



# Roeicommando's

---

## Inleiding

Een roeicommando is de taal van roeiers en stuurlieden.

De stuur zorgt voor het manoeuvreren van de boot. De commando's moeten altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar uitgesproken worden. Uiteraard moeten de commando's dan ook direct opgevolgd worden door de roeiers.

Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- én een uitvoeringsgedeelte, bijvoorbeeld : "stuurboord halen.....nu". In het eerste gedeelte van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven **wie, wat** gaat doen, het tweede deel geeft het moment aan **waarop** het moet gebeuren.

De onderstaande thema's worden toegelicht in deze module;

- 1 De plaats in de boot.
- 2 Het naar buiten brengen van de boot
- 3 Aan de waterkant
- 4 Het instappen
- 5 Voetenborden stellen
- 6 Wegkomen van het vlot
- 7 Weg roeien
- 8 Ophouden met roeien
- 9 Vaart afremmen tot stil liggen
- 10 Noodcommando voor snel stil liggen
- 11 Achteruitroeien
- 12 Draaien vanuit stilstand
- 13 Koers wijzigen tijdens het roeien
- 14 Commando's bij smalle doorvaarten
- 15 Kleine gevaarsituatie
- 16 Diverse roeioefeningen
- 17 Aanleggen
- 18 Uitstappen
- 19 Het uittilen van de boot

Tip er staan veel moeilijke woorden in de tekst. Maak aantekeningen van deze woorden. Zorg er voor dat je de zinnen goed begrijpt.

## 1 De plaats in de boot.

Je moet wel weten **wanneer** je iets moet doen. Je moet weten **wie** je bent in de boot en je moet weten op **welke plaats** je zit. Hieronder zie je enkele termen die toegepast worden;

- stuurboord vanuit de stuurplaats gezien rechts
- bakboord vanuit de stuurplaats gezien links
- boeg roeier die het dichtst bij de voerpunt zit
- slag roeier die het verst van de boeg af zit, je hebt de stuur voor je of helemaal niemand.
- één,twee,enz. elke roeier heeft een nummer: boeg = 1, oplopend naar slag

(Alleen voor de boord roeiers en bij een krappe ruimte of als je bv naar lager wal drijft;)

- boegen: de boeg en de roeier(s) voor de boeg: in vieren en achten (nr 1 en 2)
- slagen: de slag en de roeier(s) achter de slag: in vieren en achten (nr 3 en 4 in een vier of 7 en 8 in een acht)



### **Vraag 1**

Als je in een twee roeit. Wie geeft dan de commando's?

### **Vraag 2**

Wie komt er in de boot als eerste over de finish?

### **Vraag 3**

In welke 2 stappen wordt een commando gegeven?

## 2 Het naar buiten brengen van de boot

a. De boot ligt (kiel-onder) in karren op de grond.

De boot wordt eerst naar het midden van het gangpad gereden.

“aan de boorden ..” de opstelling van roeiers en stuur is afhankelijk van de situatie in de accommodatie, bij/tegenover de eigen roeiplaats. Bij een vier tilt de slag bij de stuurplaats en de boeg voor zijn eigen plaats. Het midden van de boot blijft dan vrij.

“in de spanten ..” roeiers/stuur pakken de boot beet aan de spanten, terwijl ze door de knieën zakken.

“tillen gelijk..nu” er wordt getild met rechte rug, vanuit de benen

b. De boot ligt onder heuphoogte op een stelling.

**Bij uitschuifstellingen** volgt:

“uitschuiven..nu” de stellingen worden gelijkmatig uitgeschoven.

“overpakken” ieder pakt met één hand het dichtstbijzijnde boord en slaat de andere arm over de boot heen om zo het andere boord te pakken bij brede boten (C-boten) alleen tillen waar de boot op zijn smalst is.

“tillen gelijk..nu” de boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt achteruit met het schip in de handen en let op huid en dollen.

*Weet je: x-boord = Bakboord of stuurboord, dat geeft de stuur aan.*

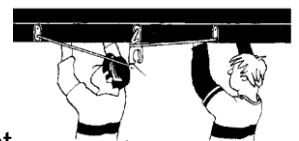
“x-boord onderdoor” de helft van de roeiers gaat onder de boot door of loopt om. Bij boordboten tillen de roeiers dan in het algemeen tegenover de eigen rigger, bij scullboten met twee tegenover elkaar. Er kan voor een andere verdeling gekozen worden, als de stuur ook als tiller geldt, met meer roeiers bij het zwaarste deel van de boot.

Als er **geen uitschuifstellingen** zijn maar de dragers wel voldoende lengte hebben kan het commando “op de rand” nuttig zijn. Dan eerst “overpakken” met de roeiers bij voor- en achterpunt, waar de boot het smalst is. Na “tillen gelijk ..nu” wordt de boot weer neergelegd met het boord op de rand van de stelling. Dan gaat de helft van de roeiers onder de boot door om daar op de eigen positie, dus tegenover een rigger of tegenover een mederoeier, verder te tillen.

c. De boot ligt boven heuphoogte op de stelling.

**Bij uitschuifstellingen** eerst de stellingen gelijktijdig uitschuiven. De roeiers stellen zich op tegenover hun eigen rigger (boordboten) of in koppels tegenover elkaar (scullboten).

Na “tillen gelijk..nu” kan men naar buiten lopen met linker/ rechterschouder ..nu”, maar als het gangpad breed genoeg is kan beter gekozen worden voor “uitzakken in de handen..nu”. Dit heeft het voordeel dat roeiers en stuur meer overzicht over de looproute hebben.



Zijn de **stellingen niet uitschuifbaar** dan moeten de roeiers eerst tillen met één hand aan de gangpadzijde en de andere hand onderlangs aan de andere zijde. Bij “tillen gelijk..nu” wordt de boot opgetild en voorzichtig naar het gangpad gebracht (niet schuiven). De helft van de roeiers (die van één boord) stappen mee, de andere gaan onder de boot door. Blijven tillen, anders kunnen de dollen de huid van een onderliggende boot beschadigen! De boot kan vervolgens ook met “linker/rechterschouder ..nu” of liever met “uitzakken in de handen..nu” naar buiten gebracht worden. Nadeel van in de handen tillen: de boot is veel breder met de riggers horizontaal → meer kans om tegen andere boten of de deurstijl botst. Als de boot op de schouders wordt gedragen met de riggers diagonaal kan je beide riggers zien en heb je minder breedte nodig.

d. De boot ligt hoog of erg hoog.

Dit lijkt het meest op de situatie van c. Soms zijn aparte tilmethoden nodig als de boot alleen met trappen bereikbaar is. Ook nu de keuze tussen het lopen met de boot op één schouder of lager in de handen. Dit is afhankelijk van de breedte van het gangpad.

### 3 Aan de waterkant

a. Gladde boten, overnaadse boten en C-skiffs.

Deze boten worden **evenwijdig aan het vlot** of de steiger in het water gebracht.

*Weet je; evenwijdig is, in het verlegde. Zij aan zij.*

“boven de hoofden de boot wordt boven de hoofden getild...nu” Alle roeiers zoeken een spant of bint om aan vast te pakken.

“voor de buiken.. ..nu” de boot, die wordt vastgehouden met één hand aan bint of spant en één hand op het dichtst bij de roeier komende boord, kantelt langzaam voor de buiken. Alle roeiers staan dus nu aan één kant, de landzijde, van de boot, die nu met de kiel omlaag getild wordt.

“overslagen los” elke roeier maakt, nog steeds met één hand tillend, met de andere hand de overslag/dolklep van zijn eigen dol aan de waterkant los. Als de roeiers aan weerskanten van de boot staan is het vaak makkelijker eerst de overslagen los te maken voordat de boot “boven de hoofden” en “voor de buiken” getild wordt.

“tenen aan de rand... de roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun ene voet tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit oversteken. ..ver weg” De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met één hand in de boot aan een spant en één hand op het boord kan de boot zo recht worden gehouden, dat de huid en het vinnetje nooit de rand van het vlot hoeven te raken. Bij minder sterke of onervaren roeiers is het soms aan te raden de boot niet “boven de hoofden” te doen, maar in de handen te draaien en daarna de roeiers aan de waterkant onder de boot door te laten gaan.



b. C-boten.

C-tweeën en C-vieren kunnen het beste **loodrecht op de oever** in het water getild of geschoven worden. Let op: houd de boot recht op de kielbalk zodat de huid niet op de grond komt. Boten met een beschermende kielstrip kunnen daarbij steunen op een rol of een andersoortige vlotrand. Boten zonder kielstrip moeten los van het vlot blijven. Bij deze boten moet er bij het intillen vooral op gelet worden dat er aan beide zijden van de boot evenveel mensen tillen. Tijdens het intillen kan een paar keer gestopt worden om de dolkleppen open te maken, met name die van de dollen aan de waterkant.



**Vraag 4**

Waarom is het belangrijk dat je tegelijk een commando uitvoert?

**Vraag 5**

Waarom mogen de tenen niet over de rand van het vlot?

## 4 Het instappen

Voor het uitvoeringscommando “riggers van het vlot” moeten de roeiers zich naast de boot hebben opgesteld, met het gezicht naar de achtersteven. De riemen van de riggers aan de vlotzijde zijn in de dollen geschoven en de overlagen/dolkleppen zijn gesloten. Belangrijk is dat de roeiers/stuurlieden de boot een klein beetje uit te zetten voordat ze instappen.

Bij houten riemen leggen we de riemen dan altijd neer met de bolle kant van de bladen naar boven, zodat het blad rust op de slijtrand. Bij kunststof riemen verschilt de regel per vereniging en ook wel per fabrikant van de riemen. Bij “bolle kant boven” slijt de bladtip soms te veel, bij “holle kant boven” slijt de bolle kant. De gladde / wedstrijd boten leggen we met de bolle kant op het vlot. De riemen aan de waterzijde zijn bij hun hals in de dol gebracht en liggen nog over beide boorden.

### Boordroeien:

“riggers van het alle roeiers die een rigger aan de vlotzijde vlot” hebben duwen de boot een klein beetje van het vlot af, zodat deze met de riggers vrij van het vlot komt te liggen. De boot komt bij het instappen niet zo scheef te liggen en steunt niet op de riggers. Degenen die een riem aan de waterzijde hebben nemen het handvat in de (binnen)hand en schuiven de riem geheel in de dol. Tijdens het instappen houden de roeiers die een rigger aan de vlotzijde hebben met de (binnen)hand zowel het vlot als hun rigger vast. De buitenhand rust eventueel op de riem. De roeiers van het andere boord houden het handvat van hun riem steeds met de binnenhand vast.

### Scullen:

Bij scullen houdt elke roeier tijdens het instappen met één hand vlot en rigger vast en met de andere hand, die aan de waterzijde, de handvatten van beide riemen vast. Het rolbankje wordt halverwege de lopers (slidings) geplaatst en wel zo dat het opstapplankje juist geheel zichtbaar is.

Een minstens zo veilige methode ---zowel voor de boot als voor de roeiers--  
- is om bij een meerpersoons boot niet alle roeiers tegelijk te laten instappen maar dit per helft te laten doen. Bij boordboten dan eerst de roeiers met de rigger aan de waterkant, die hun dolklep kunnen sluiten voordat de andere roeiers instappen. Bij een acht: stuur en boeg houden de boot tijdens in- en uitstappen vast. Vanwege de lengte van de boot kan een stuur hem nooit van de kant houden als er bv een bootje met veel golven langs vaart. Bij scullboten eerst steeds een roeier om-en-om, die ook meteen de dolklep sluit. Zo wordt het risico van omslaan aan het vlot, dat er zeker bij een wat hoger vlot is, uiterst klein gemaakt. Deze methode is dus zeker meer aan te raden.

De roeiers die al of niet per helft instappen kunnen dat eventueel tegelijk doen. Dan gelden de volgende commando's;

- "instappen gelijk.." (waarschuwingscommando)
- "één .. de voet aan de bootzijde op het opstapplankje
- "twee .. het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het tweede been binnenboord brengen, de voet van dat been ---terwijl het eerste been wordt gebogen--- in het voetenbord plaatsen en op het bankje gaan zitten".
- "drie .. de voet van het opstapplankje op het voetenbord brengen".

Eerst de dol aan de waterkant dicht draaien voordat men rigger en vlot aan de andere zijde los laat.

## 5 Voetenborden stellen

Dit gebeurt vaak aan het vlot als de stuur nog niet ingestapt is. De stuur houdt de boot in het midden vast, of bij een acht houden de stuur en boeg de boot vast. Als het druk is aan het vlot kan dit beter gebeuren als de boot weg is van het vlot, eventueel na een klein stukje roeien. Dit voorkomt ook dat de boot te veel met de rigger(s) aan een kant op het vlot steunt. Als de roeiers tijdens het afstellen over de riem(en) heen werken met deze onder oksel(s) wordt tegelijk de boot goed in balans gehouden.

## 6 Wegkomen van het vlot

Bij boten met stuur stapt deze normaal als laatste in. Eventueel blijft een voet nog even op de wal om te helpen met afduwen.

- "uitzetten gelijk.. alle roeiers pakken met één hand het vlot beet.
- "nu" ieder duwt gelijk en met kracht met één hand de boot van het vlot af.

Bij boten **zonder drukstangen** kan men nu met “slippend uitzetten x-boord” en daarna “uitbrengen de riemen aan x-boord” verder van het vlot gemanoeuvreerd worden. Eventueel ook door de riem aan de vlotkant te slippen en tegen het vlot te plaatsen en dan langzaam weer voor de roeier te halen. Bij boten **met drukstangen** moeten de riemen worden ingetrokken om voorzichtig tegen het vlot af te duwen. Hier helpt het zeker als de stuur met een been helpt met afzetten. Wegkomen van het vlot voor gevorderden: eerst als de boot in het water ligt de overslagen sluiten, dan roeiers en stuur gelijktijdig staand uitzetten. (dit wordt gevraagd in skiffproef 3 en ploegroeien 2)

## 7 Wegroeien

- “slag klaar maken”... (waarschuingscommando) de roeiers nemen de inpikhouding aan, ze rijden helemaal op en hebben de bladen plat op het water.
- “slag klaar ?” ... (waarschuingscommando) de roeiers draaien de bladen verticaal in het water
- “... af !” (uitvoeringscommando) de eerste roeibeweging wordt gemaakt.

Soms gaat men weg vanuit de finishhouding met “finish klaar ? ... af !” Het nadeel van deze methode is dat men eerst moet oprijden terwijl de boot nog geen snelheid heeft, wat moeilijk is wat betreft de balans. Deze methode wordt meestal gebruikt bij boordroeien. Door eerst bij de uitzet klaar te zitten kan je voelen op welke hoogte je moet bijhalen. Soms gaat men ook weg met “vaste banken” of zelfs “vaste bank, vaste rug” om pas later in haal uit te lengen.

## 8 Ophouden met roeien

- “laat ... (waarschuingscommando) dit commando wordt gegeven aan het begin van een haal.
- “lopen !” (uitvoeringscommando) Dit commando wordt gegeven aan het eind van dezelfde haal. De haal wordt afgemaakt, het blad uitgetild en gekanteld en de armen gestrekt. De roeiers houden de bladen vrij van het water en de boot in balans.
- “bedankt !” (uitvoeringscommando) de bladen worden plat op het water gelegd. Of: “vast”

## 9 Vaart afremmen tot stil liggen

- “vastroeien...” Commando voor bakboord of stuurboord of beide boorden. De bladen worden geleidelijk van plat naar verticaal gedraaid met de bolle kant richting boeg, waardoor de boot afremt.
- “houden...” idem, nu de bladen helemaal verticaal waardoor de boot stil komt te liggen.

## 10 Noodcommando voor snel stil liggen

- “houden, nu !” (aankondiging en uitvoering) Noodcommando, te geven als er zeer snel afgeremd moet worden. Dit commando kan tijdens elk deel van de haal gegeven worden. De roeiers houden onmiddellijk op en remmen de boot snel af door de bladen rechtop in het water te zetten met de holle kant richting boeg.

## 11 Achteruitroeien

- “strijken gelijk... (aankondiging) De roeiers zetten de bladen verticaal in het water, met de handen vlak voor het lichaam.
- nu !” (uitvoering) De roeiers maken korte haaltjes achteruit, dus duwend. In principe gebeurt dit zonder oprijden en voorzichtig. Bij gevorderde roeiers met oprijden.

Stuurlieden houden bij het strijken zoveel mogelijk het roer recht. stuurtouwen strak trekken!

## 12 Draaien vanuit stilstand

Men kan draaien vanuit stilstand door om en om per boord enkele halen te laten halen/strijken of door afwisselend steeds een enkele haal te laten maken. Het laatste heet “rondmaken” en dat kan ook weer met of zonder oprijden.

a. keren met afwisselend halen en strijken. (toepassen bij beginners)

- “halen x-boord...” Een boord begint met halen (zonder oprijden). Men houdt
- “veilig boord” aan de andere kant door licht op die kant te leunen met de riem gefixeerd op het bovenbeen of tegen de buik.
- “x-boord bedankt !” Dat boord stopt met halen en wacht in de uitgangshouding.
- “strijken y-boord !” Het andere boord gaat strijken. Veilig boord aan de andere kant.
- “y-boord bedankt !”

b. rondmaken.

- “Rondmaken over stuurboord/ bakboord”. Zet de bladen verticaal in het x-boord... water vlak bij het lichaam.
- “x-boord strijken”... Het andere boord reikt naar voren en zet ook de bladen verticaal in het water.
- “nu !” X-boord gaat strijken en y-boord afwisselend halen, in zonder oprijden.

## 13 Koers wijzigen tijdens het roeien

Dit wordt toegepast bij scherpe bochten of als de stuur hulp nodig heeft van de roeiers om de koers van de boot te wijzigen.

- "x-boord best. ." Dat boord zal de volgende haal meer kracht leveren.
- en gelijk !" Opheffing van het commando, beide boorden leveren weer evenveel kracht.

Opheffing van het commando kan ook door "Beide boorden gelijk !" of "bedankt"



### **Vraag 6**

Met welke commando's kom je tot stilstand?

### **Vraag 7**

Hoe kan je er voor zorgen dat de boot draait om zijn as?

### **Vraag 8**

Wat betekend het commando; "stuurboord best"? Wat moet je als roeier doen?

## 14 Commando's bij smalle doorvaarten

- "Slippen x-boord ... nu !" Dit commando wordt bijvoorbeeld gegeven bij een smalle doorvaart of bij aanleggen aan een hoge wal. De roeiers maken de haal af en laten de riem langs zij komen, waarbij ze het blad, indien mogelijk, los van het water houden. Of "slippen beide boorden....nu"
- "Intrekken ... nu !" Idem bij boten met drukstangen. Daar zou slippen de drukstangen doen verbuigen. Of: "intrekken x-boord"

Bij het naderen van een smalle brug kan dit ook eerst aangekondigd worden met de toevoeging "We gaan zo meteen slippen", en dan vlak voor de brug "Laatste haal. . . nu !" Of: "slippen ...nu" of "opgelet slippen na deze"

De roeiers maken dan hun haal af en slippen vervolgens de riemen. Als ze die los van het water houden zal de boot weinig in snelheid verliezen waardoor de brug snel gepasseerd wordt.

## 15 Kleine gevaarsituatie

- “Pas op de riemen...” Kan voor beide boorden of voor een boord gemeld worden. Bijvoorbeeld als er iets in het water ligt of iets anders rakelings gepasseerd wordt. De roeiers kunnen de riemen intrekken of iets optillen tijdens het passeren.

## 16 Diverse roei-oefeningen

- “eerste... Commando gegeven bij de inpik. De roeiers weten nu dat er een stop volgt vlak na de uitzet.
- stop !” De roeiers stoppen vlak na de uitzet, met de bladen horizontaal gedraaid.

*Weet je: Idem betekent net als of gelijk aan.*

Idem voor “Tweede stop”, en “Derde stop”, etc. Altijd eerst aankondigen wat er komt en dan het aankondigingcommando geven bij de inpik en het uitvoeringscommando bij de uitzet.

Tweede stop is de stop na het wegzetten, derde stop is de stop na het inbuigen en voor het oprijden.

Idem voor allerlei andere roei-oefeningen. Altijd eerst aankondigingcommando en dan uitvoeringscommando.

- “lichte haal. . . nu !” of “light paddle”
- “halve kracht . . . nu !”
- “sterke haal. . . nu !”
- “harde haal. . . nu !”
- “vaste bank. . . nu !”
- “half oprijden. . . nu !” of: “halve bank”
- “heel oprijden. . . nu! “ of “hele bank”

Altijd zeer korte commando's, die duidelijk aangeven wat bedoeld wordt en voor welke haal.

Ook de Engelse termen “dead slow”, light paddle”, “medium paddle” en “strong paddle” zijn gangbaar.

## 17 Aanleggen

De stuur manoeuvreert de boot schuin naar het vlot toe, in een hoek die afhankelijk is van boottype, boot, snelheid, windrichting en windsterkte.  
“light paddle’

- “laat... lopen!” Stoppen met roeien, bladen los van het water.

- “x-boord bedankt !” Dat boord legt de bladen op het water. Leunen op dat boord.
- “y-boord bladen hoog !” De riemen worden boven het vlot gebracht.
- De stuur regelt met het roer de koers langs het vlot.

## 18 Uitstappen

Het uitstappen gebeurt in omgekeerde volgorde van het instappen.

Als meer roeiers tegelijk uitstappen;

- “uitstappen gelijk... (aankondigingcommando)
- een... de roeier zet een been op het opstapplankje.
- twee... de roeiers gaat staan op het ene been en brengt het andere been op de wal en gaat daar op staan.
- drie !” de roeier trekt het eerste been bij.

De roeier heeft intussen de riem aan de waterkant meegetrokken door de dol. Een roeier die moeilijker kan uitstappen legt eerst de riem voor zich en zoekt eventueel steun op de boordrand of trekt zich aan het boord voor zich op. Bij scullen kan ook de methode “trekken aan de tegen elkaar geplaatste riemeinden” toegepast worden.

## 19 Het uittilen van de boot

Dit gaat ook weer in omgekeerde volgorde van het inzetten. Dus C-boten (vieren en twee”en) en wherry’s dwars op het vlot en al of niet steunend met de kiel op het vlot. **Let op: boot goed op de kielstrip houden.**



### **Vraag 9**

Welke oefening staat hierboven niet omschreven en welke commando’s moeten daarbij geven worden?

### **Vraag 10**

Wat betekenen de Engelse termen “dead slow”, light paddle”, “medium paddle” en “strong paddle”?

Bespreek in groepjes de antwoorden. Stel vragen aan elkaar. Bedankt voor je inzet!