achter beperkt door de romp die ver moet doorvallen om een haal een beetje langer te maken. Tenslotte wordt bij ver doorhalen de wegzetruimte sterk beperkt. Vandaar dat een verlenging van de roeishaal vooral door een langere rugzwaai wordt bereikt.



#### 4. Technisch kunnen

Ook de technische roeivaardigheden van een roeier of ploeg dragen in belangrijke mate bij aan het verhogen van de bootsnelheid. Natuurlijk is een goed uitgevoerde J-haal een belangrijke randvoorwaarde voor snelheid. Daarnaast is de kwaliteit van beide keermomenten (uitpik en inpik) zeer bepalend voor de bootsnelheid. Door deze keermomenten technisch goed uit te voeren, kan veel snelheid worden gewonnen.

Bij de *uitpik* heeft het snel wegzetten van de riem door de traagheid een voortstuwend effect. Dit effect is vergelijkbaar met het volgende. Veronderstel dat je dicht bij een muur op een skateboard staat. Wanneer met de handen de muur wordt weggeduwd, rijdt het skateboard achteruit. Dat gebeurt ook, wanneer je in je handen twee gewichtjes neemt. Als de handen van het lichaam worden afgestoten, rijdt ook dan het skateboard achteruit. In de boot treedt hetzelfde effect op. Dan zal door de riem snel weg te zetten (vergelijkbaar met het wegstoten van de gewichtjes), de boot een impuls in de vaarrichting krijgen.

Bij de *inpik* zit de crux in het op de juiste wijze omzetten van een naar voren rijdend bankje naar een naar achteren rijdend bankje. Het afremmen van het naar voren rijdende bankje kan alleen maar door met de voeten een kracht op het voetenbord uit te oefenen, oftewel met de benen tegen het voetenbord te trappen. Wanneer een roeier van 70 kilo via het voetenbord tegen een boot van 14 kilo trapt, zal weliswaar het bankje tot stilstand komen, maar zal ook de boot een negatief effect op de snelheid ervaren. De boot wordt terug getrapt en de snelheid neemt af.

Er is echter nog een nadelig effect dat optreedt. Door de snelheid wordt een roeiboot, net zoals een speedboot, uit het water getild. Hierdoor ligt de boot hoger op het water, heeft hij minder nat oppervlak en daardoor minder weerstand. Wanneer de snelheid afneemt, zal de boot ook weer dieper gaan liggen met de nadelige gevolgen voor de snelheid. Een boot die naar achteren wordt getrapt, vaart ineens een stuk langzamer, zakt daardoor gelijk diep in het water, waardoor de snelheid ook nog eens afneemt.

Een directe inpik – waarbij het blad al in het water zit terwijl het bankje nog een beetje naar voren rijdt – kan het afremmende effect grotendeels teniet doen.



## 5 Veiligheid op het water

### Onderkoeling

Onderkoeling is een van de meest onderschatte gevaren van het roeien. De overlevingstijd in koud water varieert van enkele minuten tot enkele uren, zoals de onderstaande tabel van de KNRM laat zien:

| Watertemperatuur | Wetsuit    | Gekleed   | Zwemkleding |
|------------------|------------|-----------|-------------|
| 0° C             | 15 minuten | 9 minuten | 2 minuten   |
| 5° C             | 3 uur      | 1 uur     | 30 minuten  |
| 10° C            | 9 uur      | 3 uur     | 1 uur       |
| 15° C            | 12 uur     | 5 uur     | 2 uur       |
| 20° C            | 15 uur     | 8 uur     | 4 uur       |

Het belangrijkste probleem van een roeiboot in grote golfslag, is dat hij – wanneer er water aan boord komt – steeds dieper komt te liggen. Hierdoor komt er weer makelijker water naar binnen, waardoor hij nog dieper komt te liggen. Ook gaan de riggers – wanneer zij het water raken – kleine fonteintjes water sproeien waardoor de boot nog sneller vol loopt. Hierdoor kan een roeiboot in korte tijd zinken.

Een ongeluk door onderkoeling kan vele oorzaken hebben. Er kan worden gesteld dat de volgende factoren van invloed zijn.

- Ervarenheid roeier:* hoe onervarener, hoe groter de kans op omslaan.
- Golfslag:* hoe groter de golven, hoe sneller de boot vol loopt.
- Watertemperatuur:* hoe kouder het water hoe eerder kans op onderkoeling.
- Kleding:* hoe lichter gekleed, hoe eerder kans op onderkoeling.
- Gewicht:* hoe minder vetweefsel, hoe eerder kans op onderkoeling.
- Afstand tot de wal:* hoe verder de wal, hoe moeilijker deze te bereiken is, een afstand groter dan 100m wordt als onoverbrugbaar beschouwd.
- Walbeschoeiing:* hoe rechter en hoger de wal, hoe lastiger het is om er op te klimmen.

Wanneer een aantal van deze risicofactoren zich voordoen, is het belangrijk voorzorgsmaatregelen te nemen. Zeker bij varen op groot water zoals plassen, meren, grote rivieren en dergelijke dienen meerdere van de volgende maatregelen genomen te worden.



### Kleding

Zorg voor voldoende warme kleding in lagen over elkaar heen. Geen katoenen T-shirts etc. Wel Fleece, Thermo ondergoed en eventueel wol. In koude omstandigheden ook het hoofd en de handen bedekken. Zorg voor nauwsluitende kleding die een laagje water rondom het lichaam vasthoudt (principe wetsuit).

### Dit doe je als je te water raakt

Indien het onvermijdelijke is gebeurd en je toch te water raakt, dan gelden de volgende richtlijnen om paniek te voorkomen:

1. Wanneer je erg dicht bij de kant bent, zwem dan onmiddellijk naar de kant en klim uit het water. Ben je verder van de kant of denk je dat je al zo snel koud wordt dat zwemmen niet lukt, klim dan op de omgeslagen boot.
2. Geef noodsignalen door beide handen boven het hoofd te kruisen en weer omlaag te brengen. Blijf deze beweging herhalen.
3. Denk eerst aan je eigen veiligheid en ga dan pas de anderen helpen.
4. Ben je toch in het water terecht gekomen en kan je niet naar de kant komen, blijf dan stilliggen en rol je op tot een bal. Bij meerdere drenkelingen: kruip bij elkaar en tegen elkaar aan.
5. Let op de eerste symptomen van onderkoeling: rillen, sufheid/geagiteerdheid, verward spreken, stijfheid en niet reageren.
6. Wanneer je met natte kleren in de open lucht staat, is het gevaar nog niet geweken. Zorg eerst dat je droge kleren krijgt: bel aan bij het dichtstbijzijnde huis en vraag droge kleren of laat je naar de vereniging brengen. Lukt dat niet, ga dan hardlopend naar de vereniging terug.
7. Ben je veilig, zorg dan voor het materiaal of – beter nog – laat anderen dat doen.

### Hulp aan afkoelingslachtoffers.

In de periode november tot en met april zal iemand die in het water heeft gelegen, altijd in meer of mindere mate onderkoeld zijn! Denk hierbij aan het volgende:

1. Breng het slachtoffer niet onmiddellijk in een warme ruimte of onder een warme douche. Dit kan voor een onderkoeld persoon fataal zijn.
2. Breng het slachtoffer uit de wind. Vervang – indien mogelijk – natte kleren door droge en wikkel hem of haar vervolgens in een deken, isolatiedeken, oude jas, vuilniszakken of wat je ook maar kan vinden. Zorg ervoor dat het slachtoffer niet verder kan afkoelen en zichzelf van binnen uit kan opwarmen.
3. Als het slachtoffer er om vraagt en zonder hulp zelf kan drinken, kun je hem of haar een lauwwarme drank geven (thee met veel suiker, bouillon). Als het slachtoffer zich weer goed voelt en uit zichzelf warm is geworden, kan hij gaan douchen en in een warme ruimte gebracht worden.
4. Als het slachtoffer niet snel opknapt en/of niet uit zichzelf weer warm wordt, laat hem of haar dan in het isolatiemateriaal verpakt liggen in een koele ruimte en roep zo snel mogelijk de professionele hulp van een arts en/of ambulance in. Bel 112 vraag naar de ambulance en geef aan dat het om onderkoeling gaat.
5. Realiseer je dat onderkoeling (hypothermie) een ernstige situatie is en dat bij serieuze gevallen (en een half uur in koud water is al zeer serieus) alleen een arts weet wat hij moet doen. Houd er rekening mee dat een ernstig onderkoeld persoon abnormaal gedrag zal tonen.



## Instappen in een omgeslagen boot



### C1

Voor een C1 geldt het volgende:

1. Zorg dat je los komt uit je voetenbord en vermijdt dat je water binnen krijgt. Soms moet je weer even met je hoofd onder water om je voetenbord makkelijker los te kunnen maken.
2. Zwem naar de boeg van de C1, pakt het puntje onder een arm en zwem ruggelings naar de kant. Let op stenen en ondieptes. De riemen vouwen vanzelf naar achteren zodat ze niet meer hinderen.
3. Haal de riemen uit de boot en klim uit het water.
4. Trek de boot half op de kant, zodat de C1 haaks op de wal in het water ligt.
5. Draai de C1 om, met de open kant naar beneden en laat het water grotendeels eruit lopen.
6. Leg de boot weer in het water en leg de riemen weer in de dollen.
7. Stap in de boot en roei zo snel mogelijk terug naar de vereniging.
8. Als inklimmen, instappen of terugroeien onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter en ren naar de vereniging terug, laat de boot ophalen. Of vraag aan de kant om hulp: droge kleren, een deken of een oude jas zodat je verder afkoelen kunt tegen gaan. Vraag om naar de vereniging gebracht te worden of bel naar de vereniging om opgehaald te worden.
9. Raadpleeg zo snel mogelijk een arts als je verwondingen hebt opgelopen of je niet lekker voelt. Laat de zorg voor de boot voorlopig aan anderen over zolang je zelf nog nat en koud bent.

### Skiff

Voor een skiff geldt het volgende.

1. Zorg dat je los komt uit je voetenbord of schoenen en vermijdt dat je water binnen krijgt. Soms moet je weer even met je hoofd onder water om je voetenbord of schoenen makkelijker los te kunnen maken.
2. Blijf altijd bij de boot. Probeer, indien mogelijk in de boot te klimmen. Als dit niet lukt, zwem dan met de boot naar de kant en probeer daar in de boot te komen. Let op stenen en ondieptes.





3. Is het heel koud, laat de boot dan achter en zwem zonder boot naar de kant: je eigen veiligheid staat altijd voorop. De boot kan altijd later door verenigingsleden worden opgehaald.
4. Als inklimmen, instappen of terugroeien onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter en ren naar de vereniging terug, laat de boot ophalen. Of vraag aan de kant om hulp; droge kleren, een deken of een oude jas zodat je verder afkoelen kunt tegen gaan. Vraag om naar de vereniging gebracht te worden of bel naar de vereniging om opgehaald te worden.
5. Raadpleeg zo snel mogelijk een arts als je verwondingen hebt opgelopen of je niet lekker voelt. Laat de zorg voor de boot voorlopig aan anderen over zolang je zelf nog nat en koud bent.

Bij het vanuit het water instappen in een skiff moet onderscheid worden gemaakt in het instappen in een skiff met en een skiff zonder duwstangen. Het instappen in een skiff zonder duwstangen kan als volgt:

- Leg beide riemen haaks op de boot en duw de kragen zoveel mogelijk tegen de dollen.
- Pak de hendels van beide riemen in een hand vast, rol het bankje naar achteren en leg een hand halverwege de slidings. Leg de andere hand op de boordrand van de boot. Druk je met beide handen op en sla tegelijkertijd met je benen in het water totdat je als een 'aardappelzak' over de boot hangt, met je buik in de kuip. Hou het lichaam laag, anders trek je de boot om.
- Draai je lichaam een kwartslag zodat je in amazonezit op de slidings zit. Sla beide benen in de boot, leg de bladen plat op het water en maak veilig boord.
- Ga op het bankje zitten, voeten in de schoenen of voetenbord en je bent klaar om weg te roeien.
- Controleer bij aankomst of er water in boot en/of riemen zit en laat dat er zo nodig uit lopen.

#### *Instappen in een omgeslagen skiff zonder duwstangen*

Instappen in een skiff met duwstangen gaat als volgt:

- Leg beide riemen haaks op de boot en duw de kragen zoveel mogelijk tegen de dollen.
- Klim op het voordek van de skiff en ga daar schrijlings op zitten. Hou de benen in het water.
- Schuifel langzaam naar voren, het geeft niet dat de boot een beetje wiebelt. Als het erg instabiel voelt, leun dan zo veel mogelijk naar voren en leg je borst op de boot.
- Wanneer je over de waterkering heen bent, grijp dan beide riemen met één hand beet.
- Breng vervolgens de benen één voor één over de duwstangen weer terug in het water.
- Breng beide benen binnenboort.
- Steun met één hand achter het bankje om jezelf op te tillen zodat je weer op het bankje zit.
- Stop je voeten weer in schoenen of het voetenbord en je bent klaar om weg te roeien.
- Controleer bij aankomst of er water in boot en/of riemen zit en laat dat er zo nodig uit lopen.







*Instappen in een omgeslagen skiff met duwstangen*



## 6 Verkeer

Als roeier is het nodig om basiskennis en inzicht te hebben in het waterverkeer. In het theorieboek sturen vind je meer informatie, hier beschrijven we voorrangregels en bruglichten. Deze kennis achten we afdoende zolang je meevaart met een ervaren stuur of in een C1 dichtbij het vlot blijft.

### Voorrangregels

Er is onderscheid tussen beroepsvaart en pleziervaart, waarbij beroepsvaart voorrang heeft. Realiseer je daarbij dat rijnenaken jou alleen van grote afstand zien en dat je voor de schipper uit het zicht bent zodra jij de stuurhut niet kan zien.

Bij pleziervaart onderling geldt dat motorschepen voorrang moeten geven aan spierkracht (waaronder roeiboten) en aan zeil. Een roeier moet een zeilboot onder zeil voor laten gaan en een motorboot moet voor alle anderen uitwijken. Vaak denkt een motorschipper (vooral de plezierboten) daar anders over, dus ga nooit uit van je voorrang.

Bij een versmalling (zoals een brug) moet je zonder oponthoud doorvaren en gelden de algemene bovenstaande regels. Soms staan er borden die de doorvaart regelen.

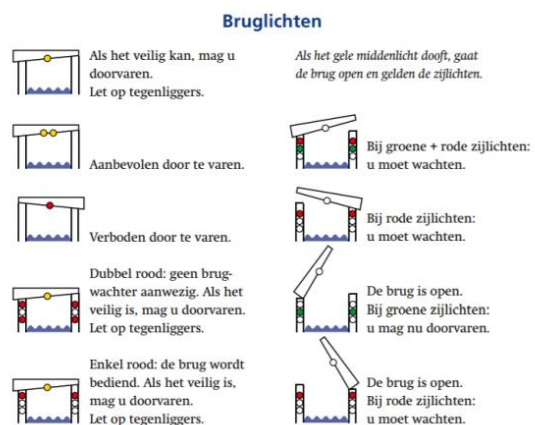
### Goede gewoontes

Het helpt als je de volgende gewoontes benut:

- Houd zoveel mogelijk stuurboordwal
- Geef elkaar de ruimte [bij twijfel blijf liggen aan stuurboord]
- Communiqueer met andere varenden
- Verleen voorrang als je hoofdvaarwater opvaart. Het Merwedekanaal is het hoofdvaarwater, wie uit de Vaartserijn komt geeft dus voorrang, pleziervaart uit de passantenhaven komt als laatste.
- Als je stuurboordwal vaart, maar toch niet helemaal langs de kant, dan mag olopemd verkeer aan stuurboord passeren [dus binnendoor]. Verander niet van koers en communiceer met elkaar.

### Bruglichten

Let met elkaar op de lichten bij de brug, wijs de stuurman zo nodig op veranderingen die aangeven dat er verkeer te verwachten is.



## 7 Roeiverbod

Roeien kan alleen als het veilig is, doorgaans elke dag. Er zijn uitzonderingen door regelgeving of weersomstandigheden, onze huisregels bepalen het volgende:



## Roeiverbod vanuit regelgeving

### 1 Nooit alleen

Je hebt elkaar nodig bij problemen om mensen te kunnen waarschuwen, dus je vaart nooit alleen. Bij instructie blijf je in zicht en op roep-afstand van het vlot of van je instructeur.

### 2 Donker

In het donker varen we alleen met gestuurde boten met verlichting (zie varen na zonsondergang) (Art 3.13.6 BPR: *Een klein door spierkracht voortbewogen schip moet des nachts een wit gewoon rondom schijnend licht voeren*).

### 3 Niet in solo-boten als de watertemperatuur onder de 10 graden is.

Dit is een afspraak waarvan kan worden afgeweken als er met het bestuur is overlegd en een verklaring is getekend met aanpassingen van deze afspraak.

### 4 Vaarverbod bevoegd gezag

Door Rijkswaterstaat of het bestuur van De Doorslag.

## Roeiverbod door weersomstandigheden

### 1 Mist

Wanneer het zicht door mist minder is dan 200 meter is het gevaarlijk om te varen. Vanaf het vlot is de overkapping van Van Vliet dan niet goed zichtbaar. Indien je je reeds op het water bevindt en de mist in roeit of de mist komt opzetten, moet je onmiddellijk naar het vlot terugkeren.

### 2 Te sterke wind of windstoten

Boven windkracht 6 is roeien niet veilig genoeg.

### 3 Vorst

Roeien kan prima in de winter, maar niet bij nul graden of vorst.

### 4 Ijs en gladheid

Als er (drijvend) ijs ligt, mag er niet geroeid worden. Het ijs zal de huid van de boot beschadigen. Ook bij een glad vlot door ijzel of sneeuw kan er niet worden geroeid. Het sjouwen met materiaal levert gevaar voor mens en boot.

### 5 (Dreigend) Onweer

Ga nooit met dreigend onweer het water op. Houd elkaar scherp bij twijfel, neem geen risico en ga gezellig koffie drinken. Overvalt het je toch? Tel het aantal seconden tussen lichtflits en donderslag. Elke drie seconden is een kilometer (Tel vanaf "eenentwintig", dan tel je precies de seconden). Is het onweer minder dan 10 seconden van je vandaan, ga dan ogenblikkelijk van het water af. Probeer bij een huis te schuilen. Houdt tenminste twintig meter afstand van metalen constructies zoals metalen afrasteringen en hekwerken. Ook ons eigen hek! Deze zijn bij onweer levensgevaarlijk. Kun je niet schuilen, hurk dan met de voeten dicht bij elkaar en sla de armen om de benen. Ga nooit liggen en schuil ook niet onder een boom. Kun je niet van het water afkomen, maak je dan zo laag mogelijk, bijvoorbeeld door te liggen in de boot.



## Varen na zonsondergang

Varen in het donker is leuk! Het kan onder deze voorwaarden:

- 1 Je kan mee als je de basisvaardigheden van het roeien beheerst, dus scullen 1.
- 2 De stuur moet ervaren zijn, in bezit van sturen 2.
- 3 De boot is verlicht met rondom schijnend wit licht voor en achter.
- 4 Stuur en boeg dragen fluoriserende vesten met verlichting.
- 5 Je roeit in een C2+ of C4+ of een gladde 4, dus alleen in gestuurde boten.
- 6 Lekker roeien maar geen instructie.
- 7 Je roeit op het hoofdwater, niet de Vaartse Rijn in en niet in de passantenhaven.
- 8 Je meldt je even bij de brugwachter vooraf.
- 9 Marathon ploeg mag ook naar Marnemoende heen en weer. Roeiers moeten SC2 hebben.

Let wel: rijnen zijn enorm groot, stil en donker. We varen daarom in het donker strakker stuurboordwal. Beroepsvaart op het Merwedekanaal kan tot 22 uur passeren als er een brugwachter aanwezig is.

## 8 Eisen niveaus in Scullen

De Doorslag kent drie niveaus in het beheersen van het roeien: scullen 1,2 en 3. Boordroeien doen we daar soms naast voor ons plezier. De moeilijkheidsgraad van scullen loopt op van een basishaal in een meermansboot tot technisch sterk in een skiff. Alleen bij het basisniveau scullen 1 vragen we niet alleen om enige handigheid met roeien, maar ook om kennis. Dit is nodig om veilig met mens en materiaal om te kunnen gaan op het water, op het vlot en in de loods.

### Scullen 1: vaardigheid én kennis

Om veilig te roeien zonder blessures moet je de techniek van roeien onder de knie leren krijgen. Je hebt daartoe les van doorgaans meerdere instructeurs. Zij bekijken samen hoe je vordert en besluiten ook samen of je alle vaardigheden hebt ontwikkeld die je nodig hebt voor het niveau Scullen 1. Als meerdere instructeurs op meerdere momenten hebben gezien dat je het niveau overtuigend laat zien, kijkt een examiner nog een keer mee. Misschien merk je dat niet eens. Als je ook de bijbehorende kennis hebt laten zien in een theorie 'toets' feliciteren we je graag met het resultaat. Het levert je ook een bevoegdheid op, namelijk dat je mee kan roeien in het donker en met bepaalde toertochten. Dit wordt vastgelegd in e-Captain, onze administratie.

Je hebt na het behalen van Scullen 1 de volgende mogelijkheden:

- 1 lekker verder roeien onder leiding van iemand met een sturexamen: neem contact op met de ledencoördinatoren. Zij helpen je met het vinden van roeimaatjes en momenten.
- 2 Verder gaan met instructie:
  - gaan roeien in een C1 en je techniek verder ontwikkelen naar het niveau van scullen 2.
  - Basisvaardigheden ontwikkelen voor sturen in een C2
  - Als het lukt kunnen beiden soms tegelijk geroosterd worden



## Vaardigheidseisen Scullen 1 (C2 of C4)

- In staat zijn om onder leiding een boot goed in- en uit te brengen
- In staat zijn een slag te volgen door de roeibaal gelijk uit te voeren
- Goed in- en uitstappen
- In staat zijn commando's bij het manoeuvreren adequaat uit te voeren
- Roeihouding:
  - goede volgorde roeibeweging: benen, rug, armen, armen, rug, benen (niet te veel rugopzwaai)
  - polsen recht, schouders niet opgetrokken
  - rechtop in de boot
  - doldruk, niet overpakken bij clippen
  - handen bij elkaar
- Redelijk watervrije roeibaal (inclusief het clippen).

## Kennis

De theorie die je nodig hebt om veilig het water op te kunnen vinden je in dit boek. We vragen je zowel dit theorieboek door te nemen zodat je basiskennis opdoet, als het roeiboekje met de afspraken voor iedereen. Je vraagt zelf bij lessen naar voorbeelden bij de tekst, je instructeurs maken je graag wegwijs in deze materie. De details over techniek bij het roeien zijn bedoeld als achtergrondinformatie, met name als je verder wil gaan in een C1. Het roeiwoordenboek dient als naslagwerk. Je hoeft voor de toets niets uit je hoofd te stampen, maar wel zaken te voorzien.

## Toets

We houden het prettig en functioneel, de toets duurt een klein uurtje en doe je samen met een groepje en met koffie ☺. Je gaat schriftelijke vragen beantwoorden, eerst in je eentje. Even spieken in dit basisboek mag, alles opzoeken mag niet. Je snapt de balans daartussen vast. Als je de antwoorden hebt gegeven, ga je met anderen in gesprek om elkaars antwoorden te vergelijken. Je instructeur volgt dit gesprek en stelt ook nog wat vragen. Als je in staat bent om actief mee te doen aan dit gesprek om elkaar te laten zien waarom een antwoord goed/fout of sterker/zwakker is, dan heb je laten zien dat je genoeg kennis hebt. Als je nog niet kan meepraten over deze stof, dan vragen we je dit een andere keer opnieuw te doen. Het doel is dat we met elkaar de veiligheid voor mens en materiaal kunnen waarborgen en versterken.

## Scullen 2

### Vaardigheidseisen Scullen 2 (C1)

Bij scullen 2 draait het om het verbeteren van je techniek en het veilig alleen manoeuvreren op het water. Je krijgt les vanaf het vlot met meerdere soloboten tegelijk in de zomerperiode. Alleen de jeugdleden doen dit ook in de winter onder strakke voorwaarden. Je werkt aan onderstaande eisen, aanvullend op de eisen van Scullen 1. Als meerdere instructeurs op meerdere momenten hebben gezien dat je de vaardigheden beheerst, vragen ze een examinerator om mee te kijken, net als bij Scullen 1. De kennis heb je al, we gaan ervanuit dat je er een gewoonte van maakt om met elkaar over veiligheid, techniek en zorg voor het materiaal te spreken als daar aanleiding voor is. Of gewoon uit passie.

- watervrije haal
- Bladen recht in het water
- Niet uitlopen
- Niet stilzitten / haal afmaken
- Stabiel en ontspannen in de boot
- Niet knijpen
- Niet te ver doorvallen
- Niet te ver inbuigen





- Niet door bankje trappen
- Op tijd klippen
- Op tijd inpikken
- (Strijkend) aanleggen

### Scullen 3

Dit niveau is de uitdaging voor de meer ervaren roeier: echt goed glad roeien in een skif. Er hoort een serieus examen bij met twee examinatoren die ook mee gaan fietsen om te zien of je de techniek ook op langere afstand goed kan aantonen. Als je dit niveau aantoont hoor je tot de rolmodellen van de vereniging. We gaan ervanuit dat je die kennis en vaardigheden graag deelt.

#### **Vaardigheidseisen Scullen 3 (Skiff)**

- in het bezit van scullen 2 en sturen 2
- goede balans;
- technisch goede haal
- halend en strijkend kunnen aanleggen, tussen twee boten in!
- niet uitlopen
- niet schuimen
- beheersing van de boot onder alle omstandigheden;

Er wordt gekeken naar de roeibeweging, die goed moet zijn, bijvoorbeeld door watervrij te kunnen roeien, naar een goede bootbeheersing (bijvoorbeeld door te kunnen strijken en keren en/of afwisselen light en strong te kunnen roeien) en naar het kunnen sturen en overzicht hebben op de situatie op het kanaal

