



Roeivereniging Leerdam

Koninklijk goedgekeurd bij besluit van 12 mei 1967
Lingedijk 27, 4142 LD Leerdam
www.rvleerdam.nl
secretariaat@rvleerdam.nl

RVL Roeiboek

Handboek voor leden van RVL Roeivereniging Leerdam



Vierde uitgave

© 2014 RVL Roeivereniging Leerdam

Gehele of gedeeltelijke overname uit dit boek is toegestaan mits onder vermelding van:
"Overgenomen uit het Roeiboek van RVL Roeivereniging Leerdam, uitgave 2014".



Voorwoord bij de vierde uitgave

In 1981 werd door Els Simon-Thomas, Henk Dekker en Hans van Dalen de eerste uitgave van het 'Instructieboek Roeicommissie RV Leerdam' uitgebracht. In 1992 is deze geheel herzien door Timon Fokker en Peter van Ooijen met hulp van Wim van Baalen. De derde uitgave van mei 2004 is verzorgd door Ivo van Wolferen, Henriëtte Janssen-Baart, Cor Kuiper en Maarten Bakker-Muilwijk. Tien jaar na deze uitgave is de opzet en de inhoud van het boek aangepast aan de ontwikkelingen binnen onze vereniging en de stand van de techniek.

Dit boek is bedoeld voor iedere roeier en roeister in de vereniging en geeft een idee van wat er allemaal bij het roeien komt kijken. Sommige hoofdstukken, zoals hoofdstuk 1 en 6, zijn geheel toegesneden op de binnen RVL gangbare regels en gebruiken, terwijl de hoofdstukken over de commando's, het sturen, de roeitechniek en veel voorkomende fouten geheel aansluiten bij wat in de Nederlandse roeiwereld gangbaar is.

Het mag duidelijk zijn dat de inhoud van dit boek op het moment van uitgave mogelijk al niet meer up-to-date is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de samenstelling van de vloot.

Februari 2014

Koen de Kort

Jos Linssen

Herman Tweeboom



Inhoud

1	Materiaal	1
1.1	Boottypes	1
1.2	Boten	1
1.3	Belangrijkste onderdelen van de boot	2
1.4	Riem en blad	4
1.5	Behandeling van het materiaal	5
2	Regels zijn nodig	11
2.1	Inschrijven van boten	11
2.2	Gebruik van het schadeboek	11
2.3	Wanneer er niet mag worden geroeid	12
2.4	Iedereen moet afroeien	12
3	Commando's	13
3.1	Algemeen	13
3.2	Instappen	13
3.3	Van de kant komen	14
3.4	Varen	14
3.5	Stoppen	17
3.6	Aanleggen	17
3.7	Uitstappen	18
3.8	Dragen van de boot van en naar het vlot	18
4	Sturen	21
4.1	Inleiding	21
4.2	Instappen en van de kant komen	21
4.3	Varen	21
4.4	Stoppen en keren	22
4.5	Aan de kant komen	23
4.6	Algemene Aanwijzingen	24
5	Techniek van het roeien	25
5.1	Inleiding	25
5.2	Inpik	25
5.3	Doorhaal	25
5.4	Uitzet	26
5.5	Recover	26
5.6	Balans	26
5.7	Specifieke punten bij boordroeien (gieken)	27
5.8	Specifieke punten bij scullen	27
5.9	Handle voering	28
5.10	Ritme	28
5.11	Ademhaling	28
6	Veel voorkomende fouten	29
6.1	Fouten bij de inpik	29
6.2	Fouten bij de doorhaal	30
6.3	Fouten bij het uitzetten	31
6.4	Fouten in de recover	32
6.5	Verkeerde afstelling	33



7	Proeven en diploma's	34
7.1	Algemeen	34
7.2	Proeven voor jeugd (jonger dan 18)	35
7.3	Vereiste proeven	36
7.4	Roediploma's voor volwassenen (18 en ouder)	37
7.5	Stuurdiploma's	40
7.6	Vereiste diploma's	41
7.7	Materialstage	41
7.8	Instructiebevoegdheid	42
8	Instructie	43
8.1	Algemeen	43
8.2	Grondgedachten	43
8.3	Balans en bootgevoel	43
8.4	Halen stuurboord en bakboord	43
8.5	Manoeuvreren	44
8.6	Algemene aanwijzingen	44
8.7	Typische kenmerken van jeugdroeiers	45
8.8	Enkele technische oefeningen	45
9	Vaarreglementen	47
9.1	Algemeen	47
9.2	Samenvatting	47
9.3	Scheepvaartreglementen	47
9.4	Binnenvaart Politie Reglement (BPR)	48



1 Materiaal

1.1 Boottypes

De soorten boten die bij RVL in gebruik zijn, kunnen op verschillende manieren worden onderverdeeld:

- Naar de bouwstijl (bouwwijze van de huid):
 - Overnaads (smalle stroken hout dakpansgewijs gelijmd of geklonken).
 - Glad met een uitwendige kiel (hout of kunststof).
 - Glad met een inwendige kiel (hout of kunststof).
- Naar de breedte (en dus de stabiliteit) namelijk klasse A, B, C of D. Hierbij zijn de A-boten (wedstrijdboten) het smalst en rankst en de D-boten (wherry's) het breedst en meest stabiel.
- Naar de wijze waarop er in geroeid wordt:
 - Scullen, elke roeier hanteert twee riemen.
 - Oarsen, elke roeier hanteert één riem (meestal boordroeien of ook wel gieken genoemd).
- Naar de manier van sturen:
 - Met niet-roeiende stuurman/-vrouw (soms voorin, meestal achter in de boot).
 - Met roeiende stuurman/-vrouw die het roer met de voet(en) bedient.
 - Zonder stuurman en roer, er wordt uitsluitend met de riemen gestuurd.

1.2 Boten

Namen	Boottype	Doel	Soort/benaming
Ikkert, Jijert	C1x	oefenen	Gl. skiff
Rankert, Trompert, Rennert	A1x	oefenen	Gl. skiff
Dagobert, Blitsert	A1x	wedstrijd	Gl. skiff
Dappert, Knakkert, Grappert, Kermit, Kleinert	A1x	jeugd	Gl. skiff
Lovert	Wh1x+		Ov. single wherry met
Zwervert, Linge	Wh2x+		Ov. dubbel wherry met
Vlottert, Lingert	C2x+	oefenen	Ov. dubbel twee met
Lingert (omgeriggerd op boordroeien)	C2+	oefenen	Ov. twee met
Klunert, Zovert	C2x+		Gl. dubbel twee met
Wijert, Boffert	C2x		Gl. dubbel twee
Schuivert, Snellert, Bennert, Vliegert, Minnert	A2x		Gl. dubbel twee
Minnert (omgeriggerd op boordroeien)	A2-		Gl. twee zonder
Drieërt	C3x+		Gl. dubbel drie
Bleekert, Kweekert, Streevert, Kwakert	C4x+		Gl. dubbel vier
Bakkert	B4x+		Gl. dubbel vier
Rappert-2, IJlert	A4x+		Gl. dubbel vier
Slopert, IJlert (omgeriggerd op boordroeien)	A4+		Gl. vier
Langert	A8+		Gl. acht

Ov. = Overnaads

+ = Boordgeroeide boot met stuurman

x+ = Gesculde boot met stuurman

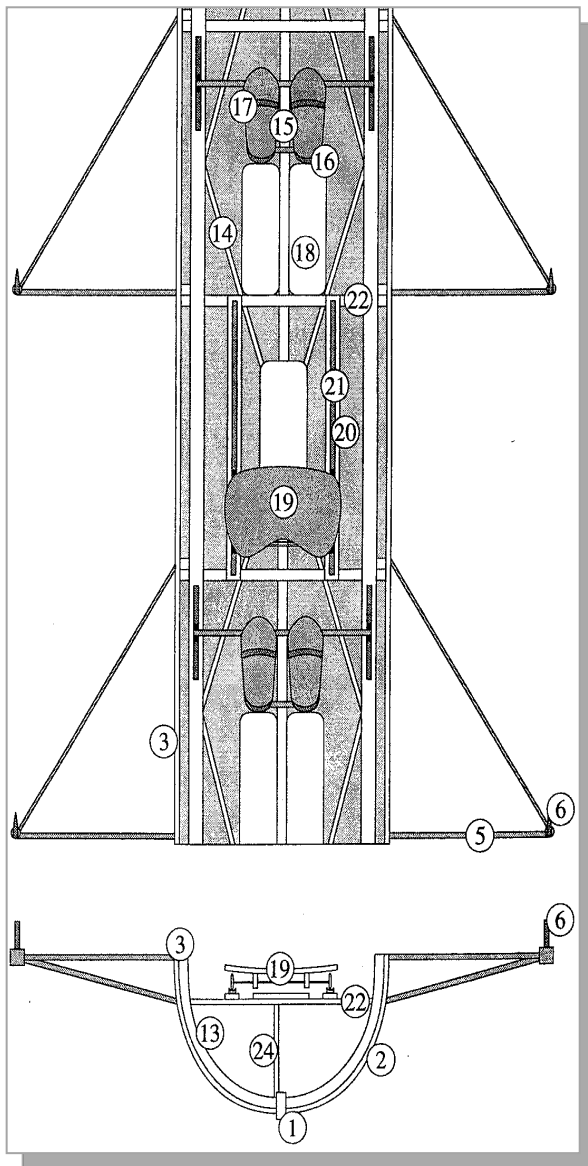
Gl. = Glad

- = Boordgeroeide boot zonder stuurman

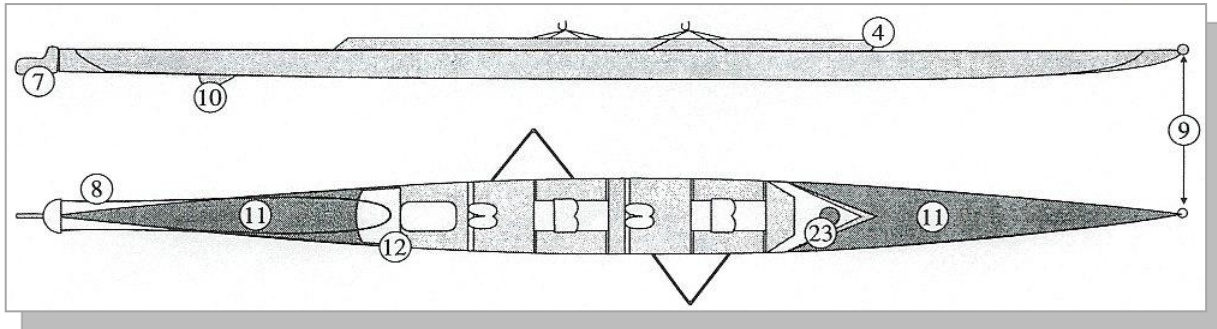
x = Gesculde boot zonder stuurman



1.3 Belangrijkste onderdelen van de boot



1. **Kiel:** Ruggengraat van de boot deze is gemaakt van een harde houtsoort, is bij overnaadse- en B- en C-boten inwendig en uitwendig zichtbaar en bij gladde boten alleen inwendig.
2. **Huid:** Tegenwoordig meestal gemaakt van hechthout of kunststof. De huid is bevestigd op de spanten.
3. **Topboord:** Hieraan is de outrigger bevestigd.
5. **Uitlegger of outrigger:** Metalen constructie welke de dol op de juiste plaats, buiten de boot, houdt. Tegenwoordig wordt bij scullen veelal de vleugelrigger toegepast.
6. **Dol:** Met of zonder overslag/dolklep. Alle kracht die de roeier uitoefent met zijn riem wordt met de dol als draaipunt overgebracht op het blad. De dol en de pen waarom hij draait (de dolpen) zijn dus bijzonder stevig.
13. **Spanten:** Vormen samen met de kiel het geraamte van de boot.
14. **Diagonaallatten:** Dragen bij aan het opnemen van de torsiekrachten in de boot. Bij moderne kunststof boten ontbreken deze diagonalen en worden de torsiekrachten opgenomen door een dekconstructie.
15. **Voetenbord:** Hierop zijn bij veel boten roeischoeenen bevestigd.
16. **Hielsteun:** Ontbreken bij aanwezigheid van roeischoeenen.
17. **Voetenriem:** Ontbreken bij aanwezigheid van roeischoeenen.
18. **Buikdeiningen of vlonders:** Vloerplanken voor- en achterin en tussen de sliding en het voetenbord. Ontbreken bij wedstrijdboten.
19. **Rolbankje.**
20. **Hoogtewig:** Taps toelopende uitvulling onder de slidings.
21. **Rail of sliding:** Van aluminium, messing of roestvrij staal. Is bevestigd op de hoogtewig.
22. **Bint:** Dwarsversterking van de boot (spantverstijving).
24. **Stut of pilaar of mannetje:** Steun voor de binten. Staat op de kiel.



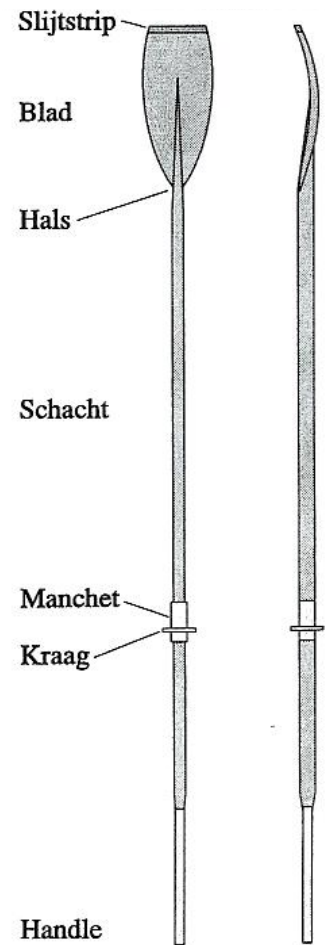
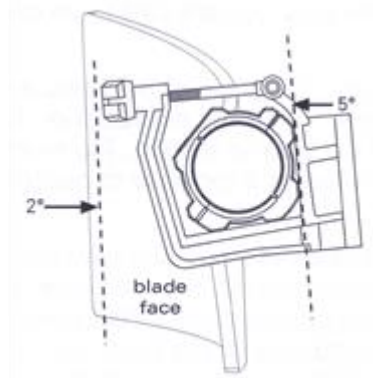
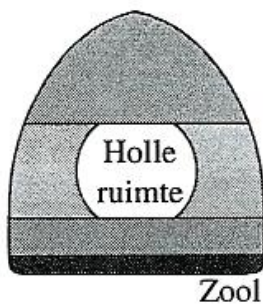
4. **Waterkering:** Verhindert dat bij golfslag de boot volloopt.
7. **Roer:** Bij A- en B-boten als draaibaar vinnetje uitgevoerd.
8. **Stuurtoew.**
9. **Puntbal:** Bij wedstrijden verplicht. Verhoogt de zichtbaarheid bij start- en finishlijn. (Dient niet als stootbal of bumper!)
10. **Vinnetje:** Maakt een boot beter bestuurbaar.
11. **Taf:** Gemaakt van kunststof. Vroeger werd deze gemaakt van plastic of van gelakt katoen of linnen.
12. **Stuurstoel.**
23. **Ontluchttingsluikje:** Dient om ook de binnenkant van de boot te laten drogen.



1.4 Riem en blad

Een houten riem is niet gemaakt uit één stuk hout maar uit vier op elkaar gelijmde delen. Drie delen zijn van spruce, een houtsoort die de eigenschappen heeft niet te hard te zijn maar wel bijzonder taai en vrij stug. Het vierde deel, de rug of de zool van de riem is van essenhout, een houtsoort die veel harder is en daarom beter geschikt om schuivend door de dol in- en uitgebracht te worden. Bovendien dient de zool om de riem stugger te maken. De riem moet een bepaalde stugheid bezitten om er goed mee te kunnen roeien. Deze stugheid wordt bereikt door de houtsoorten, het lijmen van de delen en de uitholling van de riem.

Met de komst van moderne kunststoffen zoals koolstoffiber worden riemen en bladen meestal van dit soort materialen gemaakt.



Macon

BigBlade

Smoothie

Vortex Edge

Fat Smoothie





1.5 Behandeling van het materiaal

1.5.1 Algemeen

Al het materiaal is zeer kostbaar:

- Een goede C4 zonder riemen kost al gauw € 13.000,00.
- Een set riemen kost al gauw € 650,00

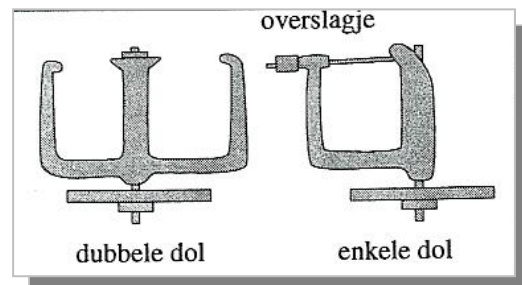
Behandel daarom het materiaal alsof het uw privé eigendom is:

- De slidings en de binnen- en buitenzijde van de boot dienen na gebruik te worden gereinigd.
- Boot en riemen worden na reiniging volledig afgedroogd om kalkaanslag te voorkomen.
 - Het afdrogen van de boot is vooral bedoeld om schade aan de boot te voorkomen (bij lage temperaturen kan er schade ontstaan door uitzettend/bevriezend water)
 - Het droogmaken van de binnenzijde voorkomt dat in de loods de onderliggende boten opnieuw nat worden.
 - Het schoonmaken en afdrogen dient ook om olie-, vuil- en kleiafzetting te verwijderen en daarmee de lak of coating te beschermen.
- Gebruik de riemen NIET om de boot van het vlot af te duwen. Als riemen kapot gaan, dan is het vaak bij deze manoeuvre.

1.5.2 Dollen en outriggers

Dollen en outriggers zijn bijzonder kwetsbaar:

- De dol moet gemakkelijk om de dolpen kunnen draaien.
- Als door een botsing een dol of outrigger niet meer juist staat afgesteld, is het niet meer mogelijk om op de juiste wijze te roeien en wordt het roeiplezier grondig bedorven.



Pas dus op de dollen en outriggers en voorkom stoten:

- Bij het uitbrengen van de boot.
- Bij het binnen leggen van de boot.
- Bij het aanleggen aan het vlot.
- Laat bij het vastroeien overhellen naar het vastroeiende boord.
- Maak vóór het dragen en kantelen van de boot altijd de overslagjes dicht.

1.5.3 Riemen uit de loods halen

Altijd eerst de riemen naar buiten brengen, daarna pas de boot:

- Riem horizontaal dragen (liefst één voor één) met het blad in de loopricting, blad verticaal, handle onder de arm met de schacht in de zij gedrukt onder de gebogen onderarm. Op deze wijze kan er tijdens het lopen worden "gestuurd" bij plotselinge windstoten e.d.
- Leg de riem nabij (dus niet op!) het vlot met het blad over de beschoeiing.



Als de boot in het water gebracht is, kunnen de riemen geplaatst worden:

- Op het vlot met de riem in verticale stand lopen.
- Plaats de riem, die vaak genummerd en altijd bak- of stuurboord gemerkt is, op de juiste positie in de boot. Bij RVL wordt van de boeg af geteld, de boeg is 1, de volgende 2 enz.
- Leg de riem als eerste met de hals in de dol.
- Op het vlot behoren de bladen met de holle kant naar boven te liggen.
- In- en uitschuiven van de riem moet met het blad platliggend gebeuren om rafelen van hoeken en schacht te voorkomen.

1.5.4 In de loods brengen van de riemen

Altijd eerst de riemen aan wal brengen, daarna pas de boot:

- In- en uitschuiven van de riem moet met het blad platliggend gebeuren.
- Bij de hals de riem uit de dol halen.
- Op het vlot met de riem in verticale stand lopen.
- Leg de riem nabij (dus niet op!) het vlot met het blad over de beschoeiing.

Als de boot uit het water gehaald, gereinigd, gedroogd en opgeborgen is, kunnen de riemen weggebracht worden:

- Riemen drogen.
- Riem horizontaal dragen (liefst één voor één) met het blad in de looprichting, blad verticaal, handle onder de arm met de schacht in de zij gedrukt onder de gebogen onderarm.
- Hang/leg de riem zo weg dat naam en nummer zichtbaar zijn.
- Bij bigblades de brede zijden naar links gericht in het rek hangen.

1.5.5 Neerzetten van riemen

Indien de riemen verticaal moeten worden neergezet:

- Doe dit met het blad naar beneden zodat de slijtstrip op de grond staat.
- Zet de handle tegen de wand.
- Zet riemen nooit tegen deuren of in doorgangen.
- Laat de riemen nooit onnodig lang rechtop staan, neerleggen van de riem beperkt het risico van schade bij omvallen.

1.5.6 Voetenborden

De afstelling van het voetenbord hangt af van de bouw van de roeier en de mate van lenigheid:

- Als vuistregel kan gelden dat het voetenbord zo moet worden afgesteld dat het bankje, bij volledig gestrekte benen, de achterstops net niet raakt.
- Vleugelmoeren of bouten met de hand vast draaien, gebruik NOOIT een tang o.i.d..
- Draag schoenen met smalle hakken die passen in de hielsteunen of flexheels.
- strik veters nooit zo vast dat u uw voeten in geval van nood niet meer uit de voetenborden of roeischoenen kunt lostrekken. Dit geldt ook voor voetriemen.



1.5.7 Rolbankjes

De rolbankjes zijn een kwetsbaar onderdeel:

- Als de boot in het water ligt, de rolbankjes één maal met de hand door de hele slidings heen en weer rollen (e.e.a. voor de juiste stand van de asjes).
- Als uw bankje piept doet een beetje water in de slidings wonderen (slidings en wieltjes mogen nooit met olie of vet gesmeerd worden, omdat daarmee zand en vuil blijft plakken met extreme slijtage tot gevolg).

1.5.8 Schragen

Er zijn twee soorten schragen in gebruik:

- Klapschragen met singelbanden: deze zijn bedoeld om een boot met de kiel naar beneden op te leggen (bijvoorbeeld voor op- en afriggeren en schoonmaken). Dit geldt ook voor skiffs.
- Vaste schragen met houten bovenkant: deze zijn bedoeld om een boot met de onderzijde naar boven gericht langere tijd op te leggen, bijvoorbeeld bij onderhoud en reparatie. Let erop dat de boorden van de boot op de bovenkant van de schragen rusten en dat de outriggers vrij van de schragen blijven.

Bij het in- en uitwendig schoonmaken van de boot, dient deze te worden omgedraaid. Om de boorden van met name bredere boorden binnen de schragen te laten vallen, dienen deze ver genoeg uit elkaar te worden geplaatst zodat de smallere delen van de boot op de singelbanden komen te rusten.

1.5.9 Botenopbergstelsysteem

De meeste boten zullen omgekeerd worden weggelegd. Uitzonderingen hierop zijn de wherry's en de beide polyester C1's. De boten die omgekeerd op wagentjes worden gelegd zijn voorzien van een witte markering, deze markering geeft aan waar de boot op het wagentje moet komen te rusten (op die plaatsen is de boot sterk genoeg om de krachten op te nemen). Wherry's worden altijd op houten balken weggelegd om beschadiging van de huid te voorkomen.

Met uitzondering van de wherry's en de boten met een koperen kielstrip (C2-en en C4-en) moeten alle boten boven de hoofden worden gedragen bij het transport uit de loods naar het water en terug. Een skiff dient te allen tijde door twee personen te worden gedragen waarbij de boegdrager op dient te letten dat er nergens tegenaan wordt gestoten. Het 'even' op de knieën laten rusten van een boot zodat de anderen kunnen omlopen kan grote schade aan de boot met zich meebrengen en dient te worden vermeden! Zie voor de juiste commando's het betreffende hoofdstuk in dit boek.

Het uit de loods halen van een boot dient als volgt te geschieden:

- Controleer of de deuren ver genoeg geopend zijn, zodat de boot inclusief de outriggers kan passeren.
- Controleer of er op het voorterrein niets in de weg staat, let vooral op de schragen.
- Controleer of landvast, bankjes, luikjes of rugleuningen niet te ver onder de boot uit hangen.
- Recht achter de boot lopend rijdt één persoon de boot zo ver naar buiten dat het eerste



wagentje tegen de eindstops komt (niet laten botsen).

- Twee dragers tillen, ter plaatse van het eerste wagentje, de boot aan beide zijden ongeveer 1 cm omhoog en dragen de boot verder naar buiten totdat het tweede wagentje nabij het eerste wagentje aan komt (niet laten botsen).
- Daarna tillen de beide andere dragers de boot van het wagentje.
- Nu kan de boot door de vier dragers (horizontaal) verder naar buiten gedragen worden. De vijfde man geeft aanwijzingen opdat de boot geen onder- of bovengelegen draagconstructies of boten raakt. Let daarbij vooral op de boeg(bal), de waterkering en eventueel het vinnetje.
- Op ruime afstand van de schragen wordt de boot op het voorterrein gedraaid (draai hierbij naar de Linge toe). Gladde en overnaadse boten worden op de schouders naar het vlot gedragen en pas omgekeerd vlak voor het in het water leggen.

Het binnenbrengen van de boot geschiedt als volgt:

- Controleer of de deuren ver genoeg geopend zijn, zodat de boot inclusief de outriggers kan passeren.
- Controleer of beide wagentjes in de voorste positie staan.
- Controleer of er op het voorterrein niets in de weg staat, let vooral op de schragen.
- Controleer of landvast, bankjes, luikjes of rugleuning niet te ver onder de boot uit hangen.
- Vier dragers tillen de boot van de schragen en stellen zich recht voor de rails op, een vijfde man geeft aanwijzingen.
- De boeg van de boot tot voorbij de waterkering over beide wagentjes heen tillen en de boorden ter plaatse van de wit gemarkeerde oplegpunten gelijktijdig op het tweede wagentje leggen. Om knellen van de vingers te voorkomen kunnen de dragers aan boegzijde van de boot de boot het best pakken tussen de witte markering en de eerst volgende rigger.
- De voorste dragers lopen eerst de loods uit voordat de boot door de beide andere dragers recht naar binnen wordt gerold en bij het tweede witte merkstreepje op het eerste wagentje wordt gelegd.
- Nu kan de boot (door de vijfde man die intussen de achterstevan heeft gepakt) in zijn geheel zover naar binnen worden gerold dat de achterstevan binnen de draagconstructie valt.

1.5.10 Rol

Voor het in het water leggen en uit het water halen van boten die voorzien zijn van een kiel met daarop een koperen kielstrip, moet bij voorkeur gebruik gemaakt worden van de rol.

Te water laten gaat als volgt:

- De twee dragers bij het achterschip leggen de boot met de kiel op het midden van de rubberen rol en maken daarna (indien aanwezig) de overslagjes los aan de kant van de boot waar zij zich bevinden. De beide andere dragers houden de boot in evenwicht. Eén van de achterschip dragers gaat naar de boeg en neemt de boot van de twee andere dragers over en gaat vervolgens recht voor de rol staan. Nu kan hij de boot langzaam over het midden van de rol het water in duwen.
- Dreigt de boot naar de rechter zijde van de rol te lopen dan moet de boeg naar links van het midden van de rol gezwaaid worden. Bij verder rollen zal de kiel zich dan weer naar het midden van de rol bewegen. In het midden aangekomen: weer recht voor de rol gaan staan en verder duwen.
- Dreigt de boot naar links te lopen, dan de boeg naar rechts van het midden zwaaien en verder het water in duwen, hierbij verplaatst de kiel zich weer naar het midden van de rol. In het



midden aangekomen: weer recht voor de rol gaan staan en verder duwen.

- NOOIT een boot over de rol schuiven want dan wordt de koperen kiel strip krom dan wel stuk getrokken. Vlak voordat de boot helemaal over de rol heen is wordt de boeg opgetild, de boot wordt verder het water in geduwd en zacht op het water neergelegd. Let op dat de boeg (en de eventueel aanwezige boegbal) de rol of de rand van de beschoeiing niet raakt.

Uit het water halen gaat als volgt:

- Verwijder eerst het roer en zet zo nodig de bankjes vast. Overtuig u ervan dat er schragen beschikbaar zijn op het botenterrein en plaats deze op een voor de boot juiste afstand van elkaar. Zorg er nu voor dat de boot recht voor de rol komt te liggen. De boegdrager tilt de boot uit het water en legt deze op het midden van de rol zonder hierbij met de boeg of puntbal de rand van de beschoeiing of de rol te raken. De boot langzaam over het midden van de rol een eindje uit het water trekken, waarna beide voorschipdragers het van de boegdrager overnemen en de boot verder de wal op trekken.
- Dreigt de boot naar de rechter zijde van de rol te lopen dan moet de boeg naar links van het midden van de rol gezwaaid worden. Bij verder rollen zal de kiel zich dan weer naar het midden van de rol bewegen. In het midden aangekomen: weer recht voor de rol gaan staan en verder trekken.
- Dreigt de boot naar links te lopen, dan de boeg naar rechts van het midden zwaaien en verder uit het water trekken, hierbij verplaatst de kiel zich weer naar het midden van de rol. In het midden aangekomen: weer recht voor de rol gaan staan en verder trekken.
- NOOIT een boot over de rol schuiven want dan wordt de koperen kielstrip krom dan wel stuk getrokken. De boegdrager zet nu eerst het landvast dusdanig vast dat er straks onder de gekantelde boot geen touw meer uithangt, en gaat vervolgens met de andere drager naar het achterschip intussen de overslagjes dichtklappend. Vlak voordat de boot helemaal over de rol is wordt de boot in zijn geheel door ten minste vier dragers van de rol getild en met de kiel naar beneden op de schragen gelegd.

1.5.11 Glad materiaal

Het in het water leggen en uit het water halen van boten die niet voorzien zijn van een kiel met daarop een koperen kiel strip gebeurt door deze vanaf het vlot het water in en uit te tillen.

Let er bij zowel het in- als uitbrengen op dat de stuurstoel zich ter hoogte van het einde van het vlot bevindt. Het roertje steekt dan buiten het vlot en kan zo nooit beschadigen.

Te water laten gaat als volgt:

- De boot wordt boven de hoofden getild en vervolgens aan de waterzijde voor de buiken gebracht. Let hierbij op de eigen positie ten opzicht van de riggers.
- Wanneer de dollen aan de kant die zich niet aan het vlot bevinden nog niet geopend zijn, gebeurt dit nu.
- Met de tenen wordt de rand van het vlot opgezocht waarna de boot VER uitgezet wordt, zodat deze niet het vlot raakt.

Uit het water halen gaat als volgt:

- Pak de boot vast aan de spanten en zorg dat deze verticaal het water uit komt tot voor de buiken. Let er op dat de huid niet langs het vlot schraapt. Let bovendien op dat roer of vin het



vlot niet raken.

- Zwaai de boot boven de hoofden.
- Bij het commando 'splitsen' kiest de voorste drager een zijde waarna de rest om en om de boot op de linker of rechter schouder legt.



2 Regels zijn nodig

Omdat niet alles vanzelf goed gaat en er behoefte is aan duidelijkheid zijn er binnen onze vereniging een aantal regels die een ieder geacht wordt te kennen en na te leven.

In dit hoofdstuk zullen de belangrijkste regels worden uiteengezet.

2.1 Inschrijven van boten

Voordat een boot door een roeier of ploeg in gebruik wordt genomen dient dit in het inschrijfboek te worden vastgelegd. dit is het 'inschrijven' van de boot. Naast de datum en tijd van vertrek wordt opgeschreven wie de coach of stuur is en om welke boot het gaat. Bij terugkomst dient de boot te worden 'uitgeschreven', hierbij wordt de tijd van terugkomst opgeschreven en een paraaf geplaatst. Indien een ploeg vergezeld gaat van een stuurman, is deze verantwoordelijk voor het in-respectievelijk uitschrijven van de boot. In de overige gevallen zal één van de roeiers dit op zich moeten nemen.

Indien de boot wordt overgenomen van een ploeg en deze dus al in het water ligt, dient de boot ook te worden ingeschreven. Het gaat er bij het inschrijven niet om hoe vaak een boot in en uit de loods wordt gebracht maar om te weten wie er wanneer op het water is.

Bovendien kan iedereen voordat de loods wordt afgesloten controleren of er nog boten op het water zijn waarvoor de loods nog open moet blijven. Een tweede reden is dat aan de hand van de inschrijvingen kan worden bepaald hoe veel een bepaalde boot of boottype wordt gebruikt. Met deze informatie kan het botenplan worden geactualiseerd en kan eventueel worden besloten een boot aan groot onderhoud te onderwerpen. Het is daarom van belang dat het inschrijven volledig en leesbaar geschiedt.

2.2 Gebruik van het schadeboek

Natuurlijk probeert iedereen te voorkomen dat er schade aan de boot of de riemen ontstaat, toch kan het voor komen dat er tijdens het gebruik een vorm van schade ontstaat. Bij het inschrijfboek ligt een schadeboek, in dit boek kan worden ingevuld welke schade aan een boot is ontstaan. Nadrukkelijk moet worden gesteld dat het boek niet bedoeld is om een heksenjacht op de daders te ontketenen. Wel is van belang dat de schade wordt vermeld zodat anderen niet worden geconfronteerd met een boot waarmee niet kan worden geroeid. Om schadeherstel te bespoedigen is het belangrijk dat de schade volledig en leesbaar in het schadeboek wordt beschreven. Hierbij is kennis van de eerder genoemde bootonderdelen van belang.

Constaateert u schade aan een boot (of ontdekt u dat er wat los zit) kijk dan even of dit al in het schadeboek staat vermeld, zo niet, schrijf het dan meteen even in. Door in een vroegtijdig stadium de schade te verhelpen wordt vaak erger voorkomen.



2.3 Wanneer er niet mag worden geroeid

Hieronder volgen de regels die aangeven wanneer u NIET mag roeien:

- Bij duisternis: een kwartier na zonsondergang tot een kwartier voor zonsopgang.
- Bij sterke wind: windkracht 6 of meer boven land.
- Bij dichte mist: de overkant van de Linge is vanaf het vlot niet meer te zien.
- Bij nachtvorst: als het 's nachts 3 graden of meer vriest.
- Bij vorst: als het overdag vriest, ook al is het maar licht.
- Bij ijsgang: zolang er ijs in de Linge drijft.
- Als het bestuur dit aangeeft.

In aanvulling op deze algemene regels geldt ook het volgende, tenzij dispensatie verleend is:

- Roeien in een 1x (skiff) of 2- (dubbel twee) is verboden bij een watertemperatuur van 5 graden of lager.

Bij twijfel over de wind graag uw gezond verstand gebruiken. Bij hoge golfslag op de Linge (ook al is het geen windkracht 6) kan en mag er niet met glad materiaal worden geroeid. Een vuistregel voor de wind is vaak dat de windkracht boven land 2 'punten' minder is dan is aangegeven voor de Hollandse kust.

Let er op dat het weken kan duren voordat er ook geen ijs meer uit allerlei slootjes in de Linge drijft. Vriest de zaak goed dicht dan duurt het nog zo'n vier weken voordat er, na afloop van de vorst, weer kan worden geroeid.

2.4 Iedereen moet afroeien

Iedereen die zelfstandig met een boot weg wil gaan, moet voldoen aan de afroei- en afstuureisen die voor die boot gelden. Bij een meerpersoonsboot moet iedere roeier afdoende zijn afgeroeid terwijl de stuur over de juiste stuurvaardigheidsdiploma's moet beschikken.

Alleen en uitsluitend wanneer een ploeg of roeier vergezeld wordt door een door het bestuur erkende instructeur, mag er worden geroeid in een boot waarvoor nog niet is afgeroeid of afgestuurd. In uitzonderingsgevallen kan een ploeg of roeier, na verkregen toestemming van de Coach commissaris, gedurende een beperkte tijd van deze regel worden vrijgesteld.



3 *Commando's*

3.1 Algemeen

De roeiers moeten van een groot aantal commando's de betekenis kennen en deze prompt en correct kunnen uitvoeren. De commando's worden in de regel gegeven door de stuurman of stuurvrouw. Bij een ongestuurde boot geeft de roeier welke op boeg roeit ('de boeg') de commando's.

De roeiers worden meestal eerst door een **waarschuwingscommando** attent gemaakt dat er iets gaat gebeuren. Pas wanneer het **uitvoeringscommando** gegeven wordt, moeten de roeiers het commando uitvoeren. De stuurman dient erop te letten dat de juiste commando's op het juiste ogenblikken worden gegeven. Het geven van tegenstrijdige commando's kan een aanleiding zijn tot handelingen van roeiers welke schade aanbrengen aan de boot of de riemen!

3.2 Instappen

In de regel zullen de commando's voor het instappen door de boeg worden gegeven. Bij beginnende roeiers moet de stuurman deze commando's ook kunnen geven.

KLAARMAKEN OM IN TE STAPPEN (*waarschuwingscommando*)

De roeiers gaan zich gereed maken om in te stappen. Zij gaan naast hun roeiplaats staan met het gezicht naar de achterstevan en achter de outrigger. De riemen worden in het geheel uitgebracht zodat zij in de dollen rusten. De roeiers houden met de hand aan de waterkant de riem(en) vast, de andere hand houdt de outrigger samen met het vlot vast. De stuurman houdt de boot midden tussen de roeiers vast en let er tevens op dat tijdens het instappen geen riggers op het vlot rusten.

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

INSTAPPEN GELIJK (*tweede waarschuwingscommando*)

ÉÉN (*uitvoeringscommando*)

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

TWEE (*uitvoeringscommando*)

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

DRIE (*uitvoeringscommando*)

De roeiers gaan op hun bankje zitten en zetten tevens hun andere voet in het voetenbord.



OVERSLAGJES DICHT

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

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

3.3 Van de kant komen

Bij het van de kant komen werken de stuurman en de roeiers samen om de boot zonder schade aan de riemen van het vlot af te bewegen. Afzetten met de riemen tegen het vlot is niet toegestaan.

HANDEN AAN HET VLOT *(waarschuwingscommando)*

De stuurman zet zijn voet aan de waterkant in de boot terwijl de roeiers de rand van het vlot vasthouden.

UITZETTEN GELIJK *(uitvoeringscommando)*

De stuurman en de roeiers zetten zich flink af tegen het vlot zodat de boot al een behoorlijk eind van de kant ligt. De stuurman gaat zitten in de boot.

SLIPPEND STRIJKEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD

De roeiers brengen, indien nog nodig, de handle van de riem langs hun lichaam naar achteren en brengen door middel van een strijkende beweging de boot verder van het vlot. Let op, het is niet de bedoeling dat de riem op enige wijze het vlot raakt, dus ook niet met de slijtrand van het blad! Zodra de ruimte tussen boot en vlot dit toelaat kan de handle weer voor het lichaam worden gebracht. De stuurman zorgt ervoor dat het roertje tijdens het strijken recht blijft staan.

3.4 Varen

3.4.1 Halen

SLAGKLAAR MAKEN *(waarschuwingscommando)*

De roeiers gaan helemaal opgereden in de inpikhouding zitten met het blad plat op het water.

SLAG KLAAR *(tweede waarschuwingscommando)*

De roeiers plaats het blad verticaal in het water

AF *(uitvoeringscommando)*

De roeiers beginnen met de eerste haal en roeien vervolgens door.



HALEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD (*waarschuwingscommando*)
NU (*uitvoeringscommando*)

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

KLAPJE OP AAN STUURBOORD | BAKBOORD

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

3.4.2 Strijken

STRIJKEN GELIJK (*waarschuwingscommando*)
NU (*uitvoeringscommando*)

De roeiers gaan aan beide boorden strijken, dit zal in de regel met vast bankje gebeuren.

STRIJKEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD (*waarschuwingscommando*)
NU (*uitvoeringscommando*)

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

3.4.3 Het maken van een bocht

STUURBOORD STERK

Voor het maken van een bocht naar bakboord wordt met de riemen op stuurboord harder gehaald en met de riemen op bakboord minder hard gehaald. Het tempo blijft gelijk.

BAKBOORD BEST

Voor het maken van een bocht naar stuurboord wordt met de riemen op bakboord harder gehaald en met de riemen op stuurboord minder hard gehaald. Het tempo blijft gelijk.

EN GELIJK

Beide boorden gaan weer even krachtig halen.

3.4.4 Diversen

SLIPPEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD | BEIDE BOORDEN

Bij dit commando laat men de aangegeven riem(en) langs zij komen waarbij het blad vlak op het water blijft liggen.



RIEM INTREKKEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD | BEIDE BOORDEN

Bij een aantal riggers is een bovenbeen gemonteerd waardoor slippen niet mogelijk is (meestal bij boordroeien). Bij dit commando worden de riemen zover naar binnen gehaald als noodzakelijk is in verband met obstakels e.d.

PAS OP DE RIEMEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD | BEIDE BOORDEN

De roeiers letten erop dat de riemen op het aangegeven boord geen obstakels raken.

LIGHT PADDLE

De riemen worden met minimale kracht door het water bewogen zodat haast geen zichtbare kolk ontstaat.

STRONG PADDLE

De riemen worden met ca. 70% van de kracht door het water gehaald.

HARD PADDLE

De riemen worden met maximale kracht door het water gehaald.

HOOG SCHEREN

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

RONDEN OVER STUURBOORD | BAKBOORD MET RIJDEND BANKJE (waarschuwingscommando) NU (uitvoeringscommando)

Om en om strijken en halen aan stuur(bak)boord met rijdend bankje zodat de boot ter plekke draait. Alleen toepassen in situaties waarbij er een beperkte ruimte is om te manoeuvreren.

BEDANKT

Met dit commando wordt aangegeven dat het voorheen gegeven commando komt te vervallen en dat de roeiers door moeten gaan met hetgeen zij deden voordat deze commando's werden gegeven. Voor het gemak van de roeiers wordt vaak het voorafgaande commando herhaald zoals bijvoorbeeld in 'hoogscheren bedankt'.



3.5 Stoppen

LAAT (*waarschuwingscommando*)

LOPEN (*uitvoeringscommando*)

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

N.B. dit commando geldt ook als voorbereiding voor de commando's vastroeien, houden en stoppen.

BEDANKT

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

VASTROEIEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD | BEIDE BOORDEN

De bladen op het aangegeven boord worden ca. 45 graden naar verticaal gedraaid en in het water geplaatst. De boot zal hierdoor rustig tot stilstand komen en draaien naar de kant waar de bladen het water raken.

HOUDEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD | BEIDE BOORDEN

Het blad wordt loodrecht, met de bolle kant van het blad in de vaarrichting, in het water geplaatst. Hierdoor komt de boot snel tot stilstand.

STOPPEN

Het blad wordt snel, boven water, omgedraaid en onmiddellijk weer loodrecht ingezet, zodat nu de holte van het blad direct de volle weerstand van het water opvangt. Hierdoor komt de boot zeer snel tot stilstand. Dit commando wordt slechts in uiterste noodzaak gegeven omdat het materiaal door alle door het water uitgeoefende kracht veel te lijden heeft.

3.6 Aanleggen

PAS OP DE RIEMEN AAN STUURBOORD | BAKBOORD

De roeiers letten erop dat ze met de riem op het aangegeven boord geen obstakels raken en dat ze vrij blijven van het vlot. De roeiers zorgen er voorts voor dat de riemen zo gedraaid zijn dat zij met de holle kant naar boven op het vlot komen te liggen zodat ze minder kwetsbaar zijn indien er per ongeluk op gestapt wordt.

OVERHELLEN NAAR STUURBOORD | BAKBOORD

De roeiers hellen over naar het boord dat aangegeven wordt en voorkomen hiermee dat de riggers aan het andere boord het vlot raken. Door de handle op het been te leggen en het blad op het water kan er niks mis gaan. Dit wordt 'veilig boord' genoemd.



3.7 Uitstappen

De stuurman stapt als eerste uit en houdt de boot midden tussen de roeiers vast, erop lettend dat tijdens het uitstappen geen riggers op het vlot rusten en dat de boot niet van het vlot af wordt getrapt. De commando's voor het uitstappen worden in de regel door de boeg gegeven. Ook de stuurman dient deze commando's te kunnen geven.

OVERSLAGEN LOS

De overslagen van de dollen op de riggers aan de waterkant worden losgemaakt. De overslagen aan de vlotzijde blijven gesloten.

KLAARMAKEN OM UIT TE STAPPEN *(waarschuwingscommando)*

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

UITSTAPPEN GELIJK *(tweede waarschuwingscommando)*

ÉÉN *(uitvoeringscommando)*

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

TWEE *(uitvoeringscommando)*

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

DRIE *(uitvoeringscommando)*

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

3.8 Dragen van de boot van en naar het vlot

Indien de boot niet over de rol in het water wordt gebracht of eruit wordt gehaald dient de stuurman (of de boeg) middels een aantal commando's het inzetten of uittillen van de boot te coördineren.

OP DE SCHOULDERS *(waarschuwingscommando)*

NU *(uitvoeringscommando)*

De roeiers dragen de boot op de schouders. De roeiers lopen om en om aan stuurboord en bakboord. Bij boordgeroeide boten loopt de roeier tegenover zijn eigen rigger. Bij scullboten dient vooraf te worden afgesproken wie aan welk boord gaat lopen.



IN DE HANDEN *(waarschuwingscommando)*

NU *(uitvoeringscommando)*

Men laat de boot gelijktijdig zakken zodat men de boot met de handen aan het boord vast heeft. De boot blijft hierbij omgekeerd liggen dat wil zeggen met de kiel naar boven. Op deze wijze kan de boot indien nodig gedurende lange tijd door de roeiers worden vastgehouden.

BOVEN DE HOOFDEN *(waarschuwingscommando)*

NU *(uitvoeringscommando)*

Alle roeiers staan onder de boot met de boot op de gestrekte armen boven de hoofden. (Handen aan de boorden)

SPANTJE ZOEKEN

De handen pakken een dwars spant (bint) vast (géén voetenbord!).

TENEN AAN DE RAND VAN HET VLOT

Eén voet wordt aan (en niet over) de rand van het vlot gezet.

VOOR DE BUIKEN *(waarschuwingscommando)*

NU *(uitvoeringscommando)*

De boot wordt naar de waterkant gedraaid waarbij alle roeiers aan dezelfde kant komen te staan.

OVERSLAGEN LOS | VAST

De overslagen die voor het uitstappen werden losgemaakt, moeten nu weer worden vastgemaakt.

UITZETTEN GELIJK *(waarschuwingscommando)*

NU *(uitvoeringscommando)*

De boot wordt zover mogelijk van de rand van het vlot in het water gelegd.

AAN DE BOORDEN *(waarschuwingscommando)*

Commando dat voorafgaat aan het uittillen van de boot. De roeiers gaan aan de rand van het vlot bij de boot staan.

IN DE SPANTEN

De handen van de roeiers pakken een spant (bint) vast (geen voetenbord!).

TILLEN GELIJK *(waarschuwingscommando)*

NU *(uitvoeringscommando)*

De boot wordt in één vloeiende beweging uit het water getild en boven de hoofden gebracht.



SPLITSEN LINKS-RECHTS

De roeiers laten de boot op hun schouders zakken waarbij zij zich om en om aan weerszijden van de boot opstellen. Bij boordgeroeide boten staat de roeier tegenover zijn eigen rigger. (bij scull-boten van te voren afspreken wie waar gaat staan!).



4 Sturen

4.1 Inleiding

De stuurman is verantwoordelijk voor de manoeuvres met de boot. Het is derhalve van groot belang dat de stuurman op het juiste moment de juiste commando's geeft. De roeiers dienen deze commando's direct en correct op te volgen.

4.2 Instappen en van de kant komen

- **Instappen:** Voordat de stuurman de roeiers laat instappen overtuigt hij zich ervan dat de boot in zijn geheel klaar is. Het roer en de stuurstoel moeten zijn aangebracht en de juiste riemen moeten op de juiste plaats en op de juiste wijze in de dollen zitten. Nadat de landvastjes zijn losgemaakt laat hij de roeiers zich opstellen naast hun roeiplaats en laat ze instappen in de boot. Tijdens het instappen dient de stuurman ervoor te zorgen dat de riggers van de boot niet op het vlot komen te rusten, hiertoe houdt hij de boot in het midden tussen de roeiers vast en houdt de boot op een veilige afstand van het vlot.
- **Van de kant komen:** Wanneer iedere roeier goed zit en het voetenbord is afgesteld op de juiste afstand, stapt de stuurman met één voet in de boot. Vervolgens zetten de stuurman en de roeiers zich krachtig af tegen het vlot (zie ook de commando's in hoofdstuk 2). De boot zal zich nu al reeds van het vlot verwijderen eventueel geholpen door een weinig slippend te strijken op het boord aan de vlotzijde. Het is nadrukkelijk niet de bedoeling dat er met behulp van de riemen tegen het vlot wordt afgezet, dit om onnodige schade te voorkomen. Door middel van het strijken op beide boorden kan de boot op veilige afstand van het vlot worden gebracht waarna verder manoeuvreren zonder kans op schade mogelijk is.
- **In de vaarrichting leggen:** Voordat er kan worden weggevaren dient de boot in de juiste vaarrichting gelegd te worden. Door afwisselend te halen op het éne en te strijken op het andere boord kan de boot worden gedraaid.

4.3 Varen

- **Halen:** Door de commando's 'slagklaar maken' etc. te geven gaan de roeiers halen. Tijdens het varen kunnen met het roer koersveranderingen worden gemaakt. Tevens kan worden gestuurd door op een van beide boorden harder te laten roeien zoals hierna bij d. wordt omschreven.
- **Strijken:** Dit wordt ingeleid door het commando 'strijken gelijk'. Tijdens het strijken moet de stuurman achterom uitkijken over de achterpunt. Voor koersveranderingen moet er met één van beide boorden harder worden gestreken.
- **Sturen bij halen en strijken:** De stuurman houdt te allen tijde de stuurtouwen vast. Wanneer er gehaald wordt kan hij met het roer lichte koersveranderingen aanbrengen. Door met de hand welke aan de kant waar men heen wil aan het stuurtoew te trekken (d.w.z. de hand van de stuurman af te bewegen) zal de boot de gewenste kant opgaan. Wanneer men dus met de linkerhand aan het stuurtoew trekt zal de boot een bocht naar bakboord maken evenzo zal men door het vooruit bewegen van de rechterhand een bocht naar stuurboord maken. Er wordt bij voorkeur alleen gestuurd tijdens het oprijden, wanneer de riemen niet in het water zijn zodanig dat de balans en de cadans van de roeiers zo min mogelijk wordt verstoord. Mede in het belang van de roeiers is het dus zaak om zo weinig mogelijk te sturen met zo klein mogelijke correcties! Aangezien de boot vlak na de uitzet de hoogste snelheid heeft is het sturen op dat moment het meest effectief.



Als er wordt gestreken moet de stuurman het roer recht houden anders klappt het om en wordt het scharnier geforceerd. Het beste kan de stuurman de stuurtouwen vastklemmen aan de boorden zodra het commando strijken gegeven gaat worden. Wanneer het roer toch omklapt: laten lopen, vastroeien beide boorden, één klapje op, roer rechttrekken, laten lopen, vastroeien beide boorden, strijken gelijk...

- **Best of sterk laten roeien:** Wanneer een bocht te scherp is om alleen op het roer te draaien, kan de hulp van de roeiers worden ingeroepen door aan één boord harder te laten roeien zodat de boot een bocht maakt naar het boord dat niet harder roeit. Het commando 'stuurboord sterk' houdt in dat er op stuurboord harder wordt geroeid terwijl er op bakboord minder hard wordt geroeid. de boot zal een bocht naar bakboord maken. Het commando 'bakboord best' zal het omgekeerde bewerkstelligen. Ook tijdens het strijken, wanneer immers het roer niet kan worden gebruikt, kan met sterk en best roeien worden gestuurd.

4.4 Stoppen en keren

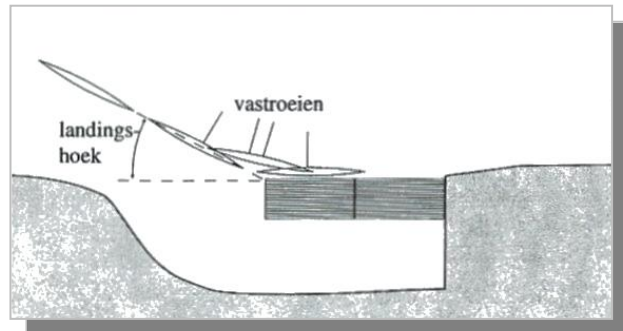
- **Laten lopen:** Wanneer beide boorden tegelijk halen of strijken dient het commando 'laat lopen' te worden gegeven om de roeiers te laten ophouden met roeien. In alle andere gevallen, wanneer er dus op één boord of door enkele roeiers wordt gehaald of gestreken, dient het commando 'bedankt' te worden gegeven.
Het commando 'laat' wordt gegeven bij de inpik van de laatste haal, 'lopen' bij de uitzet. Het laten lopen wordt gevolgd door het commando 'bedankt' waarna de roeiers de riemen plat op het water leggen. Het laten lopen moet altijd zeer bijtijds gebeuren, d.w.z. dat er nog voldoende ruimte moet zijn om door uitdrijven een groot gedeelte van de vaart kwijt te raken. Eventueel kan door 'vastroeien' de vaart uit de boot worden gehaald.
- **Vastroeien:** Het vastroeien is het onder een hoek van 45° in het water houden van de bladen. Het vastroeien dient om de boot verder af te remmen en, wanneer op slechts één boord wordt vastgeroeid, tevens om de boot te laten draaien (bijvoorbeeld als inleiding bij rondmaken of bij het aanleggen).
- **Houden:** Bij het houden worden de bladen met de bolle kant in de vaarrichting stil in het water gehouden. Met het bovenlijf wordt tegendruk gegeven. Het houden op beide boorden dient om de boot geheel tot stilstand te brengen. Er mag pas gehouden worden als de boot reeds het grootste deel van zijn vaart kwijt is. Een noodsituatie vormt hierop natuurlijk een uitzondering.
- **Stoppen:** Dit commando mag slechts in uiterste noodsituaties gegeven worden, bijvoorbeeld om een dreigende aanvaring te voorkomen. De bladen worden met de holle kant in de vaarrichting in het water gezet. Hierdoor wordt de grootst mogelijke weerstand bereikt. Door de grote krachten welke tijdens deze manoeuvre ontstaan heeft het materiaal zeer veel te lijden. Het gevaar voor een riembreuk is zelfs niet denkbeeldig. Gebruik dit commando dus alleen wanneer het echt nodig is. Omdat ook dit commando moet worden geoefend wordt aanbevolen dit oefenen alleen te doen wanneer de snelheid van de boot erg laag is.
- **Rondmaken:** Het rondmaken gebeurt door afwisselend één boord te laten strijken en het andere boord te laten halen. Let hierbij wel op de beschikbare ruimte! Wanneer er in erg nauw water moet worden rondgemaakt zal er vaak met slechts één klap tegelijk gehaald respectievelijk gestreken kunnen worden.
De volgorde van de commando's bij het rondmaken kan bijvoorbeeld als volgt zijn: laat lopen - bedankt - vastroeien stuurboord - stuurboord strijken - bedankt - bakboord halen - bedankt - stuurboord strijken - bedankt - slagklaar maken enz.
Wanneer er over 180 graden rondgemaakt moet worden dient dit tegen de wind in te gebeuren. d. w .z. als de wind van bakboord komt moet over bakboord rondgemaakt worden (bakboord roeit vast, bakboord strijkt). Zo wordt het afdrijven door de wind voorkomen.



4.5 Aan de kant komen

- **Aanleggen:** Het aanleggen is de moeilijkste manoeuvre die een stuurman moet kunnen verrichten. Het doel van de aankomst is de boot op een zodanige afstand van het vlot evenwijdig daaraan stil te leggen dat de kant vastgepakt kan worden en men vervolgens kan uitstappen.

Het zal duidelijk zijn dat men om dit te bereiken eerst naar het vlot toe moet varen. d.w.z. er moet een zekere hoek zijn tussen vlot en vaarrichting. Om nu tegelijkertijd de vaart af te remmen én de boot evenwijdig aan het vlot te leggen dient er te worden vastgeroeid op het boord aan de waterkant.



Wanneer de boot veel vaart heeft zal hij bij dit vastroeien ook veel draaien, bij

weinig vaart zal hij weinig draaien. Dus: wanneer de boot veel vaart heeft moet de hoek tussen het vlot en de vaarrichting groot zijn (meer dan 45 graden) om na het vastroeien evenwijdig aan het vlot uit te komen. bij weinig vaart moet de hoek kleiner zijn (+/- 30 graden). Omdat de boot tijdens het vastroeien nog iets doorschuift moet gemikt worden op dat punt van het vlot waarnaast na het vastroeien de stuurstoel terecht moet komen.

- **Wind:** Verder is er nog iets waar we bij het aankomen goed rekening mee moeten houden, dat is de wind. De wind kan op twee manieren beschouwd worden: ten opzichte van de vaarrichting en ten opzichte van de oever waar we willen aankomen. In het eerste geval spreken we van mee- of tegenwind. in het tweede geval van aanlandige of aflandige wind namelijk als deze respectievelijk van het water naar de oever waait of andersom.
 - Meewind zal helpen de vaart van de boot te vergroten dus mag er bij het aankomen niet krachtig geroeid worden, moet de hoek groot zijn en moet er krachtig worden vastgeroeid. Indien mogelijk moet dit soort aankomsten zo veel mogelijk worden vermeden, op onze vereniging hebben we echter geen echte keuze door de ligging van ons vlot.
 - Bij tegenwind zal de vaart verminderd worden dus moet er krachtig worden gehaald en mag de hoek niet te groot zijn. Indien het mogelijk is om voor dit soort aankomsten te kiezen genieten deze zeker de voorkeur.
 - Aflandige wind zal de boot van de kant af blazen. Als de hoek te klein is zal de boot dan ook niet dicht bij de kant komen. De hoek moet dus tamelijk groot zijn en de haal en het vastroeien voldoende krachtig. Het vastroeien mag pas op het laatste moment gebeuren en dan moet het zo krachtig mogelijk gebeuren om nog op tijd te draaien.
 - Bij aanlandige wind is de aankomst zeer eenvoudig. Er hoeft slechts voor gezorgd te worden dat de boot op ruime afstand van het vlot evenwijdig daaraan stil komt te liggen. Daarna kan men de wind de boot naar de kant toe laten drijven. Nu is de wind natuurlijk vaak een combinatie van de hierboven genoemde vier mogelijkheden, in dat geval zullen ook de oplossingen gecombineerd moeten worden.
- **Uitstappen:** Wanneer de boot langs de kant ligt stapt eerst de stuurman uit. Hij pakt de boot in het midden bij het boord vast en laat dan pas de roeiers uitstappen. Bij het uitstappen nemen de roeiers de riemen die in de dollen aan de waterkant zitten mee.



4.6 Algemene aanwijzingen

- De boot draait na een stuurmansmanoeuvre nog iets door in de stuurrichting. Daarom moet het trekken aan het stuurtoew tijdig beëindigd worden.
- Sturen remt de vaart van de boot en moet dus zo min mogelijk gebeuren. Kleine correcties met de stuurtoewen of wat harder halen van de roeiers op één boord verdienen de voorkeur.
- De stuurman mag alleen aan het stuurtoew trekken wanneer de bladen vrij zijn van het water.
- Door al te heftig sturen wordt de balans van de boot verstoord. Een roeruitslag van meer dan 45 graden heeft eerder een remmend dan een sturend effect. Het is beter om vaker een beetje te sturen dan één keer heel sterk.
- Leg het schip bij hoge golven parallel aan de golflijn en houdt de bladen op het water.



5 Techniek van het roeien

5.1 Inleiding

Hoewel de steeds weerkerende roeibeweging voor de leek een eenvoudige bezigheid lijkt, is het in de praktijk gebleken dat er een lange tijd voor nodig is om goed te leren roeien. De totale roeibeweging is een vloeiend geheel, maar ter wille van de instructie en het verbeteren van de fouten, kunnen we de roeibeweging in vier delen splitsen: nl. de inpik, de doorhaal, de uitzet, de armen strekken, inbuigen en het oprijden (of de recover).

5.2 Inpik

De inpik of 'het inzetten' wordt ook wel 'de catch' of 'het waterpakken' genoemd. De beweging geschiedt vanuit de volgende houding: de roeier zit ingebogen op een geheel naar voren gerold bankje. De knieën zijn dus gebogen, de onderbenen (vrijwel) verticaal, de armen zijn gestrekt en tot inzet gereed. De polsen zijn recht en het hoofd rechtop. De roeier zit actief op het rolbankje, d.w.z. niet op het stuitje, maar op de zitknobbels, de rug onder spanning en het borstbeen iets geheven. Door in te ademen voorafgaand aan de inpik wordt deze houding bijna vanzelf bereikt. Het blad is verticaal, zodanig dat de platte kant van de riem aanligt in de dol. Vanuit deze houding is een goede inpik mogelijk, een inpik die de basis vormt voor een feilloze doorhaal. Met een nauwelijks merkbare omhaalbeweging die met armen en handen uitgevoerd wordt, wordt het water gepakt. Bij deze beweging verandert er dus (nog) niets aan de stand van schouders, rug en benen. De goede inpik is dus niet: inzetten en dan trekken, maar het is één beweging die zodra het blad in het water is, ondersteund en overgenomen wordt door een krachtige trap van de benen tegen het voetenbord. Een juiste inpik gebeurt zonder opspatten van het water.

5.3 Doorhaal

Bij de inpik wordt met verticaal blad het water gepakt, zo diep dat vrijwel het gehele blad door het water bedekt is. De steel en een klein hoekje van het blad blijven zichtbaar (evenwichtstoestand van de riem). Tijdens de gehele (door)haal moeten we ervoor zorgen, dat het blad dezelfde diepte houdt. Dit kunnen we bereiken door de handle in één horizontale lijn naar ons lichaam toe te trekken. Bovendien moeten we tijdens de gehele doorhaal een constante kracht op de handle blijven uitoefenen om een goede uitzet te kunnen maken. De kracht die op de handle werkt, wordt uitgeoefend door de benen, de rug en de armen. De doorhaal begint met een krachtige uittrap tegen het voetenbord. Hierdoor wordt het hele lichaam op het rolbakje weggeduwd. In eerste instantie verandert er nog niets aan de stand van de rug (die blijft ingebogen en aangespannen) of aan de houding van de armen (die blijven gestrekt). De kracht van de uittrap wordt via de gespannen rug en de gestrekte armen en polsen overgebracht op de riemen. Wanneer de benen weer bijna gestrekt zijn en de beentrap dus zijn kracht begint te verliezen, komt de rug vanuit de ingebogen positie omhoog waardoor extra kracht wordt geleverd totdat aan het einde van de haal een iets doorgevallen stand is bereikt. Pas wanneer de romp weer (bijna) verticaal is, worden ook de armen gebogen om druk op het blad te houden. Bij een goede coördinatie zijn de beentrap, de rugopzwaai en de armhaal gelijk klaar.



Een ernstige fout die hier vaak ontstaat is het zogenaamde ‘door het bankje trappen’ (bij RVL wordt dit ‘onderuit trappen’ genoemd): de haal begint wel met het snel wegtrappen van het bankje, maar de kracht van de benen wordt niet overgebracht op de riem: de rug brengt de kracht niet goed over. De oorzaak is het niet meespanssen van de onderrug. Hierdoor ontstaat niet de zg. gespannen boog van rug, schouders en armen die de kracht van de benen op de riemen overbrengt. Gedurende de doorhaal moeten wij krachtig blijven uittrappen. Om een goede uitzet te maken moeten de armen, benen en romp tegelijk klaar zijn. Bij niet-geoefende roeiers zien we vaak dat de benen eerder klaar zijn dan de romp en armen, waardoor de uitzet niet goed verloopt.

5.4 Uitzet

Voor het behouden van een goede balans en het doorlopen van de boot is een juiste uitzet onontbeerlijk. Tot aan het eind van de haal moet er druk op het blad worden gehouden en doorgevallen met de rug, zodat ruimte ontstaat om de uitzet te kunnen maken. Dan wordt door een vloeiende hand-polsbeweging het blad verticaal uit het water gehaald en horizontaal gedraaid. Hoe minder spatten men ziet (bij de uitzet), hoe beter het is. Daarna wordt in één doorgaande beweging de handle naar voren gebracht. De uitzet en het wegzetten (blad uit het water halen, horizontaal draaien en de handle naar voren brengen) moet één vloeiende, snelle en ronde beweging zijn.

5.5 Recover

Zoals de naam al aangeeft is de recover of ‘het oprijden’ een periode van herstel en rust. Dit is een zeer belangrijk onderdeel van de totale roeibeweging. Nadat de voorafgaande uitzet is afgesloten door snel wegzetten van de handles en weer inbuigen van de romp (dus: de armen gestrekt en het bovenlichaam al in de inpikhouding) moet de roeier nu zo rustig en ontspannen mogelijk naar de inpikhouding gaan rollen/glijden. Hij moet hierbij denken aan verschillende dingen, nl. de balans van de boot, het doorlopen van de boot, de ontspanning van de spieren en de gelijkheid van de beweging met de andere roeiers. Het doorlopen van de boot wordt bepaald door het rustige en gelijkmatige rollen/glijden. Het rendement van de haal wordt enigszins teniet gedaan door een onbeheerste en snelle recover. Evenzo is het voor het doorlopen van de boot gevaarlijk, wanneer de roeier met een te snelle beweging de handle wegzet, om daarna rustig op te rijden. Hierdoor ontstaat het gevaar van stilzitten, waardoor de boot gaat hokken, en de snelheid verloren gaat. Bedenk dat de snelheid van de boot op het moment van de uitzet en het wegzetten $\pm 107\%$ is. Er dient dus ten alle tijde voor gezorgd te worden dat het wegzetten en het oprijden een in elkaar overvloeiende en soepele beweging is. Tijdens het oprijden verandert er niets meer aan de houding van armen en rug (gestrekt en ingebogen). Direct na het wegzetten, zodra de handen boven de knieën zijn, wordt begonnen met het rustig terugdraaien van het blad naar de verticale stand. Dit terugdraaien van het blad moet voltooid zijn ruim voor het einde van de recover.

5.6 Balans

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

- **Juiste en gelijke uitzet:** Het spreekt vanzelf dat de balans verstoord wordt, wanneer de uitzet aan het ene boord eerder gebeurt dan aan het andere boord. Omdat de bladen van het water zijn, is het moeilijk de balans weer te herstellen. Een juiste en gelijke uitzet is dus de



belangrijkste factor voor een goede balans tijdens de recover.

- **Ontspannen, rustig en gelijkmatig naar voren rollen:** Het naar voren glijden wordt beschouwd als de herstelfase in de roeibeweging. Dit is dus het tijdstip om de spieren te ontspannen. Verder is de recover een voorbereiding op de volgende inpik. Juist door te ontspannen houden we de boot in balans. Wanneer tijdens de recover de balans verstoord is, moeten we niet proberen deze te herstellen door met het lichaam naar één boord te gaan hangen. Veel beter is het de balans te herstellen door een goede doldruk.
- **Goede doldruk:** Onder doldruk verstaan we het duwen van de riem tegen de dol aan, wat vooral aan het eind van de haal en tijdens de herstelfase van belang is. Wanneer de boot voortdurend over één boord valt en alle andere mogelijkheden waardoor deze fout kan optreden al bekeken zijn, kan de oorzaak liggen in het verschil in doldruk van de onderlinge boorden. De roeiers moeten dan de doldruk iets verminderen op het boord waar de boot naartoe valt, terwijl zij op het andere boord de doldruk wat moeten verhogen.
- **Juiste aanhaalhoogte:** Tijdens de haal wordt de balans bepaald door de juiste aanhaalhoogte (zie doorhaal).

5.7 Specifieke punten bij boordroeien (gieken)

We hebben bij het boordroeien te maken met een a-symmetrische beweging. De beweging dient echter toch zoveel mogelijk symmetrisch te worden uitgevoerd. Dat wil zeggen dat men zich door het midden van de boot beweegt. Natuurlijk gaat de riem bij de inpik a-symmetrisch, we geven hier iets aan toe door de binnenarm wat te krommen, met de buitenarm en schouder enigszins naar het boord toe te reiken. Bij beginners verdient het aanbeveling de schouders vrijwel in een rechte lijn te houden. Het verder reiken van de buitenschouder groeit vanzelf na een wat langere oefening en het sterker worden van de schouderpartij. De benen zijn wanneer opgereden is wat gespreid, zodat vooral bij de moderne, lange slidings de ademhaling zo min mogelijk wordt gehinderd. Het binnenbeen blijft echter altijd tussen de armen, het buitenbeen komt net langs de buitenarm (afhankelijk van de lichaamsbouw van de roeier ook misschien er net onder). Hierbij dient er opgelet te worden dat bij de uitzet niet van het eigen boord afgevallen wordt om ruimte te scheppen om de haal af te maken. Als de handle ver genoeg boven de dijen, ongeveer op maaghoogte wordt aangehaald, is er genoeg ruimte om rond uit te kunnen roeien. Soms wordt er niet met twee benen getrapt, ze gaan dan niet gelijk omlaag. Er ontstaat dan een a-symmetrische beweging, die de balans van de boot kan verstoren en andere onplezierige gevolgen kan hebben. Veel er op wijzen kan echter tot gevolg hebben dat met het sneller trappende been minder gedaan gaat worden in plaats van meer met het andere. De oorzaak kan gelegen zijn in een ongelijke beenlengte van de roeier. Een extra zooltje onder het kortere been lost dit euvel dan op. De roeier kan overigens zelf zeer goed voelen of hij met beide voeten even zwaar tegen de voetenplank drukt. Het wisselen van boord lost veel van deze specifieke giek-problemen op. Bij beginnende en jeugdige roeiers is het geregeld wisselen van boord essentieel om latere problemen te vermijden.

5.8 Specifieke punten bij scullen

De gehele beweging is vrijwel symmetrisch en qua principe gelijk aan die van het boordroeien. Bij de inpik houden we de soepel gestrekte armen net om de enigszins gespreide knieën heen. Gedurende de haal worden beide handen zo dicht mogelijk bij elkaar gehouden, met de linkerhand boven en voor de rechterhand. Dit mede in verband met de afstelling van de boten. Het niet goed druk houden op de bladen bij de uitzet en het daardoor slordig uitzetten komt bij scullers vaker voor dan bij boordroeiers. Het kan onder meer komen doordat tot naast het lichaam wordt aangehaald. Goed



druk houden is dan vrijwel niet meer mogelijk, omdat men buiten zijn macht werkt. Het uitzetten van de bladen dient te geschieden als de handles nog vóór het lichaam zijn, ongeveer 5 centimeter voor het bekken. Wanneer de duimen gestrekt worden gehouden, raken zij net niet het lichaam van de roeier. Bij scullen hoeft drukverlies van de bladen niet te leiden tot balansverstoring, indien de fout aan beide boorden even sterk gemaakt wordt.

5.9 Handlevoering

Een riem dient gedurende de gehele roeibeweging losjes in de handen te liggen. De vingers vormen in de haal een haak om de handle, waarmee getrokken wordt. De polsen zijn niet gebogen, maar moeten één rechte lijn met de onderarmen vormen. Na het uitkomen bij de uitzet rusten de vingers losjes op de handle. Het verticaal draaien van de bladen geschiedt voor een groot deel met de vingers, de polsen helpen slechts. Door de vlakke kant van de riem neemt deze door een lichte hand/pols beweging vanzelf de goede stand aan voor de inpik. Bij het gieken wordt de riem vooral met de binnenhand gedraaid, de buitenhand werkt slechts licht mee. Verschuiven van de vingers over de handle (verpakken) moet vermeden worden. De buitenhand bevindt zich aan het einde van de handle met eventueel de pink tegen het uiteinde. De binnenhand is, met ongeveer 1 à 2 handbreedtes tussenruimte ten opzichte van de buitenhand meer naar de binnenkant van de handle geplaatst. Belangrijk is dat de greep zó is dat gemakkelijk mét kracht bijgehaald kan worden. De duimen worden om de riem gehouden, bij contact met het water vliegt de riem dan niet uit de vingers van de roeier. Knijpen in de riemen moet vermeden worden. Bij scullen houden we beide handen aan het uiteinde van de riemen, de duimen niet om de riemen heen zoals bij boordroeien, maar aan de zijkant tegen de handle aan (doldruk!). Scullen belast de polsen zwaarder dan boordroeien. De riemen op de juiste, subtiele wijze vasthouden is een voorwaarde om letsel aan spieren en pezen te vermijden.

5.10 Ritme

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

5.11 Ademhaling

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



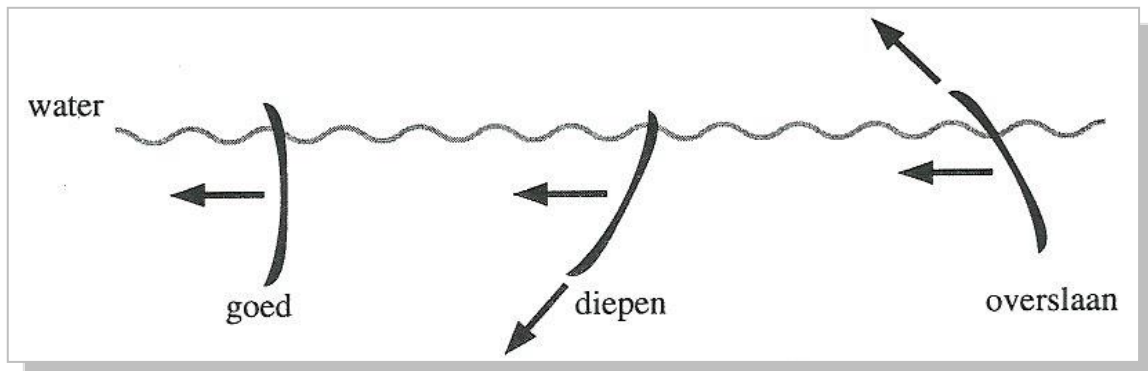
6 Veel voorkomende fouten

6.1 Fouten bij de inpik

We kunnen bij de inpik twee soorten fouten constateren, nl. fouten in het waterwerk en fouten in het lichaamswerk.

6.1.1 Fouten in het waterwerk

- **Diepen:** Het diepen bij de inpik kan verschillende oorzaken hebben. In de eerste plaats ontstaat deze fout als de roeier het blad schuin in het water brengt. Het blad zoekt dan de weg van de minste weerstand en zal dus naar beneden gaan. Als tweede fout van het diepen kan men noemen: het blad is voor de inpik te hoog boven het water. Om dan toch gelijk met de rest van de ploeg te kunnen inpikken, moet het blad met kracht ingezet worden, waardoor een te diepe inpik ontstaat. Ook kan het knijpen in de handle een oorzaak zijn van het diepen. Door dit knijpen verliest de roeier ieder gevoel voor de bladstand.

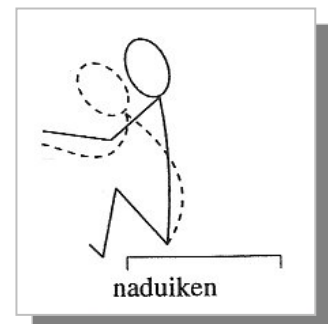


- **Over het water slaan:** Over het algemeen is dit een fout die veroorzaakt wordt door een foutieve bladstand. Het blad wordt dan te ver opgedraaid. Hierdoor schiet het blad het water uit zodra er kracht op wordt uitgeoefend. Meestal is dit het gevolg van knijpen in de handle door de roeier.
- **Lengteverlies bij de inpik:** Lengteverlies ontstaat wanneer bij de inpik het blad eerst over het water geslagen wordt en dan pas in het water gebracht. Meestal ontstaat deze fout, doordat op het moment van de inpik het blad te hoog boven het water is. De roeier begint dan al met de beentrap terwijl het blad nog een weg af te leggen heeft voor het water bereikt wordt. Bij skiffeurs ziet men wel, dat de bladen onderling verschillend in het water gebracht worden. Ook dit is meestal een gevolg van te grote hoogte van de riemen boven het water op het moment van de inpik. Lengteverlies kan ook ontstaan doordat de roeier te laat zijn bladen draait, en begint met de uittrap op het moment dat hij nog bezig is de riemen te draaien (zie ook rug opzwaaien).
- **Backsplash:** Indien de riem op het moment vlak voor de inpik het water te dicht genaderd is, en het blad reeds is opgedraaid, komt het blad vlak voor de inpik al tegen het water, waardoor het water door de snelheid van de boot tegen het blad opspat. Het gevaar ontstaat dan dat de roeier de controle over de riem verliest, en te laat, of foutief inpikt. Ook wordt de boot hierdoor afgeremd, en kan er geen felle inpik meer gemaakt worden.



6.1.2 Fouten in het lichaamswerk

- **Stilzitten:** Hieraan zijn verschillende nadelen verbonden. Als eerste nadeel een remming van de boot doordat de inpik niet snel gemaakt kan worden. Het tweede nadeel is dat de cadans verstoord wordt omdat in de totale roeibeweging steeds een moment van stilstand is.
- **Overreachen** of **nareiken:** Dit komt doordat de roeier te snel oprijdt en toch niet stil wil zitten, of omdat hij een te lange haal wil maken. De lichaamshouding is nu niet economisch meer, het lende gebied verslapt om verder te kunnen reiken, de schouders worden opgetrokken en het hoofd gaat omlaag. Een felle inpik kan zo niet meer gemaakt worden. Door in te ademen bij de inpik kan dit grotendeels worden voorkomen, daar door het inademen het borstbeen wordt opgetrokken en de rug en lendenen worden aangespannen.
- **Naduiken:** Bij deze fout wordt de handle te diep in de boot gebracht, waardoor het blad te hoog boven het water komt. Behalve dat hierdoor bij het waterwerk fouten ontstaan, remt de boot af en kan door de verkeerde lichaamshouding geen felle inpik worden gemaakt.
- **Rug opzwaaien:** Als bij de inpik de rug reeds wordt opgezwaaid gaat het blad diepen, doordat vanuit de rug ook de armen en de handen te hoog opgezwaaid worden. Het inzetten van het blad dient in eerste instantie door alleen de handen en de armen te gebeuren, en pas later volgt de rest van het lichaam.
- **Knieën te ver uit elkaar:** Deze fout wordt meestal gemaakt om verder te kunnen reiken. Vooral bij boordroeien komt dit veel voor, maar ook bij scullers ziet men wel dat de armen tussen de benen door gebracht worden om verder te kunnen reiken. Door de schuine stand van de benen is een felle uittrap dan niet meer mogelijk.



6.2 Fouten bij de doorhaal

Het is begrijpelijk dat veel fouten tijdens de doorhaal het gevolg zijn van fouten bij de inpik. Behalve deze aspecten zijn er nog enige oorzaken aan te wijzen die een juiste doorhaal verhinderen.

6.2.1 Fouten in het waterwerk

- **Diepen:** Dit is waarschijnlijk de meest voorkomende fout. Diepen ontstaat door het schuin inzetten van het blad en/of knijpen in de handles.
- **Uitroeien:** Uitroeien ontstaat als de riem tijdens de haal niet recht naar het lichaam getrokken wordt, maar schuin naar beneden naar het kruis wordt getrokken.
- **Zagen:** Ook het zagen van het blad door het water kan een gevolg van het diepen zijn. Zagen ontstaat ook vaak na een te diepe inpik. Het duurt dan namelijk even voordat het blad de goede hoogte in het water heeft bereikt. Ook kan zagen het gevolg zijn van een (te) zware afstelling van de boot voor een niet al te sterke roeier. Een derde oorzaak van zagen ligt in het niet goed overnemen van de kracht van de benen naar de armen. Wanneer tijdens de haal de druk op het blad tijdelijk wegvalt komt het blad omhoog om tijdens de rest van de haal, nu weer met kracht, weer naar beneden te worden getrokken.

Kortom: de meeste fouten worden voorkomen door horizontaal aan te halen.



6.2.2 Fouten in het lichaamswerk

- **Onderuit trappen:** Deze ernstige fout ontstaat feitelijk al bij de inpik. De rug is dan niet gespannen op het moment van de uittrap, waardoor het bankje door de benen onder het lichaam vandaan wordt getrapt. Door in te ademen bij de inpik kan dit worden voorkomen, omdat hierdoor het borstbeen wordt opgetrokken en de rugspieren worden aangespannen. Een andere mogelijkheid om onderuittrappen te voorkomen is door met de hakken, in plaats van met de tenen tegen het voetenveld af te zetten.
- **Naar het kruis halen:** Het niet recht naar het lichaam halen van de riem tijdens de doorhaal, maar in plaats daarvan de handle naar het kruis toe te trekken, veroorzaakt het uitroeien van het blad. Het verhindert eveneens een goede uitzet, omdat dan de ruimte boven de dijbenen dan niet meer voldoende is. Het beschrijven van een boog met de handle tijdens de haal is er de oorzaak van dat het blad tijdens het middendeel van de haal te diep door het water gaat.
- **Te vroeg de armen bijhalen:** Door de armen tijdens de doorhaal te vroeg bij te halen stoten de knieën tegen de ellebogen, waardoor de haal ernstig wordt verstoord.
- **Te laat de armen bijhalen:** Ook dit kan fataal zijn voor de doorhaal, en zeker voor de uitzet. Ten eerste ontstaat hierdoor een haal uit twee delen, zowel in kracht als in snelheid, en ten tweede kost dit zoveel energie dat bij de uitzet geen snelle beweging meer gemaakt kan worden. De armen zijn dan nog te veel belast door de kracht die voor de haal nodig was.
- **Knijpen:** Door het te hard knijpen in de handle gaat ieder gevoel voor de bladstand verloren, waardoor ook tijdens de doorhaal fouten als diepen en uitroeien kunnen ontstaan.
- **Scheefvallen:** Scheefvallen met het bovenlichaam komt veel voor bij het boordroeien. Men tracht hiermee de balans te herstellen, of men draait met het bovenlichaam om de dol heen.
- **Krampachtige houding:** Het te hoog houden van de ellebogen en het optrekken van de schouders veroorzaakt een bijzonder krampachtige houding tijdens de uitzet. De ellebogen dienen losjes langs het lichaam te worden gehouden.
- **Gebogen polsen:** Het halen met gebogen polsen veroorzaakt een verkramping van de onderarmen en is de schuld van het knijpen in de handle. Er bestaat ook een niet onaanzienlijk risico voor peesschedeontstekingen, een langdurige en pijnlijke affaire.



6.3 Fouten bij het uitzetten

Een goede uitzet bestaat uit drie delen:

- Het verticaal uit het water drukken van het blad.
- Het horizontaal draaien van het blad.
- Het wegzetten van de handle door de armen.

6.3.1 Fouten in het waterwerk

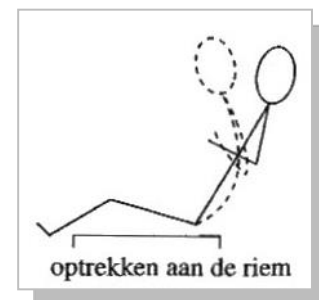
- **Onder water draaien:** Veelal zien we dat beginnende roeiers het blad reeds onder water draaien. (dit is vooral te herkennen aan het opwerpen van het water door het blad tijdens de uitzet.) Hierdoor kunnen moeilijkheden ontstaan als 'aan het water blijven kleven' van het blad, of indien het water vat op het blad krijgt kan zelfs de riem uit de handen worden geslagen. Men spreekt dan van een 'snoek'.



- **Uitroeien:** Ook ziet men vaak dat er uitgeroeid wordt, omdat dit zo lekker makkelijk uitzet. Een roeier die dit zichzelf aanleert, zal dit later slechts met de grootst mogelijke moeite weer kunnen afleren. Door dit uitroeien gaat echter de stuwkracht van de haal in het laatste deel hiervan verloren. Door deze vermindering van de tegendruk op de bladen zal men ook een te snelle haal gaan maken in vergelijking met de andere ploegleden. (Bij scullers ziet men wel dat om dezelfde reden de riemen niet gelijktijdig uit het water komen.)

6.3.2 Fouten in het lichaamswerk

- **Te ver doorhalen:** Vaak zien we dat de beginnende roeier de handle helemaal tegen het lichaam aantrekken, dit voordat met de uitzet wordt begonnen. (Bij scullers ziet men zelfs vaak dat de handles tot naast het lichaam worden doorgehaald.) Men mist dan echter controle en de ruimte die noodzakelijk is om een ronde, vloeiende beweging te maken, die een juiste uitzet mogelijk maakt.
- **Doldruk:** Het uit de dol trekken van de riem tijdens de uitzet kan fataal zijn voor de balans van de boot tijdens de recover. Vaak zien we deze fout in combinatie met het te ver doorvallen van de rug tijdens de uitzet.
- **Doorvallen:** Te ver doorvallen heeft grote nadelen:
 - Het kost ontzettend veel energie om weer in de inpikhouding te komen en
 - Het leidt tot stilzitten tijdens de uitzet en
 - Het geeft een verticale beweging die de boot in het water drukt en afremt.
- **Optrekken aan de riem:** Het, in het laatste stukje van de haal, weer voorovertrekken van de romp over de handles (optrekken aan de riem) geeft een ernstig drukverlies op de riemen vlak voor het moment van de uitzet, daar dan in feite de riem stil in het water blijft en de rug naar voren wordt bewogen. Hierdoor wordt de uitzet bemoeilijkt door ruimtegebrek, en het hieruit voortvloeiende stilzitten is ook van invloed op het doorlopen van de boot. Voor dit doorlopen van de boot (direct na de uitzet is de snelheid ongeveer 107% van de totale snelheid) is het noodzakelijk dat het uitdrukken van de riem, het horizontaal draaien daarvan, het wegzetten van de armen en het brengen van de rug in de inpikhouding, in één ronde, vloeiende en doorgaande beweging worden uitgevoerd.



6.4 Fouten in de recover

De recover is het herstel en de controle op de vorige haal en is tevens een voorbereiding op de volgende haal. Het is de rust, de herstelfase van de roeibeweging. Vooral het ontspannen zitten in de boot tijdens de recover is van wezenlijk belang voor de stabiliteit. Daar tijdens de recover de bladen vrij van het water dienen te zijn, is er slechts weinig voor nodig om de balans te verstoren. Direct na de uitzet, (eigenlijk al tijdens de uitzet) wordt begonnen met het wegzetten van de handen. Tijdens het laatste deel hiervan wordt reeds begonnen met het brengen van de rug in de inpikhouding. Het wegzetten van de riemen wordt ogenblikkelijk gevolgd door het naar voren glijden met het rolbankje. De boot glijdt dan als het ware onder de roeier door. Het in de inpikhouding brengen van de rug gebeurt dus tijdens het laatste deel van het wegzetten van de handen en tijdens het eerste deel van het oprijden.



De ernstige fouten die in deze doorgaande beweging gemaakt kunnen worden zijn:

- **Pauzeren:** Zowel tijdens de uitzet, als wel tussen het wegzetten en het oprijden.
- **Te snel oprijden:** Hierdoor heeft men niet de rust en tijd om de boot door te laten lopen en kunnen de spieren niet ontspannen. Ook is te snel oprijden nadelig voor de balans, omdat dan het zwaartepunt te snel verplaatst wordt in de boot. Ook wordt de boot sterk afgeremd, omdat de beweging tijdens het rijden tegengesteld is aan de bewegingsrichting van de boot.
- **Te laat draaien:** Wanneer niet op tijd (als de riem haaks op de boot staat) begonnen wordt met het opdraaien van het blad, dan is men te laat met de inpik, of men komt bij de inpik stil te zitten.
- **Riemen te hoog:** Oftewel te laag door de boot wegzetten van de handen, waardoor de balans van de boot verstoord wordt, en er geen goede, felle inpik gemaakt kan worden.
- **Riemen te laag:** Oftewel te hoog wegzetten van de handen, waardoor de bladen over het water gaan slifferen, wat remmend werkt op de snelheid van de boot, en waardoor de ruimte ontbreekt om de bladen op tijd op te draaien.
- **Rijden tegen de voorstops:** Dit heeft vooral invloed op de snelheid van de boot, omdat dan als het ware de boot teruggeduwd wordt.

Door doldruk te geven tijdens de uitzet en de recover kan men de balans beïnvloeden. Dit dient dan wel op beide boorden met even veel kracht te gebeuren. Let erop dat de handen een cirkelbeweging om de dol maken, maar dat de rug recht boven de kiellat blijft. Inademen tijdens de recover en de inpik bevordert de aanspanning van rug- en borstspieren, en omdat door dit inademen het borstbeen wordt opgetrokken is het bijna niet mogelijk om het hoofd tussen de schouders te trekken, zodat bijna automatisch de juiste inpikhouding wordt bereikt.

6.5 Verkeerde afstelling

Het is mogelijk dat fouten worden veroorzaakt door een verkeerde afstelling van het materiaal. Controleer daarom bij hardnekkige fouten de afstelling van de gebruikte boot in overleg met de materiaalcommissie. Geef echter niet te snel het materiaal de schuld, als het uw dag niet is.



7 *Proeven en diploma's*

7.1 Algemeen

Bij ieder examen wordt door de examinator gelet op:

- De juiste bootbehandeling, zowel op de kant als op het water.
- Het juist dragen door de roeiers van de boot en van de riemen.
- Het op de juiste manier instellen van het voetenbord.
- Het op de juiste manier in- en uitstappen.
- Het kunnen benoemen van de onderdelen van de boot.
- Kennis van de voor de roeiers belangrijke punten uit het vaarreglement.
- Het op de juiste wijze in- en uitschrijven van de boot.

Het uitgangspunt waarop deze examens gebaseerd zijn, is tweeledig. Ten eerste is het voor de roeier of roeister een groot plezier als hij of zij samen roeit met mensen die dezelfde graad van praktische ervaring en kennis hebben. Ten tweede is het voor de boten beter als daar mensen in roeien die met het materiaal op de juiste wijze weten om te gaan. Het afleggen van de roei-examens is daarom verplicht voor iedere roeier of roeister die zonder begeleiding van een (door het bestuur erkende) instructeur een boot wil gebruiken. Om het afroeien binnen de vereniging in goede banen te leiden, zijn richtlijnen opgesteld. De richtlijnen voor de jeugd verschillen in geringe mate van die voor senioren/verteranen.

Senioren/verteranen

Het afroeien kan worden aangevraagd bij de Coach Commisaris. Binnen onze vereniging worden er in de lente en herfst afroeidagen georganiseerd, maar het is ook mogelijk om op aanvraag buiten deze dagen af te roeien.

- De Coach Commisaris bepaalt welke examinator het examen afneemt. Dit kan nooit de coach van de opgaande ploeg zijn.
- Voor het afroeien hebben de coach en de examinator een gesprek waarin de ploeg wordt besproken.
- Na het afroeien volgt er weer een gesprek tussen de coach en de examinator, ditmaal over de resultaten.
- De examinator, in samenspraak met de coach, communiceert met onderbouwing van zijn beslissing naar de kandidaten of deze wel of niet geslaagd zijn.

Jeugd (junioren)

De jeugd volgt de stappen zoals hierboven aangegeven, met de volgende aanpassing:

- De jeugdcoach communiceert te allen tijde met de ploeg. De examinator overlegt alleen met de jeugdcoach.

Als bewijs van het met goed gevolg afgelegd hebben van een examen, zal het behaalde roeidiploma worden aangegeven op het afroeibewijs dat de roeier bij het eerste examen krijgt uitgereikt of al in bezit heeft.



7.2 Proeven voor jeugd (jonger dan 18)

De afroei-eisen voor de jeugd zijn gebaseerd op de roeivaardigheidsdiploma's van de KNRB. De volgende roeidiploma's geven recht op het zelfstandig mogen roeien in de boten van RVL.

Proef A C1/Skiff 1^e nivo

- Veilig roeien voor zichzelf, materiaal en omgeving.
- Wegkomen van het vlot.
- Roeien met juiste bewegingsvolgorde van benen, romp en armen tijdens haal en recover.
- Strijken met twee armen zonder oprijden.
- Rondmaken zonder oprijden.
- Slippen met één riem.
- Houden met beide riemen.
- Halend aanleggen.

Proef B Behendigheid

- Veilig handelen na omslaan.
- Vertrouwd raken in de skiff.
- Diverse vormen van balanceren.
- Varen van behendigheidsbanen.
- Varen in estafetteverband.

Proef C Theorie

- Kennis van het vaarreglement, de commando's, de verenigingsregels en de handelwijze bij omslaan.

Proef D Ploegroeien 1^e nivo

- Gelijkroeien en manoeuvreren op commando van de stuurman/vrouw.
- Vaardigheden genoemd onder **Proef A** in ploegverband uitvoeren.
- Zorgvuldige omgang met materiaal, met name bij het in/uitbrengen van de boot met meerdere roei(st)ers.

Proef E Sturen

- Luid, duidelijk en met overwicht alle commando's op het juiste moment en voorgeschreven wijze uitspreken.
- Leiden van het in/uitbrengen van de boot.
- Tijdig sturen en ook weer tijdig stoppen met sturen.
- Constant contact met het roer.
- Slippen bij nauwe doorgang.
- Aanleggen aan het vlot en aan hoge oever, zowel halend als strijkend.

Proef F Skiff 2^e nivo

- Veilig roeien door toepassen van het vaarreglement, kijken over beide schouders en zorgvuldige



- omgang met materiaal.
- Zelfstandig weggkomen van het vlot door slippend uit te zetten.
- Zelfstandig afstellen van het voetenbord.
- Roeien met de juiste bewegingsvolgorde van benen, romp en armen tijdens haal en recover.
- Strijken en rondmaken met volledig oprijden.
- Slippen met beide riemen.
- Zelfstandig halend en strijkend aanleggen.

Proef G Vaardigheidsproef KNRB

- Het binnen de toegestane tijd afleggen van de vastgestelde afstand.

Proef H Ploegroeien 2^e nivo

- Gelijk roeien en manoeuvreren op commando van de stuurman/vrouw of de slagroei(st)er.

Proef I Skiff 3^e nivo

- Roeiend toepassen van het vaarreglement en juist manoeuvreren tijdens roeien met kracht.
- Vlotte en zorgvuldige hantering van materiaal.
- Roeien met directe inzet, druk op het blad tijdens de recover en watervrij.
- Strijken in een rechte lijn en watervrij.
- Rondmaken met watervrij strijken en halen.
- Aanleggen tussen twee boten of op een dwarsvlot.

Proef J Aspirant-instrukteur

- Volgen van STK cursus.
- Nieuw jeugd/juniorlid laten slagen voor Proef A.

7.3 Vereiste proeven

In onderstaande tabel staat aangegeven in welke boottypen een jeugdlid zelfstandig mag roeien na het behalen van de aangegeven roeidiploma's. In principe is het zo dat voor het oefenen onder deskundige begeleiding, geen roeidiploma voor de betreffende boot vereist is.

Namen	Boortype	Soort/benaming	KNRB Roeiproeven
Ikkert, Jijert	C1x	Oefen skiff	roeiers: A + E
Rankert, Trompert, Rennert	A1x	Gl. skiff	
Dagobert, Blitzert	A1x	Gl. skiff	
Dappert, Knakkert, Grappert, Kermit, Kleinert	A1x	Jeugd Gl. skiff	roeiers: A + F + I + E
Lovert	Wh1x+	Ov. single wherry met	roeiers: D, stuurman: E
Zwert, Linge	Wh2x+	Ov. dubbel wherry met	roeiers: D, stuurman: E
Vlottert, Lingert	C2x+	Ov. dubbel twee met	roeiers: D, stuurman: E
Lingert (omgeriggerd op boordroeien)	C2+	Ov. twee met	
Klunert, Zovert	C2x+	Gl. dubbel twee met	roeiers: D, stuurman: E



Namen	Boortype	Soort/benaming	KNRB Roeiproeven
Wijert, Boffert	C2x	Gl. dubbel twee	roeiers: D + E
Schuivert, Snellert, Bennert, Vliegert, Minnert	A2x	Gl. dubbel twee	roeiers: H + E
Minnert (omgeriggerd op boordroeien)	A2-	Gl. twee zonder	
Drieërt	C3x+	Gl. dubbel drie	roeiers: D, stuurman: E
Bleekert, Kweekert, Streevert, Kwakert	C4x+	Gl. dubbel vier	roeiers: D, stuurman: E
Bakkert	B4x+	Gl. dubbel vier	roeiers: D, stuurman: E
Rappert-2, IJlert	A4x+	Gl. dubbel vier	
Slopert, IJlert (omgeriggerd op boordroeien)	A4+	Gl. vier	
Langert	A8+	Gl. acht	

De roeidiploma's van de KNRB voorzien niet in de vereisten voor het sturen van gladde boten en boordgeroeide boten. Mochten er jeugd ploegen zijn die daarin zouden willen roeien, dan is het stuurdiploma voor volwassenen noodzakelijk.

7.4 Roeidiploma's voor volwassenen (18 en ouder)

De volgende roeidiploma's geven recht op het zelfstandig mogen roeien in de boten van RVL.

Diploma **C1x**

- Riemen en boot op de juiste manier in- en uitbrengen.
- Zorgvuldige materiaal behandeling.
- Zelfstandig kunnen in- en uitstappen.
- Veilig en correct kunnen wegvaren en weer aanleggen.
- Een redelijke roeihaal maken.
- Kunnen uitleggen hoe na eventueel omslaan gehandeld dient te worden.
- Eén maal stage bij de materiaal commissie.

Diploma **Skiff 1**

Als **C1x** met als uitbreiding:

- Het kennen en onmiddellijk kunnen uitvoeren van de commando's vanaf de kant.
- Kunnen strijken met stuurboord, bakboord en beide boorden.
- Kunnen rondmaken.
- Stuurboord wal houden en iedere derde haal omkijken.
- Gedurende het oprijden vrij van het water kunnen blijven.
- Het kennen van de belangrijkste punten uit de vaarreglementen.

Diploma **Skiff 2**

Als **Skiff 1** met als uitbreiding:



- In het bezit zijn van **Sturen 1**.
- Minimaal 15 minuten aaneen in goede houding, balans en tempo de boot kunnen voortbewegen en tempowisselingen van light paddle naar hard paddle kunnen maken zonder verstoring van de balans.
- Het kunnen maken van een wedstrijdstart gevolgd door 500 meter roeien in baantempo.

Diploma **Scullroeien 1**

- Riemen en boot op de juiste manier in- en uitbrengen.
- Zorgvuldige materiaal behandeling.
- Op juiste wijze kunnen in- en uitstappen.
- Het kennen en onmiddellijk kunnen uitvoeren van de commando's van de stuur.
- Goed kunnen volgen.
- Gecoördineerd en ritmisch redelijk roeien.
- Gedurende de recover vrij van het water kunnen blijven.
- Kunnen strijken met stuurboord, bakboord en beide boorden.
- Kunnen uitleggen hoe in de boot van plaats gewisseld kan worden.
- Eén maal stage bij de materiaal commissie.

Diploma **B4x+**

Als **Scullroeien 1** met als uitbreiding:

- Gecoördineerd en ritmisch goed roeien.
- Een langere periode in goede houding, balans en tempo de boot kunnen voortbewegen en tempowisselingen van light paddle naar hard paddle kunnen maken zonder verstoring van de balans.

Diploma **Scullroeien 2**

Als **Scullroeien 1** met als uitbreiding:

- In het bezit van **Sturen 1**.
- Gecoördineerd en ritmisch goed roeien.
- Minimaal 30 minuten aaneen in goede houding, balans en tempo de boot kunnen voortbewegen en tempowisselingen van light paddle naar hard paddle kunnen maken zonder verstoring van de balans.
- Het kunnen maken van een wedstrijdstart gevolgd door 1000 meter roeien in baantempo.
- De examenkandidaat kan op verschillende roeiplaatsen worden beoordeeld.

Diploma **2-Scullroeien 1**

- In het bezit zijn van **Skiff 1** of **Scullroeien 1**.
- In bezit zijn van **Sturen 1**.
- Vlot en gemakkelijk door middel van door de boeg gegeven commando's kunnen roeien en sturen waarbij stuurboord wal wordt gehouden.
- Minimaal 15 minuten aaneen in goede houding, balans en tempo de boot kunnen voortbewegen en tempowisselingen van light paddle naar hard paddle kunnen maken zonder verstoring van de balans.
- Zowel op boeg als op slag kunnen roeien.



Diploma **2-Scullroeien 2**

Als **2-Scullroeien 1** met als uitbreiding:

- In het bezit zijn van **Skiff 2** of **Scullroeien 2**.
- Minimaal 30 minuten aaneen in goede houding, balans en tempo de boot kunnen voortbewegen en tempowisselingen van light paddle naar hard paddle kunnen maken zonder verstoring van de balans.
- Het kunnen maken van een wedstrijdstart gevolgd door 500 meter roeien in baan tempo.
- De examenkandidaat wordt op zowel boeg- als slagplaats beoordeeld.

Diploma **Boordroeien 1**

- Riemen en boot op de juiste manier in- en uitbrengen.
- Zorgvuldige materiaal behandeling.
- Op juiste wijze kunnen in- en uitstappen.
- Het kennen en onmiddellijk kunnen uitvoeren van de commando's van de stuur.
- Goed kunnen volgen.
- Gecoördineerd en ritmisch redelijk roeien.
- Gedurende de recover vrij van het water kunnen blijven.
- Kunnen strijken met de riem.
- Eén maal stage bij de materiaal commissie.
- Zowel op stuurboord als op bakboord kunnen roeien.

Diploma **Boordroeien 2**

Als **Boordroeien 1** met als uitbreiding:

- In het bezit van **Sturen 1**.
- Gecoördineerd en ritmisch goed roeien.
- Minimaal 30 minuten aaneen in goede houding, balans en tempo de boot kunnen voortbewegen en tempowisselingen van light paddle naar hard paddle kunnen maken zonder verstoring van de balans.
- Het kunnen maken van een wedstrijdstart gevolgd door 1000 meter roeien in baantempo.

Diploma **2-Boordroeien 1**

- In het bezit zijn van **Boordroeien1**.
- In bezit zijn van **Sturen 1**.
- Vlot en gemakkelijk door middel van door de boeg gegeven commando's kunnen roeien en sturen waarbij stuurboord wal wordt gehouden.
- Minimaal 15 minuten aaneen in goede houding, balans en tempo de boot kunnen voortbewegen en tempowisselingen van light paddle naar hard paddle kunnen maken zonder verstoring van de balans.
- Zowel op boeg als op slag kunnen roeien.

Diploma **12 2-Boordroeien 2**

Als **2-Boordroeien 1** met als uitbreiding:



- In het bezit zijn van **Boordroeien 2**.
- Minimaal 30 minuten aaneen in goede houding, balans en tempo de boot kunnen voortbewegen en tempowisselingen van light paddle naar hard paddle kunnen maken zonder verstoring van de balans.
- Het kunnen maken van een wedstrijdstart gevolgd door 500 meter roeien in baan tempo.
- De examenkandidaat wordt op zowel boeg- als slagplaats beoordeeld.

7.5 Stuurdiploma's

Diploma **Sturen 1**

- Weten hoe een boot uit de loods moet worden gehaald en over de rol in het water wordt gelegd.
- Weten hoe een boot over de rol uit het water wordt gehaald, afgedroogd en in de loods moet worden gelegd.
- Het op de juiste wijze in- en uitschrijven van de boot.
- Weten wanneer en hoe het schadeboek moet worden ingevuld.
- Het kennen en op het juiste moment geven van commando's voor:
 - Naar buiten en binnen brengen van de boot en de riemen.
 - Het in- en uitstappen van de roeiers.
 - Het vertrekken en weer aanleggen met de boot.
 - Het roeien in de boot.
- Het kennen van de vaarreglementen zoals opgenomen in dit boek (Hoofdstuk 8).
- Het kennen van de belangrijkste onderdelen van de boot.
- Het kunnen sturen van een boot met groot roer zoals:
 - Oefenboten.
 - Wherry's.
 - C4.

Diploma **Sturen 2**

Als **Sturen 1** met als uitbreiding:

- Weten hoe een boot boven de hoofden moet worden gedragen bij het in- en uitbrengen van de boot.
- Het kunnen manoeuvreren met de boot d.m.v. van commando's.
- Het op juiste wijze sturen van de boot onder wedstrijd- omstandigheden, inclusief de staande start.
- Het kunnen sturen van een boot met klein roer zoals:
 - Overnaadse boten.
 - B4.
 - Gladde boten.

Diploma **Sturen 3**

Het kunnen sturen van een acht. Als **Sturen 2** met extra aandacht voor:

- Het overzien van de lengte van de boot bij aanleggen, bochtenwerk en manoeuvreren.
- Het gedrag van de boot bij zij- en tegenwind



- Stemvolume en verstaanbaarheid voor de roeiers.

7.6 Vereiste diploma's

In onderstaande tabel staat aangegeven in welke boottypen een roeilid zelfstandig mag roeien na het behalen van de aangegeven roeidiploma's. Oefenen in een boottype waarvoor geen roeidiploma is behaald, is alleen toegestaan onder deskundige begeleiding.

Namen	Boortype	Soort/benaming	RVL Roeidiploma
Ikkert, Jijert	C1x	Gl. skiff	roeiers: Skiff 1 + Sturen 1
Rankert, Trompert, Rennert	A1x	Gl. skiff	roeiers: Skiff 1 + Sturen 1
Dagobert, Blitzert	A1x	Gl. skiff	roeiers: Skiff 2 + Sturen 1
Dappert, Knakkert, Grappert, Kermit, Kleinert	A1x	Gl. skiff	roeiers: Skiff 2 + Sturen 1
Lovert	Wh1x+	Ov. single wherry met	roeiers: Scullroeien 1 stuurman: Sturen 1
Zwert, Linge	Wh2x+	Ov. dubbel wherry met	roeiers: Scullroeien 1 stuurman: Sturen 1
Vlottert, Lingert	C2x+	Ov. dubbel twee met	roeiers: Scullroeien 1 stuurman: Sturen 1
Lingert (omgeriggerd op boordroeien)	C2+	Ov. twee met	roeiers: Boordroeien 1 stuurman: Sturen 1
Klunert, Zovert	C2x+	Gl. dubbel twee met	roeiers: Scullroeien 1 stuurman: Sturen 1
Wijert, Boffert	C2x	Gl. dubbel twee	roeiers: 2-Scullroeien 1 + Sturen 1
Schuivert, Snellert, Bennert, Vliegert, Minnert	A2x	Gl. dubbel twee	roeiers: 2-Scullroeien 2 + Sturen 1
Minnert (omgeriggerd op boordroeien)	A2-	Gl. twee zonder	roeiers: Boordroeien 2 stuurman: Sturen 1
Drieërt	C3x+	Gl. dubbel drie	roeiers: Scullroeien 1 stuurman: Sturen 1
Bleekert, Kweekert, Streevert, Kwakert	C4x+	Gl. dubbel vier	roeiers: Scullroeien 1 stuurman: Sturen 1
Bakkert	B4x+	Gl. dubbel vier	roeiers: Scullroeien 1 stuurman: Sturen 2
Rappert-2, IJlert	A4x+	Gl. dubbel vier	roeiers: Scullroeien 2 stuurman: Sturen 2
Slopert, IJlert (omgeriggerd op boordroeien)	A4+	Gl. vier	roeiers: Boordroeien 2 stuurman: Sturen 2
Langert	A8+	Gl. acht	roeiers: Boordroeien 2 stuurman: Sturen 3

7.7 Materiaalstage

Ten einde alle leden die willen afroeien kennis te laten maken met de mogelijke beschadigingen van het roeimateriaal en hoe deze worden gerepareerd, dient een materiaal-stage te worden gevolgd.



Deze stage bestaat uit het assisteren van de materiaalcommissie gedurende één avond. Ieder roeilid dat een examen wil afleggen, ongeacht welke, dient eerst éénmaal de materiaalstage te hebben gevolgd. Voor het volgen van een materiaalstage dient vooraf door de instructeur contact te worden opgenomen met de materiaalcommissie voor een afspraak.

7.8 Instructiebevoegdheid

Roeiers die belangstelling hebben voor het opleiden van aspirant roeiers, kunnen zich via de Coach commissaris opgeven voor het volgen van een cursus roei-instructeur bij de KNRB.



8 *Instructie*

8.1 Algemeen

Zoals bijna alles, zijn ook de opvattingen over het geven van roei-instructie de laatste jaren veranderd. Zette men vroeger zijn eerste schreden in de roeisport in de bak, tegenwoordig stapt een beginneling direct in een jeugdskiff of C1x. Het is ondoenlijk om hiervoor een vastomlijnd lesschema op te stellen, maar in dit hoofdstuk wordt een leidraad gegeven voor het instrueren van beginnelingen.

Alvorens de beginneling in de boot plaats neemt, moet er een korte uitleg gegeven worden over bootbehandeling: boot buiten brengen, wijze van riemen dragen etc. Ook moeten de benamingen van de primaire onderdelen van de boot uitgelegd worden.

Laat eerst alle oefeningen uitvoeren, terwijl de boot vanaf de kant door de instructeur aan de punt vastgehouden wordt.

8.2 Grondgedachten

- De roeier moet proberen de nodige balans en het **zg.** bootgevoel te krijgen.
- De instructeur moet kijken, begeleiden en vooral 'laten' doen.
- De instructeur moet zich aanvankelijk zoveel mogelijk beperken tot wat de riem moet doen en de leerling zo min mogelijk lastig vallen met opmerkingen over diens houding.
- Bij ernstige fouten, zoals onderuittrappen en dergelijke, moet echter direct ingegrepen worden.

8.3 Balans en bootgevoel

Nadat de roeier enige malen is in- en uitgestapt, laten we hem in de boot plaatsnemen. De roeier gaat met gestrekte benen in de boot zitten, bladen plat op het water, gestrekte armen, uiteinden van de vingers om de handles, duimen aan de zijkant van de handle en de linkerhand boven de rechter (handen zo dicht mogelijk bij elkaar). We laten de roeier het bovenlichaam beurtelings van links naar rechts bewegen. Omdat de bladen plat op het water liggen, zal de boot niet of nauwelijks overhellen. De roeier ervaart hierdoor de stabiliteit van de boot, en krijgt wat vertrouwen in dit smalle geval.

We laten nu de roeier de handles afwisselend op en neer bewegen (stuurboord omhoog, bakboord omlaag) zo dat de beide bladen plat op het water blijven liggen. De afstand tussen de handles langzaam groter maken, totdat de dollen het water raken. de roeier ervaart hierdoor dat een verstoring van de balans geen reden tot paniek hoeft te zijn, zolang hij maar een veilig boord houdt. Deze oefening met half en geheel opgereden bankje laten herhalen in het eigen tempo van de roeier. De roeier ervaart tevens door deze oefening dat hij door middel van de hoogte van de handles de balans zelf kan beïnvloeden.

8.4 Halen stuurboord en bakboord

We laten de roeier met gestrekte benen in de boot zitten en met de linkerhand de handle van de



stuurboordriem op het dijbeen drukken (veilig boord). Vervolgens laten we de roeier met de rechterhand haaltjes maken. Laat de roeier direct voelen dat de riem vanzelf goed in de dol ligt tijdens deze haaltjes. Dit voorkomt enigszins het knijpen in de handles. Laat ook een keer bewust de riem met niet geheel opgedraaid blad in het water zetten, en ook een keer met te ver doorgedraaid blad, zodat de leerling zelf ondervindt wat er dan mis gaat. Leg precies uit wat er gebeurt met de riem. Dit voorkomt paniek wanneer het een keer ongewild en onverwacht gebeurt. Op deze manier halend één keer rond laten maken. Herhaal het bovenstaand nog een keer, maar nu met de bakboordhandle op het dijbeen gedrukt (veilig boord) en haaltjes makend met stuurboord. Eén keer rond laten maken. Wanneer dit goed gaat, op bovenstaande manier enkele malen rond laten maken, afwisselend over bak- en stuurboord.

Iedereen die voor het eerst in een roeiboot zit (en zeker in een skiff of C1x) is bang voor omslaan, en zal daardoor in de handles knijpen. Daardoor verliest de roeier het gevoel voor de bladstand. Probeer dit dan ook zoveel mogelijk te voorkomen, bijvoorbeeld door de riem uitsluitend door de vingertoppen te laten omsluiten, of door met de pink gestrekt te roeien.

We laten de roeier nu met beide riemen tegelijk haaltjes maken, aanvankelijk met vaste bank. De bladen mogen tijdens de recover over het water sliffen, maar let erop dat de bladen op tijd voor de inpik weer gedraaid worden. Ook van belang is de stand van de polsen tijdens de haal. Deze moeten één rechte lijn vormen met de onderarmen. Afhankelijk van de souplesse van de roeier en diens zelfvertrouwen laten we hem na verloop van tijd beginnen met oprijden, eerst tot halverwege de slidings en later tot de voorstops.

8.5 Manoevreren

Omdat het de bedoeling is dat de roeier de boot weer veilig terug langs het vlot brengt, is het nodig om vanaf de eerste les enige manoeuvreertechnieken door te nemen.

- **Vastroeien:** Zittend met gestrekte benen, de bladen licht (ongeveer 45°) opgedraaid tegen het water drukken, zodat de snelheid van de boot wordt afgeremd.
- **Houden:** Na het vastroeien, wanneer de boot voldoende snelheid verminderd heeft, het blad dóór laten draaien tot het verticaal in het water staat, zodat de weerstand van het blad tegen het water maximaal wordt en de boot tot stilstand komt.
- **Strijken:** Laat de eerste lessen strijken met vaste bank, en oefen dit eerst met beide riemen afzonderlijk.
- **Rondmaken:** Om een onnodige belasting van de boten te voorkomen, verdient het aanbeveling om te laten rondmaken oor afwisselend met het éne boord een paar halen te laten maken, en met het andere boord te laten strijken. Het is niet toegestaan tegelijkertijd aan het ene boord te halen en aan het andere boord te strijken.

8.6 Algemene aanwijzingen

Laat de roeier vanaf het eerste begin regelmatig achterom kijken, bijvoorbeeld na elke derde haal. Hij leert hierdoor vroegtijdig zijn vaarrichting te corrigeren en uit te zien naar in het water drijvende obstakels zoals andere boten, boomtakken en dergelijke. Let er ook op dat de roeier vanaf de eerste haal stuurboordwal houdt. Dit voorkomt aanvaringen met het overige rivierverkeer, laat de roeier



echter weer niet te dicht bij de kant roeien, omdat anders de kans bestaat dat men andere watersporters (vissers!) hindert bij hun hobby.

Bijna iedereen die voor de eerste keer enige halen maakt heeft de neiging te snel op te rijden. Men voelt zich namelijk veel veiliger tijdens de haal dan tijdens de recover. Probeer dit te voorkomen, zodat de roeier de tijd heeft om alle bewegingen goed en op tijd te maken. Het accent tijdens de eerste lessen mag nooit op snelheid of kracht liggen. Vooral jeugdleden dienen hier regelmatig op gewezen te worden.

Gebruik bij aanwijzingen voor beginners niet al te veel van het gebruikelijke roei-jargon, en leg zoveel mogelijk uit waarom een bepaalde aanwijzing gegeven wordt. Probeer de roeier het mechanische deel van de roeisport duidelijk te maken.

8.7 Typische kenmerken van jeugdroeiers

Onstuimigheid heeft tot gevolg dat ze de haal niet afmaken, raggen op het bankje, te hard van stapel lopen en narukken. Gevolg is dat ze hun krachten niet juist verdelen. Ze roeien zich volledig leeg en storten dan in.

De concentratie duurt kort, wat in de gehele training terug te vinden is. Probeer daarom zoveel mogelijk afwisseling in de training te brengen, bijvoorbeeld in de vorm van spelletjes.

Het gevoel overheerst het verstand. Eigenlijk is dit de oorzaak van de onstuimigheid. Het heeft ook tot gevolg, dat ze snel leren, maar het ook weer net zo snel vergeten.

Over het algemeen wordt dit alles minder naarmate de leeftijd stijgt.

8.8 Enkele technische oefeningen

Oefening	Doel
Roeien met verticaal blad	Gedwongen balans houden Gelijkheid van inpik en uitpik Op de juiste hoogte wegzetten van de handen tijdens de recover
Roeien met vaste bank	Gelijkheid Blad draaien Soepelheid in de heupen
Volledige en gelijkmatige doorhaal	Gelijkheid in belasting Rust in de boot (in ploegverband)
Stoppen in de recover ('Easy all')	Rust in de boot (afremmen na snelle haal) Balanceren (bij inpik te moeilijk) Wegzetten van de handen Concentratie
Roeien met één hand (bij boordroeien)	Spiercontrole in handen en armen
Wisselen in tempo en kracht	Elkaar leren aanvoelen (in ploegverband)



Oefening	Doel
Luchthaal	Beheersing van de beweging
Roeien met de ogen dicht	Elkaar leren aanvoelen (in ploegverband) Luisteren naar de inpik
Light paddle	Gelijkheid Balanceren (moeilijk bij lage snelheid) Concentratie



9 Vaarreglementen

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

9.1 Algemeen

Op het water gelden verkeersregels zoals ook op het land. Voor iedere roeier is het noodzakelijk dat hij iets weet van deze regels. Iedereen die wenst af te roeien in welk boottype dan ook dient deze regels te kennen en te begrijpen!

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

9.2 Samenvatting

In de volgende paragrafen vindt u een opsomming van alle op dit moment bekende scheepvaartreglementen. Wij zullen ons in dit hoofdstuk beperken tot die bepalingen uit het BPR die in eerste instantie van belang zijn voor het roeien op onze Linge. Mocht u op andere wateren gaan roeien, informeer eerst naar de daar geldende regels!

Om het voor u wat gemakkelijker te maken vatten wij de belangrijkste regels voor roeiboten op de Linge even voor u samen:

- Altijd zoveel mogelijk stuurboord wal houden.
- Altijd uitwijken voor grote schepen (beroepsvaart én rondvaartboten).
- Andere kleine schepen (korter dan 20 meter) mogen elkaar zowel links als rechts voorbij varen, indien daar ruimte voor is.
- Bij het naderen op tegengestelde koers uitwijken voor zeilende zeilschepen. Dit geldt ook bij kruisen, tenzij wij uiterst rechts varen.
- Keren en oversteken. alleen zonder andere boten te hinderen.
- Kleine schepen mogen elkaar bij het in- en uitvaren van havens niet hinderen. Stroomopvarende schepen hebben hierbij voorrang.
- In een engte hebben stroomafvarende schepen voorrang.
- Voor roeiboten onderling geldt de beleefdheidscode dat oefenboten en wherry's uitwijken voor gladde boten. Boten zonder stuurman hebben altijd voorrang!

9.3 Scheepvaartreglementen

Er bestaan 4 scheepvaartreglementen die op de Nederlandse binnenwateren en op de Noordzee van kracht zijn. In deze reglementen worden niet alleen verkeersregels gegeven maar ook de voorschriften voor de lichtvoering op de schepen:

- Het Binnenvaart Politie Reglement (BPR)
- Het Rijnvaart Politie Reglement (RPR)



- Het Scheepvaartreglement Westerschelde
- Het Zee Aanvarings Reglement (ZAR)

Naast deze 4 scheepvaartreglementen vindt men nog een zevental bijzondere reglementen met aanvullende bepalingen waarvan de volgende twee voor ons van belang zijn:

- Het Algemeen Reglement van Politie voor rivieren en rijks kanalen (ARP)
- Het Bijzonder Reglement Kleine Vaartuigen (BRKV)

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

Het BRKV (Bijzonder Reglement Kleine Vaartuigen) omschrijft een klein vaartuig als volgt:

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

9.4 Binnenvaart Politie Reglement (BPR)

Het BPR regelt de verhouding tussen de schippers onderling, m.a.w. hierin worden de verkeersregels beschreven. Bladerend door het BPR zijn hieruit de regels gehaald die betrekking hebben op roeiboten.

1.01 Een schip is elk vaartuig gebruikt of geschikt om te worden gebruikt als een middel van vervoer te water. Een roeiboot is dus een schip in de zin van deze BPR.

1.02.1 De schipper is degene die een schip voert dan wel degene die de leiding heeft.

1.02.2 Hij (de schipper) is verantwoordelijk voor de naleving van de bepalingen van dit reglement, tenzij uit de bepalingen blijkt dat die aan een ander is opgedragen (bijvoorbeeld een loods).

1.03 Leden van de bemanning (en andere personen die zich aan boord bevinden) moeten de aanwijzingen opvolgen die binnen de grenzen van zijn verantwoordelijkheid worden gegeven. Maar ze moeten ook zonder die aanwijzingen meewerken aan het naleven van de bepalingen van dit reglement.



- 1.04 De schipper moet, ook bij ontbreken van uitdrukkelijke voorschriften, alle voorzorgsmaatregelen nemen die:
- door de algemene plicht tot waakzaamheid en
 - door goed zeemanschap worden gevorderd, ten einde te voorkomen dat:
 - het leven van personen in gevaar wordt gebracht,
 - schade wordt veroorzaakt aan andere schepen, oevers etc.,
 - hinder voor de scheepvaart ontstaat.
- 1.09 De bepaling dat een schip niet mag deelnemen aan de scheepvaart indien het sturen niet wordt verricht door een daartoe bekwaam persoon van tenminste 16 jaar geldt niet voor een klein door spierkracht voortbewogen schip.
- 1.11 Het aan boord hebben van een exemplaar van dit reglement is niet voorgeschreven op een klein open schip.
- 2.02 Een klein schip mag niet deelnemen aan de scheepvaart indien hierop niet is aangebracht de naam van het schip, zodat het mogelijk is het schip aan te roepen.
- 3.13.5 Een klein door spierkracht voortbewogen schip moet 's nachts (dit is tussen zonsondergang en zonsopgang) een wit gewoon rondom schijnend licht voeren. Indien het voeren van zo'n licht moeilijk is (geen mast aanwezig) kan worden volstaan met het gereed hebben (op de bodem of op de bank van de boot) van een brandende lantaarn, zodanig dat deze kan worden getoond om aanvaring te voorkomen.
- 4 *Geluidsseinen*
Een roeiboot is in de regel niet toegerust met een installatie voor het geven van seinen. De belangrijkste geluidsseinen zijn:
- | | | |
|-------|----------|---------------------------------|
| ---- | (4 sec.) | Attentie |
| - | (1 sec.) | Ik ga stuurboord uit |
| -- | | Ik ga bakboord uit |
| --- | | Ik sla achteruit |
| ---- | | Ik kan niet manoeuvreren |
| ----- | (reeks) | Noodsein |
| | | Er dreigt gevaar voor aanvaring |
- 6.02 Een klein schip dient in principe uit te wijken voor een groot schip. Een schip waarvoor dient te worden uitgeweken mag tijdens deze handeling noch zijn koers noch zijn snelheid veranderen.
- 6.03a2 Indien de koersen van een klein motorschip, een klein zeilschip of een klein door spierkracht voortbewogen schip elkaar kruisen, zo dat gevaar voor aanvaring bestaat, dan moet:
- het motorschip uitwijken voor het andere schip en
 - het door spierkracht voortbewogen schip uitwijken voor het zeilschip. Het schip dat de zijde van het vaarwater aan stuurboord houdt moet echter zijn weg vervolgen. M.a.w. wie (uiterst) rechts vaart hoeft niet te wijken.



- 6.04 Indien een klein motorschip, een klein zeilschip of een klein door spierkracht voortbewogen schip elkaar naderen op tegengestelde koers, zodat gevaar voor aanvaren bestaat, dan moet:
- het motorschip uitwijken voor het andere schip en
 - het door spierkracht voortbewogen schip uitwijken voor het zeilschip. Alleen op de Gelderse IJssel en op de Maas dienen de kleine schepen onderling naar stuurboord uit te wijken en elkaar bakboord op bakboord voorbij te varen. (op alle andere wateren mogen kleine schepen zowel aan bakboord als aan stuurboord aan (alle) andere schepen voorbijvaren.)
- 6.07 Voorbij varen op tegengestelde koersen in een engte:
- Indien er een stroom loopt moet een tegen de stroom varend schip de weg vrijlaten aan het voor de stroom varend schip.
 - Indien er geen stroom loopt moet een klein motorschip of een door spierkracht voortbewogen schip aan een klein zeilschip, dat zeilt, de weg vrijlaten.
- 6.09 Een schip mag een ander schip slechts voorbijlopen nadat het er zich van heeft vergewist dat dat zonder gevaar kan geschieden. Een klein schip dat wordt opgelopen door een ander klein schip moet het voorbijlopen voorzover nodig en mogelijk, vergemakkelijken. Het moet de snelheid verminderen indien dit nodig is om het voorbijlopen zonder gevaar in zo korte tijd te doen geschieden, dat de andere scheepvaart daardoor niet gehinderd wordt. In beginsel moet de oploper aan bakboord van de opgelopene voorbijlopen. Indien daartoe ruimte is, mag dit ook aan stuurboord.
- 6.13 In het algemeen geldt dat een schip slechts mag keren of het vaarwater oversteken, nadat het er zich van heeft vergewist dat dit zonder gevaar kan geschieden en zonder dat andere schepen worden genoodzaakt hun koers of hun snelheid plotseling en in sterke mate te wijzigen. Echter: dit geldt niet tussen een klein schip en een ander schip, doch slechts alleen tussen kleine schepen onderling.
- 6.16 Een schip mag slechts een haven of een nevenwater uitvaren of een hoofdwater oversteken dan wel een haven of een nevenwater invaren, nadat het er zich van heeft vergewist dat dit zonder gevaar kan geschieden en zonder dat andere schepen worden genoodzaakt hun koers of hun snelheid plotseling en in sterke mate te wijzigen. Op een vaarweg waar stroom loopt moet een voor stroom varend schip dat genoodzaakt is op te draaien om een haven of nevenvaarwater in te varen voorrang verlenen aan een tegen stroom varend schip dat eveneens deze haven of nevenwater wil invaren. E.e.a. geldt niet tussen een klein schip en een ander schip, echter wel tussen schepen onderling.
- 6.22 Stremming en beperking van de scheepvaart: Een schip moet stilhouden vóór een teken bestaande uit:
- een rechthoekig bord rood-wit-rood gestreept.
 - een rood licht (of rode vlag).
 - twee rode lichten (of vlaggen) naast dan wel boven elkaar.
- Noot: Twee boven elkaar geplaatste lichten (of vlaggen) duiden een verbod van lange duur aan.