



Roeiregels

ARZV-R

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
1. Primaire aandachtspunten theorie.....	5
1.1 Materiaal.....	5
1.2 Veiligheid.....	5
1.3 Nachtroeien	5
2. Boottypen theorie	6
2.1 Inleiding	6
2.2 Soorten boten.....	6
2.3 Aanduidingen boottypen	7
2.4 Boottypen in beeld.....	8
3. Bootonderdelen theorie	10
3.1 Inleiding	10
3.2 Onderdelen wherries en C-boten	10
3.2.1. Combi C-boten.....	15
3.3 Onderdelen gladde boten	16
3.4 Riemen	20
3.5 Overzichtstekeningen.....	22
4. Roeitechniek	24
4.1 Aanvulling scullen.....	24
4.2 Aanvulling boordroeien	24
5. Commando's	26
5.1. Algemeen.....	26
5.2 In- en uitbrengen van boten	26
5.3 Instappen	26
5.4 Van het vlot weggkomen.....	27
5.5 Wegroeien.....	28
5.6 Ophouden met roeien	28
5.8 Strijken (achteruit roeien)	29
5.9 Wendingen vanuit stilstand	29
5.10 Koerswijzigingen tijdens het roeien.....	29
5.11 Passeren van obstakels(nauwe en/of lage doorgangen/bruggen)	30
5.12 Aanleggen.....	30
5.13 Uitstappen.....	31
6. Buiten- en binnenbrengen materiaal	32
6.1 Algemeen.....	32
6.2 Wherries.....	33
6.3 C-materiaal	33
6.4 Gladde boten.....	38
6.5 Riemen	43
7. Tips voor wegvaren en aankomen.....	45
8. Tips voor de stuur	46
9. Afschrijven	47
10. Onderhoud	48
10.1 Afdrogen en schoonmaken	48

Inleiding

De vereniging heeft een aantal regels nodig. We hebben de statuten, het huishoudelijk reglement en dit document, de Roeiregels. Waar de eerste twee documenten bestuurlijk en formeel zijn, geven de Roeiregels aanwijzingen over het roeien en de behandeling van het materiaal. In dit document vind je de nodige informatie over materiaalbehandeling, bootgebruik, permissies, instructie en de veiligheidsregels.

In dit document hebben hoofdstukken 1, 2, 3, 11, 12 en 13 de toevoeging *theorie*. Deze hoofdstukken wordt ieder lid verondersteld te kennen. De kennis wordt tijdens de basisopleiding roeien (BRO) behandeld en getoetst. Ook bij het toekennen van permissies aan junioren en aan leden afkomstig van andere verenigingen wordt de kennis getoetst.

Redactie: Nel Kingma
Samengesteld met medewerking van Frans Braak en Anneloes Russell
Foto voorblad: Mads Ottenbros

Laatst bijgewerkt april 2025

1.1 Materiaal

- Roei alleen in boottypen waarvoor je de vereiste [permissie](#) hebt.
- Stuur alleen in boottypen waarvoor je de vereiste stuurpermissie hebt.
- Let er bij het instappen, uitstappen, wegvaren en aanleggen op dat:
 - de riemen nergens tegenaan stoten
 - de riggers niet op het vlot steunen
 - de huid niet langs het vlot schuurt
 - de bladen met de bolle kant naar boven op het vlot liggen.
- Laat een boot niet onbeheerd aan het vlot liggen en bij wind ook niet op de schragen
- Maak de boot en de slidings na het roeien schoon
- Meld schade, dan kan het hersteld worden

1.2 Veiligheid

We roeien niet bij

Nacht In beginsel vanaf een half uur na zonsondergang tot een half uur voor zonsopkomst. Voor nachtroeien zie 1.3

Harde wind Windkracht 7 BFT of meer.

Mist Dichte mist (zicht <100 meter, huizen aan de overkant van de Hoornse vaart zijn niet meer zichtbaar).

Vorst Temperatuur is beneden het vriespunt.

IJsgang IJs op het water

Onweer (Dreigend) onweer

Of als je het zelf niet veilig acht!

Zie altijd het stoplicht op Cappie!

In bovenstaande situaties geldt een **vaarverbod**, ook als dat niet expliciet op de site wordt gemeld.

- Controleer boegbal, heelstrings en one hand shoequick release voor vertrek
- Houd goed stuurboordwal
- Kijk bij ongestuurd roeien heel regelmatig om
- Let op ander waterverkeer en op obstakels in het water
- Zorg ervoor dat je zichtbaar bent door middel van opvallende kleding
- Pas onder alle omstandigheden goed zeemanschap toe

Zie voor [veiligheid](#) verder hoofdstuk 13

1.3 Nachtroeien

Roeien vanaf een half uur na zonsondergang tot een half uur voor zonsopkomst is toegestaan onder de volgende condities:

- In de periode tussen een half uur ná zonsondergang en een half uur vòòr zonsopgang mag er uitsluitend in gestuurd C-materiaal en wherries worden geroeid door leden van de ARZV.
- Alle roeiers in een boot hebben tenminste een S1 of B1-permissie.
- De bemanning heeft individueel minimaal 3 jaar roei-ervaring.
- Stuurlieden hebben een minimumleeftijd van 18 jaar en beschikken over de voor het boottype benodigde stuurpermissie.
- De boeg en de stuur zijn gekleed in een veiligheidsvest of -jas met reflecterend vlakken.
- De boot is voorzien van een rond schijnend wit licht op zowel de voorplecht als de achterpunt. De materiaalcommissie heeft een aantal plankjes die op de boot geplaatst kunnen worden en waar de verlichting op gemonteerd kan worden. De ploeg zorgt zelf voor de lampjes/verlichting. Er is een beperkt aantal lampjes beschikbaar op de vereniging. Ploegen zorgen zelf voor onderhoud daarvan (batterijen en lampjes).
- Nachtroeien gebeurt op eigen risico. De ARZV wijst elke vorm van aansprakelijkheid voor letsel dat voort vloeit uit het nachtroeien af.

2. Boottypen

theorie

2.1 Inleiding

In de roeisport zijn veel verschillende boottypen. Er is variatie in het aantal roeiers per boot, wel of geen stuurman, één of twee riemen per roeier en brede of smalle boten. Als iedere roeier twee riemen gebruikt noemen we het scullen. Als iedere roeier één riem gebruikt noemen we het boordroeien.

Grofweg kan er een onderverdeling worden gemaakt in wedstrijd materiaal en instructie- of recreatiemateriaal. Wedstrijdboten zijn smalle, lichte boten die gebouwd zijn om er zo snel mogelijk mee te kunnen varen. De overige boten vallen onder het instructie- en recreatiemateriaal. In deze categorie is een grote variatie in bouw en gebruik.

2.2 Soorten boten

De boten kunnen oplopen van makkelijk (breed, zwaar en stabiel) naar moeilijk (smal, licht en instabiel).

Wherries

Dit zijn de breedste en zwaarste boten. Ze worden voornamelijk gebruikt als recreatiemateriaal (bijvoorbeeld voor toertochten). Ze slaan niet gauw om en je kunt er van alles in meenemen. Ze zijn zo breed, dat er twee mensen naast elkaar op de stuurplaats kunnen zitten. Er zijn Wherries voor één roeier (Single Wherry) en voor twee roeiers (Dubbel Wherry). Iedere roeier heeft twee riemen.

D-boten

Dit zijn brede boten, zwaar en erg stabiel. De wherries horen eigenlijk ook tot de D-boten. Er zijn D-boten voor vier personen. Iedere roeier kan één of twee riemen hebben. D-boten worden gebruikt als recreatiemateriaal, bijvoorbeeld bij verenigingen die aan druk vaarwater liggen met veel scheepvaart en hoge golfslag. De ARZV-R heeft geen D-boten.

C-boten

Deze boten zijn een stuk smaller en minder stabiel dan de wherries en D-boten. Er zijn C-boten voor één, twee, drie of vier roeiers, voor boordroeien (iedere roeier één riem, alleen 2 en 4) en voor scullen (iedere roeier twee riemen).

De vier-persoons C-boten hebben een stuurplek, de twee-persoons C-boten kunnen gestuurd zijn of ongestuurd. De C3x boten kunnen eenvoudig ingericht worden als een C2x+. De C4x als een C3x+. De één-persoons C-boten zijn altijd ongestuurd.

C-boten zijn momenteel de meest gebruikte boten voor de basisinstructie.

B-boten

Deze boten zijn iets smaller en lichter dan de C-boten en daardoor instabieler. Deze boten worden maar weinig gebruikt. De ARZV-R heeft geen B-boten.

Overnaadse boten

Bij overnaadse boten bestaat de huid uit smalle stroken die dakpansgewijs aan elkaar zijn bevestigd. Overnaadse boten zijn zwaar (en uit de tijd) en worden zo goed als niet meer gebruikt.

Gladde boten

De smalste en snelste boten zijn de gladde boten. De term 'glad' is afgeleid van de huid van de boot. Deze is zonder naden en tegenwoordig bijna altijd gegoten van kunststof. Ze hebben geen kiel. Gladde boten zijn er voor één, twee, vier of acht personen, voor boordroeien en voor scullen. De vieren (scull en boord) kunnen gestuurd zijn of ongestuurd. Datzelfde geldt voor de boordtweeën. De twee met stuurman is heden ten dage echter een bezienswaardigheid en wordt alleen nog gebruikt als historische nummer bij studentenroeiwedstrijden. Een één-persoons gladde boot noemen we een skiff.

2.3 Aanduidingen boottypen

Er bestaat een notatie-afspraken om de boottypen aan te duiden. Deze bestaat uit:

1. De letter van het type boot (A, B, C, D), waarbij de A echter niet geschreven wordt. Wherry's worden met "Wh" aangeduid.
2. Het aantal roeiers dat in de boot zit.
3. Eén van de volgende symbolen:
 - "+" voor een boordboot met stuurman
 - "-" voor een boordboot zonder stuurman
 - "*" voor een scullboot met stuurman (ook wel "x+")
 - "x" voor een scullboot zonder stuurman

Als een boot een voetenroer heeft bevat de type-aanduiding de toevoeging "zonder".

Voorbeelden:

- C1x : C-boot voor 1 roeier die met 2 riemen roeit en stuurt, zonder roer en stuurman.
- C2* : C-boot voor 2 roeiers die ieder met 2 riemen roeien, met stuurman.
- 4x : gladde boot voor 4 roeiers die ieder met 2 riemen roeien, zonder stuurman, met voetenroertje; *dubbelvier-zonder*.
- 2- : gladde boot voor 2 roeiers die ieder met 1 boordriem roeien, zonder stuurman, met voetenroertje; *twee-zonder*.
- 8+ : gladde boot voor 8 roeiers, die ieder met 1 boordriem roeien, met stuurman.



Sinds enige tijd kennen we ook een dubbel 8 (8x+ of 8*).

2.4 Boottypen in beeld



Wh1*



Wh2*



C1x



C2x



C2*/C3x combi

C2+



C3*/C4x combi

C4*

C4+



1x



2x



2-



4*



4+



4x



4-



8

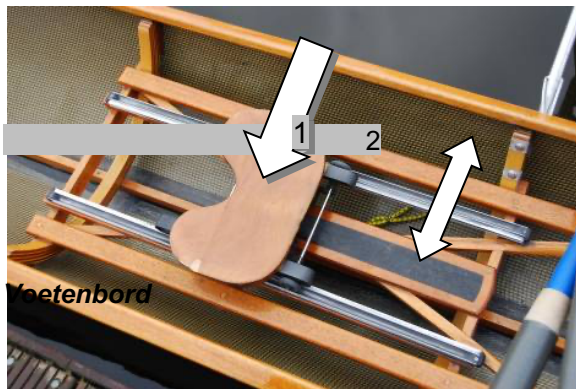
3.1 Inleiding

Er is een groot aantal onderdelen te onderscheiden aan roeiboten en riemen. Het is goed om te weten hoe de belangrijkste onderdelen heten. Als er iets versleten of kapot is kan je in het schadeboek vermelden wat er vervangen of gerepareerd moet worden. Sommige onderdelen zie je alleen bij wherries en C-boten andere onderdelen alleen bij gladde boten. Een paar onderdelen van de boot zijn *verplicht*. Dat wil zeggen dat je niet met de boot mag varen als deze onderdelen ontbreken of kapot zijn. Ontwerpen van boten worden steeds strakker en lichter. De versteviging verbetert. Al het nieuwe materiaal heeft gesloten voor- en achterpunten met luchtkasten met luikjes. Open boten met spanten zullen langzaam uit onze vloot verdwijnen. Boten met open spantwerk zijn echter 'complexer' in behandeling, onderhoud en benaming. We bespreken hieronder daarom het materiaal met de open structuren.

3.2 Onderdelen wherries en C-boten

Bankje en sliding

Het **bankje** waar de roeier op zit heeft vier wieltjes aan de onderkant waarmee over de **slidings** heen en weer gereden kan worden. De slidings zijn rails die in de boot gemonteerd zijn. Omdat het bankje heen en weer kan rijden en de voeten vast in de boot zitten, kunnen de benen buigen en strekken zodat de beenkracht gebruikt kan worden voor de voorstuwing van de boot.



1 Bankje 2 Slidings

De roeier zet zich tegen het voetenbord af. In sommige boten zitten je voeten vast met een riempje of veter. In andere boten zitten je voeten vast met **flexheels**; deze zijn van kunststof gemaakt en het hielstuk buigt mee als je hiel omhoog komt. De onderkant van deze flexheels zitten met **heelstrings** vast aan het voetenbord. De verbinding is max. 7 cm lang. De heelstrings zorgen ervoor dat de roeiers, als ze omslaan, hun voeten makkelijk los kunnen trekken doordat de hielsteun aan het voetenbord vast zit. Het is belangrijk dat je voordat je gaat roeien controleert of de heelstrings in orde zijn. We hebben het hier over een *verplichte* veiligheidsmaatregel. Dat wil zeggen dat je niet mag roeien als ze niet intact zijn (melden in het schadeboek!).

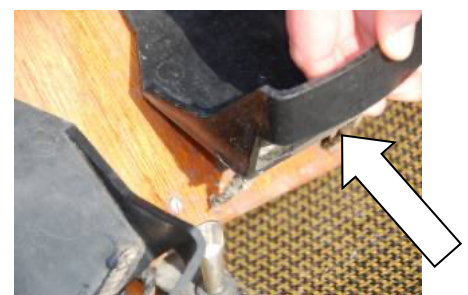
Zie voor het belang van adequate heelstrings ook [hoofdstuk 13 Veiligheid](#).



Vast voetenbord



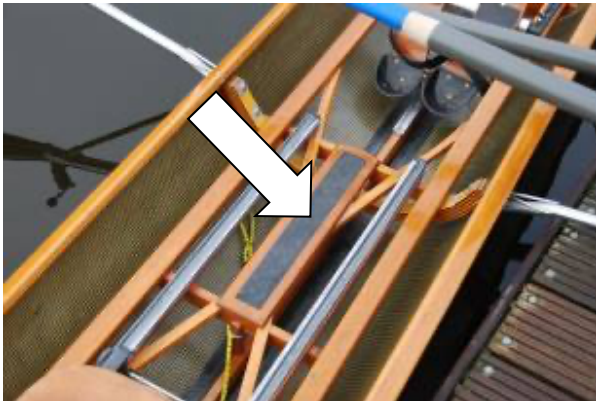
Voetenbord met flexheels



Heelstring bij flexheel

Instap plankje

De huid van de boot is zeer dun en kwetsbaar. Deze kan het gewicht van een roeier niet dragen. Om in te stappen, moet de roeier zijn voet op het **instapplankje** zetten. Dit is de enige plaats in de boot waar de roeier op kan staan!



Instap plankje

Het bovenstaande over de bankjes, slidings, voetenborden en instapplankje geldt ook voor de nieuwe boten met gesloten dekjes.

Riggers en dollen

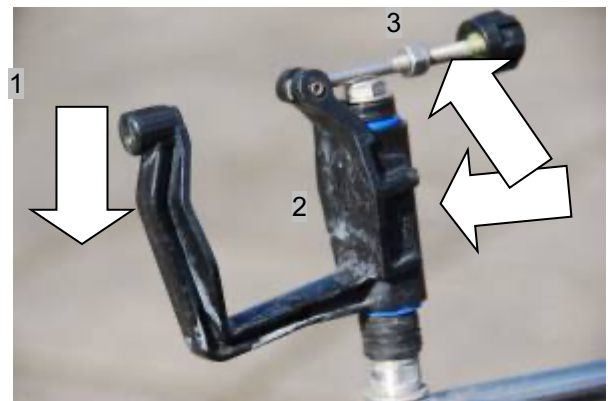
Aan de boot zitten metalen constructies geschroefd die **riggers** genoemd worden. De riggers zorgen er voor dat het draaipunt van de riem een eind van de boot af komt te liggen. Hierdoor wordt de hefboom om kracht over te brengen groter dan wanneer de dollen op de boordrand gemonteerd zouden zijn zoals bij sloepen. Aan de rigger zit de **dolpen**. Dit is een metalen verticale pen waar de dol op zit en omheen draait. De dol is een vierkante constructie van kunststof dat de riemen op zijn plaats houdt tijdens het roeien. De dol wordt gesloten met de **overslag** (of **dolklep**). Ook zit er een aantal plastic ringetjes om de dolpen, waarmee de dol in hoogte kan worden gesteld.

Riggers zijn van licht materiaal en zijn kwetsbaar. Daarom:

- niet tillen aan de riggers
- opletten dat de riggers vrij liggen van de schraag of de legger
- niet op de riggerleunen bij het in- en uitstappen
- houd de rigger vrij van het vlot bij het in- en uitstappen



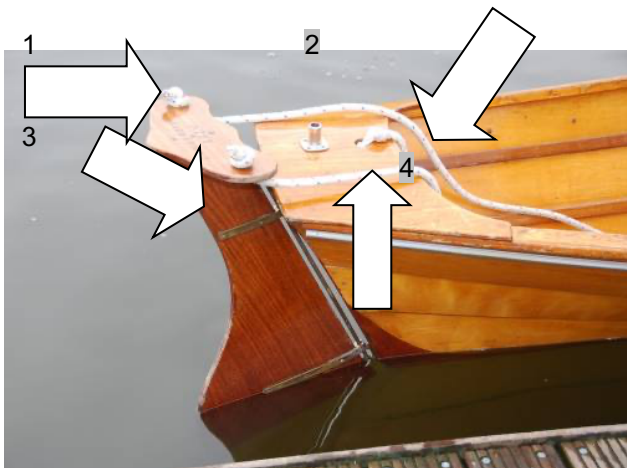
Rigger met dol



1 dol 2 dolpen 3 overslag (dolklep)

Roer

De wherries en gestuurde C-boten hebben een roer. Dit is een los onderdeel van de boot dat voor het roeien via de **roerpen** aan de boot moet worden bevestigd. Het roer heeft een groot **roerblad**. Bovenop het roerblad zit een vertikaal deel dat het **roerjuk** wordt genoemd. Aan het roerjuk zit het **stuurtoew** bevestigd.



1 roerjuk

2 stuurtoew

3 roerblad

4 roerpen

Boegbal

De boten, met uitzondering van de wherries, hebben een **boegbal**. Dit is een rubberen bal die voorop de boot zit. De dient voor de veiligheid; het schermt de scherpe punt van de boot af en is een *verplicht* onderdeel van de boot. Dat wil zeggen dat je niet mag roeien in een boot waar de boegbal ontbreekt of stuk is (melden in het schadeboek!).

Zie voor het belang van een adequate boegbal ook [hoofdstuk 13 Veiligheid](#)



Boegbal

Stuurstoel

De stuurman zit op het stuurstoeltje. In een wherry kan je met zijn tweeën zitten.



toel wherry



stuurstoel C-boot

Buikdenning

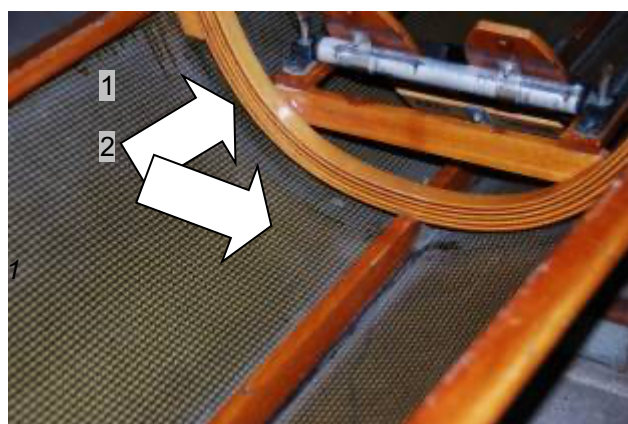
Bij wherries en C-boten met op en spanten liggen er houten vlonders op de bodem van de boot, zowel bij de stuurplaats als bij wherries ook in de voor en achterpunt. Zo'n vlonder wordt **buikdenning** genoemd. Op de buikdenning kan je staan zonder de boot te beschadigen.



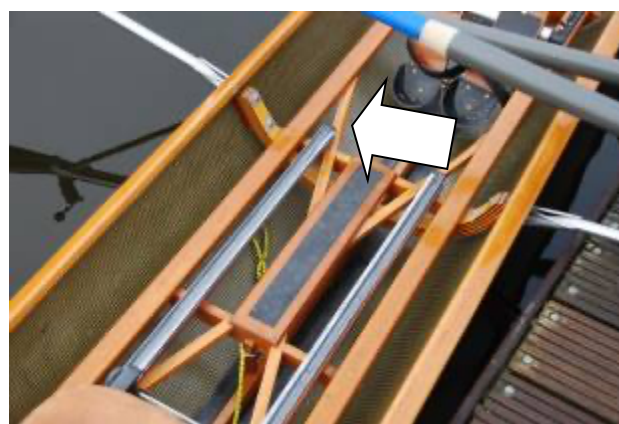
Buikdenning of vlonder

Spanten en kielbalk

De **spanten** zijn de dwarsverbindingen in de boot die samen met de diagonaallatten het raamwerk van de boot vormen. Aan de spanten kan getild worden bij het in- en uitbrengen van de boot. Aan de **diagonaallatten** mag nooit getild worden, omdat die dan kunnen breken. De **kielbalk** loopt in de lengterichting van de boot. Het deel van de kielbalk dat aan de binnenkant zichtbaar is wordt **de binnenkiel** genoemd.



Spant 2 Binnenkiel



Diagonaallat

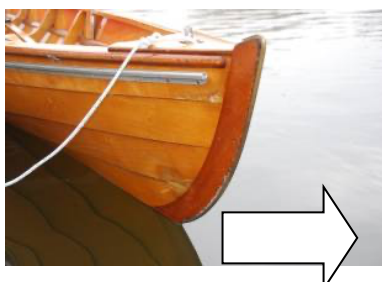
Soms is de onderkant van de kielbalk voorzien van een metalen strip; de **kielstrip** genaamd.

Kimkielen

Sommige brede boten (wherries) zijn voorzien van kimkielen. Dit zijn extra kielstroken aan weerszijden (parallel aan kiel en waterlijn) waarop de boot liggend op het land kan steunen.



Kimkiel



Kielbalk met kielstrip



Kielbalk zonder kielstrip

Boten met kielstrip kunnen over de rol uitgebracht. Boten zonder kielstrip worden altijd getild.

Landvast

C-boten en wherries hebben aan de voorkant en soms aan de achterkant een touw om de boot mee vast te leggen. Dit touw wordt een **landvast** genoemd.



Landvast

Luchtkamer

Wherries en de oudere C-boten zijn open boten en kunnen bij hoge golfslag vollopen met water. Om ervoor te zorgen dat de boot niet zo diep in het water komt te liggen dat je niet meer kan roeien zijn (de open) C-boten voorzien van een **luchtkamer**. De luchtkamer is een afgesloten ruimte die niet vol water kan lopen.



Luchtkamer in C-boot

Puntje en staartje

De voorkant van de boot (de **boeg**) wordt ook wel **puntje** genoemd. De achterkant van de boot wordt **staartje** genoemd.



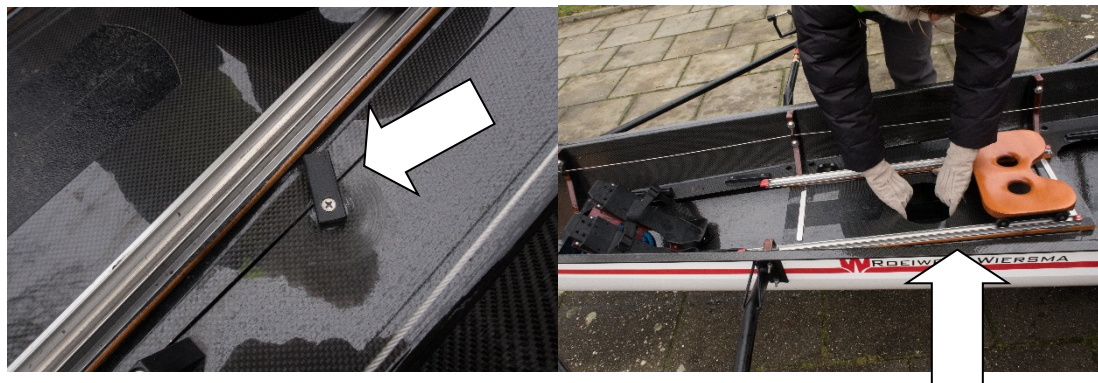
1 Staartje 2 Puntje of Boeg

3.2.1. Combi C-boten

C3x/C2* en C4x/C3*

De C3x en de C4x (scull ongestuurd) kunnen ook als C2* en C3* (scull gestuurd) worden gebruikt. Daarvoor wordt het plateau met bankje en slidings van de slagplaats verwijderd en vervangen door een stuurstoeltje. Tevens wordt een roer aan de boot gehangen of worden de draden van het roer omgezet van voetstuur naar handmatig sturen. De riggers van de slagplaats kunnen blijven zitten. Stuurstoeltjes liggen op het schap links naast de grote deur in loads 2 en 3.

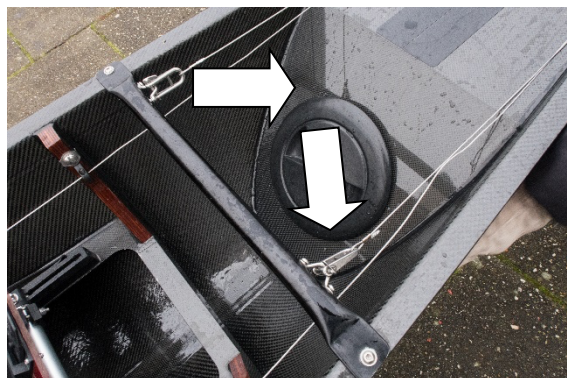
Omzetten van C3x of C4x naar C2 resp. C3**



1. *Maak de schuifjes van het paneel*
2. *Til het paneel in zijn geheel uit de boot, met bankje en slidings slagplek los het voetenbord blijft zitten*



3. *Plaats het stuurstoeltje op de vrijgekomen plek van slagbankje/slidings en zet het vast*
4. *Leg het roer klaar om in het water aan de boot te hangen (geen foto).*



Een C3x of C4x kan met voetenstuur worden geroeid. Maak in dat geval de stuurkabels los, hang in het water het roer aan de boot en bevestig de kabels aan het roer.

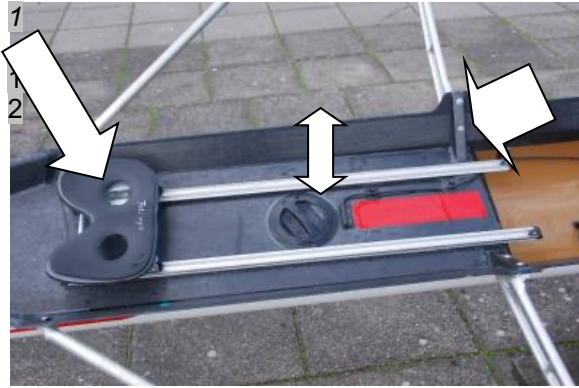
NB De getoonde foto's zijn een voorbeeld. De bevestigingen er per boot iets anders uit. Het principe is echter hetzelfde.

3.3 Onderdelen gladde boten

De term glad is afgeleid van de huid van de boot. **Gladde boten** hebben een gladde huid van hout of kunststof. Ze hebben geen kiel.

Bankje, slidings en instappen

Ook gladde boten hebben een **bankje** dat over de **slidings** rijdt. Tussen de slidings zit een stukje met antislip materiaal waar je bij het in- en uitstappen je voet mag neerzetten.



1 Bankje 2 sliding 3 instapplankje (rood)

Voetenbord

In de meeste wedstrijdboten zitten schoenen die voor de helft vast zitten aan het voetenbord. De roeier is hierdoor met de bal van de voet verbonden aan het voetenbord, terwijl de hielen los kunnen komen. Aan de schoenen zitten **heelstrings** en een **One hand quickshoe release**. Heelstrings bespreken we eerder al bij de C-boten en zijn touwtjes of leren riempjes, die ervoor zorgen dat de roeiers, als ze omslaan, hun voeten makkelijk uit de schoenen kunnen trekken. De one hand quickshoe release is een handgreep verbonden aan de klittenbandjes van de linker- en de rechterschoen. Zo kan in één handbeweging alles los worden getrokken. De heelstrings en de one hand quickshoe release zijn **verplichte** veiligheidsmaatregelen. Dat wil zeggen dat je niet mag roeien als ze niet intact zijn. Het mankement meld je in dat geval in het schadeboek. Zie [hoofdstuk 10 Schade en mankementen](#). Zie voor het belang van adequate heelstrings en one hand quickshoerelase ook [hoofdstuk 13 Veiligheid](#)

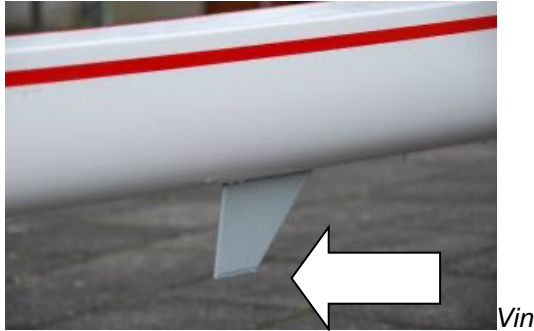


Heelstring

One hand quickshoe release

Vin

Gladde boten hebben geen kiel. Om er toch voor te zorgen dat ze recht door het water gaan hebben ze een **vin** onder de boot.



Riggers en dollen

De **dollen** van gladde boten zijn hetzelfde als bij wherries en C-boten. Ook de **riggers** van gladde boten kunnen er hetzelfde uitzien. Bij boordboten (boten waarin iedere roeier met één riem roeit) en bij sommige scullboten (boten waarin iedere roeier met twee riemen roeit) hebben de riggers een **drukstang**. Dit is een extra metalen onderdeel van de rigger die de drukkracht op de dol helpt opvangen. Bij wedstrijdboten kunnen de dollen met behulp van losse clips eenvoudig in hoogte worden versteld.



Drukstang

Losse clips om de dol in hoogte te verstellen

Nieuwe gladde boten hebben **vleugelryggers**. Hierbij is de rigger uit één stuk gemaakt en loopt voor of achter de roeiersplaats langs.



Gladde boot met vleugelryggers

Roer

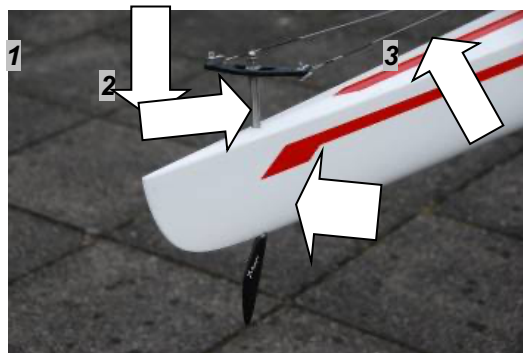
Een skiff en een dubbeltwee hebben nooit een roer. De roeiers sturen met de riemen. Dit doen ze door bij de inpik de haal aan het ene boord te verlengen en tegelijkertijd aan het andere boord te verkorten. Alle boordboten (boten waarbij iedere roeier één riem gebruikt) daarentegen hebben altijd een roer, maar niet altijd een stuurman. De *twee-zonder* en *vier-zonder* hebben wel een roer maar het stuurtoew is daar verbonden met de schoen van één van de roeiers. Die stuurt de boot door de hiel van zijn voet heen en weer te bewegen. Ook bij een *ongestuurde dubbelvier* stuurt één van de roeiers met zijn voet.



voetenstuur

B

ij gladde boten zit het roer aan de boot vast. Het bestaat net als bij C-boten en wherries uit een **roerpen** waar het roer omheen draait, een **roerblad** dat in het water steekt en een **roerjuk** waaraan het **stuurtoew** vast zit. Als het stuurtoew bestaat uit een staalkabel wordt gesproken van een **stuurkabel**.



1 roerjuk 2 roerpen 3 stuurkabel 4 roerblad

Stuurstoel

Bij gladde boten kan de stuurman achterin de boot zitten of voorin de boot liggen met de voeten in de punt. De ARZV-R heeft geen boten met voorliggende stuur.



Boegbal

Net als bij C-boten is bij gladde boten de **boegbal** een *verplicht* onderdeel van de boot. Dat wil zeggen dat je niet mag varen in een boot waar de boegbal ontbreekt of stuk is (melden in het schadeboek). De boegbal zit op het puntje (de boeg) van de boot.

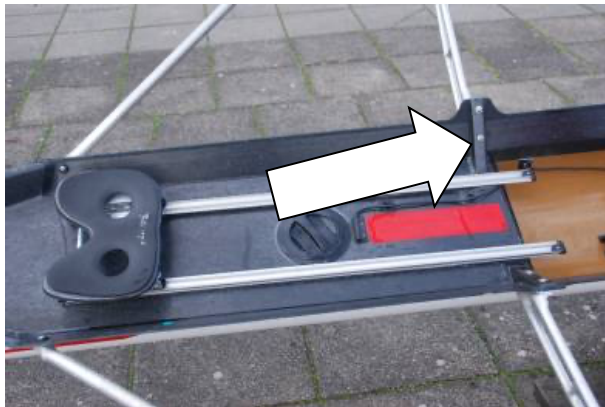
Zie voor het belang van een adequate boegbal ook [hoofdstuk 13 Veiligheid](#)



Puntje met boegbal

Spanten

Gladde boten zijn net als C-boten verstevigd met **spanten**. Bij gladde kunststof boten zijn er geen diagonaallatten meer. Het spant waaraan de riggers bevestigd zijn noemen we het **riggerspant**. Ter hoogte van de spanten is de boot extra stevig. Als je de boot in de loods of op de schragen neerlegt moet je ervoor zorgen dat de boot op een spant ligt.



riggerspant

Tilstang

Sommige boten hebben één of meerdere **tilstang(en)** waaraan de boot makkelijker opgetild kan worden. Meestal zit de tilstang voor het voetenbord van de roeier ter hoogte van een spant. Nieuw materiaal wordt weer anders gebouwd (en verstevigd) en heeft geen tilstang meer. Tillen gebeurt dan aan de boorden ter hoogte van de overgang kuipje-achterttaft.



Tilstang (in oudere boten)

Waterkering

De **waterkering** is een opstaande rand die voorkomt dat er bij hoge golven water in de boot komt.



Waterkering

Dek en luikje

Bij gladde boten zijn de voor- en achterpunt bedekt zodat er een holle ruimte is waardoor de boot niet makkelijk met water vol kan lopen. De afgesloten luchtruimtes zijn voorzien van **luikjes**. Als de boot opgeruimd wordt horen de luikjes open te zijn zodat het vocht dat eventueel in de luchtruimtes zit kan verdampen.



Luikje in de luchtkast

3.4 Riemen

Bladen

Met de riemen wordt de kracht van de roeier overgebracht op het water. De bladen zijn daarom het belangrijkste onderdeel van de riem. Er zijn verschillende bladvormen. In de loop van de tijd heeft een aantal grote veranderingen plaats gevonden. De bladen waren vroeger lang en smal. Deze bladen werden **streepje** genoemd. Daarna kwam het zogenaamde **Maconblad**. Dit is een symmetrisch blad en wordt nog gebruikt in recreatieve boten. De opvolgers van de maconbladen zijn de **Big Blades** (**weer gevolgd door smooties en skinnies**). Tegenwoordig hebben alle wedstrijdboten en veel van de recreatieboten big blades.



Maconblad



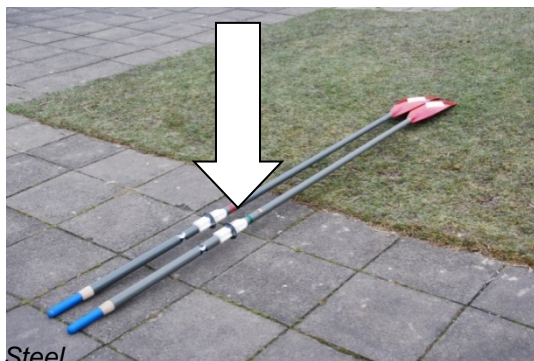
Big Blade

Een roeier gebruikt twee scullriemen of één boordriem. Boordriemen zijn dikker en zwaarder en hebben grotere bladen. Boordriemen zijn ook langer. Een roeiende boordboot is dan ook breder dan een roeiende scullboot.

Steel en hals

De **steel** van riemen is het lange deel. Dit werd vroeger van hout gemaakt. De riemen worden nu van koolstof gemaakt. Dit is lichter materiaal maar wel erg stijf zodat de riem niet doorbuigt tijdens het

roeien. De **hals** van de riem is deel van de steel waar het blad aan vast zit. De steel wordt hier iets dunner.



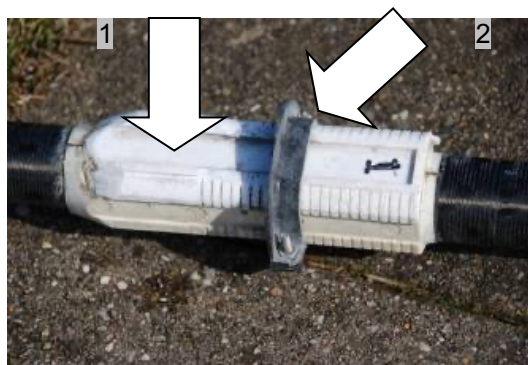
Steel



Hals

Manchet en Kraag

Om de riem zit een kunststof koker die **manchet** genoemd wordt, waaromheen de **kraag** geklemd wordt. De kraag zorgt ervoor dat de riem in de dol blijft liggen. De afstand van de kraag tot de **hendel** (handvat) is variabel, waardoor de riemen lichter en zwaarder afgesteld kunnen worden door de binnenhendel en daarmee de hefboom te vergroten of verkleinen. De hendels kunnen van hout of kunststof zijn gemaakt.



1 Manchet 2 Kraag



Kunststof hendels

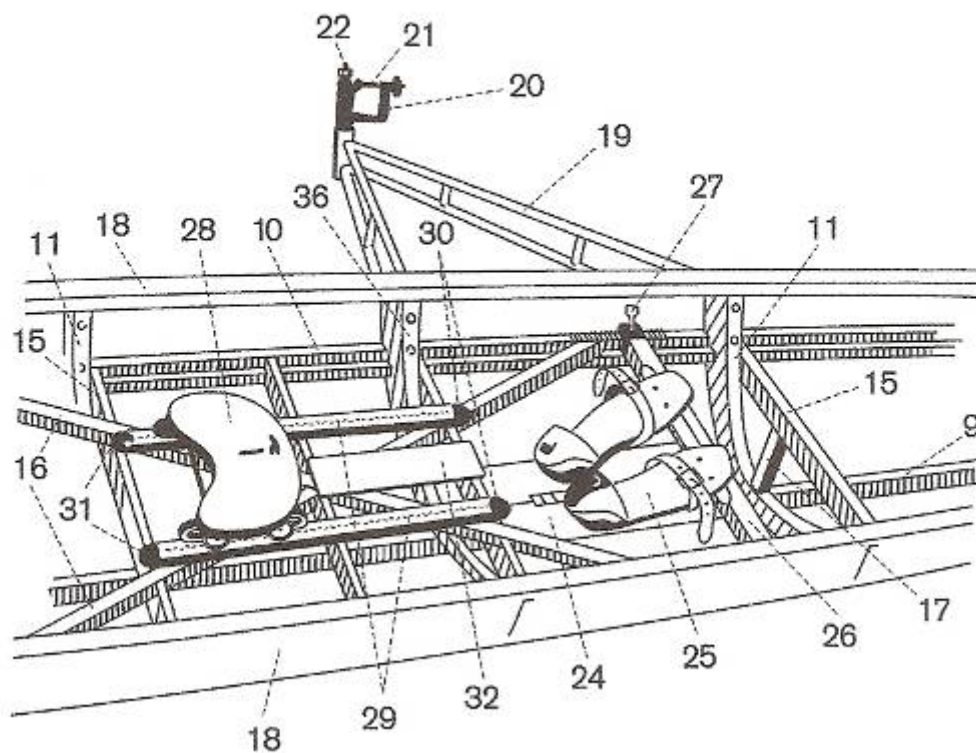
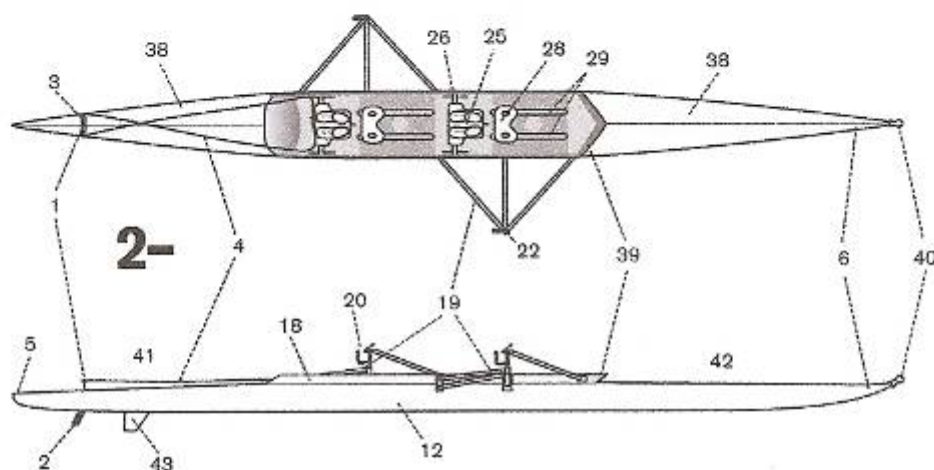
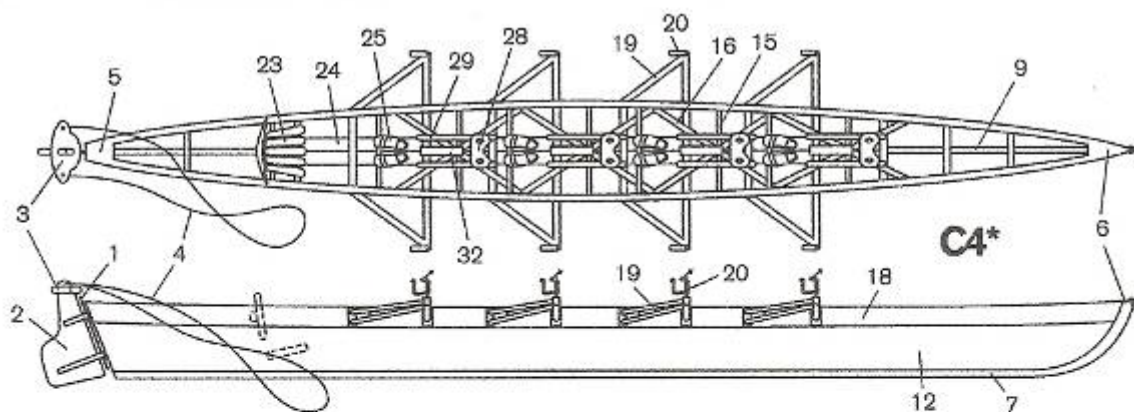


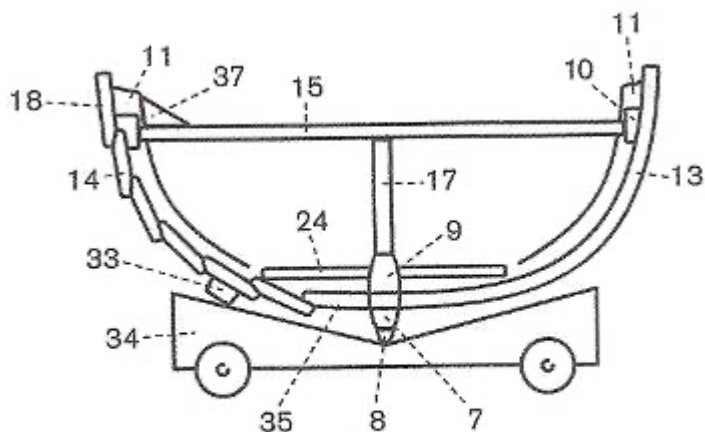
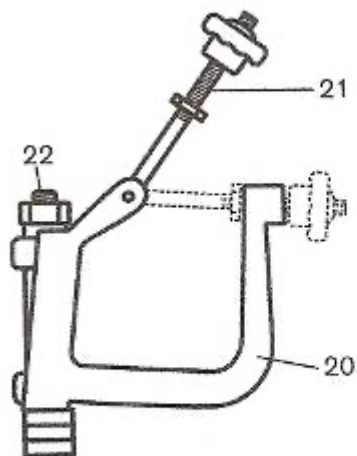
Houten hendels



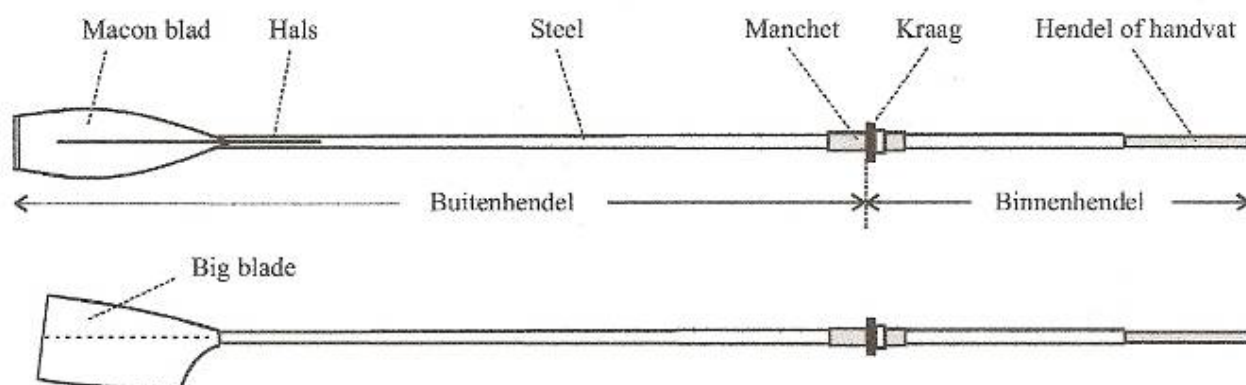
Boordriemen met houten en kunststof hendels

3.5 Overzichtstekeningen





- | | | |
|-------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1. roerpen | 16. diagonaallatten | 31. achterstops |
| 2. roerblad | 17. stut, pilaartje of mannetje | 32. opstapplankje |
| 3. juk | 18. gangboord of dolboord | 33. kimkiel |
| 4. stuurtoew | 19. (out)rigger | 34. karretje |
| 5. achtersteven | 20. dol | 35. zandstrook |
| 6. voorsteven | 21. overslag of klep | 36. hoofdspant of roeihout |
| 7. buitenkiel | 22. dolpen | 37. knietje |
| 8. kielbeslag | 23. stuurstoel of stuurplaats | 38. taft(doek) |
| 9. (binnen)kiel | 24. buikdenning | 39. waterkering |
| 10. lijfhout of grundel | 25. voetenbord | 40. boegbal |
| 11. spant | 26. spoorstok | 41. achtersaft of achterpunt |
| 12. huid | 27. pen of vleugelmoer | 42. voortaft of voorpunt |
| 13. gladde huid | 28. (rol)bankje | 43. vin(netje) |
| 14. overnaadse gang | 29. slidings | |
| 15. bint of dwarshout | 30. voorstops | |



NB boten met overnaadse huid/gang (14) heeft de ARZV-R niet meer in de vloot.

4. Roeitechniek

De opleiding bij de ARZV-R is gebaseerd op de door de KNRB gepropageerde roeibeweging. Zie daarvoor <http://roei.arzv.nl/lerenroeien.php> onderaan: Instructie Documenten, Cursus Handen aan de Boot 2017.

[Stickfiguurtje roeien](#) schetst deze roeihaal ook.

4.1 Aanvulling scullen

Bij scullen houdt ieder een riem aan het uiteinde vast, terwijl de duimen op de kopse kant van de handel liggen om de riemen naar buiten (in de dollen) te drukken.



De hendels worden losjes met de vingers vastgehouden de polsen zijn recht.

4.2 Aanvulling boordroeien

De verschillen met het scullen zijn de volgende:

- De handen houden één riem vast met ongeveer anderhalf tot twee handbreedte tussenruimte, waarbij de buitenhand het uiteinde van de hendel omsluit; met de binnenhand wordt de riem in de dol gedrukt.



Ook in de boordgreep liggen de vingers losjes op de hendel en de polsen recht

- Alleen met de binnenhand wordt het blad na de uitpik horizontaal gedraaid.
- De binnenhand zorgt ook weer voor het opdraaien van het blad door middel van lichte druk met de vingers.
- In de houding vlak voor het begin van de haal is de buitenarm geheel gestrekt, de binnenarm noodzakelijkerwijs licht gebogen. De beide benen zijn sterk gebogen, waarbij de knie van het been aan de dolzijde zich tussen de armen bevindt. Het bovenlichaam is iets naar de dolzijde gedraaid.
- In de haal trekt de buitenhand de riem door het water, de schouder blijft laag, de elleboog schuift langs het lichaam naar achter
- Het bovenlichaam komt direct in het begin van de haal weer recht en blijft recht bij het afmaken van de haal.

Veel voorkomende roeitermen

Veilig boord	de bladen plat op het water gedrukt, waarmee de boot stabiel ligt.
Inzet of inpik	de bladen verticaal in het water plaatsen voor het begin van de haal.
Haal	de benen uittrappen, de rug meenemen en de riemen naar je toe trekken met de bladen in het water.
Uitzet of uitpik	de bladen verticaal uit het water zetten (hendels naar beneden drukken), aansluitend worden de bladen horizontaal gedraaid.
Wegzet	armen strekken naar voren
Inbuigen	rug kantelt naar voren, scharnierend in het heupgewricht, de schouders komen vóór het bankje
Oprijden of recover	na het inbuigen rustig naar voren rijden
Doldruk	met de duimen op de kopse kant van de hendel de riem in de dol gedrukt houden (scullen), de riem met de binnenhand naar zijn boord drukken (boordroeien).
Opdraaien	halverwege het oprijden worden de bladen uit de horizontale stand teruggedraaid naar de verticale stand (met druk van de vingers).

Er is op YouTube van alles te vinden onder het trefwoord (Nederlandse) roeitechniek of roeihaal.

5. Commando's

5.1 Algemeen

Bij gestuurde boten worden de commando's gegeven door de stuurman/vrouw.

Bij ongestuurde boten worden de commando's als regel gegeven door de boegroeier. Commando's zijn luid, duidelijk en kort. Er zijn vaste termen voor.

De roeiers voeren de commando's direct uit, d.w.z. zonder commentaar, vragen of discussies.

Een commando bestaat uit twee delen:

- waarschuwingcommando: geeft aan wie gaat doen (bijvoorbeeld *stuurboord halen...*)
- uitvoeringscommando: geeft het moment van handelen aan (... *nu!*)

Een manoeuvre wordt beëindigd met het commando: *bedankt!*

Bij commando's gebruiken wij de volgende termen (aanduidingen):

Stuurboord	- vanuit de stuurplaats gezien rechts, voor de roeiers links.
Bakboord	- vanuit de stuurplaats gezien links, voor de roeiers rechts.
Boeg	- roeier die het dichtst bij de voorpunt zit.
Slag	- roeier die het dichtst bij de achterpunt zit.
Boegen	- de 2 of 4 voorste roeiers.
Slagen	- de 2 of 4 achterste roeiers.

De 'boeg' en 'slag' worden met deze termen aangesproken. De overige roeiers worden aangesproken met hun nummer te rekenen van boeg naar slag

In een vier hebben we het dus over: boeg, twee, drie, slag.

5.2 In- en uitbrengen van boten

Aanwijzingen voor het in- en uitbrengen van boten zijn specifiek toegeschreven op de situatie bij de ARZV-R (loodsen en vlot). Ze zijn opgenomen in de Roeiregels ARZV-R hoofdstuk 6.

5.3 Instappen

Aan de boorden!

De roeiers stellen zich naast de boot op, ieder bij de eigen plaats met het gezicht naar het roer. De boot wordt iets van de kant geduwd, zodat alleen de dolpen nog op het vlot steunt. De riggers mogen nooit op het vlot steunen; dit ter voorkoming van schades. Bij een gestuurde boot houdt de stuur de boot in het midden vast (dus niet bij de stuurplek, dan duwen de boegen de boot bij het instappen weg).

Instappen gelijk!

Een!

De voet aan de bootzijde op het opstapplankje zetten, na het bankje iets naar voren te hebben verplaatst.

Twee!

Het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet. Het tweede been binnen boord brengen en de voet van dat been rechtstreeks in het voetenboord plaatsen, zonder de huid te raken, terwijl het eerste been wordt gebogen, op het bankje gaan zitten. De riem(en) wordt (worden) steeds vastgehouden met een hand. De andere hand mag op het riggerspant steunen.

Drie!

De voet van het opstapplankje op het voetenbord plaatsen.

Overslagen dicht!

De overslagen van de dollen aan de waterzijde worden gesloten en dichtgedraaid.

Voetenborden stellen!

Opgelet, stuur stapt in (indien gestuurd)



Instappen gelijk...Eén!

Bij boord-geriggerde boten, in het bijzonder de 2-, kan omwille van de stabiliteit om-en-om worden ingestapt. De roeiers met de riem aan de waterzijde stappen eerst in en sluiten de dolklepjes aan de waterzijde.

5.4 Van het vlot wegkomen

5.4.1 Scullboten

Handen aan het vlot!

Alle roeiers plaatsen de hand tegen het vlot.

Krachtig afzetten... nu!

Alle roeiers duwen de boot met kracht af.

Bakboord/stuurboord slippen!*

De riemen worden aan de vlotzijde 'geslipt', dit betekent dat de riem evenwijdig aan de lengte-as van de boot wordt gebracht.

Met geslipte riemen uitzetten... nu!

Het blad van de geslipte riemen wordt verticaal in het water geplaatst met de holle kant naar het vlot toe. Vervolgens wordt met kleine strijkjes van het vlot weggepeddeld.

Bedankt!

Het wegpeddelen wordt beëindigd.

Riemen uit!

De riemen worden weer haaks op de boot gebracht, met de bladen plat op het water.

* Alternatief is de riemen in te trekken en de boot met blad vertikaal tegen de rand van vlot uit te zetten. Bij boten met **drukstangen** moet volgens dit alternatief worden uitgezet, daar anders de drukstang wordt verbogen.



Uitzetten met geslipte riemen (indien geen drukstangen aanwezig)

5.4.2 Boordboten

Handen aan het vlot!

Krachtig afzetten... nu!

Bak-/stuurboord uitzetten!

De riemen aan de vlotzijde worden zo ver ingetrokken dat de rand van het blad verticaal tegen het vlot kan worden geplaatst.

Uitzetten... nu!

De roeiers duwen met de riem de boot voorzichtig van de kant. Voorzichtig, niet te krachtig, om het kwetsbare blad niet te beschadigen.

Riemen uit!

De riemen worden weer voorzichtig in de dollen geschoven met het blad plat op het water



Uitzetten met ingetrokken riemen

5.5 Wegroeien

Slagklaar maken!

Geheel oprijden. Bladen plat op het water.

Slagklaar!

Bladen worden verticaal in het water geplaatst.

Af!

Beginnen met roeien.

5.6 Ophouden met roeien

Laat... lopen!

Laat is het waarschuwingscommando en wordt geroepen bij de inpik. Lopen is het uitvoeringscommando en wordt geroepen bij de uitpik. De stuurman zal deze momenten strikt aan houden, anders ontstaat verwarring, met het gevolg dat de ene roeier midden in de slag ophoudt en een ander de slag afmaakt. Na dit commando worden de bladen horizontaal boven het water gehouden. Boot in balans.

Bedankt!

De bladen worden plat op het water gelegd, zonder te remmen.

5.7 Vaart afremmen tot stilliggen

Laat... lopen! Bedankt! Houden beide boorden!

Bij dit commando worden de bladen, die al plat op het water liggen, tegen het water aangedrukt en geleidelijk opgedraaid tot ze verticaal staan. Dit gebeurt in principe geleidelijk. Alleen in geval van een noodstop zetten de roeiers stevig(er) kracht.

5.7.1 Noodstop

Moet om een aanvaring met een andere boot of een voorwerp te voorkomen een noodstop worden gemaakt, dan gelden in principe dezelfde commando's als bij afremmen. De noodzaak tot stilstand kan echter zo groot zijn dat de stuur het commando beperkt tot **Houden...nu!** De intonatie waarmee het commando in een dergelijk situatie wordt uitgesproken is voor de roeiers het signaal stevig te houden.

Uiteraard zal de stuur door goed overzicht te houden op het vaarwater een veilige doorvaart bewerkstelligen. Het is echter niet ondenkbaar dat de stuur vanuit zijn lage positie en met de roeiers in zijn zichtlijn een pal voor de boot (drijvend) obstakel (te) laat opmerkt. Ook kan een andere

‘verkeersdeelnemer’ een (inschattings)fout maken die snel ingrijpen nodig maakt om een aanvaring te voorkomen.

Een noodsituatie kan ook vragen om snel slippen aan een van beide boorden of intrekken van de riem(en) aan een van beide boorden. Zie daarvoor 5.11 Passeren van obstakels

5.8 Strijken (achteruit roeien)

Alvorens de daartoe benodigde commando's te geven zorgt de stuur ervoor dat het roer midscheeps staat en dat hij/zij het met strakgespannen stuurlijnen in die stand houdt. Tijdens het strijken zorgt hij/zij ervoor dat het roer in dezelfde midscheepse stand blijft. Klapt het roer tijdens het strijken om, dan moet het niet met alle geweld getracht worden om het roer in de midscheepse stand terug te krijgen. Het roer-beslag kan hierdoor beschadigd worden. Het strijken mag nooit met kracht gebeuren. Daar is de constructie van de dol niet op berekend.

Strijken gelijk...

De bladen zittend in de uitzetstand, verticaal in het water plaatsen, de handen vlak voor het lichaam.

... Nu!

Tegen de handvatten duwen met weinig kracht, armen strekken en intussen oprijden. In de recover bladen licht draaien met de bolle kant boven (het blad staat nu enigszins schuin) en terugglijden op de sliding naar de uitzethouding.

5.9 Wendingen vanuit stilstand

Ronden over bak-/stuurboord...!

De roeiers gaan in de uitpikhouding zitten

... Nu!

en strijken met het ene boord en halen met het andere boord, om en om.

Deze bewegingen worden herhaald tot de gewenste draaiing is bereikt.

Bedankt!

5.10 Koerswijzigingen tijdens het roeien

5.10.1 Scullboten

Bakboord... best/sterk, stuurboord...best/sterk!

Aan het boord dat de opdracht heeft gekregen, wordt de haal langer gemaakt door de desbetreffende arm verder uit te strekken (het blad wordt nu verder achter de roeier weggezet). De andere arm kort de haal in.

... En gelijk !

Beide boorden halen weer even hard. Bij deze manoeuvre wordt dus gewoon doorgeroeid, alleen de koers van de boot wordt ermee gewijzigd. Speciaal tijdens wedstrijden heeft deze manoeuvre voordelen boven het wijzigen van de koers uitsluitend d.m.v. het roer. Men verliest nl. minder vaart door het remmende roer niet of zo min mogelijk te gebruiken. Men kan echter ook de koers wijzigen door aan één boord te laten houden, waarbij de boot al zwenkend, langzaam vaart zal verliezen. Deze manier gebruiken wij altijd bij het aankomen en wanneer wij moeten bijliggen voor hoge golven, veroorzaakt door oplopend of tegenliggend waterverkeer (zie 5.10.3)

5.10.2 Boordboten

Het genoemde boord verlegt de haal en trapt harder. Het andere boord gaat halve kracht of light roeien (afhankelijk van de scherpte van te nemen bocht)

5.10.3 Koerswijziging tbv het nemen van golven

Onze boten zijn slecht bestand tegen golfslag. Ze kunnen breken, vollopen en in ieder geval worden de roeiers nat van de breking van de golf op de riggers. Om redelijke tot flinke golven (van motorboten en beroepsvaart) ‘te nemen’ wordt de boot bijgedraaid zodat deze evenwijdig aan de golf komt te liggen. De roeiers leggen de bladen plat op het water en houden het boord waar de golf tegenaan komt ‘hoog’. Zij doen dat door de hendels (dus niet de bladen!) aan de kant van de naderende golf omhoog te brengen en aan de andere zijde omlaag en aan de andere zijde omlaag (in de boot) te drukken.

Stuurboord/bakboord hendels hoog!

De golf loopt nu onder de boot door en de bemanning blijft droog.

Bij harde walkanten slaan golven vaak terug. Ze zijn dan echter wel lager. De situatie voor de roeier is echter erg onaangenaam. De oplossing voor het varen in zulk klotsend water is niet standaard te geven. Deze kan liggen in even inhouden, dan wel in krachtig doorroeien. De situatie vereist inzicht van de

stuur. Realiseer je ook dat grote schepen kunnen 'zuigen'. Roei verder nooit te dicht in het 'vuile water' van een motorboot.

5.11 Passeren van obstakels (nauwe en/of lage doorgangen/bruggen)

Slippen aan BB of SB... nu !

De riemen aan het aangegeven boord worden evenwijdig aan de lengte-as van de boot gebracht.

Bij zeer smalle doorvaarten:

Slippen beide boorden... nu!

De roeiers houden de bladen boven water om geen vaart te verliezen.

Vallen!

De roeiers gaan achterover liggen (bv. bij een lage brug). De handen houden de hendels vast en blijven zorgen voor de balans van de boot.

Bedankt!

De roeiers richten zich weer op.

Riemen uitbrengen!

De riemen worden weer haaks op de lengte-as van de boot gebracht.

Scullboten: bij de meeste riggers met een drukstang aan de bovenzijde van de dolpen is volledig slippen niet mogelijk.

Boordboten: de BB of SB riem wordt ingetrokken, zover als nodig is, om het blad vrij van het obstakel te houden. De roeiers kijken daarbij dus ieder naar hun eigen blad. Het blad steunt plat op het water om de stabiliteit te bewaren.

De commando's voor deze hendeling zijn als volgt:

Riemen intrekken BB/SB... nu!

Riemen uitbrengen!

De riemen voorzichtig weer geheel in de dollen schuiven teneinde manchets en dol niet te beschadigen.

Vaak wordt ook het volgende commando gebruikt:

Pas op de riemen aan BB/ SB of beide boorden.

Het wordt dan aan de roeiers overgelaten of zij de riemen willen intrekken, of al roeiend willen opletten dat de riemen niet tegen obstakels aanslaan. Dit kan men echter alleen aan ervaren roeiers overlaten. Bij minder ervaren roeiers kan de stuur beter exact aangeven wat er moet worden gedaan.

NB

- *Slippen aan beide boorden is alleen mogelijk in stabiele boten (wherries en C-boten). Een gladde boot gaat bij een dergelijke manoeuvre om.*
- *Houd bij obstakels en nauwe doorgangen/bruggen ook rekening met afdrijven door de wind (zie ook [hoofdstuk 13 Veiligheid](#)).*

5.12 Aanleggen

Laat... lopen!

Bedankt!

Bak-/stuurboord hoog!

De riemen aan de vlotkant worden hoog opgetild door de handen diep in de boot te drukken.

Stuur-/bakboord houden... nu!

Met de riemen aan de waterkant wordt geleidelijk gehouden zodat de boot met de achterpunt naar het vlot toezwaait en het laatste beetje vaart verliest. De bladen aan de vlotzijde worden met de bolle kant naar boven op het vlot gelegd zodra de boot stil ligt. De roeiers kijken bij de uitvoering van dit commando over hun linker/rechter schouder en houden de beweging van de voerpunt t.o.v. de vlotrand in de gaten.

Bij gladde en lange boten kan de stuur de voerpunt niet goed zien. De stuur vraagt dan **Boeg kijk even mee.**

Wanneer niet bij een laag vlot wordt aangelegd, maar aan een steigertje, een walkant, een rietzoom, kortom iedere aanlegplaats die te hoog is om de riemen bovenop te leggen, zullen de roeiers de riemen aan de walkant slippen.

De commando's zijn dan:

Laat... lopen! Bedankt! Bak-/stuurboord slippen! Stuur-/bakboord houden... nu!

Bij het houden aan het andere boord geven de roeiers met hun gewicht wat tegendruk, d.w.z. leunen naar het houdende boord. Anders drukken ze door de kracht van het houden dat boord omhoog, waardoor de riemen aan de vlotzijde op het vlot slaan. Bij aanleggen met geslipte riemen dient het om te voorkomen dat de boot omgaat.

5.13 Uitstappen

Handen aan het vlot. Stuur stapt uit (indien gestuurd)

Bij een gestuurde boot houdt de stuur de boot vervolgens in het midden vast (dus niet bij de stuurplek, dan duwen de boegen de boot bij het uitstappen weg).

Overslagen los!

Alleen aan de waterzijde losmaken. Daarna niet meer op dat boord leunen i.v.m. gevaar voor omslaan. De nog gesloten overslagen aan de vlotzijde dienen als extra veiligheid.

Uitstappen gelijk!

Een!

De roeiers staan op door het been aan de waterkant op het opstapplankje te plaatsen. Men blijft de riem(en) vasthouden, dus licht voorover gebogen houding.

Twee! De voet aan de vlotzijde wordt van het voetenbord gehaald en op de kant geplaatst. Het gewicht blijft boven de kiel.

Drie!

Het gewicht wordt overgebracht op het vlot. De andere voet wordt bijgetrokken en ook op het vlot geplaatst.

De riem aan de waterzijde wordt tegelijkertijd meegenomen en uit de dol gehaald. De riem wordt daarna met het blad (bolle kant boven) op de graskant gelegd. Eerst daarna worden de overslagen aan de vlotzijde losgemaakt, de riem aan die zijde uit de dol gelicht en naast de andere riem gelegd.

Voor uit het water halen en opbergen van de boot zie Roeiregels ARZV-R, hoofdstuk 2 Buiten en binnen brengen van materiaal.

Commando'ssamengevat

Instappen	1. Aan de boorden 2. Riggers van het vlot 3. Instappen gelijk...een, twee, drie 4. Overslagen sluiten 5. Voetenborden stellen 6. Handen aan het vlot, stuur stapt in (indien gestuurd)
Wegvaren	1. Handen aan het vlot 2. Krachtig afzetten 3. Met geslipte riemen uitzetten of riemen intrekken en uitzetten
Begin roeien	Slagklaar maken...slagklaar...af
Stoppen roeien	1. Laat lopen 2. Bedankt (bladen op het water leggen)
Remmen	1. Laat lopen 2. Houden (bladen verticaal tegen het water drukken)
Strijken	Achteruit varen door de bladen in het water van je af te duwen (tegengesteld aan de haal)
Koerswijziging	Bakboord best/sterk of stuurboord best/sterk: hand aan het opgedragen boord verder wegzetten en stevig halen.
Ronden	Over BB of over SB: door wisselend aan de boorden te halen en te strijken
Vaart minderen	Light paddle (lichte haal)
Nauwe doorvaart	1. Slippen aan BB/SB of beide boorden 2. Riemen weer uit
Aanleggen	1. Laat lopen 2. Riemen aan BB of SB hoog 3. SB of BB houden
Uitstappen	1. Overslagen los 2. Handen aan het vlot, stuur stapt uit (indien gestuurd) 3. Klaarmaken om uit te stappen 4. Uitstappen gelijk...een, twee, drie

Commando's worden met oog op de gelijkheid altijd afgesloten met

Nu om het begin van de handeling aan te geven

Bedankt om de afsluiting van de handeling aan te geven

6. Buiten- en binnenbrengen materiaal

6.1 Algemeen

De stuur geeft de commando's. Spreek dus in de loods al af wie er gaat sturen. Is de stuur nog niet in bezit van de benodigde stuurpermissie, dan is de instructeur verantwoordelijk. De overige ploegleden voeren de commando onverkort uit. Zij kijken echter goed mee. Wanneer zij zien aankomen dat de dollen, de huid of de punt ergens tegenaan dreigen te stoten, roepen zij **Denk om de punt/de riggers!** of **Stop!** als direct stoppen nodig is.

Wherries en C-boten zijn zwaar. Let vooral op goed tillen, met gestrekte rug en vanuit de benen. Roep gerust de hulp in van aanwezige andere leden. Dan wordt het werk gemakkelijker, het spaart ruggen en verkleint de kans op schade aan het materiaal.

Bedenk dat er meer schade aan het materiaal ontstaat bij het in- en uitbrengen van de boten en het aankomen en wegvaren dan tijdens het roeien. Het beheersen van deze manoeuvres is daarom minstens zo belangrijk als het beheersen van de roeitechniek.

Boten met een kielstrip (het zijn de wherries en gestuurde C-boten) gaan op de kiel over de rol te water. Altijd de achterpunt eerst. **Bij het uit het water halen altijd de voerpunt eerst.** Zo wordt beschadiging van het beslag van het roer voorkomen.



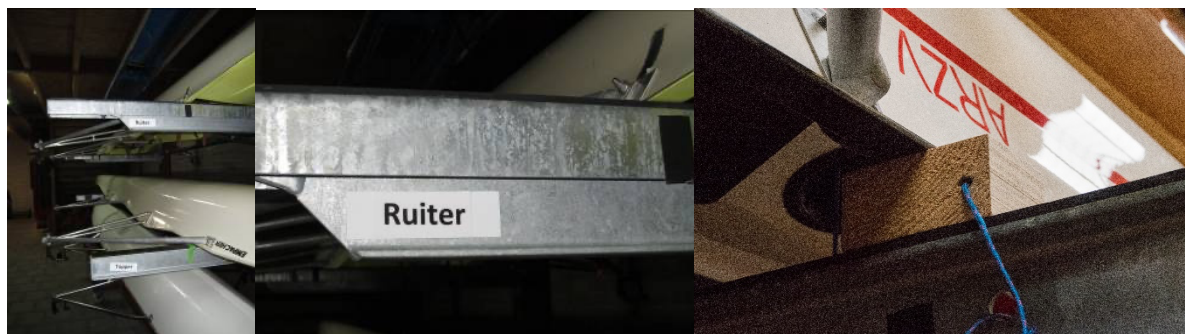
Altijd de voerpunt eerst op de rol

De meeste boten liggen met de punt naar binnen in de loods. Een enkele heeft een ligplaats waarbij de punt naar buiten wijst. De richting is aangegeven met een zwarte pijl aan de voorsteven



Pijltje op de voorsteven geeft de richting aan waarin de boot in de loods ligt

De meeste boten, in ieder geval alle gladde en de ongestuurde C-boten, liggen op hun kop op - uitschuifbare - leggers. Bij het uitpakken en terugleggen van het materiaal leg je de er boven liggende boot op de witte blokjes die aan de leggers hangen. Zo ontstaat er aan de gangpadzijde meer ruimte om je boot veilig onder (de riggers van) de bovenliggende boot vandaan te schuiven. Uitpakken en terugleggen vraagt echter altijd opperste concentratie. Let ondanks de blokjes op de dollen van de bovenliggende boot en zorg dat je eigen boot niet kantelt en de boot eronder raakt.



Gladde en de ongestuurde C-boten liggen op hun kop op - uitschuifbare – leggers. Ze hebben allemaal hun vaste plek. Om bij het uittillen meer ruimte te maken, wordt de bovenliggende boot op de blokjes gelegd.



Schuif de leggers direct na het uittillen van de boot terug. *Vergeet het niet, een langslow medeclublid kan zich aan zo'n slecht zichtbaar uitsteeksel bezeren.*

Bij uitbrengen lopen met het gezicht naar het water. Bij binnenbrengen met het gezicht de loods in.

Bij het uit de stelling tillen van een skiff verdient het de voorkeur met het gezicht naar de legger en de riggers te gaan staan en achteruit het gangpad in te stappen. Je ziet dan beter wat je doet en verkleint de kans op schade. Zodra je in het gangpad de ruimte hebt draai je je onder de boot om met je gezicht naar het water. Loop nooit de hele loods door achteruit met een boot in de handen.

De stuur of tilhulp tilt/loopt bij de voerpunt (voor het overzicht).

6.2 Wherries

Wherries worden op het karretje waarop zij in de loods liggen naar buiten gereden. Buiten wordt de boot haaks op de waterkant gelegd, de achterpunt naar het water toe op de rol. Til de boot dan aan de voerpunt op en duw hem rustig met de kiel over de rol in het water. Til de boot nooit aan diagonaallatten, slidings, voetenbord of riggers. Zorg ervoor dat de boot in evenwicht blijft en niet met de huid het vlot raakt. Draai nu de boot langs zij het vlot, bevestig het roer en leg de riemen in de dollen. Altijd de riemen aan de vlotzijde het eerst. Het binnenbrengen gaat met de voerpunt naar voren in omgekeerde volgorde. De boot na gebruik van binnen en buiten zorgvuldig afdrogen. Als er water in blijft staan dan gaat het hout namelijk rotten. In de loods de boot zo dicht mogelijk tegen de stelling of wand leggen om een flink gangpad te houden. Leg de boot altijd op dezelfde plaats terug waar hij lag.

6.3 C-materiaal

6.3.1 C4

Uitbrengen

De C4en liggen allemaal op de kiel op een kar. Riemen en roer worden eerst naar buiten gebracht. Ook als deze in boot liggen. Dan volgt de boot.

Uittrekken!

De roeiers trekken de boot op de kar aan de boorden naar zich toe. Let op het mogelijk stoten met riggers van de erboven liggende boot.

Bemannig verdeelt zich nu langs de boot: 2 aan de boegzijde BB/SB, 2 aan de achterzijde BB/SB en de stuur aan de voerpunt.

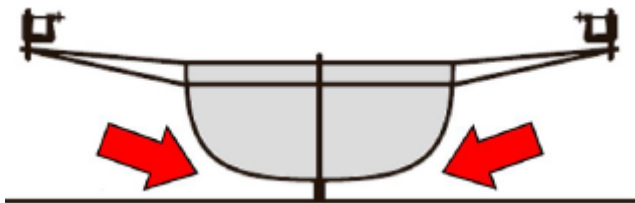


Naar buiten... nu!

Langzaam en voorzichtig. De stuur en de roeiers kijken voortdurend om zich heen om te zorgen dat de boot veilig bij het vlot komt. Het achterschip voorzichtig op zijn kiel op de rol leggen.

Overslagen los!

Overslagen aan beide zijden worden geopend. Vervolgens wordt de boot voorzichtig in het water geschoven. Geleiden en tillen aan de brede dwarsbalk in het voor- en achterschip of in de spanten of het lijfhout (als het niet anders kan aan de dolboorden). Nooit tillen aan de riggers (deze kunnen verbuigen). De roeiers die het dichtste bij de rol staan zorgen ervoor dat de boot precies recht op zijn kiel en op de rol wordt gehouden. Als de boot naar één kant valt of van de rol loopt, kan er schade aan de huid ontstaan!



Boot recht op de kiel over de rol

Ligt de boot geheel in het water, dan wordt deze parallel aan het vlot getrokken. Tillen aan de brede dwarsbalk in het voor- en achterschip of in de spanten of het lijfhout (als het niet anders kan aan de dolboorden). Nooit aan de riggers (deze kunnen verbuigen).

Binnen brengen

Punt eerst! Ook nu weer de boot precies recht op de kiel en de rol houden en langzaam en voorzichtig uit het water trekken. Als het achterschip bijna op het vlot is halthouden.

Halt! Overslagen sluiten!

Daarna stellen de roeiers zich weer om en om aan beide boorden op. De stuur aan de boeg.

Tillen gelijk... nu!

De boot wordt op zijn kar geplaatst en van binnen en van buiten schoon- en drooggemaakt. Boot nooit op de stenen leggen: beschadiging!

Naar binnen...nu!

Naar binnen schuiven.

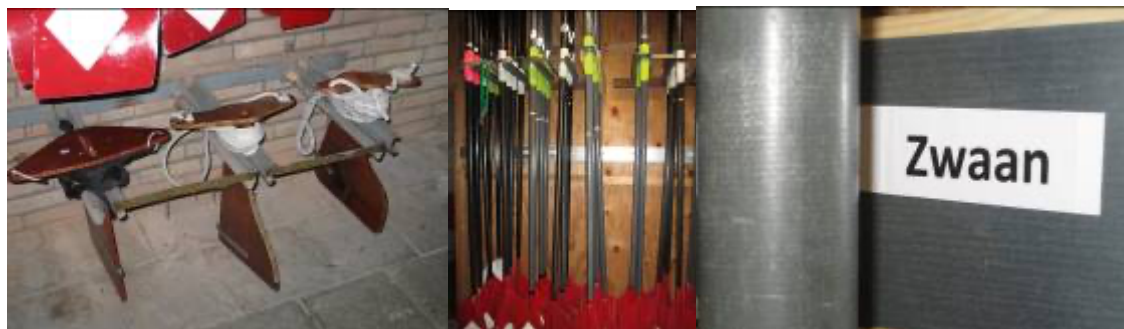
Boot en kar worden op hun plek geschoven. Wederom goed letten op botsingen met riggers van bovenliggende boten.



Sommige karren hebben een gleuf waarde kiel van de boot recht in wordt gelegd

Roer en riemen worden gedroogd en opgeborgen.

Roertjes hangen alle in een speciaal rekje in de eerste loods (onder het riemenrek). Riemen gaan op hun vaste plaats in het riemenrek, met de naam naar voren.



Rek voor losse roeren bevindt zich inde 1/2^e loods

Riemen hangen in de riemenrekken

Op vaste plaatsen

6.3.2 C2 met stuur en C3

Deze boten liggen ook bijna allemaal op karren. Dan gelden dezelfde handlengen als voor de C4. Er zijn enkele uitzonderingen.

Uitbrengen op zijn kop in de stelling gelegen boot (ligt niet hoger dan op heuphoogte).

Aan de boorden! Overpakken

Een hand over de boot heen naar het andere boord. De andere hand aan het naaste boord.

Tillen gelijk...nu!

Als de boot in het midden van het gangpad is gebracht, gaat een van de roeiers naar de andere (vrijgekomen) zijde van de boot. Van tevoren goed afspreken wie dat is. De boot is zwaar en is in de overpakgreep niet lang te houden.

In de handen!

Leggers naar binnen.

Naar buiten...nu!

Altijd langzaam en voorzichtig. Iedereen let goed op riggers en dollen in zijn gezichtsveld en roept zo nodig correcties. Buiten de loods aangekomen:

Halt! Draaien met de open kant naar... (Alkmaar of Oterleek).

De boot ligt dan met de open kant boven. Tillen aan de dwarslatten in voor- en achterschip.

Draai altijd buiten, nooit in de loods. Draaien is lastig, de gangpaden zijn smal en de schade is zo veroorzaakt.

De boot wordt vervolgens naar het vlot gedragen en het achterschip wordt voorzichtig op zijn kiel op de rol gelegd.

Overslagen los!

Vervolgens wordt de boot voorzichtig in het water geschoven en evenwijdig aan het vlot gelegd.

Binnenbrengen

Haal het roer van de boot en draai de boot dwars op het vlot.

De boeg eerst over de rol!

Als het achterschip bijna op het vlot is:

Halt! Overslagen sluiten!

Daarna stellen de roeiers zich weer om en om aan beide boorden op. De stuur aan de boeg.

Tillen gelijk... nu!

De boot wordt dan verder gedragen en op de buitenstellingen gelegd.

Draaien met de open kant naar... (Alkmaar of Oterleek) Bij sterke wind altijd de met de kiel naar de windrichting draaien).

Hierbij de boot goed hoog houden opdat de dollen en eventueel overslagen, die men heeft verzuimd te sluiten, niet tegen de grond komen. De boot ligt nu met de kiel naar boven en in de handen.

Voorzichtig neerleggen!

De boot ligt nu omgekeerd op de buitenstellingen of op de kiel in singels en wordt van buiten van binnen schoongemaakt en afgedroogd. **Zie voor schoonmaken [verder hoofdstuk 10 Onderhoud](#).**

Dan:

Aan de boorden! Tillen gelijk... nu!

In de handen!

De boot wordt naar binnen gebracht. Aangekomen bij de stelling waar de boot moet liggen:

Overpakken...nu! De roeier die tussen boot en leggers staat, beweegt zich naar een van uiteinden. Blijven tillen!

Voorzichtig tot de juiste hoogte, even boven de steunen tillen.

De boot moet goed en gelijkmatig op de steunen liggen. De zwarte tapes op de boot en de tapes op de leggers horen op elkaar te rusten. De riggers moeten altijd vrij zijn. Controleren! Bij uitschuifbare steunen worden boot en steunen voorzichtig naar binnen geschoven.



De zwarte tapes op de boot en de tapes op de leggers horen op elkaar te rusten.

Uitbrengen en binnenbrengen van een op kar gelegen boot

Een C2 met stuurplaats of C3 kan ook op de kiel op een kar liggen. Dan gelden de commando's en handelingen als bij de C4 (3.2.1).

6.3.3 C2 zonder stuur

Uitbrengen op zijn kop in de stelling gelegen boot (ligt niet hoger dan op heuphoogte).

Aan de boorden! Overpakken

Een hand over de boot heen naar het andere boord. De andere hand aan het naaste boord.

Tillen gelijk...nu!

Als de boot in het midden van het gangpad is gebracht, wordt de boot gedraaid. Pakken in de dwarsbalken.

De ongestuurde C2 mag bij uitzondering wel in de loods worden gedraaid, omdat een boot van deze lengte met kiel naar boven en met slechts 2 dragers uit zichzelf kan gaan kantelen (topzwaar).

Naar buiten...nu!

De boot wordt vervolgens naar het vlot gedragen en parallel aan vlot gepositioneerd.

Overslagen los!

Tenen aan de rand van het vlot en ver wegzetten...nu!

De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun voeten tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit over de rand steken. De boot wordt nu zachtjes door beide roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met een hand in de boot, aan een bint en een hand op het boord kan de boot zo recht worden gehouden dat de huid de rand van het vlot niet raakt.

Binnenbrengen

Binnenbrengen gebeurt in omgekeerde. Zie 3.2.2 binnenbrengen C2* en C3. Uitzondering: het draaien gebeurt binnen ter hoogte van de stelling.

6.3.4 C1

Een C1 wordt altijd met 2 personen getild. *De roeier heeft dus altijd hulp nodig. Ben je alleen op de vereniging dan kun je de boot dus niet uitbrengen. Vergewis je er bij het wegvaren ook van dat er nog iemand aanwezig is als je terugkeert.*

1-persoons boten tillen we nooit alleen in verband met het grote risico op schades.

Mogelijk zie je een skiffeur wel een boot alleen dragen. Het betreft dan een privéboot die niet onder de verenigingsregels valt. Uitbrengen en binnenbrengen als de C2 zonder stuur (3.2.3).

De C1 wordt echter buiten gedraaid!

Een aantal C1en ligt bovendien hoger dan heuphoogte.

Onder de stelling/boot gaan staan. Voor en achter pakken aan beide boorden. Uittillen en boot in de handen laten zakken. Naar buiten!

De hoogstgelegen C1 kan alleen met een trap (2 trappen) worden bereikt. Vraag hierbij hulp van een ervaren roeier (liefst lang en sterk).

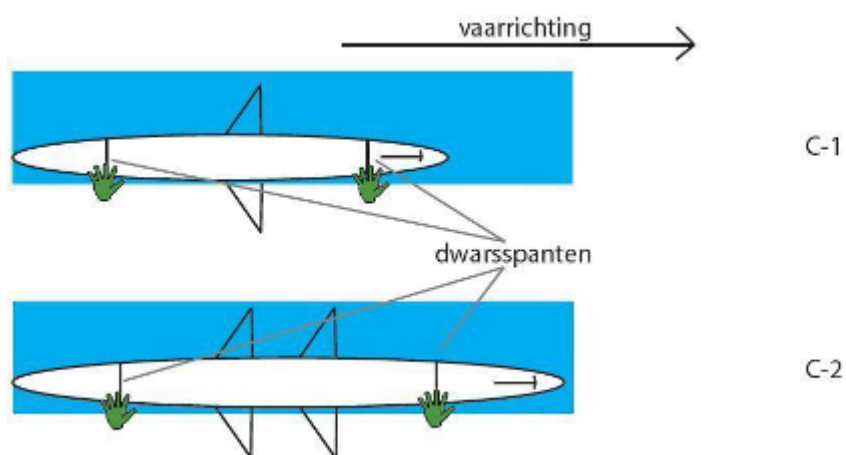


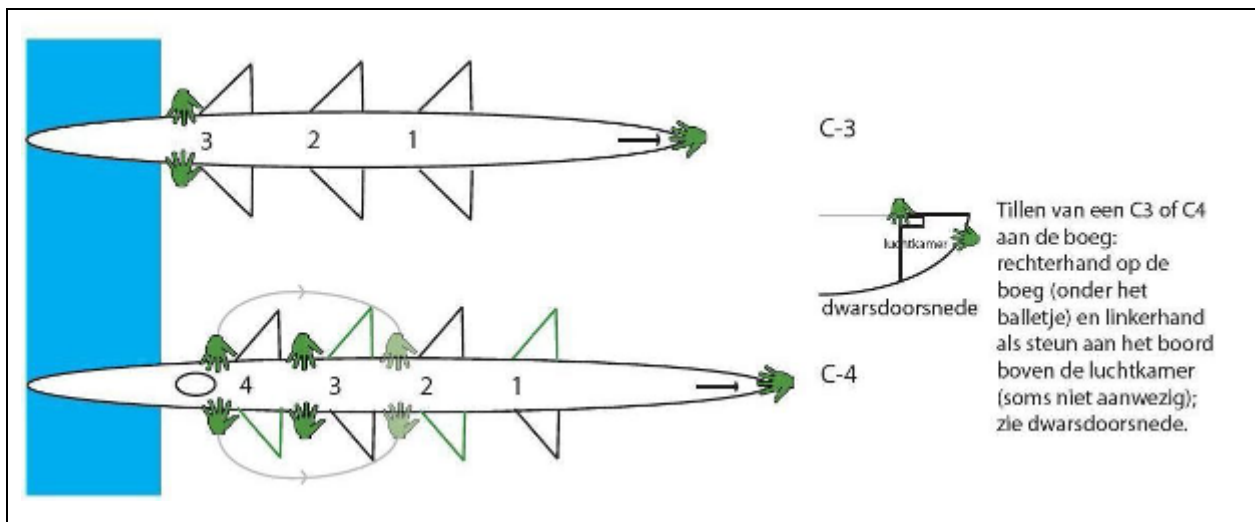
Uittillen C-boot op heuphoogte



Een gekeerde-C boot wordt gedragen aan de dwarsbalken

Verdeling personen bij dragen C-boten





6.4 Gladde boten

6.4.1 4 en 8

De stuur staat bij het uitbrengen en naar binnen brengen van een 4 aan de punt

- voor het overzicht
- om de (zwenkende) punt te beschermen

Bij een 8 staat de stuur bij het uitnemen en terugleggen van de boot in de stelling ter hoogte van het middenschip en pakt na het commando 'Naar buiten' de voorpunt.

Uitbrengen laag gelegen boot (heuphoogte)

Aan de boorden! Leggers uitschuiven! Overpakken! Tillen gelijk... nu!

De boot wordt van de stelling getild en iedereen stapt met de boot in het gangpad. Niet schuiven over de steunen, tillen dus, voorzichtig en niet te hoog. Let op huid en dollen.

Bak- of stuurboord onderdoor!

De roeiers van één boord kruipen onder de boot door. Bij de 4+ en de 8+ komt iedere roeier nu tegenover zijn rigger te staan. Bij scullboten komen de roeiers om en om te staan.

In de handen...nu!

Leggers inschuiven!

Voorzichtig naar buiten...!

De roeiers dragen de boot nu naar het vlot. Boot evenwijdig aan de vlotrand positioneren.

Boven de hoofden..nu!

De boot wordt boven de hoofden getild teneinde hem te draaien.

In de spanten!

Alle roeiers zoeken voor één hand een greep (rand luchtkast of rand kuipje) om de boot in het binnenwerk vast te houden. De andere hand pakt het boord dat straks omlaag zal komt. Nooit slidings, bankje of een voetenbord gebruiken voor dit doel! Wijst de boot met de voorpunt richting Oterleek – wat meestal het geval zal zijn - dan pakt de linkerhand het boord, de rechterhand zoekt houvast 'in het spant'.

Kunststof boten hebben geen spanten meer. Het commando luidt echter nog wel zo.

Voor de buiken!

De boot kantelt langzaam voor de buiken. Als de boot half gedraaid is, de riggers dus ongeveer verticaal staan:

Overslagen los!

Iedere roeier maakt, nog steeds met een hand 'in een spant' tillend, met de andere hand zijn eigen overslag los.

Tenen aan de rand van het vlot! Ver wegzetten... nu!

De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun voeten tot aan de rand van het vlot. De tenen steken niet over de rand. De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met de hand 'in het spant' en de hand aan het boord kan de boot zo recht worden gehouden dat huid en vinnetje de rand van het vlot niet raken.

De handelingen 'In de spanten- Voor de buiken - Overslagen los- Tenen aan de rand van het vlot- Ver wegzetten' worden in zo'n vloeiende beweging uitgevoerd dat geen tussentijds 'nu' wordt gezegd. De luikjes van de luchtkasten worden gesloten. *In de luchtkasten onder bankjes kunnen tijdens het roeien kleine spulletjes worden opgeborgen: sleutels, schoenen, een kledingstuk.*



In de handen...



boven de hoofden...in de spanten



voor de buiken...



tenen aan de rand van het vlot...



en ver wegzetten



Zorg ervoor dat het vinnetje het vlot niet raakt

Uitbrengen hoger gelegen boot (schouderhoogte)

Aan de boorden! Leggers uitschuiven!

Iedere roeier grijpt met de ene hand het boord aan de gangpad zijde en met de andere hand onder de boot door het andere boord.

Tillen gelijk... nu !

De boot wordt iets opgetild, niet te hoog, en voorzichtig naar het gangpad gebracht. Niet schuiven! De roeiers van een boord stappen mee, het andere boord duikt onder de boot door. Blijven tillen, anders slaan de dollen in een onderliggende boot. Alle roeiers staat nu op zijn eigen roeiplaats.

Linker of rechter schouder...nu!

De boot zakt op de schouders van de roeiers met de open kant naar de stelling waar deze uitkomt.

Leggers inschuiven!

Voorzichtig naar buiten...!

Denk eraan dat buiten de wind vat kan krijgen op de open kant van de boot. In dat geval dient de boot buiten direct gedraaid te worden.



Op de schouders

Halt...linker (of rechter, de andere dus) schouder...nu!

Er kan gelijk worden doorgelopen naar het vlot

In de spanten

Voor de buiken

Overslagen los

Tenen aan de rand van het vlot

Ver wegzetten...nu!

Moet er echter even worden gewacht, dan wordt de boot op de schouders al gauw te zwaar en laten de roeiers deze in de handen zakken.

Boven de hoofden...nu!

Uitzakken om en om...nu!

In de handen...nu!

Aan de vlotrand volgt de commandoreeks **Boven de hoofden...nu!** van de laaggelegen boot.

Uitbrengen hoog liggende boot (bovenste 2 stellingen)

Ligt de boot zo hoog dat deze met bijna gestrekte armen getild wordt, dan is er van onder de boot door duiken geen sprake. In dat geval komt men in het gangpad met de boot boven de hoofden'.

Linker of rechterschouder...nu

Na dit commando volgen de handelingen als bij uitbrengen hoger gelegen boot.

Binnen brengen 4 en 8.

Aan de boorden!

De roeiers gaan ter hoogte van hun eigen plaats bij de boot staan, gezicht naar de boot toe. De luchtkasten worden opengedraaid.

In de spanten!

De roeiers pakken ieder met een handen 'in een spant' en houden de andere hand op het dichtst bijzijnde boord. Ligt de boot met de voorpunt richting Alkmaar, dan pakt de rechterhand 'in een spant' en de linkerhand het boord.

Tillen gelijk... nu!

De boot wordt rechtstandig uit het water getild tot voor de buiken, waarbij gezorgd wordt dat de huid en vinnetje het vlot niet raken.

Boven de hoofden en bakboord (of stuurboord) onderdoor... nu!

De boot wordt met een krachtige en snel uitgevoerde zwaai tot recht boven de hoofden gebracht. De roeiers aan het genoemde boord stappen snel onder de boot door en draaien zich een halve slag om. De roeiers aan het niet genoemde boord doen een klein stapje achteruit.

Vervolgens laten zij de boot tussen zich in in de handen zakken. De hele manoeuvre wordt krachtig, snel en in een doorgaande vloeiende beweging uitgevoerd. Eventueel water in de boot wordt door de middelpuntvliedende kracht tegen de bodem van de boot aangedrukt. Het genoemde boord kan dan onder de boot door zijn voordat het water valt. Zwaaien de roeiers langzaam, dan wordt het genoemde boord kletsnat.

Wordt de boot zwaar gevonden, dan een tussenstop inlassen: Op de schouders... nu!

Is de boot boven de hoofden, op de schouders of in de handen, dan wordt de boot op de tevoren gereedgezette schragen gelegd, schoon gemaakt en gedroogd.

Eventueel benodigd commando:

Uitzakken om en om...nu!

Voorzichtig neerleggen.

De overslagen worden gesloten.

Voor het schoonmaken van de binnenkant wordt de boot gedraaid. Singels worden klaargezet. Dan volgende de commando's en handelingen:

Aan de boorden – boven de hoofden – in de spanten- voor de buiken – voorzichtig neerleggen.

Na het schoonmaken gaat de boot verder naar binnen.

Ligt de boot met de open kant onder:

Aan de boorden – tillen gelijk...nu!

Lage stelling:

Voorzichtig naar binnen

Denk om de riggers.

Ter hoogte van de stelling:

Overpakken...nu!

BB of SB eronder door...nu!

Voorzichtig neerleggen...nu!

Leggers inschuiven

Hoge stelling:

Op de schouders (linker of rechter)...nu!

Open kant naar de stellingzijde

Ter hoogte van de stelling:

Boven de hoofden...nu!

Voorzichtig neerleggen...nu!

Leggers inschuiven

Ligt de boot met de open kant boven, gaan alle roeiers aan één kant staan:

In de spanten- tillen gelijk...nu!

Boven de hoofden

Uitzakken om en om

In de handen...nu! of Op de linker of rechter schouder...nu!

Voorzichtig naar binnen

Etc.

6.4.2 Twee

In principe net als bij de 4 en de 8.

Roeiers tillen ter hoogte van de roeiplaatsen.

Bij het draaien en in het water leggen wordt in de 'hoofdspanten' gegrepen (stangen bij slag en boegplaats, of als deze ontbreken: de boorden).

Vind je de boot zwaar, vraag dan hulp voor het losjes vasthouden van de punt en het meekijken.



Dragen 2: beide roeiers dragen de boot ter hoogte van een spant

6.4.3 Skiff

De roeier tilt ter hoogte van het hoofdspant (= ter hoogte van het voetenbord). De helper tilt aan de voorpunt. Als de boot geen tilstang heeft, dan tillen aan de boorden.

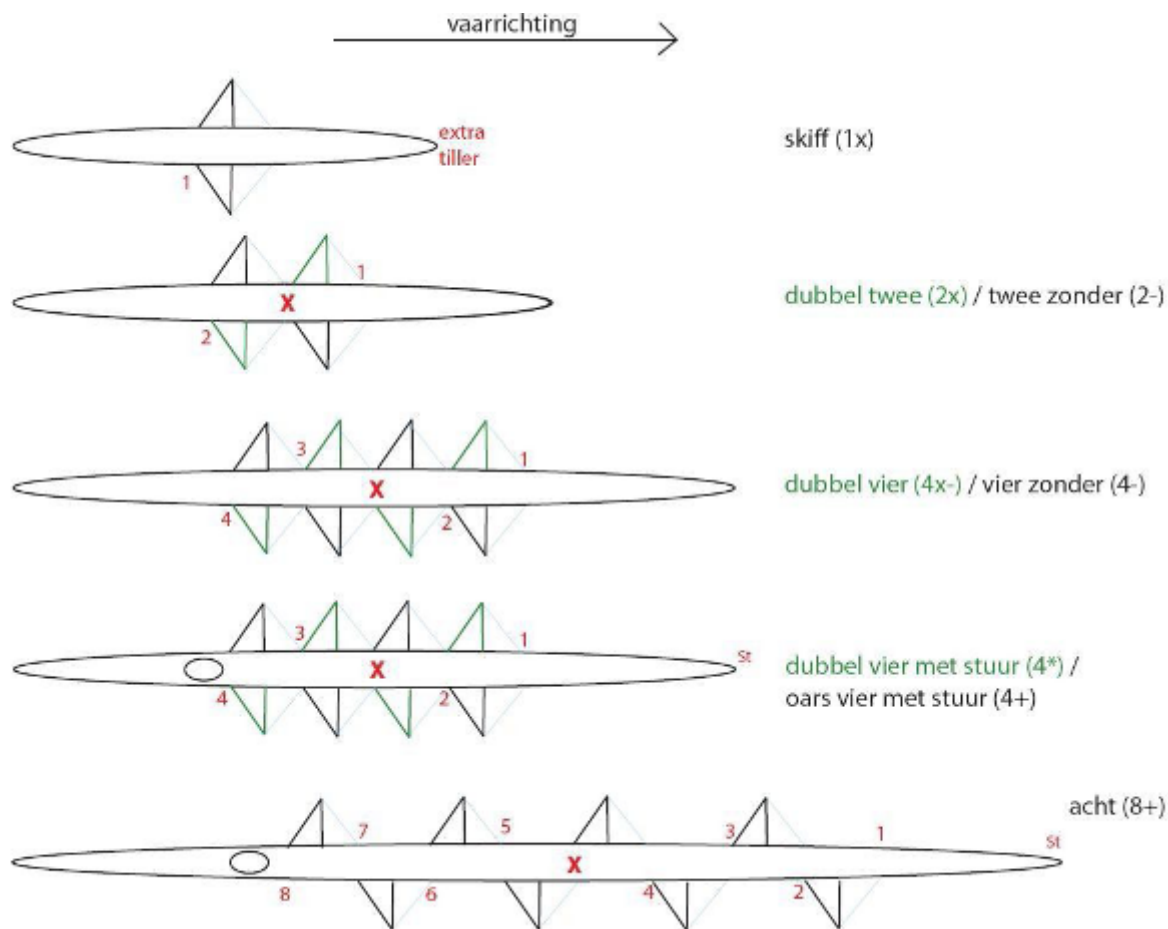
Ook hier geldt de verenigingsafspraken dat een skiff nooit alleen wordt uitgebracht en binnengebracht. Ben je alleen op de vereniging dan kun je dus niet roeien.



Dragen skiff: roeier aan het hoofdspant draagt de boot, de helper aan de punt ondersteunt

NB Bij glad materiaal wordt nooit aan de punten getild. Deze zijn daar niet op berekend. Wel staan stuur(en coach) bij de punt (voor- of achterpunt, afhankelijk van de situatie), houden deze losjes vast en bewaken deze uiteinden zorgvuldig. Met name zorgen zij ervoor dat de punten nergens tegenaan stoten.

Verdeling personen bij dragen gladde boten



6.5 Riemen

- Draag de riemen (boordriemen één voor één, scullriemen per paar) altijd met het blad naar voren, zodat het blad nergens ongezien tegen aan kan stoten. Het blad is immers het kwetsbaarste deel van de riem.



- Zorg altijd dat de bladen met de bolle kant naar boven liggen. Dit voorkomt slijtage van de bladen op de kromming.
kant neergelegd (andersom dus) om te voorkomen dat de rand van het blad vlijmscherp wordt. Bij de ARZV-R op het gras en het hout bestaat dat risico niet.
- Een riem wordt bij de hals in de dol gelegd, met de vlakke kant naar beneden.

- Een dol kun je meestal zo draaien dat de riem er op 2 manieren in kan. De riem dient zo te liggen dat hij tijdens de haal tegen de dolpen aandrukt (de dol wijst naar de achtersteven).



- Na het uitnemen van de riemen altijd de overslagen sluiten.
- Laat nooit riemen op het vlot of onbeheerd buiten liggen.
- Zorg dat er geen zand of vuil (van het grasveld) aan de manchetten of kragen kan komen.
- Leg de riemen daarom op de riemenbakjes (buiten).



- Hang ze daarna afgedroogd binnen op hun plaats in de rekken, met de bootnaam naar voren.

7. Tips voor wegvaren en aankomen

Wegvaren

Bij een aflandige wind zal het afvaren geen problemen geven. Moeilijker wordt het met een aanlandige wind, omdat de boot dan tegen het vlot aangeblazen wordt. Om dit te voorkomen moet men, zodra de boot vrij van het vlot is, met de riemen aan de vlotkant stevig halen.

Aanleggen

Voor het aanleggen wordt de boot onder een hoek van 30-40 graden naar het vlot gestuurd. Aanleggen gebeurt altijd met lage snelheid.

Wind

Zorg ervoor altijd tegen de wind aan te leggen. Op deze manier haal je het makkelijkst de vaart uit de boot. De kans dat de landing misgaat is dan een stuk kleiner. Als het echt niet anders kan, leg dan voor de wind extra voorzichtig aan. Houd er dan ook rekening mee dat je de boot veel moeilijker stil kunt leggen. Richt de punt van de boot op een punt dat vóór de plek ligt waar je terecht wil komen, omdat je anders je beoogde aanlegplek voorbijvliegt. Is er een stevige wind naar het vlot toe, houd dan flink ruimte tussen de boot en het vlot. De wind zorgt wel voor de rest. Het moeilijkste is aanleggen met wind van het vlot af. De hoek van aanvaren moet wat groter zijn. Als de punt van de boot bijna het vlot raakt, houden. Vooral niet te sterk (blijf naar de punt kijken) anders wordt de boot te ver van het vlot weggezet.

In de C-1, de skiff en de tweeën kun je ook heel goed strijkend aanleggen. Je hebt dan goed zicht op je manoeuvre. Aanvaarhoek is hetzelfde als bij halend aankomen. Het strijken kan voor de stabiliteit het beste met vaste bank. Houden met de holle kant (strijkrichting).

Bij het aanleggen heeft de stuur het roertje om de koers en de hoek corrigeren. De kunst is om bij het aankomen goed en duidelijk, en vooral op het juiste moment de benodigde commando's te geven.

De stuur vraagt altijd de boeg bij het aanleggen mee te kijken.

Boeg meekijken graag!

De boeg neemt zo nodig actie met het commando **Houden...nu!**

Aanleggen blijft toch een van de moeilijkste manoeuvres bij het roeien. Realiseer je ook dat je bij gladde boten als stuur de punt niet kan zien. Het goede moment van houden is dus inschatten en ervaring opdoen. Vaardig worden in het aanleggen is een kwestie van veel oefenen.

8. Tips voor de stuur

- Gebruik het roer zo weinig mogelijk en stuur gelijkmatig; elk gebruik van het roer remt de boot af en kan de balans verstoren.
- Geef roer als de riemen uit het water zijn; dit heeft het meeste effect en belast het kwetsbare roer het minste.
- Roep zo weinig mogelijk de hulp van de roeiers in, want dat verstoort de concentratie.
- Vraag bij het naderen van kruisingen en het nemen van onoverzichtelijke bochten de boeg mee te kijken.

Boeg meekijken graag!

De boeg antwoordt met: **Vrij!** Of waarschuwt voor kruisend verkeer of een obstakel. Desnoods geeft de boeg een commando, bijvoorbeeld **Houden...nu!** De boeg heeft immers als eerste het zicht op de situatie, de stuur het laatste. Het overzicht van de stuur kan daarom te laat komen.

- Het roer werkt alleen als de boot sneller gaat dan het water waarin hij drijft. Realiseer je dat op stromend water en bij harde wind. Ook bij weinig vaart, bijvoorbeeld bij het 'inroeien' kan de boot nog slecht bestuurbaar zijn.
- Na de stuur manoeuvre draait de boot altijd nog even door. Houd er rekening mee.
- Houd de stuurlijnen langs het lichaam ter hoogte van het middel. Op deze hoogte kan het meest effectief en zo nodig snel aan de touwtjes worden getrokken (noodsituaties!)
- Laat de stuurlijn nooit slaphangen, want dan kan de lijn achter het roer of het vinnetje blijven hangen, waardoor de boot onbestuurbaar wordt.
- In stuurmanloze boten geeft de boeg de commando's.
- Zorg dat bij het strijken van de boot de stuurlijnen strak gehouden worden en het roer recht blijft, anders bestaat de kans dat het kwetsbare roer breekt. Uiteraard is het ook voor rechtachteruit varen nodig dat het roer recht staat.
- Bij het overgaan van halend roeien naar strijken, ronden of het passeren van obstakels moet eerst het commando **Laat lopen – bedankt! Houden!** worden gegeven.
- Stuur bij ronden met wind de boeg tegen de wind in (net als met zeilen), anders raakt de boot aan lagerwal.

9. Afschrijven

Materiaal wordt voor gebruik 'afgeschreven' (gereserveerd) om

- gebruik op naam te stellen
- gebruik te volgen t.b.v. het beleid voor o.a. aanschaf, afschrijving en onderhoud.

Afschrijven van boten, coxboxen en ergometers gebeurt digitaal in Mijn ARZV of in Cappie, de app van E-captain.

In Cappie tik je op het icoon met het pennetje en je krijgt een keuzemenu met boottypes en tijden. Ieder lid krijgt die boten te zien waarvoor hij of zij de vereiste permissie heeft (zie voor de permissies verder hoofdstuk 14).

Een lid kan slechts één boot per dag afschrijven. Welk lid welke permissies/bevoegdheden heeft, staat vermeld in de ledenadministratie.

Afschrijven is mogelijk 2 dagen voor datum, vanaf 21 uur 's avonds.

Instructeurs hebben ruimere bevoegdheden.

Bevoegdheid voor het afschrijven van wedstrijdboten en vaste ergometertijden in de wintertijd worden toegekend door de wedstrijdcommissaris.

Bijzonderheden

- Op zaterdag gelden bloktijden van 9.00 – 10.30 uur en van 10.30 uur – 12.00 uur.
- Het materiaal is primair bestemd bestemd voor het jeugd- en juniorenroeien op zaterdag van 11.00 – 14.00 uur en donderdag van 17.00 – 19.00 uur.
- Afschrijven van boten voor evenementen (wedstrijden, toertochten) heeft voorrang boven individueel afschrijven. De organisatoren cq. ploegcaptains kunnen een vóórafschrijving aanvragen bij de materiaalcommissaris.
- Op de grachten en de singels in de stad wordt alleen in wherries en gestuurd C-materiaal geroeid.
- Wordt een boot voor instructie gebruikt, dan schrijft de instructeur de boot af.
- Gaat een roeiafspraak niet door, vergeet dan niet de gereserveerde boot weer te annuleren, dan kan een ander er gebruik van maken. Annuleren of wijzigen van de afschrijving gaat via het icoon kalender in Cappie.

10. Onderhoud

10.1 Afdrogen en schoonmaken

Boot en riemen worden na gebruik van binnen en buiten goed droog gemaakt met de daarvoor bestemde doeken. Is de huid vuil door olie of kroos, dan wordt de boot afgespoten. Aan een van de buitenstellingen hangt daarvoor een waterslang/haspel. De kraan bevindt zich in de gang, direct achter de deur naar loods 1. De slidings worden schoongemaakt met een schuursponsje. De droogdoeken worden na gebruik op de rekjes binnen uitgehangen. De sponsjes worden uitgespoeld. Draai de luikjes of stopjes voor het ventileren van de luchtkasten los. In loods 1 bij de deur naar de gang hangen hulpstukken om het losdraaien te vergemakkelijken.

Bij het afdrogen aandacht voor

- de naden tussen kiel en huid (vuil verwijderen)
- de waterloopgaatjes (openhouden)
- de naden tussen huid en dolboord
- al die delen waar in opgeborgen toestand water in/op kan blijven staan
- riggers (vanwege roestvorming)
- slidings

Ook boten die direct uit het water op hun kop worden gedraaid, worden van binnen schoongemaakt



Van buiten en van binnen schoonmaken en drogen



*Slidings met een sponsje
(houd de doeken schoon!)*



*Doekjes na gebruik binnen uithangen op de rekjes
(natte doekjes niet op boten hangen)*



Hulpstukken voor het losdraaien van de luikjes in de luchtkasten

Iedere gebruiker van een boot wordt geacht een boot regelmatig een extra beurt te geven:

- bankjes en voetenborden verwijderen
- boot van binnen en van buiten schoonmaken met zeepsop en indien nodig met ontkalkingsmiddel
- na gebruik van zeep afspuiten

- dollen: - met zeepsop, daarna met droge doek;
- riemen: - (inclusief kraag en manchet) met zeepsop of droge doek;
- rolbankjes ook met zeepsop en daarna met droge doek;
- slidings schoonmaken (met een apart schuursponsje).

Als er iets onduidelijk is, raadpleeg de materiaalcommissie!

10.2 Groot onderhoud

De materiaalcommissie verricht periodiek groot onderhoud aan de boten, waaronder controle op slijtage en waar nodig vervangen van onderdelen.

Ondanks zorgvuldig bootgebruik komt het voor dat er schade of een mankement ontstaat aan het materiaal. De roeier meldt het euvel in het schadeboek in de hal onder vermelding van aanmelder, datum, naam boot en aard van het mankement of de schade.

Bij schades tgv van aanvaringen, omslaan, vallen, stoten of breken van materiaal, worden ook de na(a)m(en) van de overige bemanning, oorzaak van de schade en eventuele betrokkenen vermeld. Daarbij ook de namen van eventuele derden (ivm aansprakelijkheid). Vermeld waar je kapotte onderdelen hebt neergelegd.

De materiaalcommissie draagt zorg voor zo spoedig mogelijk herstel van het mankement of de schade.

Kan de boot door de schade niet meer worden gebruikt of is de [veiligheid](#) in het geding, breng dan zsm per mail of app de materiaalcommissie op de hoogte. Dan wordt de desbetreffende boot in het afschrijfsysteem 'uit de vaart' gehaald.

Ook onvolkomenheden aan het gebouw kunnen in het schadeboek worden genoteerd.

Aansprakelijkheid

De vereniging is verzekerd tegen schades aan gebouw en boten. Zie voor de regeling artikel 25 van het HR.

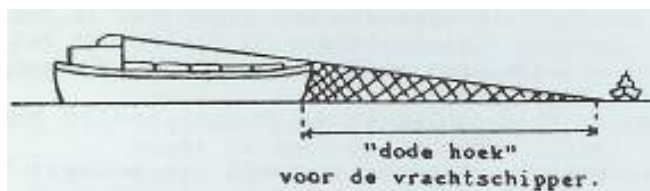
Het verkeer op het water wordt geregeld in het [Binnenvaart Politie Reglement](#) (BPR).
Doel van het reglement is het voorkomen van aanvaringen. Onderstaand de hoofdpunten.

- Neem altijd die maatregelen die nodig zijn om een aanvaring te voorkomen. Indien de omstandigheden dit eisen moet men zelfs afwijken van de voorschriften uit het vaarreglement. Dit heet **Goed zeemanschap!!!**
 - Hinder bij het wegvaren nooit ander scheepvaartverkeer.
 - Houd altijd goed stuurboordwal (= rechts, groene riem).
 - In een gemarkeerde vaarweg (vaargeul, kanaal of vaart) heeft degene die strak stuurboordwal houdt voorrang.
 - Zorg dat je goed zicht hebt, en dat je gezien wordt.
 - Verander nooit plotseling van koers.
 - Kleine vaartuigen moeten uitwijken voor grote vaartuigen. Kleine vaartuigen zijn vaartuigen **kleiner dan 20 m.**, waaronder dus alle roeiboten.
 - Kleine vaartuigen onderling:
 - zeilende vaartuigen hebben voorrang, behalve als je zelf aan stuurboordwal vaart of aan stuurboord in de afgebakende vaargeul.
 - vaartuigen op spierkracht voortbewogen (roeiboten en kano's) hebben voorrang op motorboten (reken hier echter nooit op)
- Stelregel: **Zeil** gaat voor **spier** gaat voor **motor**.*
- Een surfplank is een zeilend vaartuig, zolang hij zijn zeil omhoog heeft. Hij heeft dus ook meestal voorrang.
- Op gelijkwaardige kruispunten hebben in het algemeen van rechts (stuurboord) komende vaartuigen voorrang.
 - Als je van een nevenvaarwater op een hoofdvaarwater (b.v. Van de Hoornse vaart op het Noord-Hollands kanaal) komt, dan heeft al het scheepvaartverkeer op het hoofdvaarwater voorrang. De kruising is gemarkeerd met onderstaand bord.

Verplichting niet het hoofdvaarwater op te varen of over te steken, indien daardoor schepen op het hoofdvaarwater zouden worden genoodzaakt hun koers of snelheid te wijzigen (artikel 6.16, lid 8)



- **Beroepsvaartuigen hebben** (en nemen) **altijd voorrang**.
Let op de zuiging die deze grote boten vaak naast en achter zich hebben.
Vaar niet in de koerslijn van beroepsvaartuigen, je zit dan al gauw in de dode hoek en dan zien ze je niet. Vuistregel: als je de stuurhut van een vrachtschip niet kunt zien, dan ziet de schipper jou ook niet.



NB Een pont is een beroepsvaartuig!

- Voor roeiboten onderling gelden de gebruikelijke regels uit het BPR.
- Als je een schip (waaronder ook een andere roeiboort) inhaalt, doe dit dan altijd aan de bakboordzijde (links) van dat schip. Het is verboden om tussen een schip en de stuurboordwal te komen, als het schip tenminste stuurboordwal houdt.

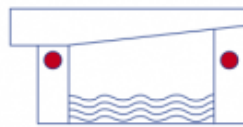
Hoornsignalen

-	ik wijk uit naar stuurboord.
--	ik wijk uit naar bakboord.
---	ik sla achteruit.
_____	aandachtsein.
----	ik kan niet manoeuvreren, u moet wijken.
_____ - _____	verzoek tot openen van sluis of brug.
.....	reeks korte stoten, gevaar voor aanvaring.
-	korte stoot (ongeveer 1 seconde).
_____	lange stoot (ongeveer 3 seconden).
.	zeer korte stoot (ongeveer 1/4 seconde).

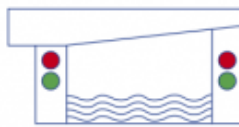
Brugsignalen

Bruggen in bedrijf

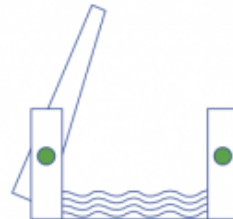
Rode lichten geven altijd aan dat de doorvaart verboden is, tenzij er extra gele of groene lichten branden. Dan mag u er wel doorheen.



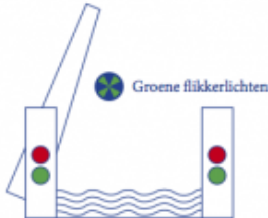
Doorvaart verboden



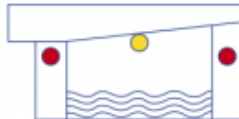
Doorvaart verboden, wordt aanstands toegestaan



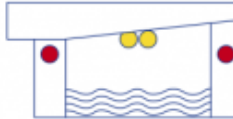
Doorvaart toegestaan



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



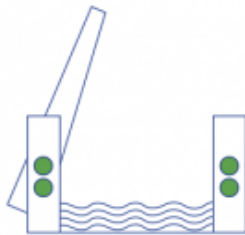
Doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk



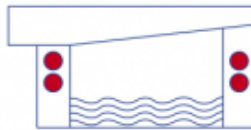
Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden

Bruggen buiten bedrijf

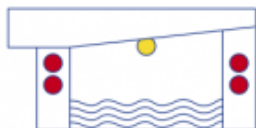
Dubbele rode lichten geven altijd aan dat de brug niet wordt bediend en dat de doorvaart verboden is, tenzij er extra gele of groene lichten branden. Dan mag u er wel doorheen.



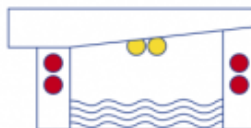
Doorvaart toegestaan, brug is onbewaakt, tegenliggende vaart mogelijk!



Brug is buiten bedrijf, doorvaart verboden



Doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk



Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden

Extra aandachtspunten bij bruggen

- Als de doorvaart verboden is geldt dat ook voor roeiboten.
- Als de brug niet bediend wordt en doorvaart is toegestaan, let dan op tegenliggers.

Het kennen en naleven van de vaarregels is in het belang van de je eigen veiligheid en die van anderen!

Zie ook [hoofdstuk 13 Veiligheid](#).

Roeien is een relatief veilige sport. Het risico op ongelukken en blessures is niet hoog, maar wel aanwezig. Daarom hanteert de vereniging een aantal **verplichtingen** (aangegeven in rood) en aanbevelingen voor veilig materiaalgebruik en veilig varen.

Veiligheid begint bij schipper en bemanning

De zorg voor de veiligheid tijdens het roeien is in de eerste plaats een zaak van schipper en bemanning. Naast het naleven van de vaarregels, een eventueel vaarverbod en de controle op de juiste uitrusting van het materiaal, zal een bemanning elke keer zelf moeten besluiten of de omstandigheden zodanig zijn dat er veilig gevaren kan worden. In het najaar wordt het water kouder. Dit kan tot ver in het voorjaar zo blijven. Vaak staat er meer wind en meer golfslag. De kans op omslaan, volslaan of onderkoeld raken wordt groter.

Loop de volgende punten steeds na:

- Weersverwachting voor de komende uren
- Skipper en bemanning: wat is de ervaring van je teamgenoten?
- Materiaalkeuze
- Routeplanning

Bedenk je goed als je in de winter of het vroege voorjaar (alleen) in een skiff uitgaat. Ook al ben je ervaren, omslaan in koud water is allesbehalve leuk en niet vrij van risico's.

Kies in dit seizoen liever een stabielere boottype dan waar je 's zomers in vaart.

Terrein

Op het terrein lopen en niet fietsen.

We roeien niet bij

Nacht In beginsel vanaf een half uur na zonsondergang tot een half uur voor zonsopkomst. Voor

nachtroeien [zie 1.3](#)

Harde wind Windkracht 7 bft of meer.

Mist Dichte mist (zicht <100 meter, huizen aan de overkant van de Hoornse Vaart zijn niet meer zichtbaar).

Vorst Temperatuur is beneden het vriespunt.

IJsgang IJs op het water.

Onweer (Dreigend) onweer.

Of als je het zelf niet veilig acht!

In bovenstaande situaties geldt een **vaarverbod, ook indien dat niet expliciet op de website of op Cappie wordt gemeld!**

Stoplicht

Raadpleeg altijd de weersituatie en het **stoplicht** voor je gaat roeien **op de site of in Cappie**.

Groen: roeien mag

Geel: let op! Staat er vaak bij windkracht 6 bft. Bedenk of je gaat varen en ga niet alleen uit

Rood: vaarverbod

Windkracht en temperatuur worden automatisch waargenomen met behulp van weerstations.

Onweer, mist en ijs worden handmatig ingesteld. Eigen waarneming en goed inschattingsvermogen, cq. gezond verstand van de roeier tellen onder zulke omstandigheden dus eens te meer.

NB Onze vloot is niet verzekerd als er bij een vaarverbod wordt geroeid.

Vaarregels

Zorg dat je [hoofdstuk 12 Vaarregels](#) goed kent en oriënteer je bij tochten van tevoren op het vaargebied. De wateren rond de ARZV zijn betrekkelijk rustig, zeker vergeleken bij die van andere verenigingen, die vaak aan drukker water gehuisvest zijn en met beroepsvaart te maken hebben. Ga er niet vanuit dat (alle) recreatievaarders de vaarregels goed toepassen.

De beroepsvaart doet dat wel en neemt zijn voorrang!

Houd altijd goed de **stuurboordwal** en **kijk bij ongestuurd roeien zeer regelmatig om**. *Elkaar tegemoetkomende roeiers zijn sneller bij elkaar dan je denkt!*

Uitrusting boot

Iedere boot (wherrie uitgezonderd) dient voorzien te zijn van een **boegbal**. De boegbal beschermt bij een aanvaring de bemanning van andere boten tegen verwondingen door de scherpe punt.

Is de boot uitgerust met **flexheels** (flexibele voetenborden) dan behoren deze beveiligd te zijn met adequate **heelstrings**. De heelstring is een verbinding van maximaal 7 cm lang tussen de hiel van de

flexheel en de kielbalk van de boot. Is de boot uitgerust met **schoenen** dan behoren ook deze beveiligd te zijn met adequate heelstrings én met een **one hand quickshoe release**. Deze beveiligingen zorgen ervoor dat na omslaan de voeten gemakkelijk en snel losgetrokken kunnen worden. Blijft de roeier met de voeten aan de omgeslagen boot vastzitten, ontstaat een benauwende en gevaarlijke situatie.

Trek riempjes en schoenen nooit strak aan. Kijk of je je voeten los kunt trekken!

De uitrusting van de boot is eerder uitvoerig beschreven in [hoofdstuk 3 Bootonderdelen](#)



Controleer de staat van verplichte boegbal, heelstrings en one hand quickshoe release altijd voor vertrek.

Wind

Roeiboten zijn licht en drijven door wind gemakkelijk af. Houd daarmee altijd rekening. Met name bij aanleggen, nauwe doorvaarten, bruggen en voorrangssituaties.

Zichtbaarheid

Draag om door andere gebruikers van het water tijdig gezien te worden **opvallende kleding**. Zowel op de boeg als op de stuurpositie wordt van roeier en stuur verwacht als bovenkleding te kiezen voor wit, geel, of oranje. Dit zijn kleuren die de zichtbaarheid ten goede komen. Verder laat het met name in de zomer de betrokken roeier vrij om te kiezen voor een luchtig hemdje, cq het vereniging shirt. In de wintertijd dien je een gele turtle of geel veiligheidshesje over je bestaande kleren dragen.



Fluorescerend hesje vergoot je zichtbaarheid (te vinden in de gang op de vereniging)

Kleding

De isolatiewaarde van kleding is belangrijk. Bij lage temperaturen en door wind en regen kan afkoeling snel gaan. Draag – met name in de winter, bij tochten en bij hetoproeien naar wedstrijdstarts- voldoende en goede kleding. Dat houdt in: laagjes (thermoshirts of wollen – merino- kleding als onderlaag met daaroverheen een wind- en waterdichte bovenlaag). *Geen katoen*. Het wordt snel nat en blijft nat. Zorg voor goede ventilatie. Ook door transpireren koel je af. Wees alert op onderrug, hals en polsen.

Tijdens hardroeien krijg je het warm, roei op koud water echter niet met blote armen of benen. Mocht je onverhoopt in het water vallen, dan is de afkoeling via de blote huid groter dan wanneer je enige bedekking hebt.

Stuurlieden moeten warm en droog blijven, vooral hoofd, handen en voeten. In de winter kunnen stuurlieden het dragen van een reddingsvest overwegen. Bij verenigingen die op ruim water roeien is het dragen van een reddingsvest meestal verplicht. De ARZV-R kent de verplichting niet, maar eigen veiligheid vraagt ook om eigen afwegingen.

Omslaan

Het grootste risico op omslaan loop je in de skiff. Weet hoe je erin moet klimmen en zorg dat je dat een of meer keren hebt geoefend (tijdens je skiffinstructie).

Beland je in het water, klim dan zo snel mogelijk weer in de boot. Lukt dit niet, omdat de boot bijvoorbeeld schade heeft, ga dan alleen zwemmen als de kant dichtbij is. Blijf als je op de kant bent gekomen in beweging (dan kun je niet onderkoeld raken). Ren indien mogelijk naar de loods terug om droge kleren aan te trekken en hulp te halen voor de boot. Als de loods niet lopend bereikbaar is, zoek dan hulp bij het dichtstbijzijnde huis.

Moet je toch in koud water moeten blijven liggen, beweeg dan zo min mogelijk. Roep om hulp. Houd het hoofd koel (en tegelijk warm). Hoe meer je uit het water blijft, hoe beter. Ga op (over) de boot hangen. Reddingsvloten, reddingboeien of wrakhout kunnen je redding betekenen als je daardoor gedeeltelijk uit het water kunt blijven en niet hoeft te zwemmen. Probeer paniekgevoel te onderdrukken en rationeel te blijven denken.

Kun je niet (gedeeltelijk) uit het water te komen, trek je knieën op en sla je armen eromheen. Maak je zo klein mogelijk. Water stroomt dan niet langs de huid en er vormt zich een klein isolatielaagje van verwarmd water tussen de kleding. Blijf zo drijven tot er hulp komt.

Om hulp in te roepen kun je een fluitje of je telefoon in een waterdichte hoes bij je hebben. Een isolatiedekentje kan je helpen tegen onderkoeling als je nat op de wal staat. Deze hulpmiddelen aan de boot vastbinden of bij je kleding instoppen.
Zorg altijd voor droge kleding in de loods (ook in de zomer).

Onderkoeling

Om de kans op onderkoeling tijdens het roeien te verminderen moet je iets eten voordat je honger krijgt, rusten voordat je moe wordt en iets warm aantrekken voordat je zit te bibberen van de kou. Let op elkaar als het koud en nat is.

Het risico voor je veiligheid is het grootst als je na om- of volslaan in het water ligt. In water van 0 graden treedt binnen 2 minuten verlamming op door de kou. In water van 12 graden is de overlevingskans 2 à 3 uur.

Beginnende onderkoeling uit zich door:

- Rillen
- Koude, bleke en droge huid
- De ademhaling gaat van hyperventilatie naar langzaam en oppervlakkig
- Vaak verwardheid, vermoeidheid en suffigheid
- Dalend bewustzijn

Wat doe je bij beginnende onderkoeling?

- Breng het slachtoffer in een warmere omgeving
- Wikkel het slachtoffer in een (isolatie)deken inclusief hoofd
- Voorkom verdere afkoeling, trek natte kleren uit.
- Als slachtoffer nog goed aanspreekbaar is: geef warme thee, warme drank. Géén alcohol!
- Bij verwardheid, suffigheid: laat slachtoffer in liggende houding en bel voor hulp (112)

Diepe onderkoeling uit zich door

- Stoppen met rillen
- Dalend bewustzijn
- Verminderde reflexen
- Hartslag neemt af
- Spieren worden stijf
- Mogelijk blauwe lippen, oren, vingers en tenen

Wat doe je bij een diepe onderkoeling?

- Direct 112 bellen.
- Voorkom verdere afkoeling. Knip eventuele natte kleding weg, ga tegen hem aanzitten.
- Voorkom onnodige bewegingen of verplaatsing van het slachtoffer, laat slachtoffer liggende houding aannemen
- Wikkel het slachtoffer bij voorkeur in een (voor verwarmde) deken.
- **Geen** eten of drinken geven.

14. Permissies

Om in een bepaald boottype te mogen roeien is een permissie benodigd.

Permissies zijn ingesteld om

- De roeier te ondersteunen in zijn roeiontwikkeling
- Het niveau van het roeien bij de ARZV-R te bewaken, cq. op een hoger peil te brengen
- Ongelukken en blessures te voorkomen
- Schades te voorkomen

We kennen bij de ARZV-R de volgende permissies:

14.1 Scullpermissies

- S1 geeft recht op roeien in wherrie, C2 *en C4*
S2 geeft recht op roeien de C1, C2 en C3
S3* geeft recht op roeien in de 4*
S4 geeft recht op roeien in de skiff, 2x en 4*, 4x en 5x

* S3 is ingesteld als permissies voor roeiers die geen skiffopleiding ambiëren. S3 kan echter worden overgeslagen.

14.2 Boordpermissies

- B1 geeft recht op roeien in C2+ en C4+
B2 geeft recht op roeien in 4+ en 8+
B3 geeft recht op roeien in 4- en 2-

14.3 Stuurpermissies

- St1 geeft recht op sturen van wherrie en C2*/+
St2 geeft recht op sturen van C4*/+
St3 geeft recht op sturen gladde boten

In 14.5 zijn de permissies en de volgorde waarin zij kunnen worden behaald, schematisch aangegeven. De roeiopleiding is daarop afgestemd.

Na het behalen van de basispermissies S1 en St1 (basisroeicursus) kan de roeier ervoor kiezen te gaan scullen (groene lijn) of te gaan boordroeien (blauwe lijn).

14.4 Eisen voor de permissies

Permissie Eisen basisniveau	S1	B1	St 1	St2
Schrijft de boot af	x	x	x	x
Correct in/uitstappen	x	x	x	x
Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten	x			
Wegkomen van het vlot door uit te zetten met ingetrokken riem		x		
Roeien met juiste bewegingsvolgorde: benen, armen tijdens haal en recover en correcte polshouding	x	x		
Kan op bak- en stuurboord roeien		x		
Strijken met beide boorden zonder oprijden	x	x		
Rondmaken (door afwisselend te halen en te strijken met één boord).	x	x		
Houden met beide boorden	x	x		
Slippen met één riem	x			
Slippen met twee riemen	x			
Vallen en slippen	x			
Eén boord intrekken		x		
Maken van een noodstop	x	x		
Het opvolgen van de commando's	x	x		
Het volgen van de slag	x	x		

Gelijke in- en uitzet	x	x		
Gelijk manoeuvreren	x	x		
Halend aanleggen	x	x		
Zorgvuldig omgaan met het materiaal	x	x	x	x
Kennis van de theorie (zie kader Theorie)	x	x	x	x
Luid, duidelijk en met overzicht alle commando's op niveau 1 op het juiste moment en volgens de Roeiregels ARZV-R uitspreken			x	x
Leiding geven aan het in/uitbrengen van wherrie of C2* of C2+ volgens de Roeiregels ARZV-R			x	
Leiding geven aan het in/uitbrengen van C4* of C4+ volgens de Roeiregels ARZV-R				x
Constant goed contact met het roer; d.w.z. geen slappe of extreem strakke stuurtoeven			x	x
Goed koers houden aan de SB kant van het vaarwater			x	x
Begrijpen hoe de boot reageert op het roer door tijdig te sturen en ook weer tijdig te stoppen			x	x
Halend aanleggen aan vlot en hoge oever			x	x
Toepassen van het vaarreglement			x	x

Permissie Eisen tweede niveau	S2	B2		
Schrijft de boot af	x	x		
Juiste wijze uitbrengen en binnenbrengen van het materiaal	x	x		
Wegkomen van het vlot door slippend uit te zetten	x			
Wegkomen van het vlot door uit te zetten met ingetrokken riem		x		
Afstellen van het voetenbord op het water buiten de vlotdrukte	x	x		
Roeien met juiste bewegingsvolgorde: benen, rug, armen tijdens haal en recover	x	x		
Redelijk tot goed met de bladen los van het water roeien	x	x		
Roeien in verschillende tempo's	x	x		
Roeien in het juiste ritme ook tijdens tempowisselingen	x	x		
Strijken met twee boorden met oprijden	x			
Halend en strijkend aanleggen	x			
Goed manoeuvreren tijdens roeien met kracht	x			
Tonen van verantwoordelijkheid voor ongestuurd varen o.a. door regelmatig (om de 5 halen) om te kijken	x			
Toepassen van het vaarreglement, ook tijdens het ongestuurd roeien met doorgaande haal	x			
Correcte materiaalbehandeling	x	x		

Permissie Eisen derde niveau	S3	S4	B3	St3
Schrijft de boot af	x	x	x	x
Juiste wijze uitbrengen en binnenbrengen van het materiaal	x	x	x	
Wegkomen van het vlot door uit te zetten met ingetrokken riem (ivmdrukstangen)	x	x		
Roeien met juiste bewegingsvolgorde: benen, rug, armen tijdens haal en recover	x	x	x	
Roeien met een krachtige haal	x	x	x	
Roeien in verschillende tempo's	x	x	x	
Roeien in het juiste ritme ook tijdens tempowisselingen	x	x	x	
Roeien met de bladen los van het water	x	x	x	
Goed manoeuvreren tijdens roeien met kracht		x	x	

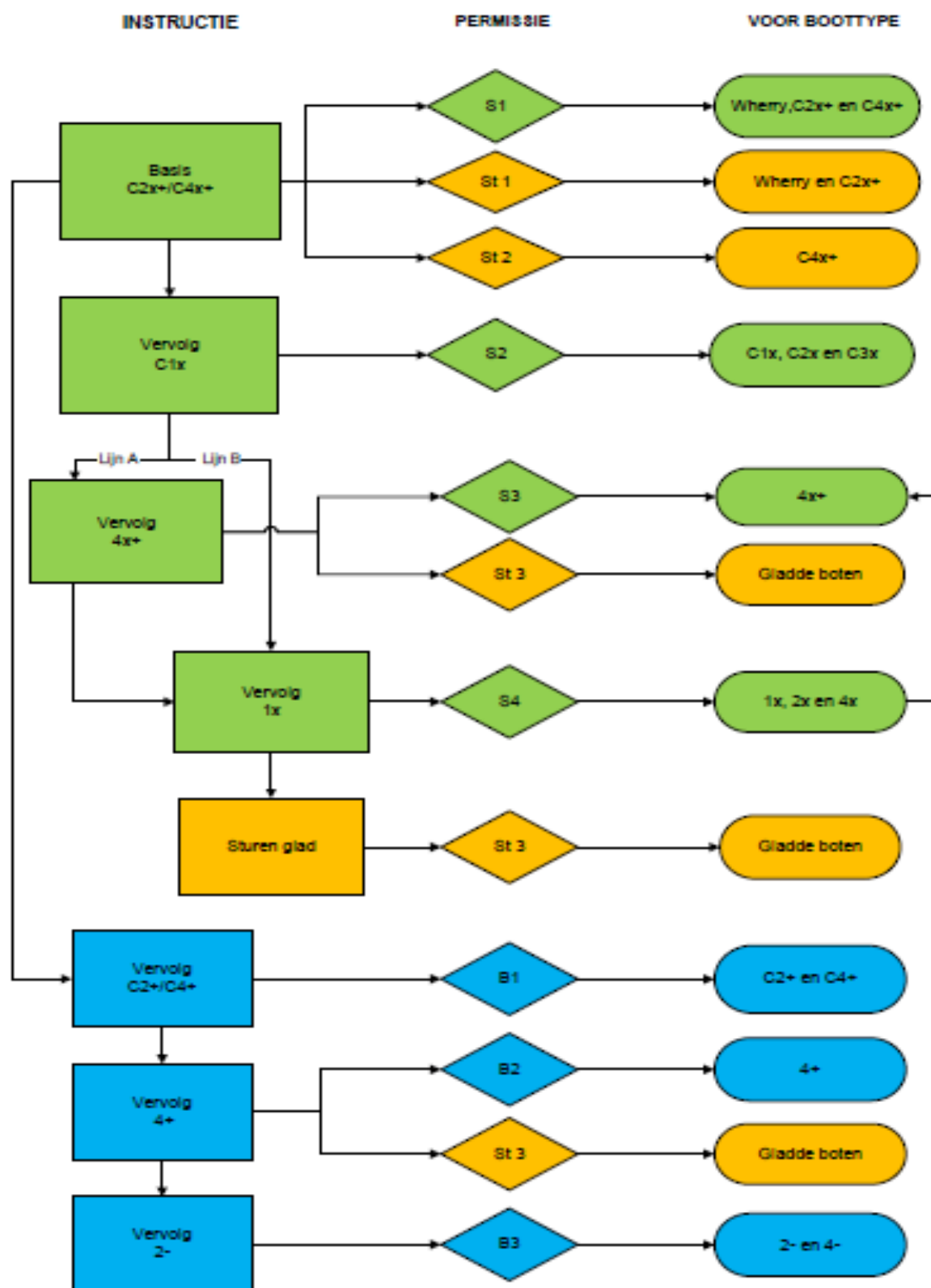
Rondmaken met strijken en halen	x	x	x	
Strijken in een rechte lijn	x	x	x	
Halend en strijkend aanleggen		x	x	
Tonen van verantwoordelijkheid voor ongestuurd varen o.a. door regelmatig (om de 5 halen) om te kijken		x	x	
Toepassen van het vaarreglement, ook tijdens het roeien met doorgaande haal		x	x	
Leiding geven aan het in/uitbrengen van de gladde boot volgens de Roeiregels ARZV-R				x
Luid, duidelijk en met overwicht alle commando's op het juiste moment en volgens de Roeiregels ARZV-R uitspreken				
Correct laten in/uitstappen				x
Begrijpen hoe de boot reageert op het roer door tijdig te sturen en ook weer tijdig te stoppen				x
Manoeuvreren bij nauwe doorgangen				x
Aanleggen aan vlot				x
Toepassen van het vaarreglement				x
Correcte materiaalbehandeling	x	x	x	x

Theorie-eisen

1. Kennen van de regels voor het materiaalgebruik
2. Kunnen benoemen van de voornaamste boottypen en bootonderdelen
3. Weten hoe schade of mankementen te melden
4. Bekend zijn met de veiligheidsaspecten (zoals handelen na omslaan)
5. Kennis van het vaarreglement voor zover van toepassing op het roeien

De theorie is opgenomen in de Roeiregels ARZV-R, hoofdstukken 1 t/m 3 en 12 en 13

14.5 Volgorde permissies in schema



15. Instructie

Om leden in de gelegenheid te stellen permissies te verkrijgen verzorgt de vereniging instructie in de periode (in de regel van april – september). Het geven van roeilessen en het toekennen van permissies gebeurt door de instructiecommissie (door instructeurs). De commissie bewaakt ook de kwaliteit van de verschillende roeiniveaus (met behulp van auditeurs). De leden van de commissie zijn instructeur BRO, instructeur tweede of derde niveau of auditeur. De functies zijn vastgelegd in de ledenadministratie. Het bestand wordt

15.1 Basisinstructie senioren

We maken onderscheid tussen basisinstructie en vervolginstructie.

Nieuwe leden die beginnen met roeien stromen in in de jaarlijkse basis roeiopleiding (**BRO**). Na deze opleiding van ca. 10 weken (april - juli) in meermans C-boten kan een lid met zijn permissies op het eerste niveau zelfstandig het water op. De rest van het jaar en het begin van het volgende jaar kan dan lekker geroeid worden om de vaardigheden goed onder de knie te krijgen.

15.2 Vervolginstructie

In het voorjaar start de vervolginstructie voor het tweede en derde niveau. Aanmelden voor vervolginstructie gebeurt bij de voorzitter van de instructiecommissie. Deze wijst de instructeur(s) toe. Ook een 'op het vlot' gemaakte afspraak voor instructie wordt gemeld bij de voorzitter van instructiecommissie.

15.3 Wijze van instructie en toekennen permissie

Een leerling-roeiër krijgt les van een of meer vaste instructeurs in het boottype van de beoogde permissie. De lessen worden opgebouwd aan de hand van de leskaarten *Handen aan de boot* versie 2017. Als na verloop van tijd de leerling-roeiër over de vaardigheden beschikt die voor de bedoelde permissie vereist zijn, kan de permissie worden toegekend. Dit gebeurt door de instructeur onder het principe van het vier-ogen systeem. Tweemaal in de instructieperiode vraagt de instructeur daartoe een collega-instructeur van het gelijke of hogere niveau of een auditeur mee te kijken met de lessen. De instructeur krijgt dan advies over het vervolg of een medebeoordeling op het eindniveau. Daarna kan de instructeur de permissie toekennen en deze melden aan de secretaris van de instructiecommissie en de ledenadministratie. De ledenadministratie werkt de permissie bij op de ledenkaart. De gecertificeerde ex-leerling kan nu de boten afschrijven waarvoor de permissie is verkregen.

15.4 Nieuwe leden met roei-ervaring

Nieuwe leden die al over roei-ervaring beschikken, worden na hun aanmelding als lid door de ledenadministratie in contact gebracht met de instructiecommissie. Deze nodigt het lid uit om de roei-ervaring te bespreken en vóór te roeien, waarna permissies worden toegekend en vastgelegd in de ledenadministratie.

Permissies worden verstrekt aan leden van 16 jaar en ouder. Jeugd- (= <16 jaar) en juniorleden (17- en 18-jarigen die nog geen permissie hebben), roeien onder de verantwoordelijkheid van jeugdinstructeurs.

15.5 Instructiekader

	Instructeur-1	Instructeur-2	Instructeur-3	Auditeur
Doel	- Een Instructeur-1 is in staat is om onder begeleiding instructie te geven aan beginnende roeiers op basis van een vastgesteld lesplan. - Tijdens de instructie wordt de roeitechniek aangeleerd. - Tevens worden de theoriehoofdstukken van de Roeiregels behandeld. - Belangrijk is dat de roeiles veilig, leerzaam en gezellig is.	- Een Instructeur-2 is in staat is om instructie te geven aan beginnende en licht gevorderde roeiers op basis van een vastgesteld lesplan. - Tijdens de instructie wordt de roeitechniek aangeleerd en het uithoudingsvermogen verbeterd. - Bij vervolginstructie worden kennis van materiaal, vaarregels en veiligheid herhaald. - Belangrijk is dat de roeiles veilig, leerzaam en gezellig is. - Ook is de Instructeur-2 de aangewezen persoon om de Instructeur-1 verder op te leiden.	- Een instructeur-3 is in staat om vanuit een zelfgemaakt instructieplan en lessenreeks gevorderde roeiers te begeleiden. - Naast het verder verbeteren/ aanleren van roeitechniek speelt de Instructeur-3 ook een actieve rol in kennisdeling en begeleiding van andere instructeurs bij de ARZV. - De instructeur-3 memoreert voortdurende aandacht voor materiaal, vaarregels en veiligheid.	Een auditeur is in staat om door middel van kennisdeling en begeleiding van de instructeurs bij de ARZV de kwaliteit van de instructie te bewaken en bevorderen.
Opleiding/ bijeenkomsten	- De opleiding bestaat uit een bij de ARZV georganiseerde cursus 'Handen aan de boot'. - Het onder begeleiding van een Instructeur-2 geven van de BRO aan aspirant leden.	Functioneert op niveau KNRB RI2	Functioneert op niveau KNRB RI3	Functioneert op niveau KNRB RI3
Kerntaken/ competenties	- Onder begeleiding het lesprogramma BRO uitvoeren. - Begeleiden aspirant leden bij het toekennen van roeipermissies.	- Zelfstandig lesgeven volgens een vastgesteld lesprogramma. - Begeleiden en opleiden Instructeur-1 - Toekennen basispermissies aan aspirant leden na afloop BRO. - Begeleiden roeiers bij toekennen van roeipermissies.	- Zelfstandig lesgeven en opstellen van een lesprogramma - Begeleiden en opleiden Instructeur-2 - Toekennen roeipermissies volgens 4 oogenprincipe (= i.o. met een tweede	- Beoordelen roeierervaring zij-instromers + toekennen juiste permissies. - Bewaken en bevorderen van de kwaliteit van de instructie. - Aanspreekpunt voor instructeurs bij roeitechnische en didactische vragen. - Tijdens het

			instructeur 3 of een auditor. • Beoordelen roeiervaring zij-instromers + toekennen juiste permissies.	instructietraject minimaal 2x (halverwege en tegen het einde) meelopen met een les en adviseren/sparren over de aanpak. • Rapportage van de bevindingen aan de Commissaris Opleiding en Vrijwilligers.
Thema's	• Basis roeitechniek • Basis didactiek • Sturen en aanleggen • Omgang met het materiaal • Roeiwater en veiligheid	• Basis roeitechniek • Basis didactiek • Sturen en aanleggen • Omgang met het materiaal • Roeiwater en veiligheid • Veilig sportklimaat en gedragscode • Video-analyse	• Roeitechniek • Didactiek en praktijk van instructie • Omgang met het materiaal • Roeiwater en veiligheid • Veilig sportklimaat en gedragscode • Video-analyse • Instructieplan • Blessures • Opleiden van instructiekader	• Roeitechniek • Didactiek en praktijk van instructie • Omgang met het materiaal • Roeiwater en veiligheid • Veilig sportklimaat en gedragscode • Video-analyse • Instructieplan • Blessures • Opleiden van instructiekader • Opleidingsmateriaal • Exameneisen
Instroomeisen	• Heeft zelf met goed resultaat de BRO doorlopen • Heeft minimaal een half jaar roeiervaring in de C2x+/ C4x+.	• Kan in een C1/ skiff/ 4+ roeien. • Heeft minimaal 1 BRO mede instructie gegeven.	• Heeft Instructeur-2 niveau. • Heeft minimaal 2 jaar ervaring als instructeur.	• Heeft Instructeur-3 niveau. • Heeft minimaal 4 jaar ervaring als instructeur.
Doorstromen naar volgend niveau	• Op initiatief van de Instructeur-1 (en de begeleidende Instructeur-2) fietst tijdens de BRO 2x een Auditeur/ Instructeur-3 mee om de Instructeur-1 (en Instructeur-2) adviezen te geven. • Beoordeling van het niveau van de Instructeur-1 vindt plaats door de begeleidende Instructeur-2 (80%) en de Auditeur/ Instructeur-3 (20%)	• Op initiatief van de Instructeur-2 fietst minimaal 2x een Auditeur/ Instructeur-3 mee om de Instructeur-2 adviezen te geven. • Beoordeling van het niveau van de Instructeur-2 vindt plaats door de Auditeur/ Instructeur-3.	• Beoordeling van het niveau van de Instructeur-3 vindt plaats door de Auditeur.	
Geeft instructie voor	• Basis (S1, St1, St2)	• Basis (S1, St1, St2)	• 1x (S4) • 2- (B3)	• Niet van toepassing

behalen permissies		• C1x (S2) • 4x+ (S3, St3) • C2+/ C4+ (B1) • 4+ (B2, St3)		
Toekennen permissies	• Niet van toepassing	• S1, St1, St2 volgens 4-ogenprincipe in overleg met een tweede Instructeur-2, Instructeur-3 of Auditeur.	• S1, St1, St2 • S2, S3, S4 • St3 • B1, B2, B3 volgens 4-ogenprincipe in overleg met een tweede Instructeur-3 of Auditeur.	• S1, St1, St2 • S2, S3, S4 • St3 • B1, B2, B3 volgens 4-ogenprincipe in overleg met een Instructeur-2 (Basispermissies), Instructeur-3 of tweede Auditeur.