

# **Roeiboek ARV de Ank**

Handboek voor roeiers en roeicursisten



---

**ARV de Ank**

## Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>Begrippen</b>	<b>5</b>
<b>Deel 1 Materiaal</b>	<b>6</b>
<b>Hoofdstuk 1 De boot</b>	<b>6</b>
1.1 Boottypes	6
1.2 Belangrijkste bootonderdelen	8
1.3 Dol en riggers	9
1.4 Riem en blad	9
<b>Hoofdstuk 2 Behandeling van het materiaal</b>	<b>11</b>
2.1 Inleiding	11
2.2 Afschrijven van de boten	11
2.3 Riemen uit de loods halen	12
2.4 Boot uit de loods brengen naar het vlot	13
2.4.1 Algemeen	13
2.4.2 Boten op een karretje	13
2.4.3 Skiffs	13
2.4.4 Gladde boten (2 – 4)	14
2.5 Riemen in de dollen leggen	15
2.6 Attributen in de boot leggen	16
2.7 Voetenborden afstellen	16
2.8 Rolbankjes	17
2.9 Riemen uit de dollen en naar loods	17
2.10 Schragen klaarzetten	17
2.11 Boten naar de schragen of op kar naar schoonmaakplein	18
2.11.1 Boten op een karretje	18
2.11.2 Skiffs	19
2.11.3 Gladde boten (2 en 4)	19
2.12 Schoonmaken van de boten	20
2.13 Controleren op schade	21
2.14 Boot in de loods brengen	21
<b>Deel 2 Roeien en sturen</b>	<b>22</b>
<b>Hoofdstuk 3 De techniek van het roeien</b>	<b>22</b>
3.1 De roeibeweging	22
3.2 De balans	24
3.3 Veilig boord houden	25
3.4 Hendelvoering	25
3.5 Ritme	26
3.6 Ademhaling	26
3.7 Veel voorkomende roeifouten	26
<b>Hoofdstuk 4 De commando's en sturen</b>	<b>30</b>
Inleiding	30
4.1 Commando's algemeen	30
4.2 Instappen	30
4.3 Van de kant komen	31
4.4 Het varen	32

## Roeiboek ARV de Ank

4.4.1 Wegvaren	32
4.4.2 Laten lopen	32
4.4.3 Stoppen	33
4.4.4 Noodstop commando "STOP"	33
4.4.5 Strijken (achteruit roeien)	33
4.4.6 Van richting veranderen	34
4.4.7 Ronden	34
<b>4.5 Aanleggen</b>	<b>35</b>
<b>4.6 Uitstappen</b>	<b>36</b>
<b>4.7 Bijzondere verrichtingen</b>	<b>36</b>
4.7.1 Bruggen	36
4.7.2 Obstakels in of op het water	37
4.7.3 Hoge golven op het water	37
<b>4.8 Kracht tijdens de haal</b>	<b>38</b>
<b>4.9 Stil liggen</b>	<b>38</b>
<b>4.10 Het sturen</b>	<b>38</b>
4.10.1 Algemeen	38
4.10.2 Instappen en van de kant komen	39
4.10.3 Het varen	39
4.10.4 Stoppen en keren	41
4.10.5 Aan de kant komen	42
<b>Hoofdstuk 5 Opleidingen en examens</b>	<b>44</b>
5.1 Opleidingsschema	44
5.2 Boten en opleidingseisen	45
5.3 Exameneisen	46
5.4 Specials	54
<b>Deel 3 Veiligheid</b>	<b>56</b>
<b>Hoofdstuk 6 Veilig het water op</b>	<b>56</b>
6.1 Veiligheid is jouw verantwoordelijkheid	56
6.2 Wanneer mag er überhaupt niet geroeid worden?	56
6.3 Afspraken over veiligheid	57
6.4 Wat te doen als de boot omslaat?	57
6.5 Melden van (bijna) incidenten	59
6.6 Tien gouden tips van Rijkswaterstaat voor veilig roeien	59
<b>Hoofdstuk 7 Vaarregels</b>	<b>62</b>
<b>7.1 Vaarregels voor de Oude IJssel</b>	<b>62</b>
7.1.1 Goed zeemanschap	62
7.1.2 Belangrijkste regels voor de Oude IJssel	62
7.1.3 Kruisende koersen	63
7.1.3 Naderen op tegengestelde koersen	64
7.1.4 Naderen op tegengestelde koersen bij een versmalling	64
7.1.5 Inhalen	65
7.1.6 Bruggen en sluizen	65
<b>7.2 Vaarreglementen voor alle wateren in Nederland</b>	<b>67</b>
<b>Bijlage 1 - Roeiwoordenboek</b>	<b>68</b>
<b>Bijlage 2 – BPR belangrijkste regels voor roeiers</b>	<b>77</b>
<b>Bijlage 3 - Versiehistorie</b>	<b>80</b>

## **Inleiding**

Het roeiboek van ARV de Ank is bedoeld om nieuwe roeiers mee te nemen in de wereld van het roeien én te zorgen voor eenzelfde taal binnen ARV de Ank. Roeien is een sport waarvoor geldt dat helderheid en duidelijkheid zorgen voor de beste resultaten. Geen regels om de regels, maar regels omdat ze in ons voordeel werken.

In de wereld van het roeien zijn er veel vaktermen. We beginnen dan ook met enkele begrippen om het roeiboek beter te kunnen lezen. In bijlage 1 is een volledige lijst opgenomen met 'roeivoorden'.

Het roeiboek bestaat vervolgens uit drie delen.

Deel 1 behandelt alles rondom materiaal. Het gaat in op de boten, de onderdelen ervan, hoe we met het materiaal omgaan en hoe we ervoor zorgen dat het materiaal schoon en in topconditie blijft.

Deel 2 gaat in op de techniek van het roeien, de commando's die gebruikt worden tijdens het sturen van de boten en in de trainingen. Daarnaast wordt helder uitgelegd hoe het werkt rondom opleidingen en examens.

Deel 3, het laatste, maar zeker niet minder belangrijk gaat over veiligheid. Vaarregels en andere belangrijke afspraken om met elkaar te zorgen voor veiligheid op het water, materiaal en roeiers komen aan de orde.

Naast de afspraken rondom materiaal, examens en veiligheid zijn er binnen de vereniging ook andere afspraken. Deze vind je in het huishoudelijk reglement op de website van ARV de Ank.

NB: Voor de leesbaarheid is in dit roeiboek gekozen voor roeier en stuurman, hier kan ook roeister resp. stuurvrouw gelezen worden.

## Begrippen

**Stuurboord:** - Groen  
- Links voor de roeier  
- Rechts voor de stuurman en dus rechts in de vaarrichting

**Bakboord:** - Rood  
- Rechts voor de roeier  
- Links voor de stuurman en dus links in de vaarrichting

**Hoge wal:** - De wal waar de wind vandaan komt

**Lage wal:** - De wal waar de wind naartoe gaat

**Boeg:** - De roeier die het dichtst bij de voorsteven (= de boegbal) zit

**Slag:** - De roeier die het dichtst bij de achtersteven zit en het roeitempo aangeeft

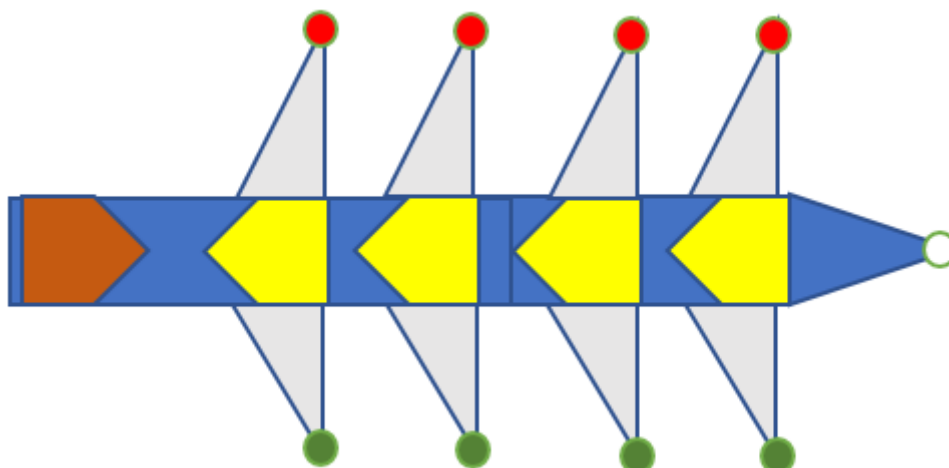
**Boegen:** - De twee roeiers die het dichtst bij de voorsteven zitten. Vanaf de voorsteven gezien, onderverdeeld in 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> boeg

**Slagen:** - De twee roeiers die het dichtst bij de achtersteven zitten. Vanaf de achtersteven gezien, onderverdeeld in 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> slag

**Nummering:** - Het nummer van elke roeier. Het tellen begint bij de boeg. De boeg of 1<sup>e</sup> boeg is dus altijd nummer 1

Stuurman		1 <sup>e</sup> slag	2 <sup>e</sup> slag	2 <sup>e</sup> boeg	1 <sup>e</sup> boeg
Nummer van de roeier	4	3	2	1	

Bakboord



Stuurboord

## Deel 1 Materiaal

### Hoofdstuk 1 De boot

We beginnen dit roeiboek met het materiaal. Het roeien begint immers met een boot en riemen. Daarnaast krijgt dit een prominente rol omdat ons materiaal kostbaar en met zorg behandeld moet worden.

Onthoud:

- Al het materiaal is zeer kostbaar, een C4 met riemen kost al gauw € 19.000,-.
- Behandel het materiaal alsof het privé-eigendom is.
- Gebruik altijd je gezond verstand bij het omgaan met het materiaal.

#### 1.1 Boottypes

De boten worden onderverdeeld op basis van een aantal criteria, te weten:

1. Naar **breedte** en daaraan gekoppeld de stabiliteit. **Codering**
  - Glad: smal en instabiel Geen
  - C: iets breder, de kiel uitwendig zichtbaar C
  - Wherry: breed en stabiel W
2. Naar het aantal **roeiplaatsen**: 1, 2, 4 of 8
3. Naar de **roeiwijze**, namelijk:
  - scullen: elke roeier gebruikt twee riemen aangeduid met een x
  - oarsen: elke roeier gebruikt één riem (ook gieken of boordroeien genoemd)
4. Naar de **stuurwijze**, namelijk:
  - met stuurman aangeduid met code +
  - met roeiende stuurman die het roer met de voet(en) bedient
  - zonder stuurman en roer, er wordt uitsluitend met de riemen gestuurd (boegroeien)

Deze indeling vertaalt zich ook naar een bepaalde codering, te weten:

1. De totale codering begint al dan niet met een hoofdletter (zie boven)
2. Daarna komt het cijfer voor het aantal **roeiplaatsen**.
3. Daarop volgt de aanduiding voor de **roeiwijze**. X = scullen, geen X = oarsen, gieken of boordroeien.
4. Als laatste wordt vermeld de **stuurwijze**: + = met stuurman. - = zonder stuurman. Staat er niets achter de X dan is er geen stuurman.

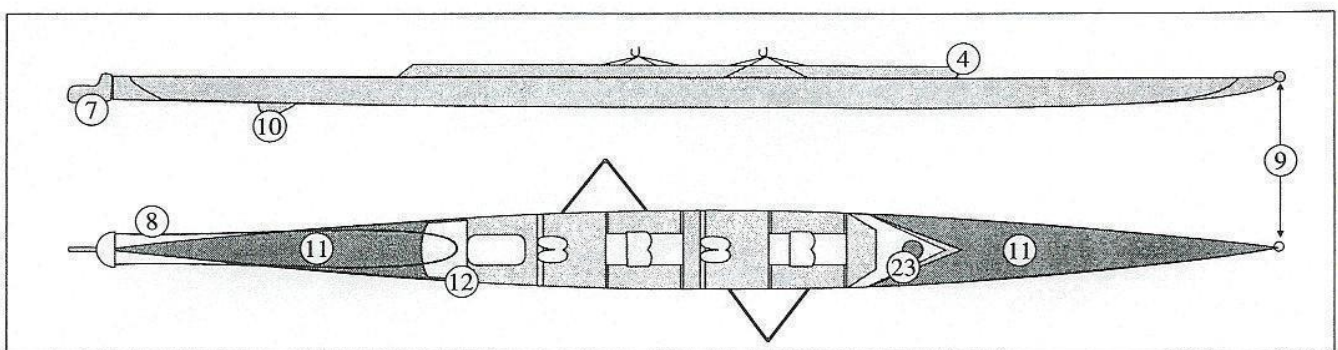
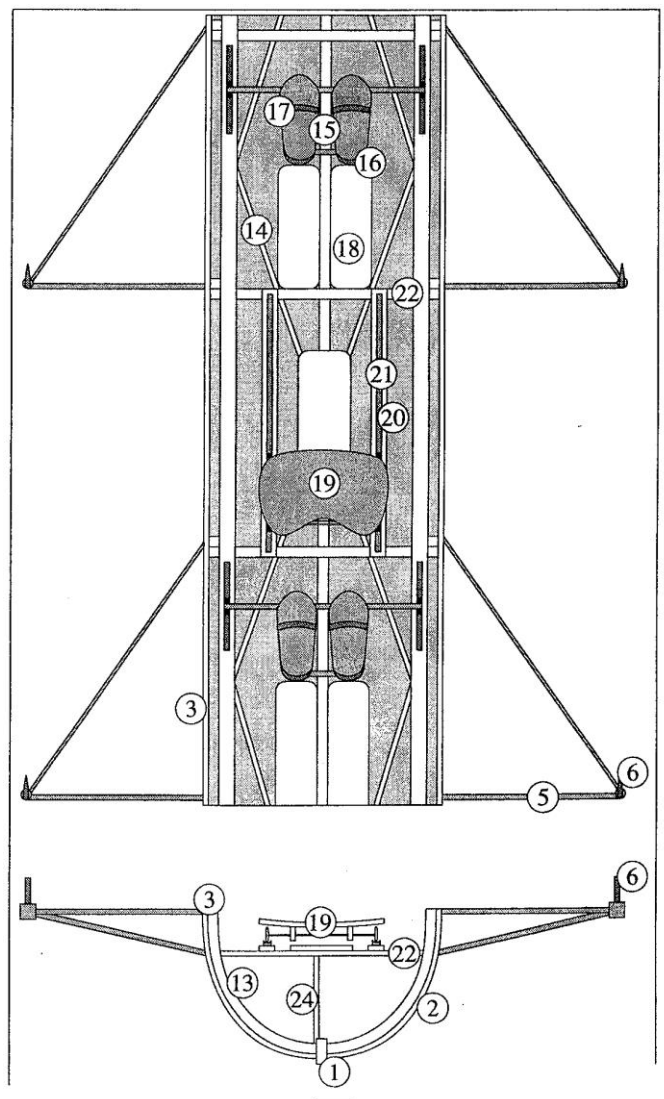
## Roeiboek ARV de Ank Deel 1

In onderstaande tabel zijn meest voorkomende boottypes weergegeven met hun codering.

Naam	Type Glad	Type C	Wherry	Scull/ Boord	Stuurman
Skiff	1x	C1x		Scull	nee
Dubbel twee	2x	C2x		Scull	nee
Dubbel twee met	2x+	C2x+	W2x+	Scull	Ja
Dubbel 3		C3x		Scull	nee
Twee zonder	2-	C2-		Boord	nee
Twee met	2+	C2+	W2+	Boord	ja
Dubbel vier	4x	C4x		Scull	nee
Dubbel vier met	4x+	C4x+		Scull	ja
Vier zonder	4-	C4-		Boord	nee
Vier met	4+	C4+		Boord	ja
Dubbel acht	8x+			Scull	ja
Acht	8+			Boord	ja

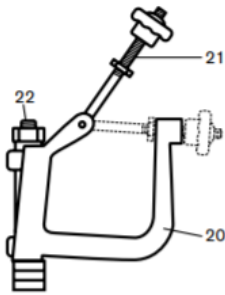
## 1.2 Belangrijkste bootonderdelen

1. Kiel of ruggengraat van de boot: Deze is gemaakt van een harde houtsoort en is bij overnaadse- en C-boten inwendig en uitwendig zichtbaar. Bij gladde boten alleen inwendig.
2. Huid: tegenwoordig meestal gemaakt van hechthout of kunststof.
3. Topboord: hieraan is de rigger bevestigd.
4. Waterkering: meestal op lagere boten om te verhinderen dat bij golfslag de boot volloopt.
5. Uitlegger of rigger: metalen constructie die de dol op de juiste plaats, buiten de boot, houdt.
6. Dol: met of zonder overslag/klep. Alle kracht die de roeier uitoefent met zijn riem wordt met de dolpen als draaipunt overgebracht op het blad. De dol en de dolpen zijn dus bijzonder stevig.
7. Roer.
8. Stuurtoew.
9. Boegbal: bij wedstrijden verplicht (duidelijk zichtbaar bij start- en finishlijn). Dient niet als stootbal of bumper!
10. Vinnetje: maakt een boot beter bestuurbaar
11. Taft: gemaakt van plastic of van gelakt katoen of linnen.
12. Stuurstoel.
13. Spant: de spanten zijn met de kiel het geraamte van de boot. Om de spanten wordt de huid bevestigd.
14. Diagonaalat: ter voorkoming van torsie van de boot.
15. Voetenbord.
16. Hielsteun.
17. Voetenriem.
18. Buikdenning of vlonders: vloerplanken voor- en achterin en tussen de sliding en het voetenbord. Ontbreken bij wedstrijdboten.
19. Rolbankje.
20. Lopers of slidings: hierover rolt het zitbankje.
21. Rail: van aluminium, koper, messing of roestvast staal, is bevestigd op de looper en dient om slijtage tegen te gaan.
22. Bint: dwarsversterking van de boot.
23. Ontluchttingsluikje: dient om ook de binnenkant van de boot te laten drogen.
24. Stut of pilaar ("mannetje"): steun voor de binten, staat op de kiel.





### 1.3 Dol en riggers



- 20: Dol
- 21: Overslag of klep
- 22: Dolpen

Dollen en riggers zijn kwetsbaar. Bedenk dat de dol gemakkelijk om de dolpen moet kunnen draaien. Als door een botsing een dol of rigger niet meer juist staat afgesteld, is het niet meer mogelijk om goed te roeien en wordt het roeiplezier grondig bedorven.

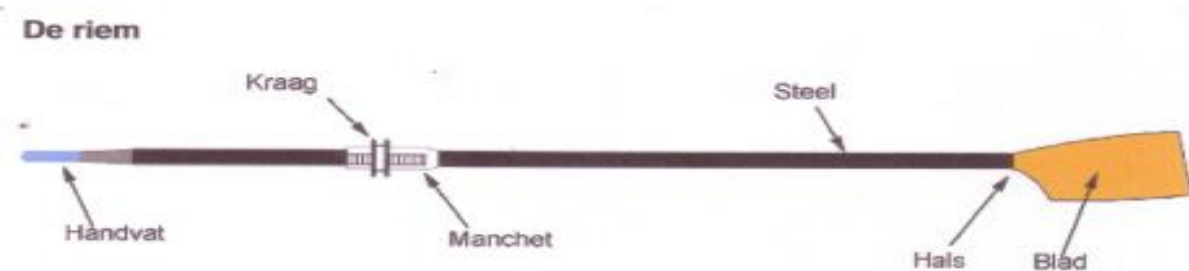
Pas dus op met de dollen en riggers en voorkom stoten:

- bij het uitbrengen van de boot
- bij het binnen leggen van de boot
- bij het aanleggen aan het vlot, laat de roeiers dus bij het vastroeien overhellen naar het vastroeiende boord, ook wel 'op de waterbil' genoemd

NB: het meest kwetsbare deel van de boot is de huid. Voorkom beschadigingen!

### 1.4 Riem en blad

De meeste van onze riemen bestaan uit een omwikkelde aluminium buis (de schacht) waarop de onderdelen zijn gemonteerd zoals hieronder staat aangegeven.

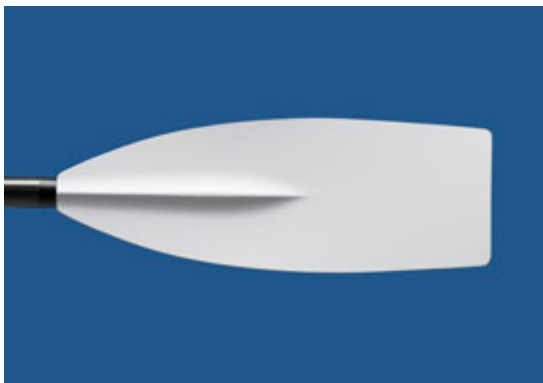


- Met de komst van moderne kunststoffen zoals koolstofiber worden ook steeds meer riemen en bladen van dit soort materialen gemaakt.
- Er zijn verschillende soorten hendels (handvatten) in gebruik. Soms wordt er een houten handvat in de buis vastgezet, maar steeds meer zijn de hendels van rubber of kunststof, die iets meer grip geven.

## Roeiboek **ARV de Ank**

- De riemen voor stuurboord en bakboord zijn niet hetzelfde. Het blad zit in een iets andere stand aan de schacht ten opzichte van de manchet.
- Riemen met rode tape of een rode kraag horen aan bakboord (Rode Riem voor de Roeier Rechts bij oarsen). Die met groene kleur horen aan stuurboord (gezien vanuit de stuurman).
- De manchet van een riem heeft een platte kant, zodat hij stevig in de dol zit. Het blad staat zo in de juiste hoek in het water. (3-6° voorover)

Naast het hierboven getoonde blad zie je soms ook nog riemen die een andere vorm hebben. Dit zijn zogeheten Macon-bladen. Deze hebben onderstaande vorm en vragen qua techniek een wat andere benadering dan beschreven in dit roeiboek.



Voor degenen die zich willen verdiepen in de verschillende bladtypes zie: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Roeiriam>

## **Hoofdstuk 2 Behandeling van het materiaal**

### **2.1 Inleiding**

Bij het roeien maken we gebruik van vaste volgordes, dat werkt overzichtelijk en efficiënt. Met betrekking tot het materiaal in- en uitbrengen is de volgorde als volgt:

Van loods naar vlot:

- afschrijven van de boot
- riemen naar buiten brengen (blad richting Oude IJssel)
- dan indien nodig: roer, bankjes, hoosblik, pikhaak en/of peddel.
- daarna de boot uitbrengen en aan het vlot leggen
- riemen in de dollen leggen (eerst vlotzijde)
- attributen in de boot leggen en roer bevestigen
- instappen
- voetenbord stellen

Van vlot naar loods:

- Indien los roer, deze direct van de boot halen
- riemen uit de riggers halen (let op verticaal en blad richting weg leggen)
- overige attributen uit de boot
- riemen naar de loods
- attributen naar de loods
- schragen/ bokjes/ slings klaarzetten of kar voor boot halen
- boot van het vlot naar de schragen/ bokjes/ slings of boot op kar laden en naar schoonmaakplein brengen
- boot schoonmaken
- controle op schade (indien nodig schade melden)
- boot in de loods leggen

Hieronder volgt een toelichting op de wijze waarop een aantal van bovenstaande zaken dient te gebeuren.

### **2.2 Afschrijven van de boten**

Voordat de boten gebruikt mogen worden dienen deze afgeschreven te worden. Dat doe je door middel van het reserveren van een boot in het onlinesysteem E-captain, dat via de leden login te benaderen is. In het menu reserveren boten vind je de optie "reserveren boten". Hier vind je ook een handleiding voor het doen van een reservering.

NB: Wanneer je in opleiding bent, schrijft de instructeur de boot af.

Voor alle boten, dus ook privéboten, geldt dat deze afgeschreven moeten worden voor elke keer dat de boot gebruikt wordt. Wordt een boot meerdere keren achter elkaar gebruikt, dan dient steeds een nieuwe reservering gedaan te worden met de betreffende bemanning. Dit in het kader van veiligheid en zicht op het gebruik van de boten.

### 2.3 Riemen uit de loods halen

- Riemen horizontaal dragen met het blad voor je in de looprichting. Op deze wijze kun je tijdens het lopen "sturen" bijvoorbeeld bij plotselinge windstoten.



- Leg de riem op de holle kant naar boven op het vlot. Het blad richting Oude IJssel.



## 2.4 Boot uit de loods brengen naar het vlot

### 2.4.1 Algemeen

De stuurman heeft de leiding bij het uitbrengen van de boot. De stuurman geeft dan ook de commando's en houdt het overzicht zodat de boot veilig de loods uitgebracht kan worden.

#### Let op!

- Doe het licht aan in de loods, zodat je goed zicht hebt.
- Deuren maximaal open zetten.
- Controleer of er op het voorterrein niets in de weg staat, let vooral op de schragen.
- Controleer of landvast, rolbankjes, luikjes of rugleuningen niet te ver onder de boot uit hangen.

### 2.4.2 Boten op een karretje

- Boten via het midden van de loods naar buiten rijden;
- Indien nodig, de lage kant (achterstevan of spiegel) van de boot optillen en de boot naar buiten rijden.
- Overslagen losmaken.
- Boot met de achterstevan over de helling naar het water rijden tot het karretje wordt geblokkeerd door een opstaande rand en de spiegel in het water ligt.
- Boot aan de boeg van het karretje tillen (niet aan de boegbal) en de steiger op lopen, achterstevan in het water als draaipunt gebruiken.
- Boot in het water laten zakken.

### 2.4.3 Skiffs

Een skiff moet in de regel door twee personen worden gedragen (zeer ervaren skiffeurs kunnen dit veilig alleen en dat mag dan ook). Eén draagt de boeg terwijl de ander het achterste deel van de waterkering ondersteunt. Overigens is het tillen van de skiff op de schouders te prefereren. Beide dragers letten erop dat nergens tegenaan wordt gestoten.

Onderstaand plaatje geeft de posities weer.

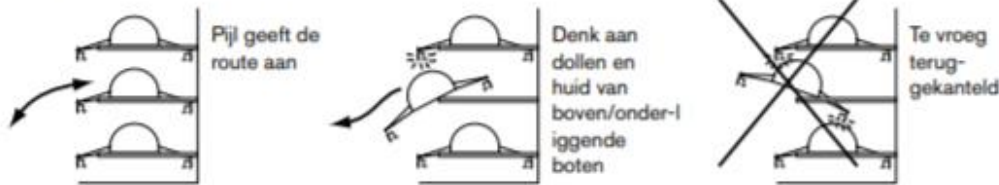


Alternatief: wanneer deze wijze van dragen van de boot te zwaar is, kan ervoor worden gekozen om aan de punten te dragen.

### 2.4.4 Gladde boten (2 – 4)

Het betreft hier boten die uit de stellingen gehaald moeten worden.

*Kijk goed uit als je een boot uit de stelling tilt*



De stuurman voert het commando. Belangrijk om even af te stemmen hoe je het gaat aanpakken en vervolgens met commando's begeleiden.

Hier heb je 2 situaties, de boot ligt laag in de stelling, en roeiers kunnen er niet onder staan. Of boot ligt hoger in de stelling en roeiers kunnen eronder staan.

*Boot ligt laag in de stelling:*

- Boot eerst uitschuiven door de leggers uit te trekken.
- Opstellen mensen bij de boot.
  - Bij 4: in 2 koppels buiten de riggers tegenover elkaar op lengte/ of schuin tegenover elkaar (langste persoon voorop ivm als eerste naar vlot). Stuur staat bij de punt achterin de loods. Indien mogelijk ook iemand voor andere punt regelen!
  - Bij 2: beiden buiten de riggers schuin tegenover elkaar (de een aan bakboordzijde, ander aan stuurboordzijde). In de situatie dat je niet aan weerszijden kunt staan moet je de boot vanaf onder aan beide boorden vastpakken en dan uit het rek naar de schouder draaien.
- Commando's voor boot uit de loods naar het water
  - "Handen aan de boorden"
  - "Licht uittillen gelijk nu"
  - "Naar midden van de loods"
  - "Boot in de handen, nu"
  - "Loods uit, nu"
  - Loop met de boot richting de helling, gebruik "Zwenken voor/ achter"
  - Voordat je naar beneden gaat moet de boot naar de schouders, voorwaarde is dat de roeiers om en om naast de boot uitkomen. Als iedereen in positie is, kun je naar de schouder gaan:
    - "Op de schouders (gelijk nu)"
    - "Boven de hoofden (gelijk nu)"
    - "Linkerschouder/ rechterschouder (gelijk nu)"

## Roeiboek ARV de Ank

- Bij het vlot:
  - “Voor de buiken (gelijk nu)”
  - Eventueel: “overslagen los aan waterzijde”
  - “Voeten/ tenen naar de rand van het vlot (gelijk nu)”
  - “Boot ver inzetten (gelijk nu)”

### *Boot ligt hoog in de stelling:*

- Boot eerst uitschuiven door de leggers uit te trekken.
- Opstellen mensen bij de boot.
  - Bij 4: op lengte (langste voorop ivm als eerste naar vlot) onder de boot staan 2 buiten de riggers, andere 2 daartussen (middenpositie is vrij!). Stuur staat bij de punt achterin de loods. Indien mogelijk ook iemand voor andere punt regelen!
  - Bij 2: beiden onder de boot plaatsnemen
- Commando's voor boot uit de loods naar het water
  - “Handen aan de boorden”
  - “Licht uittillen gelijk nu”
  - “Naar midden van de loods”
  - “Boven de hoofden” (roeiers strekken armen als voorbereiding op het uitsplitsen)
  - “Uitsplitsen om en om vanaf [naam roeier voorop] – let op! Boot blijft hoog!
  - “Op de schouders nu”
  - “In de handen”
  - “Loods uit, nu”
  - Loop met boot richting de helling, gebruik “Zwenken voor/ achter”
  - Voordat je naar beneden gaat moet de boot naar de schouders, als volgt (de roeiers staan om en om):
    - “Op de schouders (gelijk nu)”
    - “Boven de hoofden (gelijk nu)”
    - “Linkerschouder/ rechterschouder (gelijk nu)”
  - Bij het vlot:
    - “Voor de buiken (gelijk nu)”
    - Eventueel: “overslagen los aan waterzijde”
    - “Voeten/ tenen naar de rand van het vlot (gelijk nu)”
    - “Boot ver uitzetten (gelijk nu)”

## **2.5 Riemen in de dollen leggen**

- Plaats de riem, die bak- (rood) of stuurboord (groen) gemerkt is, op de juiste plaats (bij De Ank wordt van de boeg af geteld, de boeg is 1 en de volgende 2 enz.) in de boot.

## Roeiboek ARV de Ank

- Eerst de riemen in de dol aan de vlotzijde leggen en daarna in de dol aan te waterzijde. De riemen aan de waterzijde worden ingetrokken, zodat de hendels het dichtst bij het vlot liggen. Hiermee zorg je ervoor dat de boot altijd naar de vlotzijde helt.
- Leg de riem als eerste met de steel in de dol.
- In- en uitschuiven van de riem moet met het blad platliggend gebeuren om rafelen van hoeken en randen van het blad te voorkomen.

### 2.6 Attributen in de boot leggen

- Attributen zoals roer, bankjes, hoosblik, pikhaak en/of peddel mogen pas aan het vlot in de boot gelegd worden om schade aan de huid te voorkomen.
- Indien de stuur gebruik maakt van een kussen wordt dit in de boot gelegd.
- Wanneer de stuur gebruik maakt van een coxbox, wordt deze geïnstalleerd.

### 2.7 Voetenborden afstellen

- Haal de voeten van het voetenbakje en leg die over het topboord van de boot of op de overlans-latten, als je het voetenbord stelt zittend in de boot.
- De afstelling van het voetenbord hangt af van de bouw van de roeier en de mate van lenigheid. Als vuistregel kan gelden dat het voetenbord zo moet worden afgesteld dat het bankje, bij volledig gestrekte benen, de achterstops net niet raakt en tegelijkertijd, in de uitpikhouding een hand tussen de uiteinden van de handvatten past.
- Alternatief voor de vuistregel voor de afstelling is: in de 2<sup>e</sup> stop positie zitten en afstelling klopt als de riemen haaks (hoek van 90 graden) op de boot staan.
- Stel af in de daarvoor bestemde gleufjes en zorg dat het voetenbord links en rechts in dezelfde gleuf wordt vastgemaakt. Om te voorkomen dat het voetenbord scheef wordt getrokken: eerst de stelschroef tussen de voeten dichtmaken en daarna de schroeven links en rechts.
- Vleugelmoeren of bouten met de hand vastdraaien, gebruik NOOIT een tang.

Voor boten zonder vaste schoenen geldt aanvullend:

- Stel de hielsteunen af op de hoogte die goed bij jou past. Ook hier: rechts en links gelijk. Het bandje moet over de voorvoet lopen ter hoogte van de bal van de voet.
- Draag schoenen met smalle hakken die passen in de hielsteunen.
- Trek de riempjes nooit zo vast dat je je voeten in geval van nood niet meer uit de voetenborden kunt lostrekken.



Voor boten met vaste schoenen geldt aanvullend:

- Check of de touwtjes waarmee hielen vastzitten (hielstrings) aan het voetenbord vastzitten én niet te lang zijn. De hiel mag niet verder komen dan de positie waar de hiel evenwijdig is aan de kiel van de boot.
- Kun je met 1 hand de schoenen open maken?

## **2.8 Rolbankjes**

- Als de boot in het water ligt de rolbankjes eenmaal met de hand door de hele sliding heen en weer rollen (e.e.a. voor de juiste stand van de asjes).
- Als je bankje piept doet een beetje water in de slidings wonderen.
- Neerploffen op de rolbankjes kan de wieltjes of de slidings beschadigen. Een klein deukje zorgt er al voor dat ze niet meer gelijkmatig bewegen. Ga dus zachtjes zitten en til je billen op tijdens het verzitten.

## **2.9 Riemen uit de dollen en naar loods**

- In- en uitschuiven van de riem uit de dol moet met het blad plat gebeuren om schade aan de rand van het blad te voorkomen.
- De riem bij de hals uit de dol halen, verticaal, let op andere roeiers!
- Breng de riemen na het uithalen direct naar de loods. Als dit niet direct mogelijk is, leg de riem dan op het vlot, holle kant naar boven, bolle kant op het vlot. Blad richting de weg.
- Riemen horizontaal dragen, blad naar voren, steel onder de arm.
- Hang de riemen in de daarvoor gereserveerde vak-indeling.
- Zo nodig vuil van de bladen verwijderen en riemen drogen.

NB: instructie voor neerzetten van riemen

- Indien de riemen verticaal moeten worden neergezet doe dit dan met het blad naar beneden met de slijtstrip op de grond.
- Zet de hendel tegen de wand.
- Zet riemen nooit tegen deuren of in doorgangen.
- Laat de riemen nooit onnodig lang rechtop staan, neerleggen van de riem beperkt het risico van schade bij omvallen.

## **2.10 Schragen klaarzetten**

Er zijn verschillende soorten schragen in gebruik:

- Aluminium singel met respectievelijk blauwe en rode doek: deze zijn voor de skiffs en dubbeltwees.
- DINXX slings met zwarte draagbanden: hier kunnen alle boten inclusief de wherry's.

## Roeiboek ARV de Ank

- Klapschragen met singelbanden: deze zijn bedoeld om een boot met de kiel naar beneden weg te leggen (bijvoorbeeld voor op- en afriggeren);
- Vaste schragen met houten bovenkant (ookwel bokjes genoemd): deze zijn bedoeld om een boot met de kiel naar boven weg te leggen voor bijvoorbeeld schoonmaken en afdrogen. Let erop dat de boorden van de boot op de bovenkant van de schragen rusten en dat de riggers vrij van de schragen blijven.
- Steuntje: hier kan bijvoorbeeld bij wedstrijden tijdelijk een skiff op liggen.



Van links naar rechts: aluminium schragen met rode doek, DINXX slings met zwarte draagbanden, klapschragen met singelband en vaste schragen met houten bovenkant. Op de voorgrond een bokje voor skiffs waarbij de boegbal van de skiff op de grond rust.

### 2.11 Boten naar de schragen of op kar naar schoonmaakplein

#### 2.11.1 Boten op een karretje

- Nadat de roeiers op commando van de stuurman zijn uitgestapt, verwijdert de stuurman direct het roer en zet zo nodig de rolbankjes vast. Overtuig je ervan dat er schragen beschikbaar zijn op het botenterrein en plaats deze op een voor de boot juiste afstand van elkaar.
- Boot naar het eind van het roeivlot brengen.
- Boot dwars op het water leggen door met één hand op de rand van de boot te duwen en met de andere hand tegen de rand te duwen.
- Boot aan de boeg uit het water tillen.  
Leg de boot op het karretje en breng de boot met minimaal twee personen naar boven. Druk daarbij de boeg zodanig naar beneden dat de achtersteven de grond niet raakt.
- Bij gebruik van een lorrie de boot naar boven trekken via de ijzeren pijpen van de lorrie.
- In beide gevallen daarna de overslagen sluiten.

### **2.11.2 Skiffs**

Zie 2.4.3 voor wijze van dragen van de boot.

Skiffs worden bij De Ank in singels gelegd.

Situatie met bokjes:

- Wanneer je een situatie treft waar er bokken zijn, gebruik je 1 bok. Je legt de kuip op het bokje en je zorgt ervoor dat aan de kant van de boeg de boot ondersteund wordt met een steuntje. Let op! De boegbal mag de grond niet raken.
- Voor boten met een taft: de boot mag alleen op de boordranden rusten, **nooit** op de taft.

### **2.11.3 Gladde boten (2 en 4)**

De stuurman voert het commando. Belangrijk om even af te stemmen hoe je het gaat aanpakken en vervolgens met commando's begeleiden.

- Roeiers goed verdelen over de boot op lengte (kortste voorop, als eerste van vlot af).
  - Buiten de riggers.
  - In geval van een 4 heb je ook 2 mensen tussen de riggers staan. De stuurman van de 4 staat bij het puntje voor het overzicht.
  - Lichaam gericht op de richting waar je gaat lopen.
- Boot naar schragen brengen gebruikmakend van de volgende commando's:
- "Overslagen dichtmaken".
- "Handen aan de boorden (gelijk nu)" (roeiers pakken de boordranden vast. De hand bij de vlotrand aan vlotzijde, hand het verst van de vlotzijde pakt de hand aan waterzijde).
- "Op de schouders (gelijk nu)" de roeiers draaien de boot vanuit het water in 1 beweging op de schouder aan waterzijde.
- "Lopen gelijk nu".
- Manoeuvree naar de schragen en kom met de boot parallel aan de schragen uit.

Nu ontstaan 2 varianten (afhankelijk van wat je wilt of wat er qua schragen mogelijk is):

1. Boot met bolle kant in de schragen met de volgende commando's:

- "Voor de buiken (gelijk nu)".
- "In de singles (gelijk nu)".

2. Of boot met de open zijde op de schragen met de volgende commando's:
  - "Boven de hoofden (gelijk nu)" – de roeiers strekken de armen en nemen plaats onder de boot.
  - "Uitsplitsen vanaf ... (gelijk nu)" – Je vult hier naam van de roeier in die voorop staat en die door alle andere roeiers op de rug gekeken wordt. De roeiers gaan nu een voor een om en om naar bak of stuurboord. Als de laatste roeier naar een van beide kanten is gegaan roep je volgende commando.
  - "In de handen".
  - "Boot boven de schragen".
  - "Op de schragen".

## 2.12 Schoonmaken van de boten

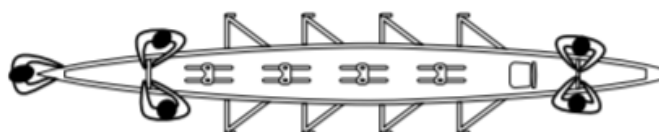
De boten moeten na gebruik schoongemaakt en afgedroogd worden. Het drogen voorkomt in de winterperiode dat bevroren water in scheuren of spleten (door uitzetting) schade zal aanrichten. Overigens dient het schoonmaken en afdrogen ook om olie-, vuil- en klei-afzetting te verwijderen en daarmee ter bescherming van de lak.

Het schoonmaken van de boten houdt het volgende in:

- Buitenkant met water schoonmaken en afdrogen met een handdoek.
- Binnenkant van de boot vuil verwijderen en droogmaken.
- Het aluminium-slijpsel in de slidings en op de wieltjes van de rolbankjes worden met de daarvoor bestemde wegwerpdoekjes schoongemaakt.

NB: Om te wisselen van schoonmaken van buiten- naar binnenkant moet de boot omgedraaid worden. Dit kan op 2 manieren.

1. Boot vanuit de singles naar de schouders, naar boven de hoofden, via uitsplitsen naar neerleggen in de singles of op de schragen. De roeiers staan in dit geval om en om bij de start. Net zoals je de boot uit het water haalt.
2. De boot draaien met de kiel over land of over zee. Hierbij moet je letten op de riggers. Deze komen namelijk dicht langs de grond. Bij het omkeren van een boot staat men nooit tussen de riggers maar vóór en achter de eerste c.q. de achterste rigger. Tussen de riggers is de boot te breed om hem te omvatten.



NB:

- Als de boten schoon zijn gebleven dan kan men volstaan met het afdrogen van de boten.
- Bij ernstige bevuilding van huid en kiel worden de boten die op een karretje uit het water worden gehaald, op het voorterrein omgedraaid en op een schraag gelegd om huid en kiel daarna schoon te maken en te drogen.
- Het schoonmaken geschiedt met leidingwater waarvoor de slanghaspel met waterslag worden gebruikt.
- Als het door omstandigheden niet anders kan of niet gewenst is, mag water uit de haven worden gebruikt.
- Indien er gele aanslag op de boot is ontstaan, kan er met de daarvoor aangewezen schoonmaakmiddelen de boot gereinigd worden.

NB: In natte en koude periodes wordt het karretje met handdoeken in een van de kleedkamers geparkeerd, zodat de handdoeken kunnen drogen.

### **2.13 Controleren op schade**

Tijdens het schoonmaken van de boot controleer je ook of er sprake is van schade. Ook kan er tijdens het roeien wat gebeurd zijn wat reden is om een melding te doen.

Maak eventueel foto's om duidelijk te maken wat je bedoelt.

De schade kan gemeld worden via het gedeelte van leden login of bij de materiaalcommissaris, hij/zij krijgt van de melding een email. Bij het reserveren van de boten vind je de link naar de pagina om de schade te melden.

### **2.14 Boot in de loods brengen**

Algemene aandachtspunten bij het opbergen van de boten in de loods:

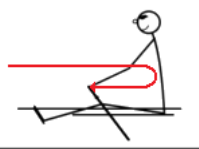
- Het C-materiaal wordt op de daarvoor bestemde lorries of verrijdbare karretjes in de roeiloods geparkeerd met de steven naar achteren gewend en de boegbal naar de deuren wijzend.
- Glad materiaal gaat in de handen. Indien hoog weggelegd bij de stelling boot naar schouders en boven de hoofden en vervolgens in de stelling leggen. Anders enkel op de stelling leggen, met beleid, lettend op de dollen van de bovenliggende boot.
- Bij de boten die op de stellingen liggen moet goed opgelet worden of de riggers tussen de kolommen passen.

## Deel 2 Roeien en sturen

### Hoofdstuk 3 De techniek van het roeien

#### 3.1 De roeibeweging

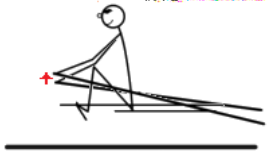
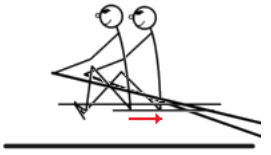
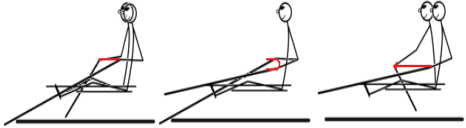
De moderne roeihaal wordt door de Nederlandse Roeibond voorgeschreven en wordt op de meeste verenigingen aangeleerd.



De moderne roeihaal is een compacte haal, waarbij de rug een kleine beweging maakt. Van 11 naar 1 uur.

Stap	Uitvoering	Bijzonderheden
1. Rustpunt/4 <sup>e</sup> stop 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt</li> <li>• Rug ingebogen vanuit de heupen op 11 uur (zwaartepunt is net voor het rolbankje)</li> <li>• Knieën net los (tussen vaste bank en ¼ opgereden)</li> </ul>	Is het startpunt en eindpunt van de haal.  De roeier zit ontspannen: schouders, armen ontspannen, de handen losjes om de hendels, maar wel met voldoende grip om doldruk te houden.
2. Het oprijden 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelijkmatig oprijden (boot glijdt onder je door)</li> <li>• Rug blijft in dezelfde positie (11 uur)</li> <li>• Terugklippen van het blad na 4<sup>e</sup> stop voor beginners, boven enkels voor gevorderden.</li> </ul>	Terugklippen is het blad naar verticaal draaien. Dit gebeurt snel maar beheerst.
3. Inpik/ catch	De inpik bestaat uit een aantal stappen snel achter elkaar:	Het "loslaten" van de riem(en) geeft voldoende snelheid om een inpik te maken.

## Roeiboek ARV de Ank

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laatste stukje van het oprijden wordt het water genaderd. (naderen)</li> <li>• Net voor het verste punt worden de armen vanuit de schouder rustig naar boven bewogen. Het blad wordt geplaatst en verdwijnt grotendeels onder water. Hierbij is geen kracht nodig. (plaatsen). De inpik is het eind van de recover.</li> <li>• Na het plaatsen pak je de haal ontspannen op zonder kracht op bootsnelheid (volgen)</li> <li>• Na een fractie geduld ga je over naar het hangen aan de riemen (hang).</li> </ul>	<p>Zorg voor een sterke positie: De kniehoek en de heuphoek zijn met elkaar in balans en niet te scherp.</p>
<p>4. Beentrap/ hang</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De hangfase start met duwen op de benen, de kracht wordt snel opgebouwd.</li> <li>• De kniestrekkers en heupstrekkers werken op een natuurlijke manier samen.</li> <li>• Rug en armen komen vloeiend en als vanzelf mee.</li> <li>• Tijdens de beentrap houd je druk vast.</li> </ul>	<p>“hang aan de riem en verplaats je gewicht in de boot”</p> <p>Let op de sterke positie!</p>
<p>5. Eindhaal, uitpik en wegzet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De hangfase eindigt als de rug achter is (1 uur)</li> <li>• Vervolgens aantal stappen achter elkaar:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je laat vlak voor de uitpik de druk los (release)</li> <li>○ Tik de hendel met vlakke pols naar beneden (tik),</li> <li>○ draait het blad (klip)</li> <li>○ en zet de riemen rustig weg.</li> </ul> </li> <li>• Uit het water duwen van het blad is kleine subtiele beweging.</li> <li>• De wegzet is één vloeiende beweging naar de 4<sup>e</sup> stop.</li> </ul>	<p>Als gevolg van loslaten van de druk op het blad gaat de rug weer naar voren. De rug is dynamisch in de eindhaal en staat niet stil.</p> <p>Belangrijk is het gewicht van achter naar voor zitbotten te brengen daarbij gaat rug van 1 naar 11 uur. De armen gaan hierbij rustig naar voren.</p> <p>Als je met hoge snelheid vaart is uitpik dicht bij het lichaam, bij lagere snelheid wat verder weg!</p>

### Recover

- 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 bij een hoog tempo en 1:1,5 bij een laag tempo. De recover duurt dus 10% tot 50% langer dan de haal, afhankelijk van de snelheid van de boot en het aantal slagen per minuut dat je roeit.

### 3.2 De balans

Tijdens de recover, waarbij de bladen geen contact hebben met het water, wordt de balans bepaald door:

- a. de juiste en gelijke uitpik: Het spreekt vanzelf dat de balans verstoord wordt, als de uitpik aan het ene boord eerder gebeurt dan aan het andere boord. Omdat de bladen van het water zijn, is het moeilijk de balans weer te herstellen. Een juiste en gelijke uitpik is dus de belangrijkste factor voor een goede balans tijdens de recover.
- b. het ontspannen, rustig, gelijkmatig naar voren rollen:  
Het naar voren glijden wordt beschouwd als de herstelfase in de roeibeweging. Dit is dus het tijdstip om de spieren te ontspannen, alleen de corespieren blijven aangespannen. Verder is de recover een voorbereiding op de volgende inpik. Juist door te ontspannen, houden we de boot in balans. Wanneer tijdens de recover de balans verstoord is, moeten we niet proberen deze te herstellen door met het lichaam naar één boord te gaan hangen. Veel beter is het de balans te herstellen door een goede doldruk.
- c. de doldruk: onder doldruk verstaan we het duwen van de riem tegen de dol aan, dat vooral aan het eind van de haal en tijdens de herstelfase van belang is.

Belangrijk is dat de balans in een boot met de riemen wordt gehouden en niet met het lichaam. Het is beter om in de boot te zitten op dezelfde wijze als een motorrijder op een motor zit. Eventueel kan een zogeheten balansplankje worden gebruikt om de roeier met dit principe vertrouwd te maken.



(heupen fixeren en meeleunen met de boot)

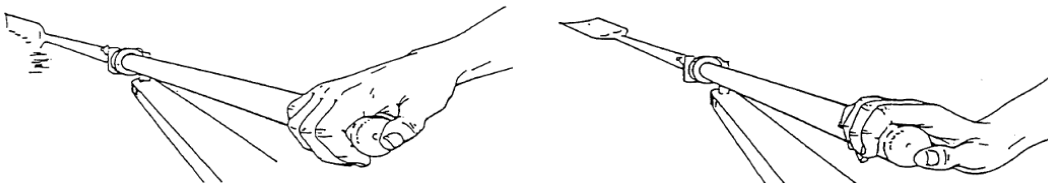


### 3.3 Veilig boord houden

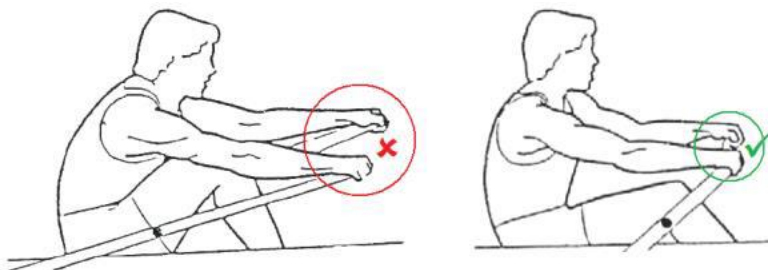
Wanneer de riem(en) niet gebruikt wordt (worden) wordt er veilig boord gehouden. Door middel van veilig boord houden, zorgen we ervoor dat de boot niet om kan slaan. Veilig boord houden kan met één of met twee riemen gedaan worden. Het blad of de bladen moeten hierbij plat op het water blijven liggen. Je benen licht gebogen, door iets op te rijden en de hendels worden hierbij op je bovenbeen gedrukt.

Omslaan kan wanneer (een van) beide riemen wordt losgelaten en/of geen veilig boord wordt gehouden. Houd de riemen dus goed vast en vergeet niet om veilig boord te maken wanneer nodig is, bijvoorbeeld als er een golf aankomt: het boord waar de golf naar toekomt druk je omhoog door de hendel van die boordzijde rustig omhoog te bewegen.

### 3.4 Hendelvoering



Bij het roeien is het heel belangrijk dat de handen een goede positie hebben om polsbleesures te voorkomen. De vingers vormen als het ware een haak om de hendel waarbij de duimen op de uiteinden rusten. De vingers liggen losjes op de hendels. De polsen zijn vrijwel gestrekt. Het knippen wordt voornamelijk met de vingers gedaan. Indien nodig mag na het knippen de hendel iets strakker worden vastgehouden om te vermijden dat de hendel in de hand draait. Na het knippen is er een 'onhandige, onaangename' hoek tussen de pols en de rug van de hand. Dit is nodig om soepel te knippen als de handen tijdens het oprijden voorbij de knieën zijn en om 'bokkenpootjes' te voorkomen. Knijpen in de hendels moet vermeden worden!



De linkerhand wordt net iets voor en boven de rechterhand gehouden. Het is belangrijk dat de handen dicht onder elkaar worden gehouden. Ze raken elkaar bij elke roeibeweging tweemaal kort even aan.

### **3.5 Ritme**

Het ritme van de roeibeweging wordt bepaald door de verhouding van de snelheden, versnellingen en krachten, zoals de roeier die in diverse fasen van de beweging ervaart. Om alles wat tot nu toe beschreven is door de roeier goed te laten uitvoeren, moet er voor de roeier een logisch verband in haal, recover en omkeerbewegingen zitten. Dit gevoel, deze vanzelfsprekendheid, wordt bevorderd door vanaf het allereerste roeibegin een ritme aan te houden tussen de tijd die een haal duurt en de tijd van de erbij behorende recover. Vooral bij (jeugdige) beginnelingen bestaat de sterke neiging om naar de voorstops te racen, om weer snel aan een nieuwe haal te kunnen beginnen. Als dit vaak gebeurt, ontstaat er veelal een sleurpartij met slecht en inefficiënt roeien. Het gebrek aan voorbereidingstijd voor de inpik resulteert in een slechte timing en onbalans. Tijdens de recover is er dan geen tijd meer om zich te bezinnen en de aanwijzingen van de stuurman te registreren en op te volgen.

### **3.6 Ademhaling**

Er worden vaak vragen gesteld over de ademhaling. Normaal gesproken regelt de ademhaling zichzelf. Een richtlijn is om tijdens de recover in te ademen, zodat bij de haal en uitzet (het moment van kracht leveren) uitgeademd kan worden.

### **3.7 Veel voorkomende roeifouten**

Wij benoemen in dit hoofdstuk enkele, veel voorkomende roeifouten bij beginnende roeiers. Voor een uitgebreid overzicht van veel voorkomende roeifouten verwijzen we naar de roei-app van Jeroen Brinkman ([www.roeiapp.nl](http://www.roeiapp.nl)). Op deze app worden veel voorkomende roeifouten benoemd en wordt tevens aangegeven wat de achterliggende oorzaak, het gevolg en de remedie zou kunnen zijn.

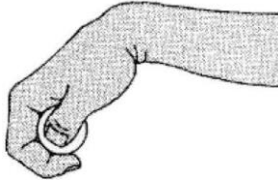
Blessurevrij roeien is het belangrijkste aandachtspunt.

#### **Bewegingsvolgorde algemeen**

Het is belangrijk om altijd de juiste bewegingsvolgorde van de haal te blijven bewaken, immers dat is de basis om blessures in beginsel te kunnen voorkomen.

### Handpositie niet goed

- De handen zijn niet goed op de riemen geplaatst. De polsen zijn naar boven gebogen i.p.v. recht (bokkenpootjes). De duimen zijn niet op de uiteinden geplaatst en/of gebogen op de uiteinden geplaatst.



- Knijpen in de hendels: verkrampst roeien. Door hard te knijpen in de hendel gaat ieder gevoel voor de bladstand verloren, waardoor ook tijdens de haal fouten als diepen en uitroeien kunnen ontstaan.

### De schouders optrekken

- Het te hoog houden van de ellebogen en daardoor optrekken van de schouders veroorzaakt een bijzonder krampachtige houding tijdens de uitzet. De ellebogen dienen losjes langs het lichaam te worden gehouden.

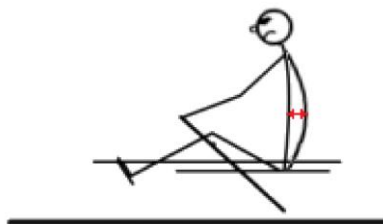
### Ineengedoken zitten

- Door het ineengedoken zitten ontstaat er een verkeerde belasting op de rug.



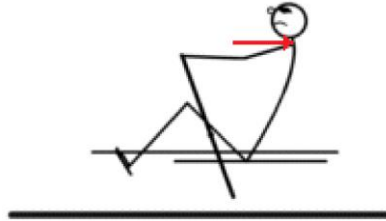
### Rugbeweging vanuit de ruggengraat

- De beweging vindt plaats vanuit de rug in plaats van vanuit het bekken.



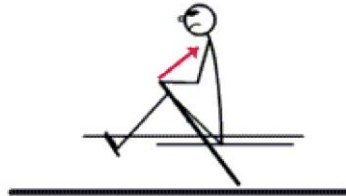
### Met/op de rug inpikken

- Roeier zet het blad erin door de rug naar achter te buigen en de armen met de rug mee naar boven te laten gaan. Hij vouwt de rug te vroeg open. Mogelijk in combinatie met naduiken. Dit geeft een verhoogde kans op rugblessures.



### Op de armen inpikken

- Roeier zet het blad erin door de armen bij de ellebogen te buigen. Al dan niet gevolgd door een haal met gebogen armen.

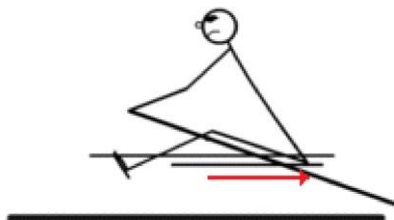


### Te ver inbuigen

- De rug wordt achter te ver ingebogen. Bij de inpik ontstaan problemen doordat de haal te lang is. Het risico bestaat dat de rug overbelast wordt.

### Door het bankje trappen

- De roeier houdt de rugpositie niet vast tijdens de haal. Hierdoor wordt tijdens de beentrap (het uittrappen van de benen) de rug verder ingebogen. Tijdens de beentrap wordt de hoek van de rug met de boot kleiner (inbuigen). Rugklachten kunnen zo ontstaan doordat er te veel met de rug wordt geroeid. De beenkracht wordt hierbij onvoldoende benut.



### Wijdbeens roeien

- De roeier houdt de benen uit elkaar, waardoor de knieën verkeerd worden belast.

### **Geen corestabiliteit** (en balans)

- De romp moet tijdens de haal en de recover stabiel gehouden te worden; de beweging vindt niet plaats vanuit de ruggengraat maar vanuit de heupen.

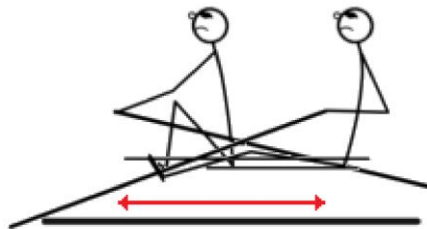
### **Slifferhaal**

Bij de slifferhaal zien we:

- Dat de bladen tijdens de uitpik worden uitgedraaid, of de bladen lopen uit.
- Dat de bladen tijdens de recover op eenzelfde moment het water aantikken of de bladen slifferen over het water gedurende de hele haal of de bladen worden met een duikvlucht naar de inpik teruggebracht.
- Dat voor de inpik te laat wordt opgedraaid.  
Vaak gecombineerd met 'vlaggen' of met de handen "de boot induiken".
- Dat dit zal resulteren in het te vroeg inzetten van de rug tijdens de haal en het diepen van de bladen. De haal wordt minder effectief en de kans op blessures wordt groter.

### **Ruitenwischerhaal**

- Zonder enige accenten, gelijk de ruitenwischer van een auto, heen en weer rijden. De haal duurt even lang als de recover (1:1) in plaats van een verhouding van 1:1,1-1,5, waarbij de recover 10-50% langer duurt dan de haal.



Bij hogere tempo's roeien is dit niet uit te voeren c.q. vol te houden.

## Hoofdstuk 4 De commando's en sturen

### Inleiding

In dit hoofdstuk worden de commando's en het sturen behandeld. De commando's zorgen voor duidelijkheid en veiligheid op het water. In dit hoofdstuk komen eerst de commando's aan bod, welke door de stuurman worden afgeroepen. Tot slot volgen er nog aanwijzingen voor de stuurman.

### 4.1 Commando's algemeen

De roeiers moeten van een groot aantal commando's de betekenis kennen en deze à la minute en correct kunnen uitvoeren. De commando's worden in de regel gegeven door de stuurman. Bij een ongestuurde boot geeft de roeier die op boeg roeit ("de boeg") de commando's. De stuurman let erop dat de juiste commando's op het juiste ogenblik luid en duidelijk worden gegeven.

Commando's bestaan uit 2 gedeeltes:

1. een waarschuwingsdeel. In dit deel van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen; bijv. ...opgelet...
2. een uitvoeringsgedeelte, bijvoorbeeld "stuurboord halen...nu"! Het tweede gedeelte geeft het moment waarop het moet gebeuren aan. Dus zeg altijd "nu" erachter.

Wanneer de stuurman wil dat er gestopt wordt met het uitvoeren van het commando wordt daarvoor BEDANKT als commando gebruikt. De roeiers gaan dan weer over tot hetgeen ze deden voordat dit commando gegeven werd, tenzij de stuurman na het commando bedankt een nieuw commando geeft. Bijv.

- laat lopen...bedankt...Na deze combinatie worden de riemen plat op het water gelegd.
- tijdens het roeien volgt het commando ..stuurboord sterk...bedankt voor sterk...de roeiers roeien door.

### 4.2 Instappen

KLAARMAKEN OM IN TE STAPPEN (waarschuwingscommando)

De roeiers gaan zich gereed maken om in te stappen. Zij gaan naast hun roeiplaats staan met het gezicht naar de achtersteven achter de rigger. De riemen worden helemaal uitgebracht, zodat ze in de dollen rusten met de bladen horizontaal. De roeiers houden met de hand aan de waterkant de riem(en) vast, de andere hand houdt de rigger samen met het vlot vast. De stuurman houdt de boot in het midden vast en let erop dat tijdens het instappen de riggers niet op het vlot rusten.

## Roeiboek **ARV de Ank**

Verder dient de stuurman erop te letten dat de boot niet van het vlot af wordt getrapt. Bij ongestuurde boten dienen de roeiers zelf tijdens het instappen erop te letten dat de riggers niet op het vlot rusten.

### INSTAPPEN GELIJK ÉÉN

De roeiers zetten de voet die het dichtst bij de boot is op het opstapplankje tussen de slidings. Het lichaamsgewicht wordt rustig op dit been overgebracht.

### TWEE

De andere voet wordt vanaf het vlot direct in het voetenbord geplaatst.

### DRIE

De roeiers gaan op hun bankje zitten en zetten de tweede voet in het voetenbord. (NB: Het is belangrijk rustig en zachtjes te gaan zitten om beschadiging van de slidings te voorkomen)

### OVERSLAGEN DICHT

De overslagen aan de waterkant worden gesloten (die aan de walkant zijn uiteraard reeds gesloten). Vervolgens informeert de stuurman of iedere roeier klaar is en, als iedereen bevestigend heeft geantwoord, stapt ook hij in (zie ook de volgende paragraaf).

NB: Als het voetenbord moet worden bijgesteld plaatst men de voeten nooit op de huid van de boot. Bij wherry's en toerboden mag men de voeten op de vlonders of vloerplanken zetten. Bij alle andere boten dient men de voeten links en rechts over de boorden te hangen!

## **4.3 Van de kant komen**

Bij het van de kant komen werken de stuurman en de roeiers samen om de boot van het vlot af te bewegen.

### HANDEN AAN HET VLOT

De roeiers houden met de hand bij het vlot de boot vast. Met de andere hand wordt de riem aan de andere zijde vastgehouden en plat op het water gelegd.

### STUUR STAPT IN

De stuurman stapt in en installeert zich in de boot.

### KLAARMAKEN OM UIT TE ZETTEN ...UITZETTEN GELIJK - NU

De stuurman en de roeiers duwen de boot van het vlot af. Vervolgens duwen de roeiers met de riem de boot verder van het vlot op het water, zodat de boot met de riemen plat op het water vrij van het vlot ligt.

Dit afduwen kan door het intrekken van de riem en vervolgens uit te duwen.

## Roeiboek **ARV de Ank**

NB: Het blad van de andere riem blijft gedurende deze actie plat op het water liggen om de balans te bewaren.

NB: variant die ook voorkomt, maar niet de voorkeur heeft is dat de stuurman instapt en tegelijk afzet. De roeiers moeten dan goed opletten op het vlak houden van de bladen en ook rekening houden met afduwen van het vlot met de riemen om vrij op het water te komen liggen.

### **4.4 Het varen**

#### **4.4.1 Wegvaren**

SLAGKLAAR MAKEN (waarschuwingscommando)

C-boten: de roeiers gaan helemaal opgereden in de inpikhouding zitten met het blad plat op het water.

Gladde boten: de roeiers in de uitpik houding zitten met de bladen verticaal in het water.

SLAGKLAAR (tweede waarschuwingscommando)

De roeiers plaats het blad verticaal in het water.

AF of GO (uitvoeringscommando) Gelijk halen en volg de slag.

#### **4.4.2 Laten lopen**

Dit commando gebruik je als je wilt dat de roeiers even stoppen met roeien.

LAAT.... bij de inpik (waarschuwingscommando)

LOPEN bij de uitpik (uitvoeringscommando)

De roeiers maken de haal af en blijven daarna met gestrekte armen en benen zitten met de riemen ongeveer loodrecht op de as van de boot. Het blad is iets geklipt en vrij van het water. Het commando "laat" wordt gegeven bij de inpik, het commando "lopen" bij de uitzet.

PAK MAAR WEER OP

De boot heeft nog vaart. Starten vanuit de stilstand is dan ook niet wenselijk. De roeiers pakken de haal weer op. De slag maakt daartoe de beweging naar de inpik.

Dit commando geldt ook als voorbereiding voor de commando's vastroeien, houden en stoppen. In plaats van oppakken van de haal volgen dan andere commando's.



### **4.4.3 Stoppen**

#### LAAT... LOPEN

#### VASTROEIEN BEIDE BOORDEN:

De bladen worden ongeveer 45 graden verticaal gedraaid en in het water geplaatst.

#### HOUDEN BEIDE BOORDEN:

Het blad wordt loodrecht in het water geplaatst. Hierdoor komt de boot snel tot stilstand.

#### BEDANKT VOOR HOUDEN

De roeiers leggen de riemen met de bladen plat op het water en houden daarmee de boot in balans.

### **4.4.4 Noodstop commando "STOP"**

Zo snel mogelijk "houden" beide boorden. Indien snelheid zeer hoog eerst vastroeien om snelheid te verminderen en zo snel mogelijk houden. Alles is erop gericht de boot direct stil te leggen.

### **4.4.5 Strijken (achteruit roeien)**

#### KLAARMAKEN VOOR STRIJKEN (waarschuwingscommando)

De roeiers gaan in de uitpikhouding zitten met hun bladen plat op het water.

#### STRIJKEN GELIJK... NU (uitvoeringscommando)

De roeiers gaan aan beide boorden strijken: de bladen worden verticaal gedraaid met de bolle kant naar de boegbal en de handels worden weggeduwed waardoor de boot achterwaarts gaat. Bij de recover worden de bladen 45 graden voorover gedraaid en glijden deze over het water. Strijken gebeurt in de regel met vast bankje.

#### BEDANKT VOOR STRIJKEN (uitvoeringscommando)

Roeiers stoppen met strijken en leggen bladen plat op het water.

#### 4.4.6 Van richting veranderen

##### - stil liggend

###### STUUR(BAK)BOORD HALEN

De roeiers gaan met de riem op het aangegeven boord met vast bankje halen. Het blad aan het andere boord ligt op het water en wordt een klein stukje gekanteld, zodat het niet in het water haakt.

###### KLAPJE OP AAN STUUR(BAK)BOORD

De roeiers maken één haal aan het aangegeven boord op de wijze zoals hiervoor is omschreven.

###### STUUR(BAK)BOORD STRIJKEN

De roeiers gaan met de riem op het aangegeven boord met vast bankje strijken. Het blad aan het andere boord ligt op het water en wordt een klein stukje gekanteld, zodat het niet in het water haakt.

##### - varend

###### STUURBOORD STERK (bocht naar bakboord)

Met de riemen op stuurboord wordt krachtig of langer gehaald, met de riemen op bakboord wordt minder hard of korter gehaald.

###### BAKBOORD BEST (bocht naar stuurboord)

Met de riemen op bakboord wordt krachtig of langer gehaald, met de riemen op stuurboord wordt minder hard of korter gehaald.

###### BEIDE BOORDEN GELIJK

Stuuractie wordt beëindigd met dit commando, en de roeiers roeien verder met gelijke kracht op beide boorden.

#### 4.4.7 Ronden

Ronden (de boot wordt 180 graden gedraaid) over stuur- of bakboord:

###### LAAT... LOPEN

###### VASTROEIEN/HOUDEN STUUR/BAKBOORD

###### BEDANKT VOOR HOUDEN

De roeiers leggen de riemen plat op het water.

###### KLAARMAKEN VOOR RONDEN OVER STUUR(BAK)BOORD

(waarschuwingscommando)

## Roeiboek **ARV de Ank**

De roeiers draaien in de uitpikpositie (vaste bank) de riem op het aangegeven boord verticaal in het water op het aangegeven boord en maken zich klaar om te strijken, de andere riem blijft vlak op het water liggen.

### RONDEN ...NU

Het ronden of keren gebeurt door afwisselend één boord te strijken en het andere boord te halen, de andere riem die niet gebruikt wordt, blijft vlak op het water. De handen worden bij elkaar gehouden.

Opmerking: Ronden gebeurt in principe met een vast bankje. De roeier kijkt naar de riem die plat op het water ligt tijdens het ronden. Toch kan het nodig zijn om sneller te ronden en dan moet de roeier tijdens het ronden oprijden om een langere haal te kunnen maken. Dit wordt dan expliciet aangegeven door de stuurman.

### BEDANKT VOOR RONDEN

Om de actie te beëindigen en weer verder te roeien.

## **4.5 Aanleggen**

Aanloop naar het aanleggen:

- Zorg dat je onder een hoek van 30-45 graden ten opzichte van het vlot aan komt varen
- Mik met de punt op de plek waar straks de boegrigger moet komen te liggen
- Vaar zachtjes op het vlot af (light paddle of spoelhaal)

Commando's voor het aanleggen zelf

LAAT LOPEN....

### OVERHELLEN AAN BAKBOORD/ STUURBOORD

Roeiers hellen iets over en maken veilig boord met de riem aan de waterzijde.

### RIEMEN HOOG AAN BAKBOORD/ STUURBOORD

### BAKBOORD/ STUURBOORD HOUDEN NU:

Roeiers houden zachtjes (beetje vastroeien) met de riem aan de waterzijde. De boot draait nu en komt parallel aan het vlot te liggen.

De stuurman pakt het vlot vast en trekt de boot naar het vlot en zodat deze kan uitstappen.

## **4.6 Uitstappen**

### STUUR STAPT UIT

De stuurman stapt als eerste uit en houdt de boot midden tussen de roeiers vast, erop lettend dat tijdens het uitstappen de riggers niet op het vlot rusten en dat de boot niet van het vlot af wordt getrapt.

### OVERSLAGEN WATERZIJDE LOS

Rijd een stukje op en plaats de riemen tussen je buik en bovenbenen. De overslagen van de dollen op de riggers aan de waterkant worden losgemaakt. De overslagen aan de vlotzijde blijven gesloten.

### KLAARMAKEN OM UIT TE STAPPEN (waarschuwingscommando)

De roeiers brengen hun riem(en) voldoende ver naar voren om ruimte te krijgen voor het uitstappen. Vervolgens plaatst de roeier de voet aan de waterkant op het opstapplankje tussen de slidings en houdt de riem(en) vast met de hand aan de waterkant. Met de andere hand wordt de rigger samen met het vlot vastgehouden.

### UITSTAPPEN GELIJK ÉÉN

De roeiers gaan in de boot staan op de voet die zojuist op het opstapplankje is geplaatst.

### TWEE

De roeiers zetten de voet aan de vlotkant op het vlot en brengen hun gewicht over op deze voet.

### DRIE

De roeiers zetten ook de andere voet op het vlot en trekken de riem aan de waterkant mee richting vlot.

## **4.7 Bijzondere verrichtingen**

### **4.7.1 Bruggen**

Aankondigen (hier zijn meerdere varianten afhankelijk van de situatie):  
we naderen een brug en kunnen er gewoon roeiend onder door varen  
of:

we naderen een lage brug en gaan vallen  
commando: LAAT... LOPEN, VALLEN NU

of:  
we naderen een lage brug en gaan bukken  
commando: LAAT... LOPEN, BUKKEN NU

of:

we naderen een smalle, lage brug

commando: LAAT... LOPEN, VALLEN EN SLIPPEN BEIDE BOORDEN NU

Opmerking: bukken is hierbij geen optie, want bukken en slippen gaat niet samen.

na passage brug:

commando: PAK MAAR WEER OP EN VOLG DE SLAG

#### **4.7.2 Obstakels in of op het water**

LETTEN OP RIEMEN BEIDE BOORDEN OF BAK/STUURBOORD

De roeiers letten erop dat de riemen geen obstakels raken.

#### **4.7.3 Hoge golven op het water**

##### ***Varend:***

HOOG SCHEREN ...NA...NU "NA" bij de inpik, "NU" bij de uitpik.

Dit commando wordt gegeven indien er tijdens het roeien door scheepvaart of andere oorzaken tijdelijk hoge golven zijn. Om te voorkomen dat tijdens het oprijden de bladen tegen de golven zouden komen worden de hendels bij het oprijden diep door de boot gebracht.

Wanneer het water weer rustig is...

DOORGAANDE HAAL

##### ***Stilliggend:***

Bij hoge golven, meestal door passerende scheepvaart. De stuurman stuurt de boot parallel aan de aankomende golven.

Commando's zijn vervolgens:

LAAT LOPEN...

"KLAARMAKEN VOOR UITHOUDEN/DUWEN AAN BAK/STUURBOORD..."

De bladen worden plat op het water gelegd, de knieën uitgetrapt, de handen over de knieën.

"...UITHOUDEN/UITDUWEN AAN BAK/STUURBOORD NU..."

Aan het genoemde boord aan de golfzijde, de hendel omhoog brengen waardoor het boord omhoog wordt getrokken en de golf onder het boord doorloopt i.p.v. de boot in komt.

... BEDANKT

De roeiers leggen de riemen plat op het water.

## 4.8 Kracht tijdens de haal

Er zijn een aantal verschillende halen qua kracht te weten:

1. SPOELHAAL - Geen kracht zetten, enkel de roebeweging
2. LIGHT PEDDLE De riemen worden met minimale kracht door het water bewogen, zodat bijna geen zichtbare kolk ontstaat (ongeveer 30% kracht).
3. MEDIUM PEDDLE De riemen worden met circa 50% - 60% van de kracht door het water gehaald.
4. STRONG PEDDLE De riemen worden met circa 80% - 100% van de kracht door het water gehaald.

Wanneer je wilt dat de ploeg overstapt naar een andere kracht, bijvoorbeeld STRONG, zijn er verschillende manieren:

1. Direct – STRONG (bij uitpik) ... NU (bij inpik)
2. Niet direct – OVER 2 HALEN STRONG, EEN (bij inpik eerste haal), TWEE (bij inpik tweede haal), STRONG NU (bij derde haal)
3. Opbouwend – OVER 2 HALEN, OPBOUWEN IN 3 NAAR STRONG, EEN (bij inpik eerste haal), TWEE (bij inpik tweede haal), DRIE OPBOUW (bij uitpik), EEN (inpik eerste haal), TWEE (inpik tweede haal), DRIE, (inpik derde haal) STRONG NU (tijdens derde haal)
4. Opbouwend in twee fasen: eerst tempo, dan kracht – OPBOUWEN IN DRIE IN TEMPO NA NU (bij uitpik) EEN (inpik eerste haal) TWEE (inpik tweede haal) DRIE (inpik derde haal) OPBOUWEN NAAR STRONG IN 3 PLUS 3 HALEN, OPBOUWEN IN KRACHT NU (bij uitpik derde haal), EEN (bij inpik vierde haal) TWEE (inpik vijfde haal) DRIE (inpik zesde haal)

## 4.9 Stil liggen

Commando: VEILIG BOORD

Wanneer er niet geroeid wordt of wanneer er een riem niet gebruikt wordt, worden de blad(en) plat op het water gelegd en de hendel(s) op het bovenbenen gedrukt. De roeier is iets opgereden en de benen zijn licht gebogen.

## 4.10 Het sturen

### 4.10.1 Algemeen

- De stuurman geeft de commando's en handelt conform regels vaarreglement. Bij een ongestuurd nummer is dit de verantwoordelijkheid van de boeg.
- De stuurman houdt op het water alles in de gaten om veilig en adequaat te kunnen reageren op andere vaartuigen bijv. bij het in- en uitvaren van

## Roeiboek ARV de Ank

de haven, inhalen en ronden. De slag wordt gevraagd te waarschuwen bij oplopende vaartuigen.

- Op het water houdt de stuurman het overzicht en is verantwoordelijk voor alle manoeuvres met de boot.
- Het is van groot belang dat de stuurman op het juiste moment de juiste commando's geeft. De roeiers volgen deze commando's direct en correct op.
  - Spreek luid en duidelijk en gebruik de standaard stuurcommando's.
  - Praat niet overbodig met de slag. Het hindert de andere roeiers.

### 4.10.2 Instappen en van de kant komen

#### a. Instappen

Wanneer alles gecontroleerd is en de landvasten losgemaakt zijn, laat de stuurman de roeiers instappen. De stuurman houdt de boot in het midden goed vast en zorgt ervoor dat de riggers niet op het vlot rusten door de boot iets van het vlot af te houden. Als het mogelijk is stappen de roeiers tegelijk in. De roeiers kunnen ook na elkaar instappen als het maar geordend gebeurt.

#### b. Van de kant komen

Wanneer iedere roeier goed zit en het voetenbord is afgesteld op de juiste afstand, stapt de stuurman in de boot. Vervolgens duwen de roeiers de boot van de kant en komt de boot vrij op het water te liggen en kun je gaan varen.

#### c. Haven uitvaren

Bij het uitvaren van de haven opletten op voorbijkomende schepen. De stuurman 'laat... lopen...bedankt' en vraagt de boeg of de vaarroute vrij is.

### 4.10.3 Het varen

Als de boot in de goede richting ligt, kan er worden weggevaren.

#### a. Halen

Door de commando's "slagklaar maken" etc. te geven gaan de roeiers halen. De stuurman kan tijdens het varen sturen m.b.v. het roer. Ook kan hij sturen door op een van beide boorden harder te laten roeien zoals hieronder bij d. wordt omschreven.

#### b. Strijken

Dit wordt ingeleid door het commando "strijken-gelijk-nu". Tijdens het strijken werkt het roer niet. Breng het roerblad in de middenstand voordat je gaat strijken en houd het stuurtouw stevig vast, anders klapt het roertje om.

Tijdens het strijken moet de stuurman achterom kijken over de achterpunt. Voor koersveranderingen moet er met één van beide boorden harder worden gestreken. Dan wordt er aan de slag gevraagd om stuurcommando's te geven.

### c. Sturen bij halen en strijken

- De stuurman houdt te allen tijde de stuurtouwen vast. Tijdens het halen kan hij met het roer lichte koersveranderingen aanbrengen. Wanneer men bijvoorbeeld met de linkerhand aan het stuurtuig trekt zal de boot een bocht naar bakboord maken.
- De boot draait na een stuurmans-manoeuvre nog iets door in de stuurrichting, daarom moet het trekken aan het stuurtuig tijdig beëindigd worden.
- Voor C-boten: Er wordt bij voorkeur alleen gestuurd tijdens de recover, wanneer de riemen niet in het water zijn zodat de balans en de cadans van de roeiers zo min mogelijk worden verstoord. Aangezien de boot vlak na de uitpik de hoogste snelheid heeft is het sturen op dat moment het meest effectief.
- Voor gladde boten: Er wordt bij voorkeur alleen gestuurd tijdens de haal, wanneer de riemen in het water zijn zodat de balans en de cadans van de roeiers zo min mogelijk worden verstoord.
- Het is in het belang van de roeiers om zo weinig mogelijk te sturen en met zo klein mogelijke correcties! Beter verschillende keren een beetje sturen dan in één keer heel sterk. Sturen remt de vaart van de boot en moet dus zo min mogelijk gebeuren. Kleine correcties met het stuurtuig of wat harder halen van de roeiers op één boord, verdienen de voorkeur. Tot 30 graden sturen met het roertje heeft het meeste/grootste effect. Daarna neemt de sturende kracht af en gaat het zelfs remmend werken.
- Tijdens het strijken houdt de stuurman het roer recht anders klapt het om en wordt het scharnier geforceerd. Het beste kan de stuurman de stuurtouwen vastklemmen tegen de boorden zodra hij het commando strijken geeft. Wanneer het roer toch omklapt: "laat lopen, vastroeien beide boorden, één haaltje aan beide boorden, roer rechttrekken, laat lopen, vastroeien beide boorden, strijken gelijk...".

### d. Best of sterk laten roeien

Wanneer een bocht te scherp is om alleen op het roer van richting te veranderen, kan de hulp van de roeiers worden ingeroepen. Het commando "stuurboord sterk" houdt in dat er op stuurboord krachtiger wordt geroeid terwijl er op bakboord minder hard wordt geroeid; de boot zal een bocht naar bakboord maken. Met het commando "bakboord best" wordt het omgekeerde bereikt. Ook tijdens het strijken, wanneer immers het roer niet kan worden gebruikt, kan er met de commando's "stuurboord sterk" en "bakboord best" worden gestuurd.



#### 4.10.4 Stoppen en keren

##### a. Laten lopen

Wanneer beide boorden tegelijk halen of strijken dient het commando "laat lopen" te worden gegeven om de roeiers te laten ophouden met roeien. In alle andere gevallen, wanneer er dus op één boord of door enkele roeiers wordt gehaald of gestreken, dient het commando "bedankt" te worden gegeven. Het commando "laat" wordt gegeven bij de inpik van de laatste haal, "lopen" bij de uitpik. Het laten lopen wordt gevolgd door het commando "bedankt" waarna de roeiers de riemen plat op het water leggen. Het laten lopen moet altijd zeer tijds gebeuren, d.w.z. dat er nog voldoende ruimte moet zijn om door uitdrijven een groot gedeelte van de vaart kwijt te raken. Eventueel kan daarna door "vastroeien" nog meer vaart uit de boot worden gehaald.

##### b. Vastroeien

Het vastroeien is het onder een hoek van 45° in het water houden van beide bladen. Dit heeft als doel de boot verder af te remmen. Wanneer slechts op één boord wordt vastgeroeid, bijv. stuurboord, dan zal de boot naar stuurboord draaien (bijvoorbeeld als inleiding bij ronden of bij het aanleggen).

##### c. Houden

Bij het houden worden de bladen verticaal stil in het water gebracht en gehouden. Met het bovenlijf wordt tegendruk gegeven. Het houden op beide boorden dient om de boot geheel tot stilstand te brengen. Er mag pas gehouden worden als de boot reeds het grootste deel van zijn vaart kwijt is. Een noodsituatie vormt hierop natuurlijk een uitzondering. Daarom gaat aan dit commando altijd "vastroeien" vooraf.

##### d. Stoppen beide boorden: "Stop"

Dit commando mag slechts in noodsituaties gegeven worden, bijvoorbeeld om een dreigende aanvaring te voorkomen. Door de grote krachten die tijdens deze manoeuvre ontstaan heeft het materiaal zeer veel te lijden. Omdat ook dit commando moet worden geoefend wordt aanbevolen dit oefenen alleen te doen bij lage snelheid.

##### e. Ronden

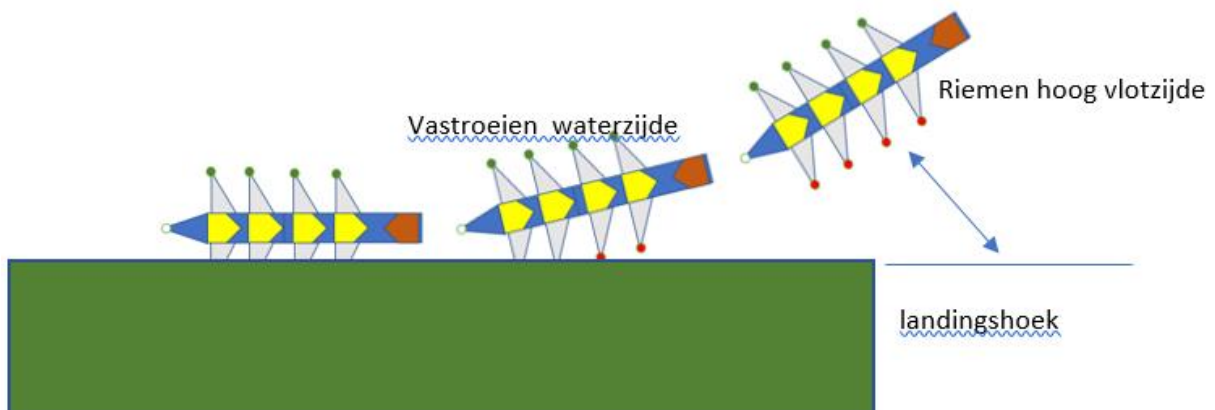
Het ronden gebeurt door afwisselend aan één boord te laten strijken en aan het andere boord te laten halen. Let hierbij wel op de beschikbare ruimte!

- Ronden gebeurt altijd tegen de wind in: de boeg gaat "door de wind". Zo wordt afdrijven door de wind voorkomen.
- Bedenk, dat je door te halen of te strijken aan één boord, behalve "rond" ook wat vooruit of achteruit gaat.
- Bij sterke dwarswind kun je beter ronden aan de hoge wal in plaats van aan de lage wal.

#### 4.10.5 Aan de kant komen

##### a. Aanleggen (halend)

Het aanleggen is ook één van de manoeuvres die een stuurman moet kunnen verrichten. Het doel van de aankomst is de boot op een zodanige afstand van het vlot evenwijdig daaraan stil te leggen dat de kant vastgepakt kan worden en men kan uitstappen. Hiervoor moet je eerst naar het vlot toe varen. Er is dus altijd een zekere hoek tussen vlot en vaarrichting. Om nu tegelijkertijd de vaart af te remmen én de boot evenwijdig aan het vlot te leggen, wordt vastgeroeid op het boord aan de waterkant. Als de boot veel vaart heeft zal hij bij dit vastroeien ook veel draaien, bij weinig vaart zal hij weinig draaien. Dus: wanneer de boot veel vaart heeft moet de hoek tussen het vlot en de vaarrichting groot zijn (meer dan 45 graden) om na het vastroeien evenwijdig aan het vlot uit te komen; bij weinig vaart moet de hoek kleiner zijn (circa 30 graden).



Verder is er nog iets waar we bij het aankomen goed rekening mee moeten houden: de wind. De wind kan op twee manieren beschouwd worden: ten opzichte van de vaarrichting en ten opzichte van de oever waar we willen aankomen. In het eerste geval spreken we van mee- of tegenwind; in het tweede geval van aanlandige wind als deze van het water naar de oever waait, en van aflandige wind als deze van de oever naar het water waait.

**Meewind** zal helpen de vaart van de boot te vergroten. Bij het aankomen mag dus niet krachtig geroeid worden, moet de hoek groot zijn en moet krachtig worden vastgeroeid. Indien mogelijk moet dit soort aankomsten zo veel mogelijk worden vermeden. Op onze vereniging hebben we echter geen echte keuze door de ligging van ons vlot.

**Bij tegenwind** zal de vaart verminderd worden dus moet er krachtig worden gehaald en mag de hoek niet te groot zijn.

**Aflandige wind** zal de boot van de kant af blazen. Als de hoek te klein is zal de boot dan ook niet dichterbij de kant komen. De hoek moet dus tamelijk groot zijn en de haal en het vastroeien voldoende krachtig. Het vastroeien mag pas op het laatste moment gebeuren en dan moet het zo krachtig mogelijk gebeuren om nog op tijd te draaien.

**Bij aanlandige wind** is de aankomst zeer eenvoudig. Er moet alleen voor gezorgd worden dat de boot op ruime afstand van het vlot evenwijdig aan het vlot stil komt te liggen. Daarna drijft de boot door de wind naar de kant toe. Nu is de wind natuurlijk vaak een combinatie van de hierboven genoemde vier mogelijkheden, in dat geval moeten ook de oplossingen gecombineerd worden.

### **b. Aanleggen (strijkend)**

Als men achteruit dus op bij strijkend gaat aanleggen dan neemt de slagroeier de stuurcommando's over omdat deze de situatie kan overzien. Om schade aan het roer te voorkomen trekt de stuurman het roer, **voor men gaat strijken** om naar bakboord, dus van het vlot af. Staat het roer verkeerd (naar het vlot): stoppen met strijken, een haal maken en de stuurman/vrouw trekt het roer om.

### **c. Uitstappen**

Wanneer de boot langs de kant ligt stapt eerst de stuurman uit. Hij pakt de boot in het midden bij het boord vast en laat dan pas de roeiers uitstappen. Bij het uitstappen trekken de roeiers de riemen die in de dollen aan de waterkant zitten mee richting vlot.

Commando's: 'handen aan het vlot' en vervolgens 'stuurman stapt uit'.

Daarna zorgt hij dat het uitstappen geordend verloopt. De stuurman houdt de boot in het midden vast (let op de riggers).

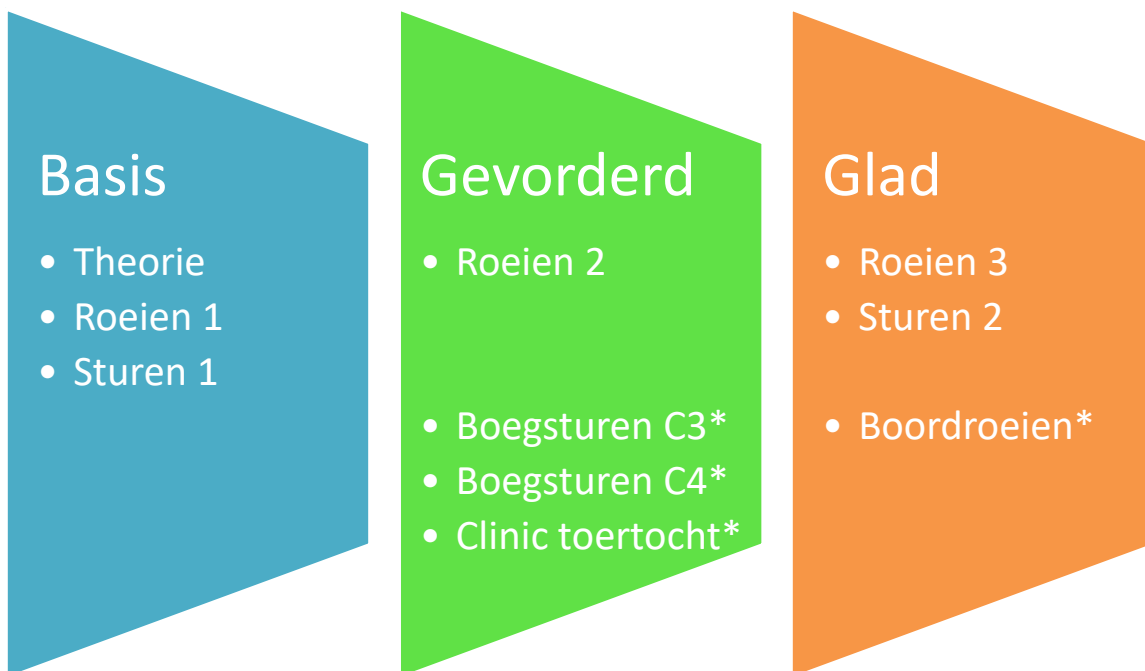
Op commando maken de roeiers de overslagen aan waterzijde los en stappen uit: "klaarmaken om uit te stappen, uitstappen gelijk- nu, -één-twee-drie"

## Hoofdstuk 5 Opleidingen en examens

### 5.1 Opleidingsschema

Onderstaand is het opleidingsschema weergegeven. Hierin komen drie onderwerpen aan bod, te weten:

1. Theorie – kennis van vaarregels, veiligheid en verantwoordelijkheden
2. Roeien – uitvoering van de roeihaal
3. Sturen – in en uitbrengen van de boot, sturen en aanleggen boot



\*optioneel én niet verplicht als ingangsniveau voor volgende niveau.

Na het behalen van roeien 2 is het ook mogelijk om het skiff programma te volgen (boegsturen sterk aanbevolen voor starten met skiffen) , bestaat uit:



## Roeiboek ARV de Ank

### Opmerkingen:

- Aanmelden voor een examen doe je op aangeven van de instructeur.
- Voor de opleidingen geldt dat voorgaande examens de ingangseis vormen.
- Naast het doen van de opleiding is het ook belangrijk om ervaring op te doen op het niveau dat je hebt behaald, voordat je verder gaat in de opleidingen.

### Specials:

- A. Sturen boeg (StC3) – ingangsniveau is R1, St1 en Th. Hiervoor volg je les en doe je een examen.
- B. Sturen boeg (StC4) – ingangsniveau is R2, St1, Th en StC3. Hiervoor volg je les en doe je een examen.
- C. Skiffen 0 (Sk0) – deze aantekening kun je krijgen van een instructeur als je een paar lessen in de oefenskiif hebt gevolgd. De instructeur kan dan een aantekening afgeven.
- D. Clinic toertochten (StT) – ingangsniveau is R1, St1 en Th. De clinic richt zich op sturen op ander water en andere omstandigheden dan op de Oude IJssel. Je volgt de clinic en je krijgt een aantekening bij goed gevolg.
- E. Boordroeien (Br) met minimaal R2 als ingangsniveau. Je volgt de clinic/lessen en bij goed gevolg ontvang je de aantekening.

## 5.2 Boten en opleidingseisen

Voor alle boten van de vloot geldt dat zij gekoppeld zijn aan exameneisen. Het bestuur beslist hierover in samenhang met het vlootplan.

Wanneer je de benodigde exameneisen bezit, kun je een boot in het systeem afschrijven en mag je erin roeien.

Wanneer je in opleiding bent, wordt het afschrijven van de boot geregeld door de instructeur. In dat geval mag je roeien in een boot waar je nog niet bevoegd voor bent.

In bijzondere gevallen kan bij de examencommissie toestemming gevraagd worden voor het gebruik van een bepaalde boot wanneer je (nog) niet over de juiste bevoegdheden beschikt. Er wordt dan dispensatie verleend door de examencommissie.

### 5.3 Exameneisen

<b>Level</b>	<b>Th</b>
<b>Centraal staat</b>	<b>Veiligheid bij het roeien</b>
<b>Aspecten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vaarregels</li><li>• Beleid wanneer wel/ wanneer niet roeien</li></ul>
<b>Vorm</b>	Door middel van het volgen van een instructiebijeenkomst over veiligheid (eventueel met een korte vragenlijst) kan de T bevoegdheid worden behaald. Ter voorbereiding dient deel 1 en 3 van het roeiboek gelezen te zijn.

Level	Roeien 1 – R1
<b>Centraal staat</b>	<p>Moderne roeihaal in basis blessurevrij uitvoeren</p> <p>In een ploeg in een C-boot op de Oude IJssel kunnen roeien tot en met de eerste elektriciteitsmasten met oog voor veiligheid van jezelf, anderen en het materiaal.</p>
<b>Aspecten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Materiaalbehandeling, boot en riemen veilig in- en uitbrengen</li> <li>● Afstellen voetenbord</li> <li>● Stuur commando's vlot opvolgen bij instappen, wegvaren, op het water, en bij aanleggen</li> <li>● Redelijke roeibeweging moet zichtbaar zijn met: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ goede volgorde in haal en recover (gecoördineerd gebruik van benen, rug en armen)</li> <li>○ inpik en uitpik verticaal op juiste moment</li> <li>○ juiste hendelvoering (en manchet in de dol laten rusten)</li> </ul> </li> <li>● Volgen van de slag, enige gelijkheid in de ploeg, gelijkheid bakboord &amp; stuurboord blad</li> <li>● Geen blessuregevoelige fouten (zoals bokkenpoot, door bankje trappen, knijpen)</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Veilig boord houden (beide boorden of een boord)</li> <li>● Slagklaar maken, slagklaar, af, en roeien</li> <li>● Ronden (met vaste bank en met oprijden)</li> <li>● Strijken</li> <li>● 4e stop uitvoeren</li> <li>● Noodstop</li> <li>● De volgende commando's goed kunnen opvolgen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ laat lopen, vastroeien beide boorden, houden beide boorden</li> <li>○ klapje op (= haal met vaste bank)</li> <li>○ strijk of haal aan bakboord/stuurboord (veilig boord andere zijde)</li> <li>○ Roeien met bakboord best en stuurboord sterk</li> <li>○ Slippen (en bukken)</li> </ul> </li> <li>●</li> </ul>

Level	Roeien 2 – R2
<b>Centraal staat</b>	Moderne roeihaal scullend correct uitvoeren in een C-4 en als toerploeg kunnen roeien op vreemd water.
<b>Aspecten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle eisen van Roeien 1</li> <li>• Gelijkheid</li> <li>• Beheerste, vloeiende haal               <ul style="list-style-type: none"> <li>- stuwende haal</li> <li>- vlot keren (=na uitpik direct inbuigen en handen rustig naar voren brengen)</li> <li>- goed gebruik benen/rug/armen</li> <li>- niet diepen of uitlopen</li> <li>- correcte hendelvoering (losse grip, handen dicht bij elkaar, bakboord voor stuurboord)</li> </ul> </li> <li>• Ritme (goede verhouding haal en oprijden, rustig oprijden)</li> <li>• Inpik en uitpik               <ul style="list-style-type: none"> <li>- inpik: water naderen, redelijk direct, niet te diep</li> <li>- uitpik: blad verticaal, schoon uit, niet traag</li> </ul> </li> <li>• Balans: geheel watervrij in C-boot</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wisselen van tempo en haal intensiteit met gelijkheid.</li> <li>• Steigerung (volgen)</li> <li>• Uidlengen of inkorten</li> <li>• 4<sup>e</sup> stop – watervrij uitvoeren</li> <li>• Met ogen dicht roeien (gelijkheid)</li> <li>• Wegvaren vanuit uitpikhouding</li> <li>• Hoog scheren</li> </ul>



Level	Roeien 3 – R3
<b>Centraal staat</b>	Als ploeg moderne roeihaal technisch goed uitvoeren in gladde 4 met stuwing en kracht en in staat zijn om qua techniek op vreemd water aan een kleine wedstrijd deel kunnen nemen.
<b>Aspecten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alles van roeien 2</li> <li>• Goede gelijkheid in de ploeg               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ook bij tempowisseling</li> <li>- in lichaamswerk en in haal zelf</li> </ul> </li> <li>• Lichaamswerk: sterk zitten; benen/rug/armen (volgorde en coördinatie)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoogte van de handen tijdens recover</li> <li>- goed gebruik benen - rug – armen bij verschillende snelheden</li> </ul> </li> <li>• Krachtige haal vanuit de beentrap</li> <li>• Inpik: direct (incl. water naderen)</li> <li>• Uitpik: verticaal en schoon uit het water</li> <li>• Vlotte keerpunten</li> <li>• Balans: in gladde boot watervrij roeien</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uittlengen/ inkorten</li> <li>• Startje, baanhalen (26 +)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vliegende start, vanuit light in 5 halen opbouwen naar baanhaal</li> <li>○ Staande start: driekwart, half, half, driekwart, heel, vervolgens 10 compacte, daarna 10 baanhaal</li> </ul> </li> <li>• 4e stop watervrij</li> <li>• Wegvaren vanuit uitpikhouding (watervrij)</li> <li>• Bij golven op commando hoog scheren of laten lopen en uitdrukken.</li> </ul>

Level	Skiffen 1 - Sk1
<b>Centraal staat</b>	Veilig kunnen skiffen op de Oude IJssel tot en met R Emmelink in nabijheid van een andere roeiboot van ARV de Ank.
<b>Aspecten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boot in- en uitbrengen (+ duidelijke commando's geven aan assistent tijdens tillen)</li> <li>• Voetenbord afstellen</li> <li>• Volgordes en lichaamsbeweging/ hand houding</li> <li>• Moderne roeihaal (volgorde goed, inpik en uitpik op juiste punt)</li> <li>• Inpik (bakboord/stuurboord gelijk, bladen verticaal)</li> <li>• Haal (bakboord/stuurboord gelijk)</li> <li>• Uitpik (bakboord/stuurboord gelijk, beide bladen tot het eind in het water)</li> <li>• Zo nu en dan watervrije haal</li> <li>• Geen blessuregevoelige fouten</li> <li>• Stuurboordwal houden</li> <li>• Regelmatig omkijken – om de 5 halen (of correct gebruik spiegel). Laten lopen mag.</li> <li>• Koers houden en indien nodig eigen koers wijzigen, met SB-Sterk en BB-Best.</li> <li>• Op ander verkeer letten, voorrangsregels toepassen</li> <li>• Goed kunnen manoeuvreren en obstakel kunnen vermijden</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Om en om halend en strijkend rond kunnen maken.</li> <li>• Noodstop + uitwijkmanoeuvre</li> <li>• Strijken minimaal 10 halen en daarbij koers houden</li> <li>• Zelfstandig wegvaren</li> <li>• Halend aanleggen</li> </ul>

Level	Skiffen 2 - Sk2
<b>Centraal staat</b>	Zelfstandig veilig kunnen skiffen op de Oude IJssel tot en met Laag-Keppel.
<b>Aspecten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle eisen van skiffen 1</li> <li>• Stuwende haal</li> <li>• Souplesse in de haal</li> <li>• Directe inpik (incl. water naderen)</li> <li>• Voldoende vaak omkijken (of correct gebruik spiegel) – om de 5 halen - (hierbij blijven doorroeien)</li> <li>• De boot laten doorlopen</li> <li>• Watervrij kunnen roeien</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voetenbord op het water stellen</li> <li>• Bal uit het water halen</li> <li>• Op de plaats rondn</li> <li>• Noodstop en houdend uitwijken (bakboord; stuurboord)</li> <li>• Skiffen met wisselend tempo en kracht (spoelhaal - 80% kracht)</li> <li>• Versnelling kunnen laten zien (vanuit doorgaande haal of startpositie)</li> <li>• 4<sup>e</sup> stop</li> <li>• 8-tje kunnen roeien</li> <li>• Strijkend aanleggen</li> </ul>

**Exameneisen sturen**

Level	Sturen 1 - St 1 (sturen C-boot)
<b>Boot</b>	Examen wordt afgenomen in een C4, 2 leden van examencommissie zit op boeg.
<b>Aspecten</b>	<p>Aspecten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In- en uitbrengen van de boot</li> <li>• Juist vasthouden van boot bij instappen</li> <li>• Commando's bij instappen</li> <li>• Controle op dollen/ riemen</li> <li>• Juist vasthouden van de boot</li> <li>• Wegvaren vanaf vlot</li> <li>• Leiding over de boot/ploeg</li> <li>• Gebruik van het roer</li> <li>• Stuurcommando's tijdens roeien</li> <li>• Sturen mbv aanvullende commando's, stuurboord sterk/bakboord best</li> <li>• Koers houden</li> <li>• Stuurboordwal houden</li> <li>• Juist vasthouden van boot bij uitstappen</li> <li>• Commando's bij uitstappen</li> <li>• Goed manoeuvreren, strijken, obstakels ontwijken</li> <li>• Blijk geven te letten op ander waterverkeer, zoals uitzettende roeiboten e.d.</li> <li>• Helder en beslist de goede commando's geven</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ronden over stuur- en bakboord (redelijk op de plaats)</li> <li>• Noodstop + uitwijkmanoeuvre</li> <li>• Oefening 4e stop begeleiden</li> <li>• Halend aanleggen (aan het vlot)</li> <li>• Strijkend aanleggen (aan het vlot)</li> <li>• Aanleggen zonder roer</li> <li>• Een in het water liggend voorwerp (bal) kunnen ophalen (halend en strijkend)</li> <li>• Tussen paaltjes doorvaren (slippen)</li> <li>• Haven in- en uitvaren</li> <li>• Onder brug doorvaren</li> <li>• In de haven van De Ank – 2<sup>e</sup> ingang inroeien, strijkend eruit.</li> <li>• Situatie hoge golven uitvoeren (boot stilleggen, parallel aan de golven, voldoende ver uit de kant, daarna weer wegvaren)</li> <li>• Aanleggen aan hoge kade</li> </ul>

<b>Level</b>	<b>Sturen 2 - St 2 (sturen gladde boten)</b>
<b>Boot</b>	Examen wordt afgenomen in een gladde boot, lid van examencommissie roeit mee in de boot.
<b>Aspecten</b>	Aspecten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle eisen voor Sturen 1</li> <li>• Vanwege de grotere bootsnelheid wordt nog wat meer routine en beslistheid gevraagd bij het sturen, uitbrengen en aanleggen.</li> <li>• Ploeg kunnen begeleiden in een training/ coachend sturen</li> <li>• Logische commando's geven</li> <li>• Blijk geven de boot volkomen in de hand te hebben</li> <li>• Goede vaardigheid hebben in manoeuvreren, mbt andere boten, golven, de wal, vissers, dusdanig dat de kans op schade bij trainingen en wedstrijden minimaal is</li> <li>• Laten blijken goed op ander vaarverkeer te letten</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle handelingen van Sturen 1</li> <li>• Oefeningen kunnen begeleiden (minimaal de oefeningen die gevraagd worden bij roei-examen voor gladde boot)</li> <li>• Goed omgaan met golven, als nodig hoog scheren op laten lopen en uitdrukken</li> </ul>

## 5.4 Specials

<b>Level</b>	<b>StC3 - Sturen Boeg</b>
<b>Boot</b>	Examen wordt afgenomen in een C3, lid van examencommissie roeit mee in midden van de boot en vanaf de kant voor beoordelen omkijken en aanleggen.
<b>Aspecten</b>	<p>Aspecten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle eisen voor Sturen 1</li> <li>• Voldoende vaak omkijken (doorroeien) – en correct gebruik van spiegel indien van toepassing.</li> <li>• Op tempo varen – riemlengte uit de kant</li> <li>• Een uitwijk- of inhaalmanoeuvre kunnen uitvoeren</li> <li>• Een bruggat kunnen nemen in doorgaande vaart.</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle handelingen van Sturen 1</li> <li>• Voor aanleggen geldt dat varianten zonder roer moeten kunnen worden uitgevoerd.</li> </ul>

<b>Level</b>	<b>StC4 - Sturen Boeg</b>
<b>Boot</b>	Examen wordt afgenomen in een C4, lid van examencommissie roeit mee in midden van de boot en vanaf de kant voor beoordelen omkijken en aanleggen.
<b>Aspecten</b>	<p>Aspecten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle eisen voor StC3</li> <li>• Juist gebruik van voetstuur indien aanwezig</li> <li>• Boot met snelheid kunnen laten varen</li> <li>• Boot met snelheid op koers houden</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle handelingen van Sturen 1</li> <li>• Voor aanleggen geldt dat varianten zonder roer moeten kunnen worden uitgevoerd.</li> </ul>

<b>Level</b>	<b>Toertocht – StT</b>
<b>Boot</b>	Er wordt gebruik gemaakt van de C4
<b>Vorm</b>	Door middel van deelname aan een clinic kan de aantekening voor sturen toertocht behaald worden. Hierbij is van belang dat de deelnemer blijk geeft van beheersing van de vereiste aspecten en handelingen.
<b>Aspecten</b>	<p>Aspecten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alle eisen voor Sturen 1</li> <li>● Een uitwijk- of inhaalmanoeuvre kunnen uitvoeren</li> <li>● Een bruggat kunnen nemen in doorgaande vaart.</li> <li>● Ronden in smalle watergang (ronden op de plaats)</li> <li>● Juiste benodigdheden meenemen aan boord en gebruik ervan kennen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pikhaak, hoosblik, spons, touw</li> <li>○ Bij voorkeur ook folie ivm onderkoeling</li> </ul> </li> <li>● Vaarregels</li> </ul>
<b>Handelingen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alle handelingen van Sturen 1</li> <li>● Situatie m.b.t. sluis</li> </ul>

## Deel 3 Veiligheid

### Hoofdstuk 6 Veilig het water op

Vanuit de KNRB staat veiligheid hoog in het vaandel. Dit hoofdstuk sluit dan ook aan bij de richtlijnen en adviezen aanbevolen door de KNRB.

#### 6.1 Veiligheid is jouw verantwoordelijkheid

Roeien is relatief veilig, waardoor het lijkt alsof er niets kan gebeuren. Dat is niet helemaal waar en daarom vragen we jullie aandacht en oplettendheid met betrekking tot veiligheid voor jezelf en je mederoeiers en stuurman.

Dat betekent dat we verwachten dat je voordat je het water opgaat je op de hoogte hebt gesteld van de weersverwachtingen om het bepalen of veilig het water op kunt en veilig terug kunt komen. Bekijk ook de weersverwachting (temperatuur, wind en neerslag) en schat in wat de consequenties daarvan kunnen zijn en bereid je daarop voor (denk daarbij bijvoorbeeld aan kleding). Daarnaast is het belangrijk te kijken naar de condities van het water zelf zoals hoogte, stroming en temperatuur om te bepalen of het verantwoord is het water op te gaan.

We gaan ervan uit dat iedereen hier een verstandige afweging in maakt.

In zijn algemeenheid geldt: bij twijfel niet roeien!

#### 6.2 Wanneer mag er überhaupt niet geroeid worden?

- Bij onweer.
- Bij windkracht 5 of hoger\*.
- Bij mist met zicht minder dan 500 meter. (Je moet het eerste appartementengebouw tegenover de zwaikom richting de Energiebrug kunnen zien op de kop van de haven)
- Bij vorst. Anders gezegd: zowel het roeien als het schoonmaken en drogen van de boten moet boven 0 graden kunnen plaatsvinden.
- Bij ijsgang in de haven\*\*.
- In het donker (tussen zonsondergang en zonsopgang).
- Wanneer het stoplicht op rood staat op de website. (NB: oranje = extra letten op je eigen veiligheid en dat van het materiaal).
- Bij een vaarverbod vanuit de vereniging of andere instanties.

\*Kijk los van windkracht ook naar golfslag. Bij lagere windsnelheden kan er al sprake zijn van hoge golfslag. Te hoog, dan kun je niet roeien.

\*\* de haven dicht dan duurt het vaak nog zo'n vier weken voordat er, na afloop van de vorst, weer kan worden geroeid.



### 6.3 Afspraken over veiligheid

Het allerbelangrijkste voor je eigen veiligheid is zichtbaarheid en daarnaast jezelf en andere roeiers in veiligheid kunnen brengen. Daarom zijn er de volgende regels van kracht:

Verplicht:

- Iedere roeier die het water opgaat draagt als buitenste laag een geel of oranje fluorescerende laag (per 1 november 2022 verplicht vanuit de KNRB).

Aangeraden:

- Meenemen van minimaal één telefoon in een waterdichte verpakking.
- Meenemen van een waterdichte drijfzak (ook wel ocean-pack genoemd) in een opvallende kleur met daarin in ieder geval warmhoudfolie, handdoekje en een setje droge kleren (extra tip: fluitje!). Een 10 liter inhoud volstaat om de genoemde spullen mee te nemen.
- Overweeg het dragen van een reddingsvest; bij een lage watertemperatuur neemt immers de kans op bewusteloosheid toe.
  - Gestuurde boten: van november tot en met maart een reddingsvest voor de stuur sterk aangeraden.
  - Skiff en twee: van november tot en met maart alleen ervaren roeiers en skiffeurs bij voorkeur met twee of meer samen. Daarnaast reddingsvest sterk aangeraden.

NB: zorg ervoor dat je weet hoe het reddingsvest werkt en hoe je deze op de juiste manier aantrekt!



### 6.4 Wat te doen als de boot omslaat?

Allereerst dit:

- Als je in het water terecht komt, kan het zo koud zijn dat koude shock en onderkoeling snel optreedt. Denk dan maar aan één ding: RED JEZELF! Ga direct naar de kant en uit het water. Laat de boot achter (die kan later met hulp worden opgehaald). Ga zo snel mogelijk terug naar De Ank en vraag hulp van andere roeiers en voorbijgangers. Bel 112 als direct hulp nodig is, doe dit ook bij ernstige overlast of bedreiging.
- Zorg dat je te allen tijde weet waar je je op het water bevindt. Let daarbij op punten die vanaf het vasteland herkenbaar zijn. Denk daarbij aan bruggen, hoogspanningskabels en specifieke gebouwen. De coördinaten aangegeven op je mobiele telefoon is een waardevolle plaatsbepaling voor

## Roeiboek ARV de Ank

de hulpdiensten. Een herkenbare positie is van levensbelang bij een alarmering van de hulpdiensten.

Overige zaken van belang:

- Let in het bijzonder op de stuur! Deze taak ligt bij de slag.
- Zorg dat je zo snel mogelijk aan land komt en voorkom onderkoeling.
- Probeer een beschutte plek te bereiken, trek zo spoedig mogelijk droge kleren aan en maak gebruik van isolatiefolie.
- Aarzel niet om professionele hulp te alarmeren met name als slachtoffers niet opknappen, suf worden of stoornissen vertonen van ademhaling en bloedsomloop.
- Bel daartoe 112 en blijf aan de lijn om aanvullende informatie te verstrekken als de hulpverlener die nodig heeft.
- Houd rekening met lange aanrijdtijden van hulpdiensten, zeker als de locatie niet makkelijk bereikbaar is. Zorg in de tussentijd voor adequate EHBO en zo nodig reanimatie.

Belangrijk om te weten over afkoeling:

- Bedenk dat je zeer snel kunt afkoelen en dat zwemmen dan niet meer mogelijk is.
- Indicatie van lichaamstemperatuur:
  - 37 °C Normale lichaamstemperatuur in rust/
  - 36 °C Men begint te rillen/
  - 35 °C en lager begint men suf te worden en is opname in een ziekenhuis nodig.
- Inzicht in overlevingskansen in het water. De Oude IJssel is van 1 november tot 1 april onder de 10 graden en sommige periodes daarvan ook onder de 5 graden. In onderstaande tabel van de KNRM wordt een indicatie gegeven van de overlevingskansen.

### Overlevingskansen in water

Er is geen enkele wetmatigheid bij de overlevingskansen in water. Onderstaande tabel is een zeer ruwe schatting. De werkelijke overlevingstijd hangt af van veel factoren zoals lichaamsbouw, hoeveelheid onderhuids vet, gebruik van alcohol of medicijnen, kleding, geslacht, windsnelheid, golfhoogtes, lichamelijke en geestelijke conditie.

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

Bovenstaande komt uit

<https://www.knrm.nl/images/downloads/Onderkoeling.pdf>

## 6.5 Melden van (bijna) incidenten

De KNRB heeft het initiatief genomen om landelijk veiligheidsincidenten te inventariseren. Binnen ARV de Ank inventariseren wij zelf ook in het kader van veiligheid. De roeiers worden geacht om melding te maken van (bijna) incidenten. Dat kan via een incidentenformulier op de website.

Het gaat om de volgende incidenten:

- Aanvaringen met vaste objecten of schepen, ongeacht de oorzaak; een aanvaring is onbedoeld contact van rigger of romp met het andere object, of klem komen te zitten met een riem. Aantikken met blad of schacht is geen aanvaring.
- Bijna-aanvaringen met beroepsvaart (d.w.z. bijzondere manoeuvre nodig om aanvaring te vermijden).
- Omslaan en andere incidenten waarbij iemand onbedoeld in het water terecht komt.
- Vollopen van de boot.
- Defecten aan de boot die de manoeuvreerbaarheid van de boot beperken (bijvoorbeeld roer verloren of onklaar).

Het is belangrijk dat incidenten gemeld worden, ook als niet alle details bekend zijn. Dus eerst melden en voor zover nodig en mogelijk ontbrekende details later aanvullen.

Is je ploeg/boot in de knel geraakt door een binnenvaartschip, geef de naam dan door. Meestal is het mogelijk de schipper te traceren via internet. Wij kunnen deze dan aanspreken op zijn gedrag of hem informeren over onze situatie.

## 6.6 Tien gouden tips van Rijkswaterstaat voor veilig roeien

Veilig varen is een kwestie van goed samenwerken en rekening houden met andere watersporters, pleziervaart en beroepsvaart. Om de samenwerking en daarmee de veiligheid op het water te bevorderen, richt Rijkswaterstaat zich met een intensieve campagne op alle watergebruikers. Met de 10 gouden tips voor veilig roeien zorgen we voor meer kennis van de regels, besef van de gevaren en begrip voor andere watergebruikers.

### 1. Kijk voldoende achterom

Als roeier kijk je in de richting waar je vandaan komt. In een ongestuurde roeiboot is het dus van levensbelang dat je regelmatig omkijkt in de vaarrichting. Vooral omdat schepen soms sneller varen dan je denkt. Een modern, ongeladen binnenvaartschip kan een snelheid halen van 20 kilometer per uur. In specifieke gebieden mogen speedboten zelfs sneller varen. Het grootste gevaar komt uit de richting waar je naartoe vaart. Kijk in een ongestuurd nummer dus voldoende achterom. In een gestuurde boot: de 1<sup>e</sup> slag waarschuwt de stuurman voor

eventueel opkomend scheepvaartverkeer dat duidelijk de intentie heeft de roeiboot in te halen.

## **2. Draag felgekleurde, fluorescerende gele kleding**

Doordat je laag boven het water vaart, val je in de roeiboot slecht op. Met felgekleurde gele kleding ben je aanzienlijk beter zichtbaar. Zo kunnen andere watergebruikers rekening met je houden. Wél zo veilig.

## **3. Vaar zo dicht mogelijk langs de oever en houd stuurboordwal**

Geef beroepsvaart en andere watersporters de ruimte en vaar dicht langs de oever. Houd hierbij wel rekening met vissers langs de kant, mits de scheepvaart dit toelaat.

## **4. Denk aan de dode hoek**

De dode hoek van de beroepsvaart kan oplopen tot maar liefst 350 meter. Binnen die dode hoek kunnen schippers je niet zien. Neem altijd het zekere voor het onzekere en pas je koers en snelheid tijdig aan, zodat je zichtbaar blijft. Als je de stuurhut kunt zien, kan de schipper jou ook zien!

## **5. Vaar een duidelijke koers**

Laat tijdig zien wat je van plan bent, vaar geen zigzagkoers en veroorzaak geen plotselinge koerswijzigingen. Als je op grote afstand recht voor een naderend schip uit vaart, verminder dan niet plotseling jouw snelheid. Geef de beroepsvaart de ruimte. Vooral in de buurt van bochten en in- en uitvaarten van havens hebben beroepsvaarders extra ruimte nodig en kunnen zij zuiging en golfslag niet altijd voorkomen.

Lig dus niet stil in bochten of in de nabijheid van havenmondingen.

## **6. Werk mee bij het op- en voorbijvaren**

Blijf niet roeien naast of vlak voor de overige scheepvaart. Als schepen jou naderen of jou voorbij willen varen, werk dan mee. Maak voldoende ruimte en minder snelheid, maar niet plotseling. Hoe sneller het schip is gepasseerd, hoe eerder jij weer veilig kunt roeien. Roei alleen naast elkaar als er geen andere schepen in de buurt zijn.

## **7. Blijf extra alert bij het invaren van vaarwegen**

Jouw roeiboot ligt laag op het water. Hierdoor kan het voorkomen dat je bij het uitvaren van een haven –bijvoorbeeld door de ligging van kribben– pas wordt gezien als je al in het vaarwater bent.

Op een kanaal kan het veiliger zijn om de roeiboot pas te water te laten of hem er uit te halen als er geen varende schepen meer in de buurt zijn. Jij hebt dan geen last van zuiging en golfslag en kunt veiliger in- of uitstappen.

### **8. Roei alleen bij goed zicht**

Bij slecht zicht varen beroepsschippers met behulp van radar en marifoon. Ze spreken bijvoorbeeld via de marifoon af hoe ze elkaar passeren. Dit kunnen ze met jou niet doen. Bovendien zijn roeiboten slecht zichtbaar op de radar. Roei daarom alleen bij een zicht van minimaal 500 meter en ben je bewust van het gevaar dat schippers jou niet goed kunnen zien. Ga niet schuilen voor de regen onder een brug, want dan ben je op het radarbeeld zeker niet te zien. En vaar helemaal niet zonder verlichting als het donker is. Denk nooit 'Ze zien me wel'!

### **9. Aandachtsein**

Schippers kunnen bij dreigend gevaar met de luchthoorn een aandachtsein geven. Dat is een lange stoot van ongeveer 4 seconden. Zo'n signaal kan zelfs voor jou bestemd zijn. Reageer dan alert en geef andere vaarweggebruikers de ruimte. Beter nog: probeer deze aandachtseinen te voorkomen.

### **10. Leer de regels van het Binnenvaartpolitiereglement en Rijnvaartpolitiereglement**

De vaarregels voor kleine vaartuigen moet je als roeier goed kennen. Zo kun je beter inspelen op de omstandigheden. Langs de vaarwegen staan verkeerstekens en schippers kunnen geluidsseinen geven. Het is belangrijk dat je de betekenis hiervan kent. Het halen van een klein vaarbewijs kan hierbij zeker helpen!

## Hoofdstuk 7 Vaarregels

Iedereen die zich op het water begeeft, of dit nu is met een surfplank of met een zeeschip, moet zich houden aan regels en voorschriften die hiervoor zijn opgesteld.

Op het water gelden verkeersregels net zoals op het land. Iedereen die wenst af te roeien in welk boottype dan ook dient deze regels te kennen en te begrijpen!

Allereerst een vermelding die in geen enkel vaarreglement staat maar een afspraak is tussen alle roeiers onderling: de stuurman is verantwoordelijk voor de boot en geeft de commando's (bij boten zonder stuurman is dit de boeg). Hij vervult de rol van schipper in alle vaarreglementen.

### 7.1 Vaarregels voor de Oude IJssel

De regels voor het varen op de Oude IJssel wordt hier toegelicht. Wanneer je op andere wateren gaat roeien is het belangrijk om te informeren naar de daar geldende regels! In 7.2 is ook enige informatie opgenomen over de verschillende vaarreglementen die van kracht zijn, ook op de Oude IJssel.

#### 7.1.1 Goed zeemanschap

De allerbelangrijkste regel op elk water: goed zeemanschap!

De uitleg van de regel is dat je altijd je uiterste best moet doen en in het werk moet stellen om een aanvaring te voorkomen.

#### 7.1.2 Belangrijkste regels voor de Oude IJssel

Wij vatten de belangrijkste regels voor roeiboten op de oude IJssel even samen:

- Beroepsvaart gaat voor (schepen zijn meestal meer dan 20 meter).
- Stuurboordwal gaat voor (in vaargeul of rivier/ kanaal gaat degene die strak stuurboordwal vaart voor)
- Kleine schepen:
  - Zeil gaat voor spier gaat voor motor (let op: het gaat om hoe de boot wordt voortgebracht, niet zozeer het type!)
  - Andere kleine schepen (korter dan 20 meter) mogen elkaar zowel links als rechts voorbijvaren als daar ruimte voor is.
  - Bij het naderen op tegengestelde koers uitwijken voor zeilende zeilschepen. Dit geldt ook bij kruisen, tenzij wij uiterst rechts varen.
- Overig:
  - Keren en oversteken; alleen zonder andere boten te hinderen.
  - In een engte hebben schepen stroomafwaarts voorrang.
- Havens:

## Roeiboek ARV de Ank

- Kleine schepen mogen elkaar bij het in- en uitvaren van havens niet hinderen. Stroomopvarende schepen hebben hierbij voorrang.
- Boten die vertrekken of aankomen in havens of ligplaatsen hebben geen voorrang bij betreden vaarwater.
- Het in- of uitvaren van een haven of nevenwater mag alleen als het andere scheepvaartverkeer daar geen hinder van ondervindt.
- Voor roeiboten onderling geldt de beleefdheidscode dat oefenboten en wherry's uitwijken voor gladde boten, roeiboten zonder stuurman hebben altijd voorrang! Houd hierbij ook rekening met ervarenheid van roeiers!

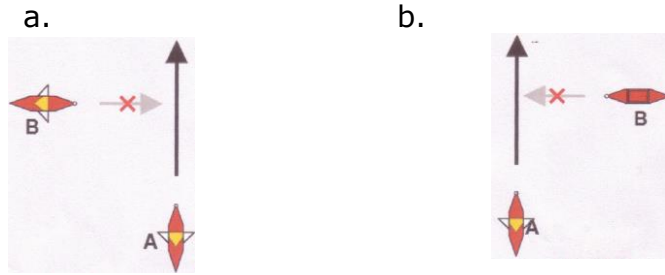
Bedenk hierbij:

- Voorrang hebben betekent nog niet voorrang krijgen.
- Neem nooit voorrang!
- Word nooit boos en bewaar de rust in de boot.
- Houd rekening met vissers en ga ruim om hun hengels heen.
- Als je de stuurhut van een schip niet kunt zien, kan de schipper jou ook niet zien. Binnenvaartschepen hebben een grote dode hoek!



### 7.1.3 Kruisende koersen

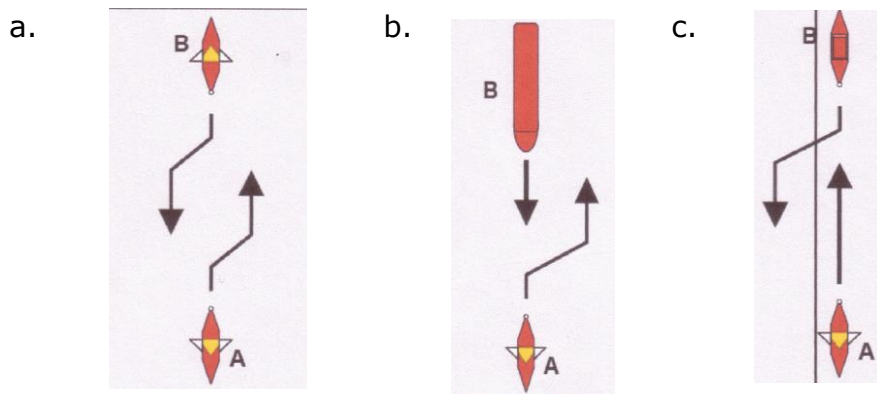
- roeiboten onderling - Een roeiboot wijkt voor een roeiboot die van stuurboord komt. Rechts gaat voor.
- roeiboten versus motorboten (pleziervaart) - een kleine motorboot wijkt voor een roeiboot.



- c. een veerpont en andere beroepsvaart heeft altijd voorrang ook al komt deze laatste van links. (de fluisterboot op de Oude IJssel valt ook onder beroepsvaart)

### 7.1.3 Naderen op tegengestelde koersen

- a. roeiboten onderling wijken ieder voor zich naar stuurboord uit.
- b. een roeiboot wijkt naar stuurboord uit bij nadering van beroepsvaart.
- c. een kleine motorboot wijkt uit (of zou uit moeten wijken) voor een roeiboot.



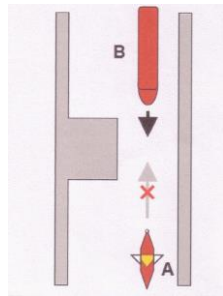
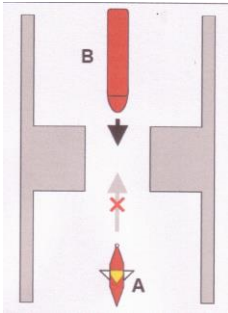
### 7.1.4 Naderen op tegengestelde koersen bij een versmalling

Dit betreft de situatie waarbij de boten elkaar niet kunnen passeren!

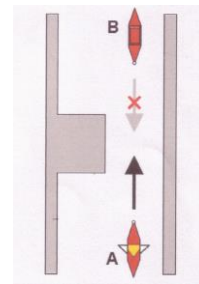
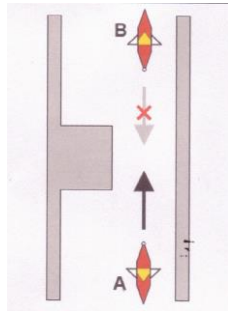
- a. roeiboot versus beroepsvaart - een roeiboot wijkt en/of wacht tot het vrachtschip de versmalling is gepasseerd.
- b. roeiboten versus roeiboten of motorboten (pleziervaart) - diegene die zijn koers niet hoeft aan te passen door het obstakel heeft voorrang.



a.

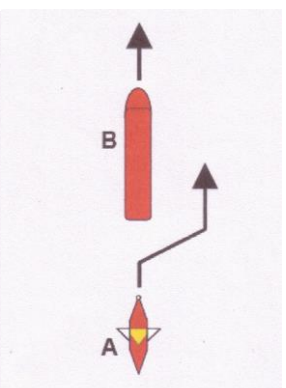
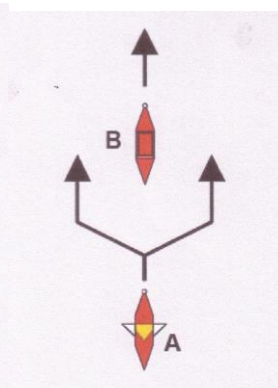
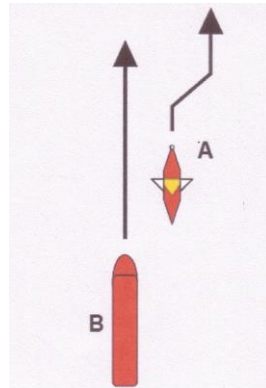
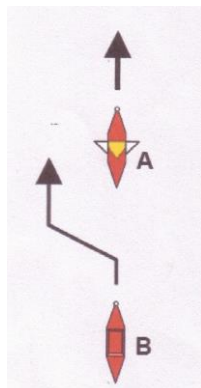
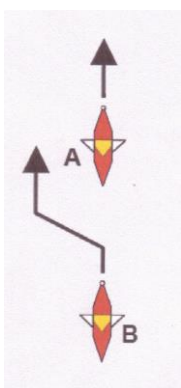


b.



### 7.1.5 Inhalen

- Een roeiboot mag alleen inhalen als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer ontstaat. Beide vaartuigen moeten tijdens het inhalen hun koers en snelheid hetzelfde houden, zodat er geen verwarring ontstaat.
- Het inhalen moet snel gebeuren. De in te halen boot moet zo nodig snelheid verminderen.
- Een roeiboot mag een groot schip aan stuurboord inhalen. (Laat zien of horen wat je van plan bent)
- In principe moet een roeiboot een andere roeiboot of motorboot aan bakboordzijde inhalen. Aan stuurboordzijde mag alleen ingehaald worden als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer ontstaat.

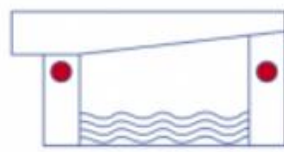


### 7.1.6 Bruggen en sluisen

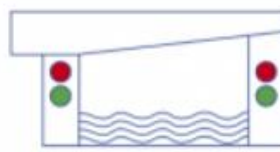
Bij bruggen maakt men onderscheid in bruggen die in en buiten bedrijf zijn.

- bruggen **in** bedrijf: rode lichten geven altijd aan dat de doorvaart verboden is, tenzij er extra gele of groene lichten branden of een geel ruitvormig bord aanwezig is. Dan mag men er wel doorheen.

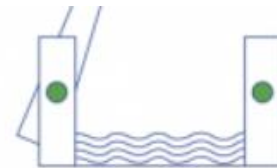
Zie hiervoor onderstaande tekeningen met tekst.



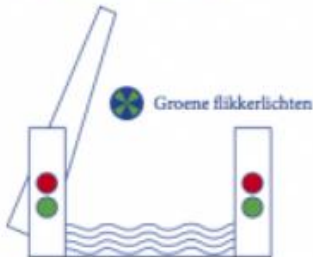
Doorvaart verboden



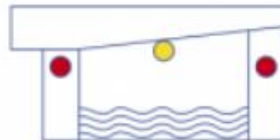
Doorvaart verboden, wordt aanstands toegestaan



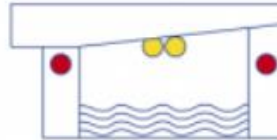
Doorvaart toegestaan



Doorvaart verboden, tenzij de doorvaartopening zo dicht is genaderd, dat stilhouden redelijkerwijs niet meer mogelijk is

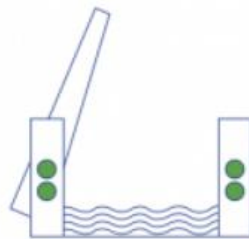


Doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk

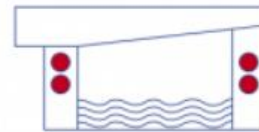


Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden

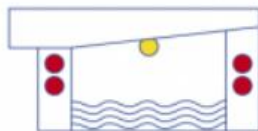
- bruggen **buiten** bedrijf:  
**dubbele** rode lichten geven altijd aan dat de brug niet wordt bediend en dat de doorvaart verboden is, tenzij er extra gele of groene lichten branden of een geel ruitvormig bord geplaatst is. Dan is doorvaart wel toegestaan.



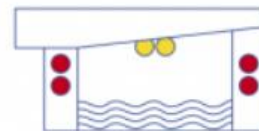
Doorvaart toegestaan, brug is onbewaakt, tegenliggende vaart mogelijk!



Brug is buiten bedrijf, doorvaart verboden



Doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk



Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden

De lichten bij sluizen zijn niet anders dan bij de bruggen.

*Last but not least:*

Verboden om in of onderdoor te varen!!!



## **7.2 Vaarreglementen voor alle wateren in Nederland**

Er bestaan vier scheepvaartreglementen die op de Nederlandse binnenwateren en op de Noordzee van kracht zijn. In deze reglementen worden niet alleen verkeersregels gegeven maar ook de voorschriften voor de lichtvoering op de schepen:

1. Het Binnenvaart Politie Reglement (BPR)
2. Het Rijnvaart Politie Reglement (RPR)
3. Het Scheepvaartreglement Westerschelde
4. Het Zee Aanvarings Reglement (ZAR)

### *Het Binnenvaart Politie Reglement (BPR)*

- Het BPR (Binnenvaartpolitierglement) regelt de verhouding tussen de schippers onderling en gaat in op seinen en tekens op bruggen en sluizen.
- Het BPR geldt voor alle wateren in Nederland die voor de scheepvaart openstaan met uitzondering van de Boven-Rijn, de Lek, de Westerschelde, de Dollard en de Eems. Deze rivieren hebben hun eigen reglementen die zowel met een zeilschip als met een roeiboort moeten worden toegepast. Het BPR is van groot belang omdat het o.a. de uitwijkbepalingen en de voorschriften omtrent verlichting geeft.
- Het RPR (Rijnvaartpolitierglement) geldt voor de Rijn, Lek en Waal en vervangt het BPR.

Het BPR omschrijft een klein vaartuig als volgt:

*Een klein vaartuig is een vaartuig kleiner dan 20 meter (met uitzondering van sleep- of duwbotten, een veerpont, een vissersvaartuig en boten die meer dan 12 passagiers mogen vervoeren).*

Het allerbelangrijkste artikel uit het Binnenvaartpolitierglement en Rijnvaartpolitierglement is "goed zeemanschap" (art.1.04 en 1.05). Hierin staat o.a. dat de schipper, ook bij het ontbreken van uitdrukkelijke voorschriften, alle voorzorgsmaatregelen moet nemen die volgens goed zeemanschap en de omstandigheden nodig zijn om gevaarlijke situaties te voorkomen.

Daarbij is het belangrijk dat jij je bewust bent van:

- de manoeuvreermogelijkheden van jouw schip en andere schepen
- de omstandigheden en de bijzonderheden van het vaarwater
- de weersomstandigheden
- Een goede kennis van de vaarregels blijft natuurlijk belangrijk.

Overige belangrijke regels uit het BPR voor roeiers zijn weergegeven in bijlage 2.

## Bijlage 1 - Roeiwoordenboek

### A

**Aanhaalhoogte** De hoogte waarop de hendels naar de borst worden toegetrokken.

**Aanhalen** Het laatste stukje van de haal.

**Aanleggen** De boot vanuit het water naar de vlotrand brengen.

**Aanlegvlak** Plek op de dol waar de platte kant van de riem tegenaan ligt.

**Aanrijden** Het laatste stukje rijden vlak voor de inpik.

**Aanroepen** Bij dreigende aanvaring roepen naar de bemanning van een andere boot, door het boottype te noemen (bijvoorbeeld: twee zonder, acht met etc.) om de aandacht van de bemanning van die boot te trekken.

**Aanzwellende haal** Een roeihaal waarbij de hendel(s) met een steeds toenemende snelheid naar de roeier toe worden getrokken.

**Achterdek Taft of dek** aan de achterzijde van de boot.

**Achterpunt** Het puntje aan de achterzijde van de boot.

**Achtersteven** Schuin naar achter lopend plat vlak aan de achterzijde van een boot waaraan het roer is bevestigd.

**Achterstops** Kunststof of houten blokjes die voorkomen dat het bankje van de slidings afrijdt. De **achterstops zitten het verst van het voetenbord vandaan.**

**Afriggeren** Het er af halen van de riggers van een boot ten behoeve van transport van de boot.

**Afroeien** Het voorroeien voor een examencommissie om te laten zien dat de roeier veilig en goed in de boot kan roeien.

**Afstelling** De positie en hoek van dol, slidings en kraag ten opzichte van elkaar en de boot. Een "goede" afstelling maakt dat de boot lekker en snel roeit.

**Afsturen** Het sturen van een boot voor een commissie (afroei- of proevencommissie) om te laten zien dat de stuurman de stuurkunst beheerst en het materiaal veilig terug kan brengen.

**Aligneur** Bij roeiwedstrijden de functionaris die ervoor zorgt dat de ploegen bij de start exact op één lijn naast elkaar liggen.

### B

**Backsplash** Waterspetters die bij het inzetten van het blad naar de voorkant van de boot toe gaan.

**Bak** Instructiemogelijkheid op vlot of wal waar de roeier de roeibeweging kan oefenen. De hierbij gebruikte riemen hebben grote gaten, zodat ze makkelijk door het water gaan.

**Bakboordzijde** Vanuit de stuurplaats bekeken de linkerkant van de boot, dan wel: Rood Roeit Rechts.

**Balans** De boot ligt horizontaal op het water, dat wil zeggen beide dollen zijn even ver van het water af.

**Bankje** Bankje met wielen waarop de roeier zit.

**B-boot** Boottype, dat lijkt op een gladde boot met een uitwendige kiel. Wordt gebruikt als oefenboot.

**Bekje** Metalen toeter met een hoofdband, gebruikt door de stuur.

**Bigblade** Groot asymmetrisch roeiblad.

**Binnenhand** De hand van een boordroeier die het dichtst bij de dol zit.

**Binnenhendel** Het gedeelte van de riem dat loopt van het handvat (hendel) tot aan de dol.

**Bint** dwarsverbinding in een houten boot.

**Blad plaatsen** Blad bij de inpik in het water brengen.

**Blad** Plat gedeelte aan het einde van de riem om de druk van de riem op het water over te brengen.

**Blik** Medaille. Ook gebruikt als "blik trekken": dat wil zeggen een medaille behalen.

**Blok** Bij roeiwedstrijden een geclusterde groep heats die ononderbroken achter elkaar worden afgewerkt (bijvoorbeeld: "het derde blok").

**Boei 1.** Drijvende bal in het water om een roeibaan te markeren

2. Roeibaan bij wedstrijden waarbij de ploegen naast elkaar starten, bijvoorbeeld "boei 6" betekent roeibaan zes.

**Boeg** De roeier die het dichtst bij de voerpunt van de boot zit, of de voorkant van een boot.

**Boegbal** Bal voorop punt van de boot.

**Boegen** Zie boegenpaar.

**Boegenpaar** De twee roeiers die het dichtst bij de voerpunt zitten.

**Bokje** Laag bij de grond verplaatsbaar onderstel waarop de boot wordt geplaatst met de open kant naar onder.

**Boord aan boord wedstrijd** Wedstrijd waarbij twee of meer ploegen naast elkaar starten.

**Boord** Bovenrand van de scheepswand.

**Boordroeien** Het roeien waarbij elke roeier maar één riem heeft.

**Botenpark** Zie vloot.

**BPR** Binnenvaart Politie Reglement, een verkeersreglement voor op het water. Elk schip heeft zich hieraan te houden.

**Buitenhand** Bij hand van een boordroeier die op het uiteinde van de riem rust.

**Buitenhoek** (dol) De hoek van de dol naar buiten toe, dus gemeten loodrecht op de boot.

## C

**Catch** Zie inpik.

**C-boot** Open roeiboort, die smaller is dan een Wherry.

**Clippen** Zie opdraaien.

**Contrast** Contrast tussen inspanning tijdens de haal en ontspanning tijdens de recover of tussen de snelheid van haal + wegzet en traagheid van het rijden.

## D

**Dek** De bovenkant van de voor- of achterzijde van een gladde boot. Kan met een hard materiaal of een taft afgedekt zijn.

**Diepen** Roeifout waarbij het blad te ver onder water verdwijnt; een snoek is soms het gevolg.

**Directheid (inpijk)** De snelheid waarmee voor het aanrijden kan worden omgezet in een haal.

**Dol** Draaiende houder waarin de riem ligt die meestal met een dolklep afsluitbaar is gemaakt en bevestigd is op de rigger.

**Dolboord** Bij houten boot een horizontale plank (gang) waaraan de riggers zijn bevestigd.

**Doldruk** De met de armen uitgeoefende druk die ervoor zorgt dat de kragen tegen de dollen blijven.

**Dolhoek** De hoek van de dol evenwijdig aan de boot.

**Dolklep** Zie overslag.

**Dompen** De op en neergaande beweging van achter- of voerpunt van een boot.

**Door het werk** De roeier rijdt verder op dan het werk.

**Door het bankje trappen** Roeifout waarbij de roeier tijdens de haal steeds meer ingebogen gaat zitten in plaats van de rug vast te houden en open te vouwen.

**Draaien** Een boot omdraaien dat wil zeggen de open zijde naar onder of naar boven draaien.

**Drainagedoppen** Kleine zwarte dopjes die het mogelijk maakt dat water uit de afgesloten ruimten (luchtkamers) loopt.

**Druk (houden)** Zorgen dat het blad tijdens de haal voldoende druk op het water uitoefent.

**Druk** Het verschil tussen de snelheid van het blad en de snelheid van het water.

**Drukopbouw** Het na de inpijk opbouwen van de druk die het blad op het water uitoefent.

**Duw- of drukstang** Stang van rigger die van de top van de dol naar boeg van boot wijst.

## **E**

**Ergometer** Roeiapparaat waarmee de roeibeweging nabootst kan worden en waarmee binnenskamers geroeid kan worden.

## **F**

**Finale** Na voorwedstrijden geroeide wedstrijd waarbij wordt bepaald wie uiteindelijk winnaar is van een bepaalde roeiklasse.

**Finish** 1. Onderdeel van de roeihaal ook wel 'rondje achterin', het geheel van bewegingen dat start met het meenemen van de armen in de haal en dan via de uitpijk en het draaien van het blad leidt tot het wegzetten.

2. Plek waar de roeiwedstrijd eindigt.

**FISA** Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron – Internationale Roeibond.

**Frontsplash** Waterspetters die bij het inzetten van het blad naar de achterkant van de boot toe gaan.

## **G**

**Gang** Plank of achter elkaar liggende rij planken bij een overnaadse boot.

**Giek** Andere (ouderwetse) naam voor een boordroeiboet.

**Gladde boot** Boottype gebruikt voor wedstrijden. Deze boot heeft alleen een inwendige kiel en een gladde huid, vandaar de naam.

**Grundellat** Onderdeel van de boot. Lat op het dolboord of boordrand. Wordt ook wel lijfhout genoemd.

## **H**

**Haal of doorhaal** Deel van het roeien van inpik naar uitpik dat tot doel heeft met het blad in het water de boot in beweging te brengen.

**Haalbeeld** Een soort film van de roeibeweging zoals deze in het hoofd aanwezig is. De waargenomen roehaal wordt vergeleken met dit mentale haalbeeld en op basis daarvan wordt de roeibeweging beoordeeld.

**Haalmodel** De beschreven na te streven roeibeweging.

**Haalsegment** Het cirkeldeel van de haal dat het blad maakt. De haal bestaat uit twee haalsegmenten: (1) van de inpik tot het moment dat de riem loodrecht op de boot staat en (2) van het moment dat de riem loodrecht op de boot staat tot de uitpik.

**Hals** Het dunste gedeelte van een riem.

**Hendel** Gedeelte van de riem waaraan de riem wordt vastgehouden.

**Hendelen** Door het op en neer bewegen van de riem balans houden in een boordboot.

**Handvat** Zie hendel.

**Heat** Bij roeiwedstrijden één race waarbij roeiboten tegen elkaar varen. Bijvoorbeeld: de voorwedstijd bestond uit drie heats.

**Hoofdstang** Stang van rigger die loodrecht op de boot staat.

**Hoogte** De afstand van de hendel tot de kielbalk van een boot. Hoog doorhalen, wil zeggen dat de hendel tijdens de haal hoger naar de roeier toe moet worden getrokken.

**Houden** De boot stoppen door de bladen langzaam verticaal te draaien. Hoe meer het blad verticaal wordt gedraaid, hoe harder er wordt geremd.

**Huid** Wand (romp) van de boot.

## **I**

**Inbuigen** Door een kanteling van het bekken vanuit de heupen de rug naar voren brengen (na het wegzetten en voor het oprijden).

**Inkorten** De haal korter maken.

**Inpik** De beweging waarmee het blad van de riem in het water gebracht wordt.

**Instaplankje** Zie voetenplankje.

**Intrekken** (riemen) De riemen naar binnen trekken, zodat de totale breedte van de boot smaller wordt (zie ook slippen).

## **J**

**Jagen** Jagen is het door sneller te rijden of met een verkeerd ritme te rijden, het rijritme van de slag op te jagen. Hierdoor wordt het roeiritme van de boot verstoord ("Niet jagen").

**Juk** Onderdeel dat het roerblad met de stuurtoewtjes verbindt.

## **K**

**Kamprechter** Scheidsrechter bij roeiwedstrijden. Hij vaart vaak in een bootje achter de wedstrijd aan.

**Karretje** Onderstel met wielletjes waarop de boot wordt geplaatst.

**Keermoment** De inpik en de uitpick.

**Keren** Zie ronden.

**Kielbalk Bodembalk** "Ruggengraat" van de boot, bij de meeste boten inwendig en uitwendig zichtbaar; bij (houten) gladde boten alleen inwendig.

**Kielstrip** IJzeren of kunststof strip die over de uitwendige kielbalk loopt en waardoor de boot over een oppervlak kan glijden.

**Klapje** (Strijk)haal zonder op te rijden.

**Kolken** De plekken woelig water die de riemen na de uitzet op het water achterlaten. Zie ook: Uit de kolken lopen.

**Koppelen** De overgang van beentrap naar rugzwaai: de rug neemt het kracht leveren over van de benen.

**Kraag** Opstaande rand die ervoor zorgt dat de riem niet door de dol heen kan.

**Kruislat** Onderdeel van de constructie van een houten boot: twee latten die in de vorm van een "X" onder de slidings lopen.

## **L**

**Land** (naar) Naar land: de boot moet verder de loods in worden gebracht. Zie ook: naar zee.

**Landvast** Touw om de boot vast te maken. De modulaire methode –  
Theorieboek roeien 50

**Lappen** Het na het varen met een dweil of vaatdoek droog- en schoonvegen van de boot.

**Laten lopen** Stoppen met roeien.

**Leggers** Verrijdbare steunen in de stelling in de loods.

**Loopt** (boot) De boot loopt wil zeggen dat de roeiboort een goede snelheid heeft en daarom drijft (planeert) op een bellenbaan van lucht die door de snelheid onder de boot komt.

**Luchtkamers** Holle afgesloten kamers in de boot die het drijfvermogen verhogen en worden afgesloten met een draaidop of drainagedop.

## **M**

**Maasvier** Zie oefengiek.

**Manchet** Extra bescherming van de riem op de plaats van de dol.

**Middenschip** De twee roeiers (in een vier) tussen slag en boeg of de vier roeiers (in een acht) tussen slagen en boegen.



## **N**

**Naduiken** Roeifout waarbij de rug vlak voor de inpik naar voren wordt gebogen.

**Nummering** Elke roeiplek in een boot heeft een nummer. Deze nummering telt vanaf de boegplaats naar de slagplaats, de boeg is altijd nummer één.

## **O**

**Oar(s)** Engels woord voor boordriem(en).

**Oefengiek** Een tub voor vier boordroeiers.

**Ongeklipt blad** Ongedraaid blad.

**Opdraaien** Draaien van het blad van een horizontale in een verticale stand (voor de inpik) en van een verticale in een horizontale stand (na de uitpik).

**Oplopen** Inhalen.

**Opriggeren** Het bevestigen van de riggers op de boot.

**Oproeibaan** Van de wedstrijd baan afgescheiden roeibaan, vaak gemarkeerd met boeien, die wordt gebruikt om de ploegen naar de start te laten roeien.

**Oprijden** Met het bankje naar voren rijden door de benen vanuit een (bijna) gestrekte stand te buigen.

**Outrigger** Zie rigger.

**Overlap** Bij een scullboot het aantal centimeters dat beide riemen elkaar overlappen.

**Overnaads** Bouwwijze van een boot, waarbij de huid bestaat uit planken die met overlap bevestigd zijn.

**Over slaan** Roeifout waarbij het blad over het water heen schiet omdat er kracht op de riem wordt gezet zonder dat het blad in het water is.

**Over slag** Klepje dat dol afsluit, zodat riem er niet uit kan.

## **P**

**Paal** Zie riem.

**Piket** Baanmarkering: een stok met een vlaggetje er aan die in het water drijft of in de grond gestoken is.

**Pikhaak** Stok met haak en punt om de boot af te houden of aan te trekken dan wel zaken uit het water op te vissen.

**Pilaar** De pilaar (ook wel het mannetje) is bij een houten boot een rechtopstaand stuk hout tussen de bint en de inwendige kielbalk.

## **R**

**Recover** Deel van het roeien van uitpik naar inpik.

**Riem** Lange steel met aan het uiteinde een blad om de boot mee voort te bewegen.

**Rigger** Metalen/kunststof uithouder voor de riem, meestal een ijzeren stangenconstructie die aan de boot is bevestigd.

**Ritme** De verhouding tussen haal en recover. Normaal duurt de recover 50% langer dan de haal.

**Roeibeweging** De haal en recover samen.

**Roeien** Het met riemen voortbewegen van een boot.

**Roeiproef** Zie afroeien.

**Roer** Hiermee wordt de boot gestuurd.

**Roerblad** Het blad van het roer, dat daadwerkelijk stuurt.

**Roerpen** Metalen pen die bij sommige roeren aanwezig is om het roer aan de boot te bevestigen.

**Ronden** De boot achterstevoren (180 graden) draaien.

## **S**

**Scheehout** Houten constructie op de boordrand waarin de riemen kunnen worden geplaatst. Wordt niet meer gebruikt en is vervangen door rigger en dol.

**Schraag** Verplaatsbaar onderstel waarop de boot wordt geplaatst met de open kant naar onder.

**Scullen** Roeien waarbij elke roeier twee riemen heeft.

**Singel** Verplaatsbaar onderstel waarop de boot wordt geplaatst met de open kant naar boven.

**Skeg** of sgeg Zie vinnetje.

**Slag** De roeier het dichtst bij de achtersteven.

**Slagenpaar** De twee roeiers die het dichtst bij de achtersteven van de boot zitten: de slag en de roeier erachter.

**Sliding** Metalen strips (rails) waarover het bankje rijdt.

**Slifferen** Roeifout waarbij de riemen het water aantikken of over het water strijken.

**Slippen** De riemen zo veel mogelijk parallel aan de boot brengen, waardoor de breedte van boot en riemen gereduceerd wordt en een obstakel vermeden kan worden. Bijvoorbeeld om een smalle brug door te komen.

**Slotbout** Bouten waarmee de riggers op de boot zitten.

**Snoek** (vangen) Roeifout, ook wel snoeken genoemd. De riem er bij de uitpik niet op tijd uit krijgen, omdat hij onder water is.

**Soppen** Oefening: de riemen met verticale bladen lichtjes in en uit het water bewegen, terwijl de boot in balans blijft.

**Span** Het span is bij het scullen de afstand tussen de twee dolpennen. Bij het boordroeien is de dolafstand de afstand tussen de dolpen en het midden van de boot.

**Spant** Haaks op de kiel aangebrachte houten steunstukken, die de constructie van de boot vormen waarop de huid is bevestigd.

**Sparren** Een (informeel) wedstrijdje tussen een of meer ploegen.

**Spoorstok** Dwarslopende stok van het voetenbord waarop de schoenen of de voetenclips zijn bevestigd.

**Stelling** Constructie in de loods waar de boten op liggen.

**Steunen** Het goed volgen en daarmee doorgeven van het door de slag(en) aangegeven tempo ("Slag steunen").

**Strijken** Omgekeerd (achteruit) roeien.

**Stuur** Stuurman die de boot stuurt, is volgens het BPR de schipper.

**Stuurboordzijde** Vanuit de stuurplaats bekeken de rechterkant van de boot: GRAS oftewel *Groen is Rechts Aan Stuurboord*.

**Stuurtouw** Touw aan het roer om het roer te draaien.

## T

**Taft** Kunststof doek waarmee de bovenzijde van een houten boot aan voor- en achterkant is dichtgemaakt.

**Tempo** Aantal halen per minuut.

**Trekstang** Stang(en) van rigger die naar achterzijde van boot wijst.

**Tub** Een wherry geschikt voor boordroeien.

**Tubben** Roeien waarbij de deel roeiers roeit (tubben) en deel veilig boord houdt.

## U

**Uit de kolken lopen** Bij meermansboten: de afstand tussen de laatste kolk in het water die de vorige haal heeft achtergelaten en de plek waar de slag zijn riem voor de nieuwe haal in het water zet. De afstand is een maat voor de kracht waarmee wordt geroeid: de boot loopt dan goed uit de kolken.

**Uitlengen** Het langer maken van de haal.

**Uitbrengen** De boot vanuit de loods in het water leggen.

**Uitpik** Ronde beweging waarbij het blad uit het water wordt gehaald.

**Uittrappen** Met je voeten tegen het voetenbord duwen waardoor de benen (bijna) worden gestrekt.

**Uitzet** Zie uitpik.

## V

**Vallen** (over een boord) De boot raakt uit balans waardoor de boot scheef ligt.

**Vast** Zie vastroeien.

**Vaste bank** (roeien) Roeien zonder op te rijden.

**Vastroeien** Blad plat op het water leggen en iets verticaal draaien, zodat het blad als een speedboot over het water glijdt.

**Veilig boord** Veilig boord maken zorgt ervoor dat de boot aan één of beide zijde(n) stabiel gehouden wordt door de bladen plat op het water te leggen en iets naar die kant over te leunen. Daarmee is de balans geborgd.

**Ventilatiekop** Kop op een gat waardoor de binnenkant van de boot gelucht kan worden.

**Vinnetje** Platte vin onder de boot die voor extra balans zorgt.

**Vlaggen** Roeifout waarbij de riemen te hoog over het water worden teruggebracht naar de inpik.

**Vliegende start** Start van een wedstrijd, waarbij de boot al snelheid heeft (Zie ook: staande start)

**Vleugelrigger** Rigger die uit één doorlopende aluminium buis bestaat en die een spantloze constructie van een roeiboort het mogelijk maakt.

**Vlonders** Vloerplanken in de boot.

**Vloot** Het botenbezit van de vereniging.

**Voetenbord** Schoenen of houten plankjes met riemen waar de voeten in worden geplaatst.

**Voetenbordstrip** Messing of plastic strip waarmee het voetenbord naar voren of achteren kan worden versteld.

**Voetenplankje** Plankje waarop de voet wordt gezet bij het instappen.

**Voor het werk** De roeier rijdt minder ver op dan het werk.

**Voordek of voortaft** Dek of taft aan de voorzijde van de boot.

**Voorplecht** Plat horizontaal deel op de voorkant van een open boot.

**Voorslaan** Roeifout waarbij een van de roeiers eerder inpikt (voorslaat) dan de rest van de ploeg.

**Voorstart** Plek waarop bij een vliegende start begonnen wordt met het opbouwen van snelheid, zodat de boot op volle snelheid door de start heen gaat.

**Voorsteven** Verlengde van de uitwendige kielbalk aan de voorzijde van een boot.

**Voorstops** Kunststof of houten blokjes die voorkomen dat het bankje van de slidings afrijdt. De voorstops zitten het dichtst bij het voetenbord.

**Voorwedstrijd(en)** Roeiwedstrijden voorafgaand aan de finale om te bepalen welke ploegen de sterkste zijn en dus een plek in de finale verdienen.

## Bijlage 2 – BPR belangrijkste regels voor roeiers

- 1.01 Een schip is elk vaartuig gebruikt of geschikt om te worden gebruikt als een middel van vervoer te water. Een roeiboort is dus een schip in de zin van deze BPR.
- 1.02.1 De schipper is degene die een schip voert dan wel degene die de leiding heeft.
- 1.02.2 Hij (de schipper) is verantwoordelijk voor de naleving van de bepalingen van dit reglement, tenzij uit de bepalingen blijkt dat die aan een ander is opgedragen (bijvoorbeeld een loods).
- 1.03 Leden van de bemanning (en andere personen die zich aan boord bevinden) moeten de aanwijzingen opvolgen die binnen de grenzen van zijn verantwoordelijkheid worden gegeven. Maar ze moeten ook zonder die aanwijzingen meewerken aan het naleven van de bepalingen van dit reglement.
- 1.04 De schipper moet, ook bij ontbreken van uitdrukkelijke voorschriften, alle voorzorgsmaatregelen nemen die:
  - door de algemene plicht tot waakzaamheid en
  - door goed zeemanschap worden gevorderd, ten einde te voorkomen dat:
    - het leven van personen in gevaar wordt gebracht,
    - schade wordt veroorzaakt aan andere schepen, oevers etc.,
    - hinder voor de scheepvaart ontstaat.
- 1.09 De bepaling dat een schip niet mag deelnemen aan de scheepvaart indien het sturen niet wordt verricht door een daartoe bekwaam persoon van tenminste 16 jaar geldt niet voor een klein door spierkracht voortbewogen schip.
- 1.11 Het aan boord hebben van een exemplaar van dit reglement is niet voorgeschreven op een klein open schip.
- 2.02 Een klein schip mag niet deelnemen aan de scheepvaart indien hierop niet is aangebracht de naam van het schip, zodat het mogelijk is het schip aan te roepen.
- 3.13.5 Een klein door spierkracht voortbewogen schip moet 's nachts (dit is tussen zonsondergang en zonsopgang) een wit gewoon rondom schijnend licht voeren. Indien het voeren van zo'n licht moeilijk is (geen mast aanwezig) kan worden volstaan met het gereed hebben (op de bodem of op de bank van de boot) van een brandende lantaarn, zodanig dat deze kan worden getoond om aanvaring te voorkomen.
- 4 Geluidsseinen  
Een roeiboort is in de regel niet toegerust met een installatie voor het geven van seinen. De belangrijkste geluidsseinen zijn:
  - (4 sec.) Attentie
  - (1 sec.) Ik ga stuurboord uit
  - - Ik ga bakboord uit

## Roeiboek ARV de Ank

- - -	Ik sla achteruit
- - - -	Ik kan niet manoeuvreren
---- ---- (reeks)	Noodsein
. . . . .	Er dreigt gevaar voor aanvaring

- 6.02 Een klein schip dient in principe uit te wijken voor een groot schip. Een schip waarvoor dient te worden uitgeweken mag tijdens deze handeling noch zijn koers noch zijn snelheid veranderen.
- 6.03a2 Indien de koersen van een klein motorschip, een klein zeilschip of een klein door spierkracht voortbewogen schip elkaar kruisen, zo dat gevaar voor aanvaring bestaat, dan moet:
- het motorschip uitwijken voor het andere schip en
  - het door spierkracht voortbewogen schip uitwijken voor het zeilschip. Het schip dat de zijde van het vaarwater aan stuurboord houdt moet echter zijn weg vervolgen. M.a.w. wie (uiterst) rechts vaart hoeft niet te wijken.
- 6.04 Indien een klein motorschip, een klein zeilschip of een klein door spierkracht voortbewogen schip elkaar naderen op tegengestelde koers, zodat gevaar voor aanvaren bestaat, dan moet:
- het motorschip uitwijken voor het andere schip en
  - het door spierkracht voortbewogen schip uitwijken voor het zeilschip.
- Alleen op de Gelderse IJssel en op de Maas dienen de kleine schepen onderling naar stuurboord uit te wijken en elkaar bakboord op bakboord voorbij te varen. (Op alle andere wateren mogen kleine schepen zowel aan bakboord als aan stuurboord (alle) andere schepen voorbijvaren.)
- 6.07 Voorbijvaren op tegengestelde koersen in een engte:
- Indien er een stroom loopt moet een tegen de stroom varende schip de weg vrijlaten aan het voor de stroom varende schip.
  - Indien er geen stroom loopt moet een klein motorschip of een door spierkracht voortbewogen schip aan een klein zeilschip, dat zeilt, de weg vrijlaten.
- 6.09 Een schip mag een ander schip slechts voorbijlopen nadat het er zich van heeft vergewist dat dat zonder gevaar kan geschieden. Een klein schip dat wordt opgelopen door een ander klein schip moet het voorbijlopen voor zover nodig en mogelijk, vergemakkelijken. Het moet de snelheid verminderen indien dit nodig is om het voorbijlopen zonder gevaar in zo korte tijd te doen geschieden, dat de andere scheepvaart daardoor niet gehinderd wordt. In beginsel moet de oploper aan bakboord van de opgelopene voorbijlopen. Indien daartoe ruimte is, mag dit ook aan stuurboord.
- 6.13 In het algemeen geldt dat een schip slechts mag keren of het vaarwater oversteken, nadat het er zich van heeft vergewist dat dit zonder gevaar kan geschieden en zonder dat andere schepen worden genoodzaakt hun koers of hun snelheid plotseling en in sterke mate te wijzigen. Echter: dit geldt niet tussen een klein schip en een ander schip, doch slechts alleen

tussen kleine schepen onderling.

- 6.16 Een schip mag slechts een haven of een nevenwater uitvaren of een hoofdwater oversteken dan wel een haven of een nevenwater invaren, nadat het er zich van heeft vergewist dat dit zonder gevaar kan geschieden en zonder dat andere schepen worden genoodzaakt hun koers of hun snelheid plotseling en in sterke mate te wijzigen. Op een vaarweg waar stroom loopt moet een voor stroom varend schip dat genoodzaakt is op te draaien om een haven of nevenvaarwater in te varen voorrang verlenen aan een tegen stroom varend schip dat eveneens deze haven of nevenwater wil invaren. E.e.a. geldt niet tussen een klein schip en een ander schip, echter wel tussen schepen onderling.
- 6.22 Stremming en beperking van de scheepvaart: Een schip moet stilhouden vóór een teken bestaande uit:
- een rechthoekig bord rood-wit-rood gestreept;
  - een rood licht (of rode vlag);
  - twee rode lichten (of vlaggen) naast dan wel boven elkaar.
- Noot: Twee boven elkaar geplaatste lichten (of vlaggen) duiden een verbod van lange duur aan.

## Bijlage 3 - Versiehistorie

### Versie januari 2025

Nieuw in deze versie:

- Voormalige namen examens uit de omschrijving weggehaald.
- Examineisen iets aangepast.
  - o Voor R1:
    - Toegevoegd: strijk of haal aan bakboord/stuurboord (veilig boord andere zijde)
    - Vervallen: klippen na 4<sup>e</sup> stop
    - Andere indeling aspecten en handelingen
  - o Voor R2:
    - Omschrijving aangepast. Accent op toerploeg ingevoegd, klaar voor overstap naar glad roeien vervallen.
    - Toegevoegd: hoog scheren
    - Toegevoegd: correcte hendelvoering (losse grip, handen dicht bij elkaar, bakboord voor stuurboord)
    - Vervallen: steigerung
  - o Voor R3:
    - Vervallen: hoogspoelen
    - Toegevoegd: hoog scheren en uitduwen ivm golven is toegevoegd.
    - Wisselen van tempo en haal intensiteit met gelijkheid ipv Tempowisselingen (gelijkheid)
  - o Voor SK1:
    - Vervallen: is zelfstandig in- en uitstappen.
    - Toegevoegd: is correct gebruik spiegel, indien skiffeur deze gebruikt.
  - o Voor Sturen 1:
    - Vervallen: meetellen op in – en uitpik.
    - 2 in plaats van 1 examinerator op boeg
  - o Voor Sturen boeg C3
    - Toegevoegd: correct gebruik van spiegel indien van toepassing.
- Eisen voor boegsturen C4 toegevoegd – opleidingsschema hierop aangepast

### Versie april 2024

Belangrijkste veranderingen ten opzichte van februari 2022:

Algemeen:

- De indeling is gewijzigd en onderwerpen logischer gerubriceerd.
- Insteek is richtgevend en sturend op eigen verantwoordelijkheid. Roeiboek moet ondersteunen om juiste afwegingen te maken.
- Veiligheid heeft meer gewicht gekregen en zaken zijn vanuit dit oogpunt opgenomen.
- Spellingscheck door Vivienne Oomen, waarvoor dank
- Revisie op inhoud verzorgd door Christiaan ter Veen en Jesse van der Kallen



## H2. Behandeling van het materiaal

- Oa dragen van de riemen, deuren open en stappen bij in - en uitbrengen boot nader gedetailleerd.
- Tillen van de boten is uitgebreider beschreven.

## H3. Techniek van het roeien

- Beschrijving van de moderne roeihaal (op basis van laatste inzichten en hetgeen in cursus voor instructeurs is onderwezen)

## H4. Commando's en sturen

- Punten op de i met betrekking tot commando's
- Met betrekking tot weggaan van het vlot is tekst aangepast naar eerst instappen, installeren en dan pas afzetten van het vlot.

## H5. Examens

- Opzet opleidingen is aangepast. De kern is dat roeiers starten met een goede basis (theorie, roeien 1 en sturen 1). Van de introductie tot en met oliebollenrace vindt dit plaats. Daarna stromen de roeiers verder door naar ploegen of inloop. Vervolgopleiding zijn mogelijk als enige ervaring is opgedaan. In het schema is weergegeven welke mogelijkheden er zijn.
- Er is een apart theorie examen gekomen. Bijwonen van bijeenkomst theorie volstaat om de aantekening te behalen. Voor alle leden verplicht te volgen, die in het verleden examens hebben gehaald waar dit onderdeel van was.
- Roeiexamens - eisen zijn beter beschreven en besloten is dat je moet voldoen aan alle eisen om een certificaat te behalen.
- codering is gewijzigd voor de opleidingen en examens.

## H6. Veiligheid

- Veiligheid is in de eerste plaats eigen verantwoordelijkheid van de roeier.
- wanneer er wel en niet geroeid mag worden is verduidelijkt. Stoplicht op de site heeft belangrijke rol naast andere aspecten die je moet beoordelen of roeien mag en verantwoord is.
- verplichting van fluorgeel of fluororanje bovenkleding, rompbedekkend, met hesje als alternatief.
- meer informatie over wat te doen als je te water raakt
- melding van incidenten en bijna incidenten (op de site is ook een formulier beschikbaar om dit te melden)

## H7. Vaarregels

- goed zeemanschap is opgenomen
- belangrijkste vaarregels voor de Oude IJssel opgenomen

## Roeiboek ARV de Ank

- aandacht voor andere gebruikers van het water (vissers, pleziervaart en beroepsvaart)

### **Voorwoord bij vierde versie (maart 2020)**

Door de nieuw samengestelde examencommissie is hoofdstuk 9 over de opzet en afnemen van de diverse examens vernieuwd. Uitgebreid is beschreven wat er van de examenkandidaten aan kennis en vaardigheden wordt verwacht.

Daarnaast is het (boeg)sturen als apart examen duidelijk beschreven.

Zodra iemand zich in staat acht om op te gaan voor een examen, eventueel na overleg met de coach, kan hij/zij zich aanmelden bij de examencommissie via mailadres [roeieexamens@arvdeank.nl](mailto:roeieexamens@arvdeank.nl).

Dank gaat uit naar André, Carolien, Daan, Jan, Kees, Marcel, Miguel, Nanja en Sjoerd.

### **Voorwoord bij de derde versie (april 2019)**

Ondanks alle mogelijkheden om informatie op te vragen via internet, blijft er behoefte bestaan aan een (roei)boek. Velen willen iets tastbaars in handen hebben om te lezen. Daar de tweede druk toe is aan een upgrade hebben we dan toch besloten deze daadwerkelijk uit te voeren. In deze derde druk zijn bevindingen opgenomen die door voortschrijdend inzicht zijn ontstaan.

**De roeiafspraken zijn niet in dit roeiboek opgenomen. Zij zijn te vinden in het Huishoudelijk reglement van de ARV. Deze afspraken zijn aan veranderingen onderhevig en behoeven een flexibele aanpassingsmogelijkheid. Ze zijn te vinden op de site [www.arvdeank.nl](http://www.arvdeank.nl) > tabblad vereniging > Huishoudelijk reglement.** De daarin opgenomen gedragsregels spreken voor zich en van iedereen wordt verwacht dat ze ook worden nageleefd.

Daarnaast hebben we tegenwoordig ook te maken met het gedrag naar elkaar toe. De KNRB heeft daartoe regels opgesteld die op hun site te vinden zijn onder het tabblad Gedragsregels roeiers onderling.

Voor degenen die daar behoefte aan hebben is er de mogelijkheid om begrippen en filmpjes op internet te bekijken. Een wel heel uitgebreide app kan gevonden worden onder [www.roeiapp.nl](http://www.roeiapp.nl) van Jeroen Brinkman, verbonden aan de Stichting Roeicoach. Verder is YouTube een uitgelezen kanaal om te zien hoe anderen roeien.

Hierbij bedank ik Renée, Nanja en Miguel voor hun deel in deze update.

Doetinchem 26 april 2019.

Nico Hoogland, secretaris roeiafdeling wsv De Ank.

### **Voorwoord bij de tweede versie**

## Roeiboek **ARV de Ank**

Bij de tweede druk is hoofdstuk 6 over de examens bij ARV de Ank geheel herzien door de komst van glad wedstrijd materiaal. Verder zijn de opbouw van de vloot en het gebruikte materiaal voor de riemen aangepast. Voor deze druk is met toestemming, een gedeelte overgenomen uit het Roeiboek van RV Leerdam 3<sup>e</sup> druk 2004.

### **Voorwoord bij de eerste versie**

Dit boek is bedoeld voor iedere roeier en roeister in de vereniging en geeft een idee van wat er allemaal bij het roeien komt kijken. Sommige hoofdstukken, zoals hoofdstuk 1 en 6, zijn toegesneden op de regels en gebruiken bij ARV de Ank, terwijl de hoofdstukken over de commando's, het sturen, de roeitechniek en veel voorkomende fouten aansluiten bij gebruiken in de Nederlandse roeiwereld. Het hoofdstuk over de instructie beschrijft de "cybernetische methode", een binnen onze vereniging veel gebruikte methode, die bij de jeugd vrijwel altijd toepasbaar is en die ook bij volwassen aspirant-leden zijn werking heeft bewezen.

Graag wil ik Max en Lonneke mede bedanken voor de totstandkoming van dit boek. Ton Tanke