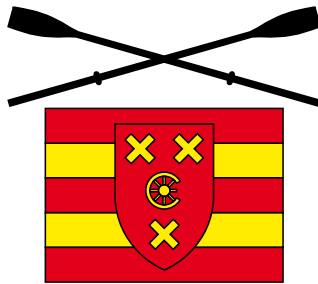


NIEUWKOOPSE  
ROEIVERENIGING  
'DE MEIJE'



LEDENWIJZER  
STATUTEN EN HUISHOUELIJK REGLEMENT  
EN EEN PAAR ARTIKELEN UIT HET  
BINNENVAART POLITIE REGLEMENT DIE  
VOOR ROEIERS VAN BELANG KUNNEN ZIJN

In deze ledenwijzer van roeivereniging 'de Meije' zijn vele wetenswaardigheden over de vereniging en over het roeien opgenomen. Wij hopen dat deze informatie vooral de nieuwe leden wegwijs zal maken binnen 'de Meije'.

Aanvankelijk zal de hoeveelheid informatie overdadig zijn. Maar geleidelijk aan zullen begrippen duidelijk worden en kan dit boekje ook als naslagwerk bij de instructie gebruikt worden. In het clubblad 'de Kletsmeijer' wordt jaarlijks een nieuwe ledenlijst afgedrukt. In dit boekje wordt regelmatig, voor actuele informatie, verwezen naar de informatieklapper in de kantine.

Roeien is een oude sport. De eerste afbeelding van een boot met riemen is te zien op een oud Egyptisch reliëf van ongeveer 3150 jaar voor Christus. Niet alleen de Egyptenaren, maar ook de Romeinen en Vikingen hebben hun boten met riemen voortbewogen. De afgelopen eeuwen heeft het roeien zich tot een sport ontwikkeld. De eerste roeiwedstrijd werd gehouden op de Thames in 1716. Deze ging van pub naar pub, van 'the Old Swan' naar 'the White Swan', over een afstand van 5 mijl.

Vanaf 1900 is roeien een Olympische Sport. In tegenstelling tot het roeien in vletten en vissersboten wordt in de roeisport gebruik gemaakt van lichte, doorgaans smalle boten. Zij zijn voorzien van rolbankjes die over een rail lopen en van draai-dollen op outriggers (uithouders/uitleggers). De boten worden voortbewogen met behulp van twee of meer lichte riemen. De roeiers rijden bij het maken van hun halen op hun bankjes in de boten heen en weer. Zij kunnen daardoor op effectieve wijze van hun lange riemen gebruik maken en relatief hoge snelheden ontwikkelen. De snelheid van de boot wordt bepaald door: het boottype, met of zonder stuurman, de spierkracht van de roeier en de roeitechniek.

## Voorwoord

## De roeisport

<p><b>De vereniging</b> De oprichting</p>	<p>De Nieuwkoopse Roeivereniging 'de Meije' is opgericht op 23 november 1972 door de heer en mevrouw van Suylekom. De verenigingsnaam is afgeleid van het riviertje 'de Meije'. De gemeente Nieuwkoop stelde een stukje grasland ter beschikking langs het 'Meijepad'. Er was toen nog geen loods. De boten lagen buiten op het gras en de riemen werden opgeborgen in een kist met slot. De verenigingskleuren zijn rood en geel, het logo van de vereniging zie je op de cover. De wedstrijdkleding bestaat uit een rode broek en sokken en een geel hemd met aan voor- en achterzijde in het midden een verticale rode baan. Voor het kopen van wedstrijdkleding zie de Infoklapper. Het ledenaantal van 'de Meije' varieert tussen de 80 en 90 leden en bestaat uit leden, jeugdleden en donateurs. In de contributie (lidmaatschap/gezinslidmaatschap/jeugd lidmaatschap) is een bedrag opgenomen voor koffie en thee.</p>	<p>genieten van de landschappelijke uniciteit van het Nieuwkoopse watergebied met haar rijke flora en fauna.</p>	<p>De organisatie <i>bestuur</i></p>
<p>Het gebouw</p>	<p>Het verenigingsgebouw ligt aan het Meijepad (voorheen Oortjespad), zo'n driehonderd meter vanaf het Zuideinde, aan de linkerkant. De loods, de vloot en de inventaris zijn eigendom van de vereniging. De landtong aan het Meijepad heeft de vereniging in bruikleen van de gemeente Nieuwkoop, met recht van opstal (kadastraalnummer 2825).</p>	<p>Het bestuur zorgt voor de dagelijkse gang van zaken van de vereniging en vergadert gemiddeld eens per twee maanden. Als leidraad fungeert het beleidsplan dat jaarlijks wordt bijgesteld. De voorzitter, secretaris, penningmeester, vicevoorzitter, materiaalcommissaris, wedstrijdcommissaris en jeugdcommissaris maken deel uit van het bestuur. Zij worden terzijde gestaan door de volgende commissies: De kascommissie wordt gekozen door de leden in de ledenvergadering. De commissie controleert de jaarstukken en de begroting van de penningmeester. De materiaalcommissie is verantwoordelijk voor het onderhoud van de vloot en het onroerend goed. Zij adviseert en coördineert de onderhoudsactiviteiten. De festiviteitencommissie is belast met het organiseren van feesten en ondersteunt evenementen van 'de Meije'. Zij coördineert de bardienst ('s zaterdags van 9 tot 12.30 uur) en draagt zorg voor de voorraad. Alle leden hebben om de beurt bardienst. De indeling wordt gepubliceerd in de 'Kletsmeijer' en hangt op het prikbord in de kantine. De afroecommissie heeft een adviserende taak bij de afroeieisen en neemt de testen af.</p>	<p><i>kascommissie</i>  <i>materiaalcommissie</i>  <i>festiviteitencommissie</i>  <i>afroecommissie</i></p>
<p>De doelen</p>	<p>'De Meije' wil zo veel mogelijk mensen plezier laten beleven aan de roeisport, ieder op haar of zijn eigen manier en niveau. Wij beschouwen het wedstrijd- en recreatie-roeien als belangrijke inspiratiebronnen en een middel om de roeisport actief uit te dragen en te bevorderen. Het plezier in de roeisport is gebaseerd op het samen oefenen van de techniek, het verbeteren van de lichamelijke conditie en het alleen of in een ploeg actief zijn. Maar roeien bij 'de Meije' is ook</p>	<p>De redactiecommissie verzorgt het clubblad 'de Kletsmeijer', stimuleert de leden tot het schrijven van copy, verwerkt de ingezonden stukjes en verzorgt de uitgave en verzending. De toercommissie organiseert toertochten en stimuleert tot deelname aan tochten georganiseerd door zusterorganisaties. Zij coördineert ook de aanvragen van andere verenigingen voor het lenen van een boot van onze vereniging. Wanneer leden bij andere verenigingen willen roeien, dan graag in overleg met de toercommissie.</p>	<p><i>redactiecommissie</i>  <i>toercommissie</i></p>

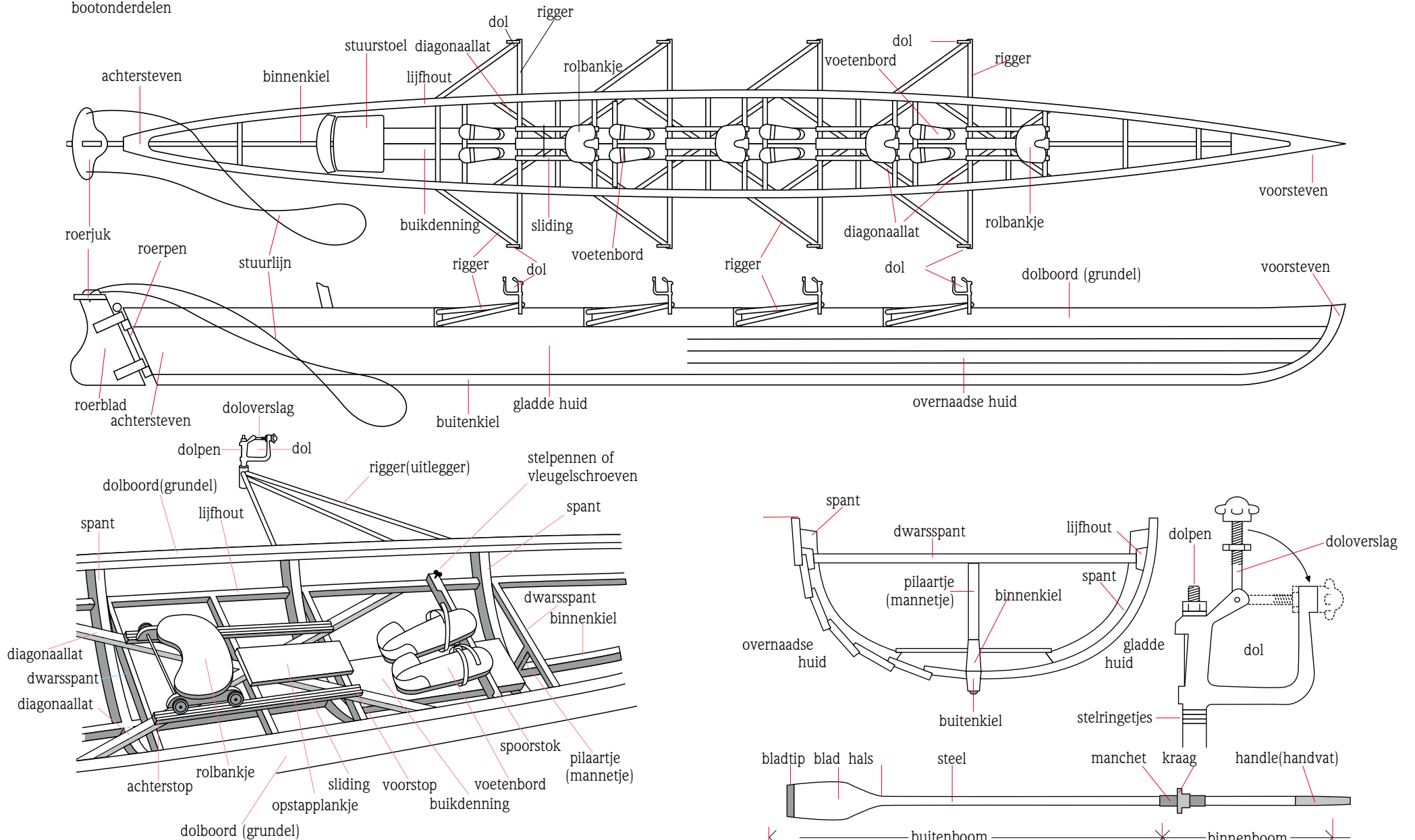
<i>wedstrijdcommissie</i>	De wedstrijdcommissie coördineert en stimuleert de deelname aan wedstrijden. Zij organiseert zelf geen wedstrijden, omdat het Nieuwkoopse water hiervoor niet geschikt is.
<i>jeugdcommissie</i>	De jeugdcommissie zorgt voor instructie, deelname aan wedstrijden en andere activiteiten, zoals kampen. Voor de actuele samenstelling van bestuur en commissies verwijzen wij naar de Infoklapper.
<i>algemene ledenvergadering</i>	De tweede zaterdag in januari is de Algemene Ledenvergadering. Deze wordt gehouden in de Kosterij en wordt afgesloten met de traditionele Nieuwjaarsborrel.
<i>conditietraining</i>	In het winterseizoen is er de mogelijkheid om mee te doen met de indoor-conditietraining. Informatie hierover vind je in de 'Kletsmeijer', de Infoklapper en het prikbord in de kantine.
<i>ergometer</i>	In de loods staat een roei-ergometer. Deze kan gebruikt worden als aanvulling op de instructie, met name voor de houdingscorrectie. Daarnaast als extra training voor de conditie. In de loods hangt links op de deur naar de kantine een instructieposter. Wat betreft het onderhoud van de roei-ergometer: veeg voor en na het gebruik de monorail schoon met een doek, anders beschadigt stof en zweet het gladde oppervlak van de rail en de wieltjes van het bankje. ☞ roei altijd met 2 handen en trek de ketting recht door het midden naar je toe.☞ trek niet te hard en zorg dat de ketting strak blijft staan, deze kan anders beschadigen. ☞ maak een aantekening op een schadeformulier als iets niet goed werkt.
<i>keuringen</i>	Deelnemers aan wedstrijden moeten medisch gekeurd zijn. Jeugd jaarlijks en veteranen eens in de vijf jaar.
<i>KNRB</i>	De vereniging is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Roeibond. De KNRB is een overkoepelend orgaan, dat als doel het bevorderen van de roeisport heeft. Deze coördineert de landelijke roeiactiviteiten tussen Nederland en de bonden in

de rest van de wereld. De bond representeert ons land naar het NOC/NSF en ziet erop toe dat onze (wedstrijd)reglementen aansluiten op en overeenkomen met de richtlijnen van de internationale bonden. De bond benoemt functionarissen die verantwoordelijk zijn voor het goed verlopen van wedstrijden. De KNRB verzorgt cursussen voor de verenigingen, selecteert de Nederlandse top voor uitzending naar het buitenland, begeleidt en faciliteert de nationale roei-equipe bij uitzending en organiseert toertochten in het buitenland. Op regionaal niveau bestaat de bond uit regionale roeibonden.

'De Meije' is aangesloten bij de ZHRB (Zuid Hollandse Roei- Bond). Deze organiseert o.a. het regioroeien, waar de jeugd van 'de Meije' veelal de eerste wedstrijdervaring opdoet. Alle informatie van de KNRB wordt gepubliceerd in het maandblad 'Roeien'. Het eerste nummer van het nieuwe jaar bevat een overzicht van alle activiteiten voor het komende jaar, wedstrijden, toertochten en andere evenementen. Dit tijdschrift ligt altijd op de vereniging. De KNRB wordt ondersteund door het Bonds bureau, dat is gevestigd onder de Bosbaantribune in Amsterdam. Momenteel zijn er in Nederland 105 roeiverenigingen met in totaal zo'n 23.400 leden.

<b>Het materiaal</b>	<p>Geroeid wordt in één-, twee-, vier- en achtpersoonsboten met of zonder stuurman/-vrouw. De boten lopen in lengte uiteen van ca. 4 tot 20 meter.</p> <p>Voor topwedstrijden worden lichte en smalle boten gebruikt. Oefenmateriaal is zwaarder en breder. Roeiboten die voor het roeien van tochten worden gebruikt zijn nog stabiel en breder. Daarnaast is de keuze van de boot afhankelijk van lengte en gewicht van de roeiers. Men roeit met één lange riem per persoon, de oar of boordriem van 380 cm lang of met twee kortere riemen per persoon, de sculls van 300 cm lang. Door de technische vernieuwingen kunnen in wedstrijden snelheden van boven de 20 km per uur bereikt worden. Bij het toerroeien liggen de snelheden tussen 6 tot 10 km per uur. Het roeimateriaal is in de loop der jaren ontwikkeld via overnaads gebouwde schepen met vaste banken en dolen op de boorden tot de snelle ranke wedstrijdboten van nu. Pas omstreeks 1870 is het rolbankje geïntroduceerd en nog later kwamen de riggers, die nodig zijn om bij smallere boten dezelfde afstand tussen dol en roeier te houden. Ook de bladvorm veranderde, van lang en smal naar kort en breed ('big blades').</p>	<u>naar het aantal personen die de bemanning vormen, bv.:</u>	<i>scull-boten</i>
Inleiding		<p>scull-boten: 1x = skiff  2x = dubbeltwee  4x- = dubbelvier zonder stuurman  4x+ = dubbelvier met stuurman</p> <p>oars-boten: 2- = twee zonder stuurman  4- = vier zonder stuurman  4+ = vier met stuurman  8+ = acht met stuurman</p>	<i>oars-boten</i>
		<p>x staat voor scullen,  -/+ staat voor zonder/met stuurman</p>	<i>C-boten</i>
		<p>C-boten zijn gladde boten met een hechthouten of polyester huid van circa 2 à 3 mm. Ze zijn meestal open en hebben een buitenkiel.</p> <p>Wherry's. Dit zijn houten overnaadse of polyester brede open toerboten. Wherry's zijn gesculd. (Dezelfde boten maar dan geriggerd voor boordroeien heten tubs).</p> <p>Jeugdboten. Deze zijn qua afmetingen voor het jeugdroeien ontworpen.</p>	<i>Wherry's /Tubs</i>
			<i>Jeugdboten</i>
Onderverdeling van de boten	<p>De boten kunnen als volgt worden onderverdeeld: <u>naar de manier waarop de huid is vervaardigd</u></p> <p><b>overnaads:</b> smalle stroken hout, dakpansgewijs geklonken</p> <p><b>glad:</b> gladde gebogen huid van hout of kunststof. Een huid van hout kan uit één of meerdere lagen bestaan. De dikte van de huid varieert van 1 tot 3 mm.</p> <p><u>naar de wijze waarop er in wordt geroeid</u></p> <p><b>scullen:</b> roeien met 2 riemen</p> <p><b>boordroeien/oarsen:</b> roeien met één riem</p> <p><u>naar de manier van sturen</u></p> <p><b>met of zonder stuurman</b></p>	<p>De vloot van 'de Meije' bestaat uit jeugdskiffs, skiffs, tweeën, vieren en achten. We beschikken over een speciale oefen-wherry waarin startende roeiers de eerste beginselen van de roeisport wordt bijgebracht. Het gladde materiaal heeft de naam van een Nieuwkoopse water, de wherry en het C-materiaal zijn naar watervogels genoemd. Gladde boten die tijdens wedstrijden worden gebruikt, moeten voldoen aan enkele voorschriften. Deze hebben te maken met: gewicht, riggerconstructie en de aanwezigheid van een boegbal. Deze voorschriften gelden zowel voor boten van senioren als van junioren. Het soort materiaal van de boten is niet voorgeschreven.</p>	De vloot van de Meije

bootonderdelen



*Beknopte uitleg van begrippen:*

Het bankje rijdt op de **slidings**, de **stops** aan de uiteinden van de sliding zorgen ervoor dat het bankje niet van de sliding af kan rijden.

De **bankklemmen** aan de onderzijde van het bankje zorgen ervoor dat het bankje aan de sliding blijft zitten als je de boot ondersteboven draait.

Tussen de slidings zit vaak een **slidingplankje (opstapplankje)**, waar je op moet gaan staan bij het in- en uitstappen. Je mag nooit op de slidings gaan staan!

Het **voetenbord** is in de lengterichting van het schip verstelbaar. Met behulp van riempjes en hielsteunen (of schoenen) worden de voeten op hun plaats gehouden.

De **stuurplaats** in wherry's en C-boten bestaat uit een echte stuurstoel met rugleuning, bij de meeste andere boten heeft de stuurman een vast bankje of zitje. Enkele wedstrijdboten hebben de stuurplaats in het voorschip. De stuurman ligt dan vrijwel languit en kijkt door de waterkering. Deze constructie is gunstig voor de balans omdat het zwaartepunt dieper ligt. Bij veel boten zijn voor- en achterschip afgedekt met zogenaamde **taftjes**. Vroeger gebruikte men gelakt taftlinnen, tegenwoordig veelal kunststofdoek.

Op diverse plaatsen in de boten bevinden zich luikjes (van hout), of losse kurken voor de **ontluchting**. Tijdens het roeien moet de openingen met de luikjes en kurken afgesloten worden.

Onder gladde boten zit een metalen **vinnetje**, dat voor de koersvastheid van de boot zorgt. Het **roer** bevindt zich onder de boot of aan de achtersteven, zoals bij wherry's of C-boten, en wordt met behulp van stuurtoewtjes bediend.

De **stuurlijnen** zijn bevestigd aan het **roerjuk**. Het draait om de **roerpen** of **vingerlingen**. Op toermateriaal mogen **vlaggen** gevoerd worden. Achterop hoort de nationale driekleur en voorop de verenigingsvlag (de geus).

Tot de inventaris van een wherry behoren ook een **pikhaak en landvasten**.

Wedstrijdboten moeten op de voorsteven een witte **beschermingsbal** hebben. Bij wedstrijden wordt hij tevens gebruikt om bij de start de deelnemende schepen te aligneren (op één lijn leggen) en bij de finish om het moment van doorkomst te constateren.

**Riggers** (uitleggers) zijn metalen constructies om de dol buiten de boot te dragen. Er zijn vele typen outriggers. Bij boordridders loopt er vaak een duwstang van de bovenkant van de dolpen naar het boord om de **dolpen** tijdens de haal in onveranderlijke positie ten opzichte van de boot te houden. De stangen die bij het voetenbord tegen het boord bevestigd zijn noemt men **trekstangen**, de stangen loodrecht op het boord zijn de **hoofdstangen**.

Er bestaan **dollen** die om een as (**dolpen**) draaien en dollen die in een soort beugel (**zwanenhals**) gesteund worden. Dit laatste komt alleen bij sculldollen voor. Dollen voor sculls zijn kleiner dan die voor boordroeien, omdat scullriemen smaller zijn. Aan de bovenkant van veel dollen zit een klepje (**overslag**) met een moer om deze dicht te draaien. Hierdoor kan de riem niet uit de dol schieten en breekt hij niet bij 'houden'. **Dollen** zijn tegenwoordig vervaardigd uit kunststof, vroeger werd een koperlegering gebruikt.

**Riemen** kunnen onderscheiden worden in **sculls** (voor scullen) en **oars** of **boordriemen** (voor het boordroeien). Sculls zijn ongeveer 3 meter lang, boordriemen ongeveer 3.80 meter. De bouw is in principe hetzelfde. We kunnen de volgende delen onderscheiden:

**blad**: breed, waterverplaatsend uiteinde; **hals**: smalste deel, overgang tussen blad en steel; **steel**: deel tussen blad en kraag; **manchet**: de kunststof bekleding van het deel dat in de dol draait; **kraag**: metalen of kunststof ring om de manchet,

	<p>steunt tegen de dol; <b>binnenhefboom</b>: deel van de riem bin-nen de dol (binnen boord); <b>buitenhefboom</b>: deel van de riem buiten de dol (buiten boord); <b>handvat</b> (handle): uiterste 10 à 30 cm van de riem die de roeier in de hand heeft. Bakboord- en stuurboordriemen verschillen. Onder de manchet zijn wigvormige houtjes aangebracht, waardoor het blad tijdens de haal wat overhang heeft. Die stand is nodig om het blad goed door het water te laten gaan. Wordt de riem op het verkeerde boord gebruikt, dan is het effect tegengesteld en gaat het blad te diep in het water. Om onderscheid te maken tussen bakboord en stuurboord, zijn de <b>bakboordriemen</b> veelal <b>rood</b> en de <b>stuurboordriemen</b> <b>groen</b> gemerkt. Riemen zijn hol. De bladen zijn in de loop der tijd om roeitechnische redenen steeds breder ontworpen. De kwaliteit van de riem wordt bepaald door sterkte, stijfheid, gewicht, balans en bladvorm.</p>
Behandeling van het materiaal.	<p>Het materiaal is bijzonder kostbaar en daarom is het noodzakelijk hier zeer voorzichtig mee om te gaan. Riemen worden altijd met het blad naar voren gedragen, zodat dit nergens tegenaan kan stoten. Het blad is verreweg het kwetsbaarste deel van een riem. Leg de riemen op een plaats waar er niet op getrapt kan worden. In het gras met de bolle zijde van het blad naar boven of op de wal met het blad in het water. Een riem wordt met de hals in de dol gelegd, met de vlakke kant van de hals naar beneden. De riem dient zo-danig in de dol te liggen dat deze tijdens de haal tegen de dolpen aandrukt. Tussen de manchet en de dol wordt soms wat vet gedaan om de riem soepel te laten draaien. Bij de combinatie van kunststofmanchet met een kunststofkraag is dat niet nodig. Vet houdt bovendien vuil vast, zodat meer slijtage ontstaat.</p>
prijzen (prijspeil 1998)	
skiff fl. 13.000,-	
2X fl. 20.000,-	
4X fl. 26.000,-	
8+ fl. 50.000,-	
paar scullriemen fl. 1.000,-	
boordriem fl. 700,-	
roeier fl. 400,-	
bankje fl. 225,-	
paar scullriggers fl. 200,-	

De wherry ligt op de kiel in verband met het gewicht. Leg de wherry in het gangpad, niet schuiven, maar bij voor- en achtersteven tillen. Daarna wordt de boot op een karretje gelegd door aan de steven te tillen en het karretje midden onder de boot te plaatsen. Bij het tillen nooit aan de diagonalen, slidings of voetenborden tillen. De boot dient horizontaal te blijven, dus niet aan één boord schuin omhoog. Zorg ervoor dat huid en dollen nergens tegenaan stoten. Laat de boot rustig over de lat van de steiger het water inglijden. Het binnenbrengen gaat met de voorsteven naar voren, in omgekeerde volgorde van het uitbrengen. Als de boot uit het water is, maak de boot dan eerst van binnen en van buiten schoon en droog.

Een andere categorie van boten zijn de zogenaamde C-boten. Ze zijn veel lichter dan wherry's, maar daardoor ook veel kwetsbaarder. Het zijn boten met een dunne gladde huid, maar in tegenstelling tot wedstrijdboten zit de kiel aan de buitenzijde van de huid. Het C-materiaal hoort ondersteboven in de stelling of op rolplankjes te liggen en wordt altijd naar buiten gedragen. C-boten mogen niet op de kar! Verdeel de tillende mensen altijd goed over de boot en til symmetrisch. In de kantine hangt een instructieposter. Bij de steiger wordt het schip om de lengte-as gedraaid en wel zo dat de dollen de grond niet raken. De boot kan daarna loodrecht op de lat op de steiger het water in worden geschoven. Voor het naar binnen brengen de overslagen dicht maken en de boot altijd van binnen en van buiten schoon en droog maken. Gladde boten en skiffs liggen altijd ondersteboven in de stelling. De kiel van deze boten is niet zichtbaar aan de buitenkant. Ieder stootje treft direct de huid! Let bij het uit de stelling halen altijd goed op, dat de boot nergens tegenaan stoot.

*In- en uitbrengen van de boten*

De wherry

C-boten

*Hoe getild moet worden en wie waar staat, kun je vinden op bladzijde 23 en 24*

Glad materiaal en skiffs



Skiffs moeten altijd door twee mensen worden uitgebracht. Bij het binnenbrengen worden de boten na het uit het water halen, eerst op schragen schoongemaakt en afgedroogd zodat zich geen vuil op de huid en het taft vastzet. Luikjes dienen open gezet te worden ter ontluchting en de overslagen moeten dicht zijn. Voor het opslaan van de boot dient men eventueel aanwezig water zorgvuldig uit voor- en achterschip te laten lopen. Dit voorkomt dat er schimmel/houtrot ontstaat.

## De roeitechniek

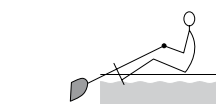
### Inleiding

Er zijn veel ideeën over hoe een goede roeihaal eruit zou moeten zien. In de loop der tijd heeft de roeihaal een ontwikkeling doorgemaakt. Bovendien zijn er verschillen tussen verenigingen en zijn er ook internationale stijlverschillen. Een goede haal is in alle gevallen een effectieve haal, die geen blessures veroorzaakt. Een 'goede' haal past bij de roeier en de ploeg en is afhankelijk van de roeier (man, vrouw, lengte, gewicht), het materiaal (type boot, afstelling etc.), het doel (wedstrijd- of toerroeien), de roeitechniek en fysieke aspecten (kracht, coördinatie, conditie).

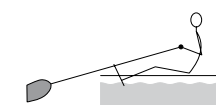
### De roeibeweging

De roeibeweging is te beschrijven met de volgende vier fases **de uitpik** (uitzet), d.w.z. het uit het water drukken van het blad; **de recover** (herstelfase), d.w.z. het oprijden met de bladen boven water; **de inpik** (inzet of catch), d.w.z. het in het water zetten van het blad; **de haal**, d.w.z. het door het water trekken van het blad.

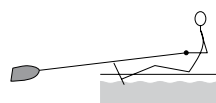
Roeien wordt gekarakteriseerd door een doorgaande natuurlijke beweging. Er zijn geen tussenpauzes en geen plotselinge bewegingen die de snelheid van de boot nadelig beïnvloeden. De bewegingen van lichaam, riemen en bankje moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot. Het roeien ziet er dan makkelijk en vanzelfsprekend uit.



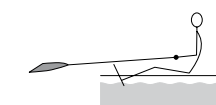
Tijdens de uitpik zit de roeier met het lichaam achter de heupen. Niet in een ingezakte houding maar stevig en met de schouders naar achteren.



De ellebogen zijn naast het lichaam en zijn de belangrijkste scharnierpunten bij het uit het water drukken van de bladen. De hendels worden



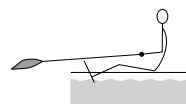
in een ronde beweging naar beneden gedrukt en van het lichaam weggeduwd. Als de armen bijna gestrekt zijn komt het lichaam pas naar



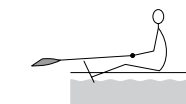
voren. Het bovenlichaam is dus nog in de uitzethouding als de handen wegbewegen van het lichaam. De bewegingen volgen elkaar bijna

vanzelfsprekend op. Na het wegzetten van de hand(en) wordt de arm gestrekt, waarna de rug vanzelf volgt naar een ingebogen positie. Het inbuigen moet vanuit de heupen gebeuren, niet met een ronde rug.

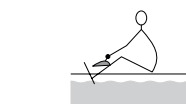
Is het blad eenmaal uit het water dan worden de bladen in een bijna horizontale positie gebracht tijdens het wegzetten. Het draaien van de riem gebeurt direct na de uitzet door druk van de vingers, de polsen bewegen daarbij naar beneden. De roeiers moeten een snelle en vloeiende halfronde beweging met de handen maken om de bladen verticaal uit te drukken en te draaien zodra ze los zijn van het water.



Na voorgaande bewegingen wordt begonnen met het vooral rustig naar voren oprijden. In de recover glijdt de roeier naar de inpik toe en moet hij klaar zijn voor het plaatsen van het blad.



Als het bankje in het midden van de sliding is moet het inbuigen voltooid zijn. De armen zijn geheel gestrekt, maar worden niet stijf gehouden.



Bij het boordroeien moet de buiterschouder iets voor en hoger zijn dan de binnenschouder.

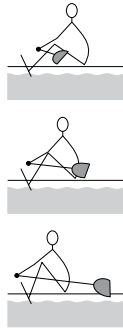
### De uitpik

(uitzet en wegzet)

### De recover

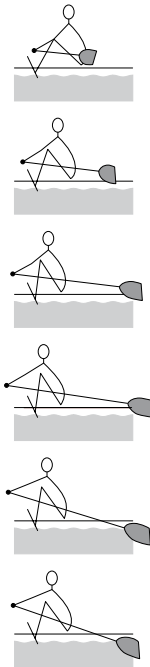
(de herstelfase)

Ontspanning in de recover betekent niet 'niets doen'. Er moet een inpik worden voorbereid. Het oprijden dient gelijkmatig, zonder versnelling of vertraging en rustig te gebeuren, waarbij de handen in een rechte, horizontale lijn worden bewogen. De handen moeten op een zodanige hoogte worden gehouden dat het blad het water niet raakt en op een constante hoogte boven het water blijft. Anderzijds moeten de handen ook niet te diep in de boot worden gehouden waar door het blad te ver van het water verwijderd zou worden (vlaggen). Zodra met het rijden wordt begonnen is het voor beginners een goede gewoonte om de bladen weer verticaal te draaien, meer ervaren roeiers zullen dit terugklippen wat later en geleidelijk uitvoeren.



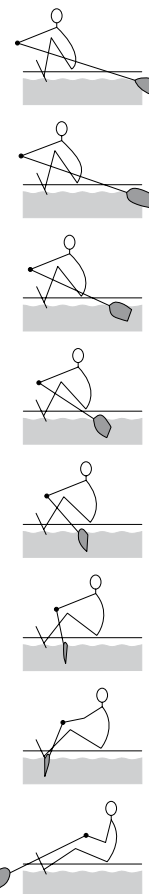
*De inpik  
(de inzet of catch)*

Bij de inpik is het lichaam goed ingevouwen en moeten de scheenbenen verticaal staan. De lichaamshoek wordt gemaakt in de heupen en de zithouding is groot en ontspannen, de roeier gebruikt zijn volle lengte en reikwijdte. Dan wordt, als het reiken maximaal is, het blad snel en volledig in het water geplaatst. Met het in-pikken wordt een begin gemaakt met het einde van de recover, waardoor het blad al langzaam dichterbij het water komt (water naderen). De uiteindelijke inpik gebeurt vanuit de schouders, met gestrekte armen en met de spieren van benen en rug aangespannen. Op het moment dat het blad in het water is gezet wordt er direct getrapt, waarbij de benen zich gaan strekken, maar geen beweging plaatsvindt in de rug of



De snelheid van het plaatsen is belangrijk. Het plaatsen mag geen haallengte kosten en moet op het juiste, uiterste moment gebeuren. Dan is er zo weinig mogelijk splash aan beide zijden van het blad.

Nadat het blad in het water is gekomen wordt het lichaamsgewicht op het voetenbord overgebracht door de kracht van de benen te gebruiken, dus door te trappen (duwen). Het bankje gaat richting de boeg. Gedurende de eerste helft van de haal blijft de heuphoek onveranderd. Hierdoor wordt een horizontale krachtuitoefening bewerkstelligd. De spieren in rug, schouders en armen houden alleen maar vast en geven op die manier een goede verbinding tussen de benen en het blad. Het lichaam komt niet omhoog. Het eerste gedeelte van de haal wordt alleen door de benen uitgevoerd.



Halverwege de uittrap wordt ook de rug opgezwaaid, de armen zijn nog altijd gestrekt. Als de riemen de stand naderen waarin zij loodrecht op de boot staan, het meest effectieve gedeelte van de haal, hangt het lichaamsgewicht nog altijd tussen riemhendel en voetenplank. De beentrap geeft de roeier een gevoel van druk, de rugzwaai 'n gevoel van versnelling.

Tijdens het laatste gedeelte van het strekken van de benen en het opkomen van de rug volgen de armen bijna vanzelf. Tijdens deze bijhaal wordt de versnelling doorgezet, maar niet als een ruk uitgevoerd. De benen blijven afzetten tegen het voetenbord en geven daardoor goede steun om de haal af

*De haal*

en uit te zetten. Het bovenlichaam leunt achterover (doorvallen), waarbij bij boord-roeien de buitenschouder iets hoger wordt gehouden dan de binnenschouder. De onderarm van de buitenhand is horizontaal met een wijde elleboogpositie, de binnenelleboog gaat voorbij het lichaam.

Bij het doorvallen is de houding niet in elkaar gezakt, maar worden juist been-, buik- en rugspieren gebruikt voor een enigszins opgestrekte houding. Het is belangrijk om de handen bij de haal op een zodanige hoogte te houden, dat het blad volledig bedekt is.

De juiste hoogte van de hendels kan bepaald worden door de bladen in rust (dus niet tijdens het roeien) in verticale positie los te laten; de bladen zullen dan vanzelf de juiste positie in het water aannemen. De riemen moeten op deze hoogte door de boot worden bewogen. In de meeste boten betekent dit, dat de hendels ter hoogte van de onderkant van het borstbeen van de roeier moeten worden aangehaald. Als er goed 'gehangen' wordt, gebeurt dit vanzelf en zijn er geen overbodige bewegingen mogelijk.

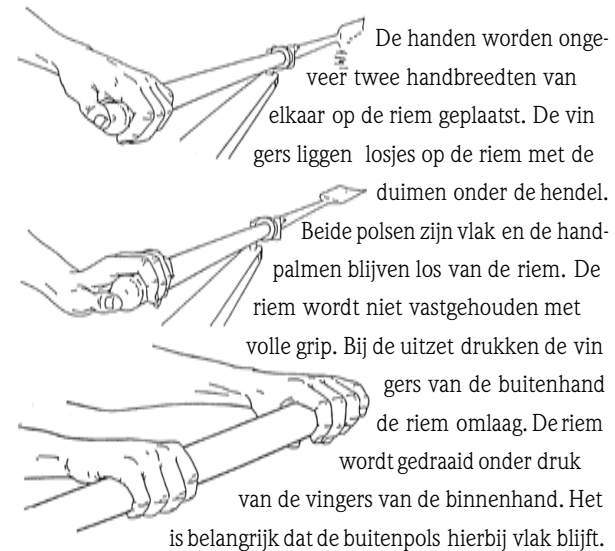
*Het ritme van de roeibeweging*

Roeien is het herhalen van één doorgaande beweging waarbij nergens wordt stilgezet. De snelle haal en het ontspannen oprijden wisselen elkaar voortdurend af. De nadruk ligt vooral op de soepele doorgaande beweging bij de keerpunten (inpijk en uitpijk), zonder bijbewegingen en zonder onrust.

*Hendelvoering en grip*  
Scullen

Bij het scullen hebben we met elke hand een riem aan het uiteinde vast, waarbij de duimen op de kopse kant van de hendel liggen. De riem wordt met de kraag tegen de dol gedrukt. De vingers liggen losjes om de riem en beide polsen zijn vlak als de riem in de haalstand staat. De riemen worden niet vastgehouden met volle grip, er wordt niet geknepen en de handpalmen blijven dus los. Bij het uitzetten wordt de riem

omlaag gedrukt, waarna de riem wordt gedraaid onder druk van de vingers. Terugdraaien gebeurt door de riemen weer met de vingers te omvatten. Deze bewegingen worden door vingers en polsen samen gemaakt. Er moet voor gezorgd worden dat er niet krampachtig in de polsen wordt 'geknikt', maar dat de handpalm los komt van de riem.



De buitenhand wordt dus niet gebruikt bij het draaien, blijft ontspannen en horizontaal, zodat de riem in de vingers kan draaien. Terugdraaien gebeurt met de vingers en de duim van de binnenhand. De vingers van de buitenhand blijven de riem volledig omvatten, zij mogen niet van de riem glijden vlak voor de inzet, maar moeten klaar zijn om direct na de inzet de druk op het blad over te nemen.

Roeiers kunnen de juiste plaats van het voetenbord bepalen door ontspannen in de boot te zitten, benen uitgetrapt (dwz. gestrekt). Het voetenbord wordt dan zodanig afgesteld dat de roeier in de goede uitzethouding zit.

*Boordroeien*

Het afstellen van het voetenbord

	Dit kan betekenen dat er achter een aanzienlijk stuk van de sliding ongebruikt blijft.
<i>Uitzethouding</i>	<i>Scullen</i> : de handen zijn in de uitzethouding 10 tot 15 cm uit elkaar, of de duimen kunnen tegen de onderste ribben komen. In ieder geval mogen de handen niet voorbij het lichaam kunnen komen. <i>Boordroeien</i> : het eind van de hendel komt gelijk of iets naast de zijkant van het lichaam. De handen zijn dan symmetrisch voor het lichaam.
<i>Inpikhouding</i>	In de inpikhouding moeten de onderbenen verticaal staan. De hielen mogen iets loskomen van het voetenbord.
<i>niet in de stops</i>	In de meeste boten moet niet naar de stops gekeken worden. Alleen in sommige wherry's en C-vieren is dit nodig als de roeiers lang zijn.
<i>zelf afstellen</i>	Afstellen gebeurt met de voeten op de boorden van de boot en met de riemen tussen bovenbenen en buik. Men kan makkelijk bij het voetenbord als er iets opgereden wordt. Op deze wijze blijft de boot in balans, terwijl de handen vrij zijn om het voetenbord af te stellen. De plaatsing van de voeten op de boorden bij het afstellen voorkomt direct contact met de huid van de boot. Dit geldt voor alle boten met uitzondering van de wherry, die is voorzien van vlonders. Overigens kan het afstellen per boot verschillen. De ervaren roeier zal alleen aandacht schenken aan zijn positie ten opzichte van het draaipunt van de riemen. Voor een efficiënte roeibeweging moet de roeier vóór het draaipunt een aanzienlijk deel van zijn haal kunnen uitvoeren, naast voldoende ruimte voor een goede uitpik.

Voor het tillen van de boten is enige kracht nodig, maar handigheid is het belangrijkste hulpmiddel. De boot kan niet aan alle onderdelen gedragen worden: slidings, voetenborden en diagonaalatten zijn niet sterk genoeg. Bij voorkeur wordt een boot getild aan spanten en boorden of bij skiffs en tweeën aan de tilstangen. Alle boten die gekeerd moeten worden, worden buiten de loods gekeerd in verband met mogelijke schade door zwaaiende riggers, ook bij het naar binnen brengen. Tijdens het keren de boot goed hoog houden, zodat de riggers de grond niet raken. De stuurman/instructeur beoordeelt of er voor het tillen extra helpers nodig zijn. Tijdens het tillen moet iedereen goed opletten of punten en riggers geen schade toebrengen aan of ophopen van andere boten, stellingen en deuren.

**C1x (C-één)**: Tillen aan de punten. Dus 2 personen. Niet te ver van de punt gaan staan.

**C2x+ (C-twee met stuur, scullen)**: Tillen aan de punten, maximaal 1 meter van de punt gaan staan. Opstelling is afhankelijk van aantal tillers:

*3 tillers*: de sterkste de voerpunt, de minder sterken samen de andere punt. *4 tillers*: 2 personen per punt

NB: Nooit aan een zijkant 'helpen', aangezien hierdoor de boot kantelt en het voor de tillers zeer moeilijk wordt de boot recht te houden.

**C4x+ en C4+ (C-vier met stuur, scullen of boordroeien)**:

*4 tillers*: twee tweetallen van gelijke lengte tegenover elkaar. Een stel bij de stuurstoel, de anderen achter de laatste roeiplaats. *5 tillers*: 1 aan de voerpunt, 2 anderen aan weerszijden van andere punt, anderen verdelen over de roeiplaatsen. *6 tillers*: 1 bij elke punt, anderen verdelen over de roeiplaatsen, 2 aan 2 tegenover elkaar.

## Het tillen van de boten

Inleiding

*Waarom tillen*

*Keren*

Wie staat waar bij welke boot?

**1x (skiff):** Voor het dragen van een skiff zijn altijd twee personen nodig. Een skiff wordt boven het hoofd of steunend op de schouder gedragen. De roeier tilt aan de stang/spant bij voetenbord, de helper assisteert bij voorpunt. Bij een zware boot kunnen de lasten gedeeld worden door ieder 1,5 m uit de punt te tillen. Een skiff mag niet alleen naar buiten worden gebracht!

**2x (Dubbel-twee(scullen))** De 1e roeier tilt aan stang/spant bij het voetenbord, de 2e roeier tilt bij het eerste spant (achter de waterkering). De boot wordt op de schouder gedragen. Eventueel een eerste helper bij de voorpunt, een tweede bij de achterpunt. De helpers tillen niet mee! De punten van de boot zijn niet sterk genoeg om aan te tillen!

**4x+ en 4+, (Dubbel-vier met stuur, vier met stuur):**  
*4 tillers:* De boegen aan de boegkant van hun roeiplaats, nr. 3 bij de slagplaats, de slag bij stuurplaats. Eventuele helpers aan de punten, deze tillen niet, maar begeleiden alleen.  
*5 tillers:* De boegen aan de boegkant van hun roeiplaats, de slagen aan de slagkant van hun roeiplaats, 5e tiller bij de stuurplaats. Zo nodig begeleiden de helpers de punten, maar tillen niet!

**8+ (Acht)** De boegen aan de boegkant van hun roeiplaats, de slagen aan de slagkant van hun roeiplaats. De stuurman staat altijd bij het roertje.

### De commando's

De roeicommando's.

#### *Instappen*

Hieronder volgen de meest voorkomende commando's.

**Klaar maken voor instappen:** de roeiers staan naast hun sliding met het gezicht in de richting van het voetenbord. Ze brengen de riemen uit en houden de handles vast in één hand. Hiervoor hebben zij het bankje halverwege de sliding gerold.

**Instappen gelijk:** *een:* de roeiers plaatsen de voet, die het dichtst bij de sliding is op het slidingplankje en brengen het

*twee:* de andere voet wordt in het voetenbord geplaatst;  
*drie:* de roeiers gaan zitten, terwijl de andere hand gebruikt wordt om het lichaamsgewicht op te vangen.

#### **Klaar maken voor uitstappen.**

**Klaar maken voor uitstappen gelijk:** de voetenriemen en overslagen worden losgemaakt.

**Uitstappen gelijk:** *een:* één voet (waterzijde) wordt op het slidingplankje geplaatst; *twee:* staan; *drie:* eruit op de steiger en de riem aan de waterzijde wordt meegenomen.

**Slagklaar maken:** de roeiers gaan in de inpik-houding zitten en leggen de bladen plat op het water;

**Slagklaar:** bladen verticaal (drijvend) in het water;

**Af:** beginnen met roeien, volledig gelijk aan de 'slag'.

**Laat ... lopen:** dit commando vooral op het juiste moment geven, d.w.z.: vlak na de inpik. De roeiers maken dan de haal af en blijven achteraan zitten met benen en armen gestrekt, blad horizontaal boven het water

**Bedankt:** men legt het blad plat op het water.

**Vastroeien (beide boorden)(...nu):** de bladen worden naar de inpikstand gedraaid en in het water gedrukt.

**Houden (beide boorden)(...nu):** wenst men de boot vervolgens snel geheel stil te leggen, dan volgt het commando

**Houden:** de bladen worden geheel verticaal gedraaid en in het water geduwd, waardoor het remeffect het grootst wordt. Gedurende het afremmen van de boot moeten de armen gestrekt gehouden worden. Alleen in deze stand is het mogelijk de riemen in bedwang te houden. Bij gevaar volgen de commando's: **laat lopen ... vastroeien ... houden** elkaar snel op.

**Slippen aan beide boorden(... nu):** beide riemen worden

*Uitstappen*

*Beginnen met roeien*

*Stoppen met roeien*

het lichaam even achterover te hellen, bij boordroeien moet de roeier verder achterover vallen om het handvat over hoofd en romp te laten gaan. De roeiers gaan dan achterover liggen met geslipte riem, om onder een brug door te kunnen.

**Stuurboord slippen/bakboord slippen (... nu):** de niet geslipte riem wordt vastgehouden in de stand van 'laat lopen'. Geslipte riemen worden nooit losgelaten. Beide bladen plat op het water houden.

**Halen/strijken aan stuurboord/bakboord(... nu):** het roeien wordt ook wel 'halen' genoemd, in tegenstelling tot het roeien in achterwaartse richting, dat 'strijken' heet (kan met omgedraaid blad, bij big-blades wordt het blad niet omgedraaid).

Wil men de boot tijdens het roeien sterk naar bakboord laten uitwijken, bijvoorbeeld bij scherpe bochten, dan luidt het commando: **Stuurboord sterk(... nu)**. **Bakboord best(... nu):** idem voor het uitwijken naar stuurboord. Moet er op beide boorden weer met gelijke kracht worden geroeid, dan commandeert men: **Bedankt, beide boorden gelijk**.

Wenst men een commando/instructie te beëindigen, dan geeft men het commando: **Bedankt**.

**Ronden(rondmaken):** het rondendoen we als de boot 180° van koers moet veranderen. Wanneer men rondmaakt, moet men afwisselend aan het ene boord strijken, terwijl aan het andere boord gehaald wordt (met of zonder oprijden). De boot is zo het snelste rond. Met glad materiaal mag men niet rondendoen. Als er wind is, dient de stuurman een zodanige draairichting te kiezen, dat de voorsteven van de boot door de wind gaat. Hierdoor komt de boot niet aan lager wal terecht, daar het halen met meer kracht geschiedt dan het strijken.

**Ronden over stuurboord(bakboord)(... nu):** bij rondendoen over stuurboord dan stuurboord strijken, terwijl de bakboor-

te verzekeren. Dan aan bakboord halen terwijl de stuurboordriem over het water sliffert. Bij rondendoen over bakboord, bakboord strijken, stuurboord halen.

**Bedankt:** haal- of strijkbeweging afmaken en ruststand innemen, bladen plat op het water.

**Light paddle:** in een rustig tempo doorroeien, zonder veel kracht uit te oefenen op de riem(en). **Pas op de riemen aan stuurboord/bakboord(... nu):** waarschuwing voor de riemen aan de walzijde **Overhellen naar stuurboord/bakboord:** van de wal af hellen. **Klaar maken om te houden aan bakboord/stuurboord Houden(...nu)** vlak voor uitstappen: **Overslagen losmaken.** direct na instappen: **Overslagen dichtmaken.**

**Uitzetten aan stuurboord/bakboord:** de stuurman duwt de boot af, de roeiers aan de walkant trekken hun riem, glijdend over de bolle kant, in, zetten het blad voorzichtig verticaal tegen de steiger en duwen zo de boot van de kant. In plaats van de riemen tegen de steiger te plaatsen, kan ook een helper op de steiger tegen één van de riemen duwen. De betreffende roeier moet dan flink tegen duwen en niet het handvat tegen de rand van de boot zetten.

Indien een obstakel dicht naast de koers van de boot komt kan de aanwijzing komen: **Denk om de riemen aan stuurboord/bakboord.**

**Startklaar maken. Opgelet ... Bent ... u ... klaar ... Af.** [bij officiële wedstrijden op de Bosbaan zijn de commando's: **Etes-vous prêts.....partez.**]

*Aankomen bij de steiger.*

*Weggaan van de steiger.*

*obstakel in de koers van de boot.*

*De startcommando's bij een wedstrijd*

De commando's bij het inbrengen/uitbrengen van een boot (zie ook: tillen van de boten en wie staat waar op pagina 23 en 24

*Boot ligt op de kiel:* **Handen in de spanten ... tillen gelijk ... nu.**  
*C-boot op rolbankje:* **Handen aan de boorden ... tillen gelijk ... nu ... draaien over/naar ... nu.**  
*C-boot op de stelling:* **Handen aan de boorden ... tillen gelijk ... nu ... A en B eronderdoor ... nu ... draaien over/naar ... nu.**

Als extra commando kan na **handen aan de boorden** het commando **op het randje** toegevoegd worden. De boot komt op de rand van de stelling, waarna de helft van de ploeg onder de boot door naar het eigen boord toe kan. Daarna volgt het **tillen gelijk**.

*Gladde boot op de stelling:* **Handen aan de boorden ... tillen gelijk ... nu ... boven de hoofden ... nu ... op de schouder ... nu ... in de handen ... nu.** (ploeg splitst uit, ieder gaat tegenover de outrigger van zijn/haar roeiplek staan) **... boven de hoofden ... nu ... handen in de spanten ... voor de buiken ... nu ... voeten op rand van de steiger ... boot zover mogelijk wegzetten ... nu.**  
NB: 1 persoon heeft de leiding en geeft de commando's!  
Boten worden buiten de loods gedraaid ! Alleen voor de wherry (de Snor) mag de kar gebruikt worden !

## Instructie en coaching

### Inleiding

Het opvangen en indelen van de nieuwe leden is bij De Meije een taak van de vice-voorzitter. Nieuwe leden die het roeien nog niet onder de knie hebben, leren roeien door middel van instructie.

De instructie wordt gegeven door ervaren coaches/roeiers. De basisinstructie is niet alleen gericht op de roeitechniek, maar ook op de stuurinstructie, het bijbrengen van de juiste commando's en de behandeling van het materiaal. Ook het sociaal zich thuis laten voelen binnen de vereniging, het doorgeven van de huisregels en het de nieuwe leden

alle mogelijkheden die de vereniging te bieden heeft, behoren tot de taken van de instructeur.

De instructie leidt tot het afleggen van diverse roeitests, het zogeheten 'afroeien'. Vrijwel iedere vereniging heeft een aantal roeitests opgesteld, waarbij de veiligheid voor alle gebruikers van het water voorop staat. Per categorie van boten moet er aan bepaalde voorwaarden worden voldaan om in deze boten te mogen roeien. Dit om de roeier geleidelijk aan in roeitechnisch moeilijker materiaal wegwijs te maken, het materiaal zelf te beschermen tegen verkeerd gebruik, dus om onnodige schade te voorkomen. In glad materiaal en skiffs mag alleen met een ervaren coach geoefend worden !!

*Wherry (Snor), C2x+ (Ijsvogel), C4X+(Odysseus en Zilverreiger), C4+ (Ple-4).* Roeien: tonen de grondbeginselen van het roeien (boord-roeiend en/of scullend) te beheersen. Daartoe behoort ook het op correcte wijze kunnen in- en uitstappen. Voor C-boten geldt het kunnen verstellen van het voetenbord met de benen over de boorden. Elementaire fouten, zoals door het bankje trappen, naduiken, overdreven rugzwaai etc. mogen niet meer gemaakt worden. Gelijk en vrij van het water roeien. Materiaal: Goede omgang met het materiaal, zoals het in- en uitbrengen van de boten, het dragen en inleggen van de riemen etc. Theorie: De roeicommando's kunnen toepassen. De verschillende boottypes kennen en de onderdelen kunnen benoemen.

*C1X gevorderd (Bever).* Roeien: Scullend tonen het roeien te beheersen. Zowel in 'light paddle' als in krachtige haal (90%) tonen over goede bootbeheersing en zuivere techniek te beschikken. Soepel en ontspannen kunnen roeien. Correct kunnen rijden, zuiver waterwerk hebben. Halend en strijkend

Testen voor afroeien  
Test 1.

Test 2.

<i>Test 3.</i>	<i>Skiff.</i> Een gladder skiff feilloos kunnen roeien.
<i>Test Jeugd.</i>	<i>Afroeien in een jeugdskiff.</i> Voor eisen zie test 2. Test 1 (scullen), 2 en 3 vervallen bij het behalen van deze test. Test 1 boordroeien en Test Sturen 1 moeten wel gedaan worden.
<i>Test Sturen 1.</i>	<i>Wherry, C2X+, C4X+, C4+.</i> Goed met de boot kunnen manoeuvreren (verantwoordelijk voor veiligheid roeiers en mede watergebruikers) en het correct aanleggen aan de steiger. De stuur moet over een goed gezichtsvermogen beschikken, de commando's goed kennen en overzicht over de ploeg hebben. Daarnaast moet men wind-, weers- en wateromstandigheden kunnen inschatten. Bovendien moet men het afschrijfboek en de schadeformulieren correct kunnen gebruiken. (Niet geëxamineerd: voor toeroeiers en wedstrijdroeiers geldt dat zij de belangrijkste bepalingen van het Binnenvaartpolitiereglement (BPR) kennen, alsmede de bepalingen met betrekking tot het te bevaren water (diverse wateren in binnen- en buitenland hebben eigen, specifieke vaarreglementen).)
<i>Test Sturen 2.</i>	<i>Gladde vier en acht.</i> Wedstrijdboten kunnen sturen en correct kunnen aanleggen. Leiding kunnen geven bij het in- en uitbrengen van alle types. De essentiële artikelen uit het reglement 'roeiwedstrijden' kennen. De test wordt afgenomen in een 'acht' met een lid van de afroecommissie op de kant of in de boot. Bij De Meije wordt in glad materiaal alleen door ervaren coaches gestuurd. Er bestaat wel de mogelijkheid Test Sturen 2 af te leggen.
<i>Bevoegdheid</i>	Elke bevoegdheid kan te allen tijde door de afroecommissie of het bestuur worden ingetrokken.

De bootindeling valt onder de taken van de vice-voorzitter. De indeling wordt gemaakt in overleg met roeiers en instructeurs/coaches. Verzoeken tot wijziging kunnen bij de vice-voorzitter ingediend worden. De gehele bootindeling wordt eenmaal per jaar, bij aanvang van het seizoen, in 'De Klets-meijer' gepubliceerd. Wijzigingen worden ook via 'De Klets-meijer' bekend gemaakt. In de loods hangt de bijgewerkte, geldende bootindeling.

In het houten koffertje (in de kantine links op de plank) tref je het afschrijfboek aan. Hierin kun je een boot reserveren, door deze van te voren af te schrijven. Indien er geroeid wordt buiten de normale bootindeling om, moet dit in het afschrijfboek vermeld worden. Voor vertrek moeten hierin de namen van de roeiers worden genoteerd met de naam van de boot, de tijd van vertrek en van aankomst.

Schade aan boot of riemen moet onmiddellijk gemeld worden bij de materiaalcommissaris of verantwoord worden op een schadeformulier. Schadeformulieren bevinden zich in het houten koffertje bij het afschrijfboek. Ingevulde formulieren kunnen in de blauwe brievenbus in de loods gedaan worden. Als boten uit de vaart genomen zijn, hetzij wegens schade, hetzij wegens onderhoudswerkzaamheden, wordt dit door de materiaalcommissaris aangegeven.

Een boot dient een rechte koers te varen. Allerlei mogelijke invloeden zijn er de oorzaak van, dat de boot van die koers afwijkt, zoals wind, stroming, ongelijk trekken aan stuurboord of bakboord, of gebreken aan de boot. Wanneer een boot ongewenst van de koers afwijkt, dient er gestuurd te worden. Het sturen van de boot gaat bij boten met een stuurman (gestuurde boten) anders dan bij boten zonder stuurman

## **De bootindeling en het afschrijven van een boot.**

De bootindeling.

Het afschrijfboek.

## **Schade**

## **Het sturen**

Inleiding



(ongestuurde boten). Bij ongestuurde boten geeft de boeg de commando's, hij/zij is verantwoordelijk voor de juiste koers. Bij gestuurde boten is de stuurman/-vrouw verantwoordelijk voor de veiligheid van de roeiers en de koers van de boot. Bovendien draagt de stuur er zorg voor dat de veiligheid van mede-watergebruikers niet in gevaar komt. Dat betekent dat zij niet alleen goed moeten kunnen sturen. Zij moeten ook over een goed gezichtsvermogen beschikken, de commando's goed kennen en overzicht over de ploeg hebben. Daarnaast moeten zij wind- weers- en wateromstandigheden kunnen inschatten. (En zondig : de belangrijkste bepalingen van het Binnenvaartpolitiereglement (BPR) kennen, alsmede de bepalingen met betrekking tot het te bevaren water (diverse wateren in binnen- en buitenland hebben eigen, specifieke vaarreglementen).)

Het sturen

Wanneer er gestuurd wordt, komt het roer onder een hoek op de lengte-as van de boot te staan. Dit heeft niet alleen tot gevolg dat de vaarrichting van de boot verandert, maar het heeft ook een remmend effect op de snelheid en een storende invloed op de balans. Beide laatste effecten worden groter naarmate de uitslag van het roer groter is. Het is dus zaak tijdig te reageren als de boot van de koers gaat afwijken en rustig te corrigeren op het moment dat dit merkbaar wordt, zodat de oorspronkelijke koers met een zeer kleine roeruitslag hernomen kan worden. Vooral in wedstrijden moet de stuurman hier attent op zijn. Als hij te laat reageert, gaat hij zigzaggend over de baan met veel remmende roeruitslag en een verlengde baan.

Sturen mag, tenzij een forse koersverandering noodzakelijk is, alleen tijdens de recover plaatsvinden. De werking van het roer is dan het grootst en de roeiers worden in hun haal het

minst gestoord. Al te heftig sturen heeft alleen een remmend effect. Een roeruitslag van meer dan 30° geeft nauwelijks meer stuurrendement. Het is duidelijk, dat een roer alleen werkzaam kan zijn als de boot vaart heeft. Hoe langzamer de boot vaart, hoe meer men de roeiers bij het sturen moet inschakelen. Wanneer de noodzakelijke koerswijziging zo groot is, dat die niet alleen door de werking van het roer tot stand gebracht kan worden of niet snel genoeg tot stand kan komen, dient de stuurman de roeiers meer mee te laten sturen door één der boorden 'sterk' te laten roeien:

**Stuurboord sterk of Bakboord best.**

Om goed te kunnen sturen dienen de stuurlijnen strak gespannen te zijn en te blijven. De stuurman moet de lijnen op een zodanige plaats vast houden, dat hij er voldoende macht over heeft en zonder overbodige bewegingen het roer kan bedienen. De stuurlijnen mogen nooit door het water slepen. Voorkom vooral gekruiste stuurlijnen of (bij wherry's) een slordig, of geheel niet, ingenomen landvast. Wanneer er gestreken wordt, moet de stuurman de lijnen strak houden, omdat anders het roer dwars op de vaarrichting komt te staan en remt. Bovendien komt de bevestiging van het roer onder zware druk te staan met kans op schade.

De stuurman in een wedstrijdboot mag niet in de boot bewegen om op geen enkele manier de vaart van de boot te storen. Hij of zij dient regelmatig en altijd voor een wedstrijd de kwaliteit van de stuurlijnen en de bevestiging ervan te controleren en eveneens het roer zelf en het vinnetje op mogelijke beschadigingen te inspecteren. Wanneer dit vergeten wordt, kan materiaalpech tijdens de vaart het gevolg zijn.

Wind, stroming en scheepvaart.	Als de wind zo sterk is dat er hoge golven staan, stuur dan zo veel mogelijk loodrecht op, of evenwijdig aan de golven, zodat er zo min mogelijk water naar binnen komt.
<i>Wind</i>	Vaar bij een harde zijwind in kanalen onder de hoge wal als de overige scheepvaart dit toestaat. Zorg ervoor bij harde wind nooit aan lager wal te raken. Het weggomen is veelal bijzonder moeilijk en de kans op schade groot. Neem dus zeer tijdig maatregelen.
<i>Stroming</i>	Naast de algemene stuurprincipes gelden er eigen voorschriften voor het bevaren van rivieren. Enkele opmerkingen: als de boot stroomafwaarts gaat, verhoogt de snelheid van het water die van de boot. Gaat men op stromend water roeien, begin dan stroomopwaarts, men raakt anders snel (te) ver van huis. Een rivier kent in het midden de sterkste stroming. Bij bochten ligt echter de grootste stroming meer in de richting van de buitenbocht. Je kunt bij het sturen gebruik maken van de verschillende stroomsterkten en -richtingen. Tussen de strekdammen (kribben) loopt de stroom in tegengestelde richting.
<i>Scheepvaart</i>	Bij het varen temidden van andere boten is het belangrijk, dat tijdig de juiste koers wordt gekozen en dat deze wordt vastgehouden, zodat anderen weten in welke richting de boot gaat. Dit geldt in het bijzonder op meren en plassen.
	Op smalle waterwegen houdt men in principe stuurboordwal. Wordt men gepasseerd door boten, die een zo hoge boeggolf of heggolf trekken dat men er niet doorheen kan varen zonder veel water in de boot te krijgen, dan moet men <b>laten lopen</b> en de boot evenwijdig aan de golf bijdraaien. Men moet de bladen plat op het water houden en het boord waartegen de golf komt hoog houden door de handles

van de riemen aan dat boord omhoog te trekken en met het lichaamsgewicht over te hellen naar het andere boord. De golf slaat zo niet naar binnen. Let in een kanaal op een golf die van de wal terugkaatst. Let ook op de kruisdeining die ontstaat als boten elkaar passeren.

Vrachtboten, in het bijzonder als ze ongeladen zijn, hebben een zogenaamde dode hoek voor de boeg van het schip in de koerslijn. De schipper kan je, als je daar vaart, niet zien. Daar blijven varen is daarom gevaarlijk.