

INFORMATIEBOEKJE

ARV de GRIFT

VERSIE november 2020

INHOUDSOPGAVE

1	ROEIVERENIGING ARV de Grift	5
1.1	locatie	5
1.2	activiteiten	5
2	VERENIGINGSSTRUCTUUR	5
2.1	inleiding	5
2.2	bestuur	6
2.3	Commissies	6
2.3.1	Roeicommissie	6
2.3.2	Examencommissie	6
2.3.3	Materiaalcommissie	6
2.3.4	Barcommissie	7
2.3.5	PR&Sponsorcommissie	7
2.3.6	Kascontrolecommissie	7
2.3.7	Redactie clubblad	7
2.4	Vertrouwenscontactpersoon (VCP)	7
2.5	Hoe contact te leggen?	7
3	ROEIEN	8
3.1	Toerroeien	8
3.2	Wedstrijdroeien	8
3.3	Marathonroeien	9
3.4	Coastal roeien	9
3.5	Cursussen	10
4	ROEIMATERIAAL	11
4.1	Boottypen	11
4.1.1	Wherry's	11
4.1.2	C-boten	11
4.1.3	Gladde (wedstrijd) boten	12
4.1.4	Notatie boottypes	12
4.2	Boot- en riemonderdelen	12
4.2.1	Huid	12
4.2.2	Boondonderdelen van een C-boot	13
4.2.3	Onderdelen van de rigger en de dol	14
4.2.4	Kieltje / vinnetje en onderdelen van het roer	15
4.2.5	Onderdelen van de riem	16
4.2.6	Voetenbord en heelstrings	17
4.2.7	Overige voorzieningen	17
4.2.8	Meer informatie	18
4.3	Omggaan met materiaal	18
4.3.1	Naar buiten- en binnenbrengen van riemen en boten	18
4.3.2	Afstellen	20
4.3.3	Schades	20

4.3.4	Materiaalonderhoud	20
5	ROEITECHNIEK.....	21
5.1	Lichaamshouding	21
5.2	De haal	21
5.3	De herstelfase (recover).....	23
5.4	Handhouding bij scullen	24
5.5	Ritme	24
5.6	Ploegroeien	24
6	ROEI- EN STUURBEVOEGDHEDEN.....	24
6.1	Stroomschema examens	25
6.2	Roeibevoegdheden	26
6.3	Stuurbevoegdheden	26
6.4	Bootklassen.....	26
6.5	Overige regels	27
6.5.1	Oefenen voor een hogere bevoegdheid	27
6.5.2	Oefenen in een hoger boottype	27
6.5.3	Beperkte bevoegdheid bootbemanning	27
6.5.4	Registratie bevoegdheden	27
6.5.5	Instroom van ervaren nieuwe leden.....	27
6.5.6	Toestemming bootgebruik	28
6.5.7	Stroomschema examens ARV de Grift.....	28
7	OVERZICHT EISEN EN BEVOEGDHEDEN	28
7.1	3 ^e klas roeiexamen.....	28
7.2	2 ^e klas stuurexamen.....	29
7.3	2 ^e klas roeiexamen.....	29
7.4	1 ^e klas roeiexamen.....	30
7.5	1 ^e klas stuurexamen.....	31
7.5.1	1e klas bevoegdheid sturen stromend water (St1str)	31
7.5.2	Wedstrijdbevoegdheid sturen (St1w).....	32
8	VEILIG ROEIEN	32
8.1	Blessures.....	32
8.2	Kleding	32
8.3	Vaarverbod	33
8.4	Praktische roeiregels.....	33
9	STUREN.....	33
9.1	Sturen op het kanaal	33
9.1.1	Aanleggen.....	33
9.1.2	Aanleggen zonder wind	34
9.1.3	Aanleggen bij wind.....	34
9.2	Sturen buiten het kanaal	35
9.2.1	Stromend water.....	35
9.2.2	Kribben.....	36
9.2.3	Stuurcorrecties	36
9.3	Eenvoudige regels voor sturen op stromend water	37
10	VAARREGLEMENT	38

10.1	Inleiding	38
10.2	Definities en basisregels BPR	38
10.2.1	Optische tekens	39
10.2.2	Geluidsseinen	39
10.3	Vaarregels	40
10.3.1	Algemene bepaling	40
10.3.2	Blauw bord (art.6.04a)	40
10.3.3	Keren en water oversteken, in- en uitvaren van havens	40
10.3.4	Passeren van vaste en beweegbare bruggen, sluizen	41
10.3.5	Veerponten.....	41
11	BEGRIPPEN en COMMANDO'S.....	41
11.1	Begrippen	41
11.2	Commando's.....	42
11.2.1	Naar buiten brengen van gladde boten	42
11.2.2	Naar buiten brengen van C-boten	43
11.2.3	Instappen	43
11.2.4	Wegkomen van het vlot, wegroeien en ophouden met roeien 43	
11.2.5	Afremmen en stoppen.....	44
11.2.6	Achteruit roeien	44
11.2.7	Keren vanuit stilstand.....	44
11.2.8	Koerswijziging tijdens het roeien	44
11.2.9	Obstakels in het water	45
11.2.10	Hoge golven op het water	45
11.2.11	Doorvaren bij een smalle doorgang	45
11.2.12	Kracht tijdens de haal	45
11.2.13	Aanleggen	45
11.2.14	Uitstappen	46
11.2.15	Naar binnen brengen van gladde boten.....	46
11.2.16	Naar binnen brengen van C-boten.....	46

1 ROEIVERENIGING ARV de Grift

1.1 locatie

Op 4 januari 2007 is de Apeldoornse Roei Vereniging (ARV) de Grift opgericht. De tijdelijke locatie voor onze botenloods en kantine was Kanaal Zuid 54, en sinds januari 2012 zitten we op een noodlocatie aan Kanaal-Zuid 130 op het terrein van BMX (=Fietscrossclub). We zullen te zijner tijd een permanente accommodatie realiseren op de huidige locatie.

1.2 activiteiten

ARV de Grift is een jonge vereniging die zich richt op iedereen, vanaf 12 jaar, die graag de roeisport wil beoefenen. We roeien zomer en winter op het kanaal in diverse boottypes, van éénpersoons-boten (skiffs) tot gestuurde vierpersoons-boten.

Roeien is mogelijk op recreatief niveau en wedstrijdniveau. Leden doen mee aan toertochten, roeimarathons, coastal roeien en wedstrijden in binnen- en buitenland. Kortom: elk lid kan zijn of haar eigen 'ambities' in de boot (alleen of met elkaar) waarmaken.

Vrijwel alle activiteiten en werkzaamheden bij De Grift worden verricht door leden. De Grift kent geen betaalde krachten. Roei-instructie geven aan nieuwe leden, coaching van meer ervaren roeiers, onderhoud van boten en riemen, hulp bij open dagen, zijn voorbeelden van bijdragen aan de vereniging. Ieder lid levert naar kunnen en interesse een bijdrage. Het verrichten van verenigingswerk is pure noodzaak om ARV de Grift draaiende te houden. Kortgezegd: **de vereniging ben jij**.

2 VERENIGINGSSTRUCTUUR

2.1 inleiding

De vereniging kent een bestuur en een aantal commissies. Het bestuur is verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de vereniging, de commissies verrichten werk dat ten goede komt aan de gehele vereniging. ARV de Grift kent de volgende commissies:

- roeicommissie
- examencommissie
- materiaalcommissie
- barcommissie (functioneert pas bij een eigen accommodatie)
- PR & Sponsorcommissie
- kascontrolecommissie
- redactie Griftiaan (digitaal clubblad op de website)

2.2 *bestuur*

Het bestuur van ARV de Grift bestaat uit:

- voorzitter;
- secretaris;
- penningmeester;
- roeicommissaris;
- materiaalcommissaris;
- algemene bestuursleden

Bestuursleden nemen zitting in het bestuur voor een periode van 3 jaar.

Het bestuur voert het beleid uit dat door de leden in de ALV wordt vastgesteld.

2.3 *Commissies*

Een commissie verricht werk dat ten goede komt aan de gehele vereniging.

Elk bestuurslid heeft zitting in en is aanspreekpunt voor één of meer commissies.

2.3.1 *Roeicommissie*

De taken van deze commissie:

- gestructureerd opleiden van instructeurs en coaches (=kadervorming);
- onderhouden van roei-, coach- en stuurkennis binnen ARV de Grift;
- verzorgen van de verschillende roeiopleidingen (o.a. coaching beginnerscursus, jeugd, wedstrijdroeiers, sportroeiers);
- bevorderen van doorstroming van de roeiers.

2.3.2 *Examencommissie*

De examencommissie heeft tot doel de veilige uitoefening van de roeisport, zowel voor mensen als materiaal te borgen. Hiervoor is een examensysteem met classificaties en beoordelingsmomenten opgezet, waarmee roei- en stuurbevoegdheden gehaald kunnen worden. De examencommissie neemt hiervoor praktijk- en theorie-examens af.

2.3.3 *Materiaalcommissie*

De materiaalcommissie adviseert de materiaalcommissaris gevraagd en ongevraagd over de aanschaf van materiaal en materiaaltechnische aangelegenheden. Daarnaast is de materiaalcommissie verantwoordelijk voor het onderhoud van en werkzaamheden aan onze vloot. Deze commissie stelt een onderhoudsplan op en draagt zorg voor de uitvoering van het onderhoud aan de vloot volgens het plan. In het botenplan wordt ruimte gereserveerd voor het repareren van schades.

Ook is de materiaalcommissie verantwoordelijk voor het onderhoud van en werkzaamheden aan het botenhuis, het terrein en het vlot. Voor zover werkzaamheden niet professioneel worden uitbesteed, ondersteunen leden de commissie bij de uitvoering van het onderhoud.

2.3.4 Barcommissie

De barcommissie organiseert de barhuishouding: bevoorrading (drank en etenswaren), rooster voor de (vrijwillige) barkeepers, schoonmaak.

2.3.5 PR&Sponsorcommissie

De PR&Sponsorcommissie draagt zorg voor de werving en het behoud van onze sponsors. Sponsors steunen ARV de Grift financieel, met roeimateriaal of anderszins.

2.3.6 Kascontrolecommissie

Deze commissie controleert het jaarverslag van de penningmeester en rapporteert haar bevindingen aan de ALV. De ALV benoemt jaarlijks tijdens de vergadering de kascontrolecommissie.

2.3.7 Redactie clubblad

De redactie verzorgt de plaatsing van artikelen, verslagen en verhalen voor het clubblad de Griftiaan op de website.

2.4 Vertrouwenscontactpersoon (VCP)

Heel soms is sport niet alleen maar leuk. Dat is bijvoorbeeld het geval als een sportvereniging geconfronteerd wordt met (seksuele) intimidatie. ARV de Grift vindt het belangrijk, dat ook daarvoor beleid bestaat. Er valt veel over te zeggen, maar op deze plaats vinden we het belangrijk aan te geven dat onze sporters (vooral de jeugd) zich veilig moeten kunnen voelen. Dat betekent dat roeiers, trainers, begeleiders en bestuurders hun grenzen moeten kennen.

Binnen de nationale sportkoepel NOC*NSF is afgesproken, dat de bonden en in het verlengde daarvan de verenigingen een zo open mogelijke sfeer creëren, waarin eventueel misbruik en onjuiste bejegening liefst voorkomen en in het ergste geval snel beëindigd worden.

Binnen ARV de Grift is de Vertrouwenscontactpersoon (VCP) het eerste interne aanspreekpunt voor (seksuele) intimidatie.

Het telefoonnummer van het Meldpunt seksuele intimidatie in de sport van NOC/NSF is: 0900 202 5590. Hier kun je terecht als je je bedreigd voelt of als je vermoedens hebt van grensoverschrijdend gedrag.

De VCP valt onder de verantwoordelijkheid van de voorzitter. In voorkomende gevallen informeert de VCP de voorzitter.

2.5 Hoe contact te leggen?

Op de website van ARV de Grift www.arvdegrift.nl staan actuele e-mailadressen van bestuur, commissies en VCP's.

3 ROEIEN

Roeien kun je op vele manieren doen: intensief of minder intensief, met mannen, vrouwen of gemengde teams, met leeftijdsgenoten of teams van uiteenlopende leeftijden. Ook de plaats waar je roeit kun je zelf bepalen: toertochten, roeimarathons en wedstrijden worden op veel plaatsen in binnen- en buitenland georganiseerd.

3.1 Toerroeien

Toerroeien is een gezellige en sportieve bezigheid samen met mensen die je kent of tijdens het roeien leert kennen. Genieten van de omgeving en hier en daar even uitstappen om uit te puffen of de inwendige mens te versterken. Je kunt meedoen aan tochten die door ARV de Grift worden georganiseerd (bijv. pannenkoekentocht, oliebollentocht), maar ook aan tochten van andere verenigingen in Nederland (bijv. Weerribbentocht van 33km) en zelfs in het buitenland (bijv. Donautocht).

Het mag duidelijk zijn dat bij het toerroeien sturen heel belangrijk is. Elke toerroeier moet goed kunnen sturen. Meestal wordt er tijdens de tocht een aantal malen van plaats gewisseld zodat iedereen een stuurbeurt krijgt. Sturen is niet alleen het roertje bewegen met behulp van twee touwtjes, het is ook vooruit kijken, anticiperen op het vaarverkeer en duidelijke commando's geven aan de roeiers. Het behalen van een stuurdiploma in een vroeg stadium is dan ook van essentieel belang.

Als je bij een andere vereniging wilt roeien, kun je boten bij die vereniging lenen of een boot van De Grift meenemen. Deze wordt dan door de roeiers zelf vervoersklaar gemaakt en op de botenwagen naar de organiserende vereniging gereden. Hier wordt de boot vaarklaar gemaakt en kan de tocht beginnen.

Bij het toerroeien wordt meestal gebruik gemaakt van C-boten met twee of vier roeiers en een stuurman/ -vrouw, of wherry's die wat breder zijn en plaats bieden aan twee roeiers en twee mensen op de stuurplaats. Het voordeel van deze boten is dat ze stabiel zijn en dat ze ruimte bieden voor het meenemen van wat extra kleding of proviand.

Leden kunnen na het behalen van de 2e klas C roeibevoegdheid en het 2^e klas stuurexamen (zie paragraaf 6) al een tochtje meerroeien.

3.2 Wedstrijdroeien

Bij ARV de Grift is het ook mogelijk om wedstrijden te roeien.

Als wedstrijdroeier train je regelmatig: in de boot, in de sportschool en/of op de ergometer. De intensiteit waarmee je traint is afhankelijk van je ambitie en de tijd die je ervoor vrij wilt en kunt maken.

Voor senioren roeiers (18 tot 27 jaar) is de wedstrijdafstand doorgaans 2km. Roeiers die op nationaal niveau succesvol meedoen trainen intensief. In de beginfase van het seizoen (najaar) 3-4 maal per week, daarna wordt dat opgebouwd tot 5-6 maal per week, of zelfs iedere dag in het wedstrijdseizoen (voorjaar). Hiervoor is een duidelijke motivatie vereist. Als

je op nationaal niveau wilt gaan wedstrijdroeien wordt er een coach voor je gezocht. Door coaching draagt hij/zij bij aan de verdere ontwikkeling van je roeitechniek. De coach stelt trainingsschema's op en bepaalt in onderling overleg welke wedstrijden je start.

Ook de roeiers die 'wat' ouder zijn, de veteranenroeiers, kunnen meedoen aan wedstrijden. Veteraan ben je bij roeien al heel gauw, namelijk in het jaar waarin je 27 wordt. Eerst word je A-veteraan, maar de leeftijdsklasse kan oplopen tot en met M voor 89 jaar en ouder. Voldoende toekomstperspectief voor iedereen. Veteranen roeien meestal langere afstandswedstrijden, waarvan de Head of the River op de Amstel (8km) de bekendste is. Er zijn echter ook veteranenroeiers die aan nationale of internationale 1km wedstrijden deelnemen. Onder auspiciën van de KNRB is er een zogenaamd veteranenklassement.

Ook de jeugd roeit wedstrijden. De jeugd tot en met 14 komt uit op speciale jeugdwedstrijden, deze zijn altijd erg gezellig. Jeugdwedstrijden worden veelal in de skiff, de dubbeltwee of de C4 gevaren. Hiervoor wordt getraind door het jaar heen. De oudere jeugd (15/16 en 17/18) start nationale wedstrijden. Vaak zijn dit dezelfde wedstrijden als die van de senioren of veteranen.

3.3 *Marathonroeien*

Roeimarathons zijn roeitochten en wedstrijden van tenminste 50 km. Elk jaar worden in Nederland ruim 20 roeimarathons georganiseerd, in lengte variërend van 50 km tot ruim 200 km. De meeste roeimarathons worden in C-materiaal geroeid, maar er zijn ook marathons op grote rivieren die uitsluitend in wherry's en coastal boten geroeid mogen worden. En bij sommige marathons kun je ook in andere boottypen starten.

Naast de roeimarathons in Nederland zijn er ook roeimarathons in het buitenland. Bijvoorbeeld op de Rijn, of de Tour du Léman: het Meer van Geneve rond. Er is binnen ARV de Grift een actieve groep marathonroeiers die graag nieuwe leden verwelkomt.

3.4 *Coastal roeien*

Een heel andere vorm van roeien is Coastal roeien. Je roeit dan op groot, open water, zoals de Randmeren, Oosterschelde, Noordzee, Waddenzee en grote rivieren. Bij Coastal roeien gebruik je speciale roeiboten met extra drijfvermogen. De boten zijn zo gebouwd dat het binnenkomende water ook weer gemakkelijk uit de boot stroomt. Daardoor zullen ze niet zinken als er een keer een grote golf over de boot heen slaat.

Ook het Coastal roeien wordt zowel op recreatief als op wedstrijdniveau beoefend. De speciale vereniging Dutch Coastal Rowing heeft twee yolede-mers waarmee zij regelmatig tochten van een halve dag tot meerdere dagen organiseren. In het seizoen liggen deze boten meestal ergens in de buurt van de kust (bijvoorbeeld bij de Oosterschelde en in Harlingen), zodat je gemakkelijk een leuke tocht kunt maken.

Coastal wedstrijden zijn heel anders dan andere roeiwedstrijden. Er zijn twee vormen: wedstrijden met start en finish op het strand en wedstrijden met een start op het water achter een startlijn. Bij de eerste vorm rent de ploeg naar de boot, brengt die zo snel mogelijk in het water en roeit door de branding richting een keerboei op zee. Bij terugkomst springt de boegroeier uit de boot en rent naar de finishbel. Bij de tweede vorm start je met een groot aantal boten (tot wel 20 tegelijk) en roei je een parcours van 6 tot 8 km langs een aantal boeien. Beide wedstrijdvormen zijn heel spectaculair om te doen en om te zien. ARV de Grift is bezig om een wedstrijd ploeg te vormen voor deze coastal wedstrijden. De KNRB organiseert sinds 2018 ook een Coastal klassement voor verenigingsploegen.

3.5 Cursussen

Als je lid wilt worden van ARV de Grift moet je wel weten of roeien een sport voor jou is. Je moet dus eerst leren roeien! Je leert bij De Grift roeien op maat. Er worden cursussen georganiseerd onder leiding van eigen leden.

- De algemene beginnerscursus: je leert onder intensieve begeleiding in een aantal lessen de basisvaardigheden van het roeien in C-materiaal of in de skiff.

- Beginnende jeugdleden leren roeien in de skiff of in C-materiaal.

De beginnerscursus wordt afgesloten met een praktijk en theorie-examen (3^e klas roeibevoegdheid). Bij goed gevolg mag je zelfstandig roeien.

Vervolgens ga je door voor je 2^e klas stuurexamen en je 2^e klas roeibevoegdheid, om meer zelfstandigheid in het roeien aan te leren en je als zodanig veilig te laten roeien. Voor het behalen van het 1^e klas examen moeten technisch de puntjes op de i worden gezet. De coaching hiervoor is in handen van ervaren leden.

4 ROEIMATERIAAL

4.1 Boottypen

Het materiaal dat we in de roeisport kennen is in de loop der jaren ontwikkeld via overnaads gebouwde schepen met vaste banken en dollen op de boorden tot snelle en slanke wedstrijdboten. Als eerste is omstreeks 1870 bijvoorbeeld het rolbankje geïntroduceerd. Pas later kwamen de riggers die het mogelijk maken om bij smallere en snellere boten toch dezelfde afstand tussen de roeier en de dol te kunnen behouden. Ook de bladvorm van de riemen is geëvolueerd van lange smalle naar korte en brede bladen, zoals de 'big blades'.

De roeiboten zijn als volgt in te delen:

a) Naar de manier waarop erin wordt geroeid:

- scullen (de roeier hanteert 2 riemen; bij De Grift scullen we vnl)
- boordroeien (de roeier hanteert 1 riem).

b) Naar de manier van sturen:

- met stuur (een stuurman/ -vrouw achter- of voorin de boot die het roer bedient)
- zonder stuur (zonder roer waarbij uitsluitend met de riemen wordt gestuurd; met roer waarbij één van de roeiers het roer met een voet bedient).

c) Naar het materiaal waarvan de huid van de boot is vervaardigd:

- kunststof
- hout.

d) Naar boottype:

- wherry's
- C-boten
- gladde boten

4.1.1 Wherry's

Wherry's zijn stevige, brede, open toerboden, ingericht voor scullen met een stuurplaats.

4.1.2 C-boten

C-boten zijn schepen met een hechthouten of een polyester huid van circa 2 à 3 millimeter dikte. Om aan wedstrijden deel te mogen nemen, moeten deze boten aan de door de roeibond (KNRB) voorgeschreven normen voldoen. Ze zijn meestal aan de bovenzijde open en hebben een buitenkiel. Het C-materiaal is geschikt voor instructie, toertochten en recreatieroeien. Er worden ook wedstrijden geroeid in C-materiaal.

Soorten C-boten: C-twee, C-drie en C-vier, De boot kan ingericht zijn voor scullen of voor boordroeien.

4.1.3 Gladde (wedstrijd) boten

Soorten *scull boten* die er zijn: skiff; dubbeltwee; dubbelvier met of zonder stuurplaats.

Soorten *boordroeiboten*: twee zonder stuurplaats; vier met of zonder stuurplaats; acht. Bij ARV de Grift roeien we niet in achten, omdat die te lang zijn om te keren in het kanaal. Gladde boten worden tegenwoordig alleen nog maar van kunststof gemaakt.

4.1.4 Notatie boottypes

Bouwwijze:	C voor C-boten, geen letter voor gladde boten.
Aantal roeiplaatsen:	cijfer dat het aantal roeiplaatsen weergeeft.
Basis roeivorm:	x voor scull geriggerd, geen aanduiding voor boord geriggerd.
Wel of niet gestuurd:	+ voor gestuurd, geen aanduiding of – voor ongestuurd.

Voorbeelden:

C-boten

C4x+	C-boot, 4 roeiers, scull geriggerd, met stuurman/-vrouw
C4+	C-boot, 4 roeiers, boord geriggerd, met stuurman/-vrouw
C2x+	C-boot, 2 roeiers, scull geriggerd, met stuurman/-vrouw
C2x	C-boot, 2 roeiers, scull geriggerd, zonder stuurman/-vrouw

Gladde boten

1x	Gladde boot (=skiff), 1 roeier, uiteraard altijd scull geriggerd
4x+	Gladde boot, 4 roeiers, scull geriggerd, met stuurman/-vrouw
4+	Gladde boot, 4 roeiers, boord geriggerd, met stuurman/-vrouw
2x	Gladde boot, 2 roeiers, scull geriggerd, zonder stuurman/-vrouw
2-	Gladde boot, 2 roeiers, boord geriggerd, zonder stuurman/-vrouw

N.B.

De aanduiding scull en gestuurd 'x+' kan ook worden weergegeven als '★'. Bijvoorbeeld: C4* is hetzelfde als C4x+

4.2 Boot- en riemonderdelen

Een roeiboot kent veel verschillende onderdelen. Daarnaast zijn er nog de riemen die ook weer uit onderdelen bestaan. Een aantal van deze onderdelen is hieronder weergegeven dmv plaatjes en benoemd.

4.2.1 Huid

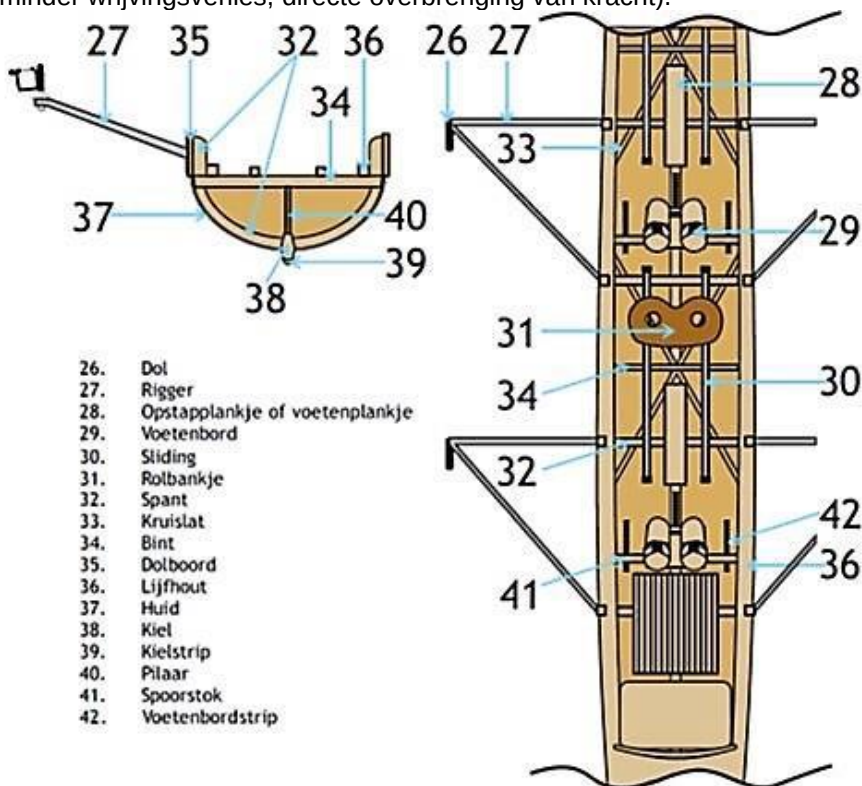
Boten werden vroeger vervaardigd uit één laag dun ceder- of mahoniehout. Een dergelijke huid is bijzonder kwetsbaar, zodat aan de binnenzijde een versterking door middel van huidspantjes nodig is. Tegenwoordig gebruikt men veelal hechthout, kunststof of een op de vorm verlijmdde huid. Bij dit laatste type huid worden de verschillende, zeer dunne huidlagen in of rond een mal in de uiteindelijke vorm van de boot op elkaar gelijmd. De huid van een wedstrijdschiff is circa 1 mm dik, die van een vier of acht 2,5 à 3 mm.

4.2.2 Bootonderdelen van een C-boot

In de lengterichting van boot lopen drie hoofdbalken: onder in het midden (= **kiel**) en aan weerszijden de **gundels**. Deze drie lengteverbindingen komen in de **voor- en achterstev**en samen. Het geheel bevordert de stijfheid in de lengterichting van de boot. De stijfheid wordt verder vergroot door de **boorden**, dit is de brede lat boven langs het schip. De boorden komen dicht voor de eerste roeiplaats bij het voorschip samen en vormen de **waterkering**.

Loodrecht op de kiel vormen de **spanten** de verbinding tussen de kiel, de gundels en de boorden. De gundels zijn onderling door de **binten** verbonden. De spanten en binten geven de boot stijfheid in dwarsrichting. De zwaardere hoofdspanten dienen tevens om de metalen riggers stevig te kunnen bevestigen. In de lengterichting van de boot over de binten loopt soms nog het **lijfhout** waarop het voetenbord is bevestigd.

De diagonalen (=kruislatten) vormen een ander verband waardoor de boot niet in lengterichting kan torderen. Vooral bij boordroeiboten is dit van groot belang, omdat er grote asymmetrische krachten op de boot werken. De stijfheid van een boot bepaalt in belangrijke mate de kwaliteit van de boot (minder wrijvingsverlies, directe overbrenging van kracht).



Bij elke roeiplaats zijn op de binten de **slidings** bevestigd, waarover het rolbankje kan rijden. Aan de uiteinden van de slidings zitten de zogenaamde 'stops', die ervoor zorgen dat het bankje niet van de slidings afrijdt. De bankklemmen aan de onderzijde van het bankje zorgen ervoor dat het bankje aan de slidings blijft hangen als de boot ondersteboven wordt gekeerd. Let op: niet alle bankjes hebben bankklemmen.

Tussen de slidings bevindt zich het **opstapplankje**. Dit is, met het voetenbord, de enige plaats in de boot waarop je ongestraft je voeten neer kan zetten. Zelfs bij kunststof boten is het belangrijk dat bij het in- en uitstappen alleen het stuk tussen de slidings wordt gebruikt waar bij houten boten het instapplakje zou hebben gezeten. Zet daarom altijd de voet zó dat de tenen net over de 'rand' tussen de slidings steken! Tussen de kiel en de binten zijn pilaartjes geplaatst om de binten en de gundels bij het instappen niet te zwaar te belasten.

Het **voetenbord** is op de gundels of het lijfhout en de kiel bevestigd en in lengterichting van de boot verstelbaar. De voeten worden met behulp van riemen en hielsteunen of schoenen op hun plaats gehouden.

De stuurplaats bestaat in wherry's en C-boten vaak uit een echte stuurstoel met zitbankje en rugleuning. Bij de wedstrijdboten heeft de stuurplaats een vast bankje of zitje, terwijl er voor de voeten een lichte buikdenning (=soort plankje) of een voetenbord is aangebracht.

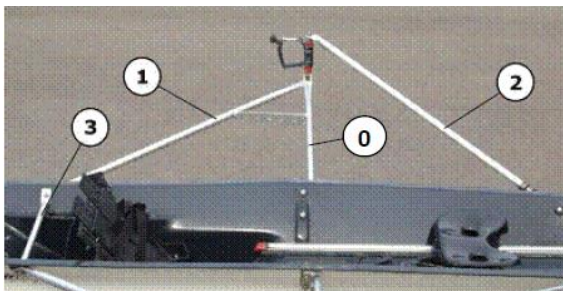
Bij houten gladde boten zijn het voor- en achterschip afgedekt met de zogenaamde **taften**: doek van kunststof. Bij gladde boten van kunststof zijn voor- en achterdek eveneens van kunststof. In het voor- en achterschip bevinden zich houten luikjes of ronde kunststof deksels voor de ontluchting. Deze dienen tijdens het varen altijd te zijn gesloten, terwijl deze in de loods ter behoud van het materiaal moeten worden geopend.

4.2.3 Onderdelen van de rigger en de dol

Van riggers zijn er vele types in omloop. De metalen buisconstructie dient zodanig te zijn vervaardigd, dat er ondanks de krachten die er tijdens de haal op worden uitgeoefend, geen verandering in de stand van de dol optreedt. De meest voorkomende dollen draaien om een as, de **dolpen**. Dollen voor sculls zijn kleiner dan die voor boordroeien, omdat scullriemen dunner zijn. Aan de bovenkant van veel dollen zit een klepje met een moer om deze dicht te borgen, de zogenoemde **dolklep of overslag**. Hierdoor kan de riem niet uit de dol schieten.

Bij boordriggers loopt er vaak een **drukstang** van de bovenkant van de dolpen naar het boord om de dolpen tijdens de haal beter op zijn plaats te houden. De stang die bij het voetenbord op het boord is bevestigd, noemt men de **trekstang**, de stang loodrecht op het boord de **hoofdstang**. Vooral bij boordroeiboten die voor wedstrijden worden gebruikt, komt het voor dat de riggers op verschillende plaatsen aan de boot kunnen worden bevestigd.

Tegenwoordig worden boten vaak voorzien van zogenaamde **vleugelriggers** in plaats van buisriggers.



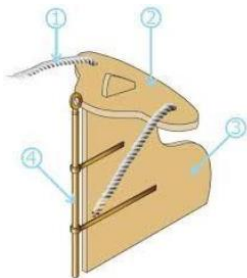
- 0 = hoofdstang
- 1 = trekstang
- 2 = drukstang
(bij sommige riggers aanwezig)
- 3 = tilstang
(Geen rigger onderdeel)



- 4 = dol
 - 5 = dolklep of overslag
 - 6 = dolpen
 - 7 = klikring of snapper
- (Door het plaatsen of verwijderen van klikringen wordt de hoogte van de dol aangepast)

4.2.4 Kieltje / vinnetje en onderdelen van het roer

Onder boten zonder een uitwendige kiel is aan de achterzijde een metalen **kieltje of vinnetje** aangebracht. Bij kunststofboten is deze ook wel aangegoten. Het vinnetje zorgt voor de koersvastheid van de boot. Het roer van de boot bevindt zich onder de boot (wedstrijdboten) of aan de achtersteven (wherry's en C-boten). Het roer wordt door middel van stuurtoewtjes bediend. Deze zijn bevestigd aan het **roerjuk** en het roer draait om de **roerpen**.



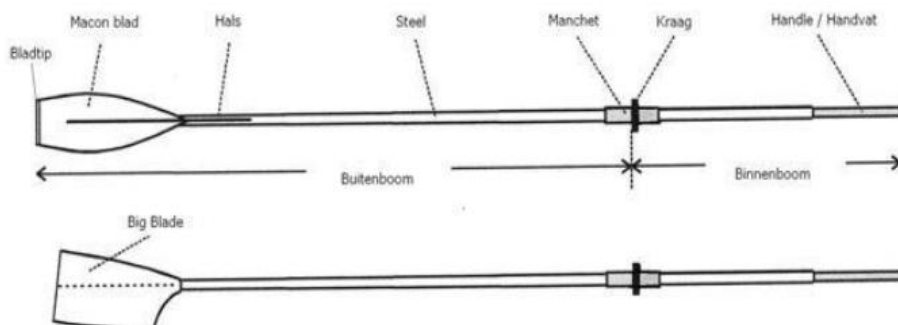
- 1 = stuurtoewtjes
- 2 = roerjuk
- 3 = roerblad
- 4 = roerpen

4.2.5 Onderdelen van de riem

De riemen worden onderscheiden in sculls, voor roeien met twee riemen, en in boordriemen voor roeien met één riem. Scullriemen zijn doorgaans 2,85-2,89m lang, boordriemen 3,70-3,80m. De opbouw van de riemen is in beginsel gelijk. Vroeger waren de riemen van hout. Tegenwoordig worden er alleen nog maar kunststofriemen aangeschaft.

Kunststof riemen hebben een vorm bij de manchet waardoor de riem tijdens de haal 'van nature' iets voor over staat. Om onderscheid te maken tussen bakboord- en stuurboordriemen zijn de bakboordriemen vaak voorzien van een rood en de stuurboordriemen van een groen merkteken. De riemen van ARV de Grift zijn in de verenigingskleuren zwart met schuine gele en rode band geschilderd.

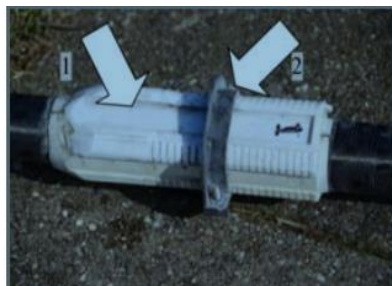
Tegenwoordig wordt voor het roeien in glad materiaal voornamelijk gebruikt gemaakt van 'big blades'. Dit zijn riemen die een iets kortere steel en een veel breder blad hebben. Het voordeel van big blades ten opzichte van de 'traditionele' bladen (macons), is dat de krachtsoverdracht op het water efficiënter is, wat bij het roeien van wedstrijden een voordeel is.



Details handles en manchet:



Kunststof handles



1= manchet 2= kraag

Soorten riembladen:



4.2.6 Voetenbord en heelstrings

De meeste voetenborden bij De Grift zijn voorzien van zogenaamde **flexheels**. Dit zijn flexibele en verstelbare voetsteunen met een verstelbaar voetenbandje.

Aan de hak van de flexheels zijn zogenaamde **heelstrings** bevestigd. Deze zorgen ervoor dat je je voet los kunt trekken als dat nodig is. Bijvoorbeeld als je omslaat. Veiligheid!



4.2.7 Overige voorzieningen

Alleen op wherry's mogen **vlaggen** worden gevoerd. Voorop hoort het verenigingsvlaggetje, achterop de nationale driekleur. C-materiaal wordt bij tochten in het buitenland achterop vaak voorzien van een Nederlandse vlag.

Tot de inventaris van wherry's behoort ook een **pikhaak**, een stok met een haak om de boot af te houden of juist aan te halen. Verder hoort bij de voor- en achterstevan een touw aanwezig te zijn, het **landvast**, om te kunnen afmeren.

Gladde boten moeten op de voorstevens een witte beschermbal voeren met een diameter van tenminste vier centimeter (= **boegbal**), ter bescherming bij aanvaringen. Bij wedstrijden wordt de boegbal tevens gebruikt om bij de start de deelnemende ploegen op één lijn te leggen en om bij de finish de doorkomst te registreren.

4.2.8 Meer informatie

In het bovenstaande zijn de belangrijkste en meest gangbare bootonderdelen, voornamelijk van C-boten, toegelicht. Er zijn echter veel meer onderdelen te benoemen, bijvoorbeeld van gladde boten die vaak een andere bouw hebben dan C-boten.

4.3 Omgaan met materiaal

Met het zeer kostbare materiaal van onze vereniging moet zorgvuldig worden omgegaan. Hieronder zijn richtlijnen gegeven voor het juiste gebruik van het materiaal. Het doel is schade en daarmee het niet beschikbaar zijn van boten en andere materialen zoveel mogelijk te voorkomen. De meeste schade aan het materiaal ontstaat bij het in- en uitbrengen van de boten en bij het aankomen en wegvaren bij het vlot. Het beheerst uitvoeren van deze activiteiten is daarom minstens zo belangrijk als de beheersing van de roeitechniek.

4.3.1 Naar buiten- en binnenbrengen van riemen en boten

Het naar buiten en naar binnen brengen van riemen en de boot gebeurt door de roeiers onder leiding van de stuurman/-vrouw (indien aanwezig). De stuur staat altijd aan de punt. Bij het in- en uitbrengen van de boten heeft in beginsel de stuurman/-vrouw of de slag de leiding.

Boten en riemen hebben elk hun eigen vaste plaats in de loods. De boten liggen in de stelling of op lage karretjes.

Riemen moeten bij voorkeur met het blad naar voren worden gedragen, zodat je zicht op de bladen hebt. Het blad is immers het meest kwetsbare deel van een riem. Bij voorkeur dienen de riemen bij het naar buiten brengen op een plaats te worden gelegd waar de kans op kapottrappen het geringst is. De riemen mogen met de manchets, de kraag en het handvat niet in het zand worden gelegd.

Bankjes die niet door middel van bankklemmen vast in de boot zijn bevestigd, moeten bij het in- of uitbrengen van de boten op een veilige plaats worden neergelegd. De asjes en de wielletjes altijd naar boven leggen om beschadiging en vervuiling met zand te voorkomen.

C-boten liggen met hun kiel naar boven op de stelling (net zoals gladde boten). Bij het naar buiten dragen van de boten moet er voor worden gezorgd dat de boot (huid + riggers) nergens tegenaan stoot. De tillende mensen dienen gelijkmatig te worden verdeeld over de boot. Bij een C4 wil dat zeggen: twee man **tegenover elkaar** bij de stuurplaats en twee man

tegenover elkaar tussen de boeg- en de 2- plaats. Bij een C2: twee man tegenover elkaar bij de stuurplaats .

Bij voor boordroeien ingericht materiaal staan de tillers tegenover hun 'eigen' riggers. Oudere roeiers vragen nogal eens om assistentie van anderen. Zorg er in dergelijke gevallen voor dat ook die extra tillers gelijkmatig over de boot verdeeld worden, zodat de last in evenwicht en onder controle blijft. De boot wordt naar buiten gedragen en pas op het vlot gedraaid, waarbij de dollen het vlot niet mogen raken. Het in en uit het water tillen gebeurt op dezelfde wijze als bij wherry's, namelijk over de kiel. Een uitzondering betreft C-skiffs. Deze worden door alle tillende personen tegelijk in het water gelegd, zoals gladde boten.

Gladde boten liggen altijd met hun kiel naar boven op de stelling. Bij het uit de stelling halen moet erop worden gelet dat de huid niet tegen de riggers van de bovenliggende boot stoot, of dat de riggers de onderliggende boot beschadigen.

Bij boten met meerdere roeiers stellen de roeiers bij het in- of uitbrengen van de boot zich op bij hun roeiplaats. De boot wordt vaak op de schouder gehouden, terwijl de gestrekte arm de boot in evenwicht houdt. Bij boordboten staan de roeiers tegenover hun eigen rigger, bij scullboten om en om aan het andere boord. Het in het water tillen geschiedt op dezelfde wijze als bij een skiff.

Skiffs moeten door twee mensen worden getild. De roeier tilt bij de roeiplaats aan het verbindingsstangetje tussen het achterste spant of aan het topboord. De helper tilt aan de voorsteven (bij de boegbal). Op het vlot wordt de boot naar het water toe gedraaid en de overslag van de dol aan de waterzijde geopend. Vervolgens wordt de boot zachtjes in het water gelegd, ver van het vlot, zodat het vinnetje en de huid de vlotrand niet raken.

Halve tennisballen In de loods moeten de dollen van de boten met halve tennisballen zijn 'afgedekt', ter bescherming van de huid van andere boten (veel beschadigingen aan de huid worden veroorzaakt tijdens het uit de stelling halen dan wel het in de stelling leggen van boten). Deze bescherming mag pas van de dollen worden verwijderd als de boot naar buiten is gebracht (op het vlot bijvoorbeeld). Voordat de boot de loods in wordt gebracht, moeten de dollen zijn voorzien van de tennisballen. Bij voorkeur worden de tennisballen op het vlot om de dollen aangebracht.

Schoonmaken en afdrogen. Na het uit het water halen van de boot dient deze eerst te worden omgedraaid (pas op de dollen!) en op schragen te worden neergelegd. Vervolgens wordt de boot schoongemaakt (indien nodig) en afgedroogd (altijd), opdat zich geen vuil vastzet op de huid en de taft. Vervolgens wordt de boot op de juiste plaats in de loods gelegd. De luikjes of kleppen moeten worden opengezet ter ontluchting. Voor het wegleggen van de boot dient men eventueel aanwezig water uit de voor- en achtersteven te laten lopen. Er mag nooit water vanuit de boot in onderliggende boten lekken. Het verdient aanbeveling de slidings

regelmatig schoon te maken. Dit kan met een zogenaamd slidingdoekje voordat de boot uit het water wordt getild.

Bij het **in de stelling leggen** van de boten moet erop worden gelet dat de boot goed met de boorden op de stellingen komt te liggen en dat de riggers vrij hangen. De riemen worden schoongemaakt en afgedroogd voordat deze in de loods op de juiste plaats worden gehangen.

4.3.2 Afstellen

Afstellen is een vak apart. Het goed afstellen van een boot vraagt veel kennis en ervaring. In principe vindt afstelling van het materiaal plaats door (of onder begeleiding van) de materiaalcommissie. Het is niet de bedoeling dat leden 'zo maar' de afstelling van boten wijzigen. Er roeien immers veelal meerdere ploegen in de zelfde boot. Denk je dat de afstelling van een boot niet klopt, neem dan contact op met de materiaalcommissie (bijv. via het schadeboek op de website).

4.3.3 Schades

Indien ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch schade is opgetreden, dient verdere schade zoveel mogelijk te worden voorkomen. Losgeraakte of beschadigde delen moeten altijd worden meegenomen, in verband met reparatie. De schade moet door de bemanning worden gemeld in het schadeboek op de website. Ook moeten opmerkingen over de slechte staat van de boot in het schadeboek worden gemeld (bijv. de taft is gescheurd, het boord van de skiff zit niet erg vast). Het bestuur heeft op basis van zijn bevoegdheden het recht een boete op te leggen aan de ploeg die schade heeft gevaren.

4.3.4 Materiaalonderhoud

De boten en riemen moeten regelmatig worden onderhouden om daarmee een zo groot mogelijke levensduur en beschikbaarheid te bereiken. Alle gebruikers van het materiaal kunnen dit bevorderen door zorgvuldig om te gaan met het materiaal, dit na elk gebruik schoon te maken en af te drogen en eventuele schades direct te melden.

Het beheer en onderhoud van onze vloot geschiedt onder verantwoordelijkheid van de materiaalcommissaris. Deze wordt bijgestaan door de leden van de materiaalcommissie.

Wekelijks wordt er een 'materiaalmiddag' gehouden waarop gezamenlijk en onder leiding (klein) onderhoud wordt gepleegd aan ons materiaal. Een ploeg kan in overleg met de materiaalcommissaris besluiten om gezamenlijk een boot waarin zij graag en veel roeit, te onderhouden.

5 ROEITECHNIEK

5.1 Lichaamshouding

De roeibeweging is een continue doorgaande, logische en natuurlijke beweging. Alle bewegingen zijn onverbreekelijk met elkaar verbonden. Er is geen moment waar de roeihaal stopt. Een goede lichaamshouding levert een efficiënte voortstuwing en vermindert de kans op blessures. In de volgende paragrafen zal de roeihaal stapje voor stapje worden uitgelegd hoe de lichaamshouding zich vertaalt in de beweging van riem en boot.

5.2 De haal

De roeihaal bestaat uit: inpik, eerste deel arbeidsfase, tweede deel arbeidsfase (doorhaal), eindhaal, uitpik. De haal wordt gevolgd door de herstelfase of recover, die voorbereidt op de volgende roeihaal.

a. De inpik:



De kniehoek is op z'n scherpst en de schenen staan bijna verticaal. De roeier reikt naar voren vanuit de heupen met een licht gebogen bovenlichaam. De zithouding is hoog en ontspannen, waarbij de roeier zijn hele lengte en reikwijdte gebruikt. De armen zijn daarbij volledig naar voren gestrekt.

b. Eerste deel arbeidsfase:



De kniehoek wordt platter. Nadat de bladen in het water zijn geplaatst, wordt het lichaamsgewicht met de kracht van de benen op het voetenbord overgebracht. Het bankje bevindt zich halverwege op de sliding en beweegt richting boeg. De heuphoek moet in het eerste deel van de haal onveranderd blijven. Hierdoor wordt de kracht horizontaal uitgeoefend.

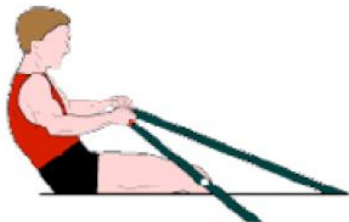
De spieren in de rug, schouders en armen zijn aangespannen en zorgen voor een goede overbrenging tussen de benen en de bladen. Het bovenlichaam richt zich niet op. De armen moeten gestrekt blijven.

c. Tweede deel arbeidsfase (doorhaal):



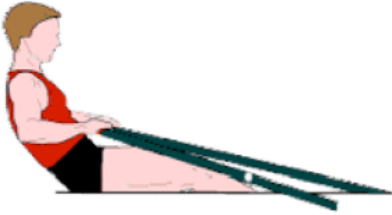
De kniehoek is nog licht gebogen. Het bankje bevindt zich op het laatste kwart van de sliding. De benen staan in de meest efficiënte houding, net voor de laatste druk naar beneden. De heuphoek is geopend, en de romp zwaai gaat de kracht overnemen van de beentrap. Het bovenlichaam staat in een verticale of bijna verticale positie. De armen zijn nog steeds gestrekt maar staan op het punt om te gaan buigen. Zodra de handen elkaar kruisen, gaat de stuurboordhand net over de bakboordhand. De riemen naderen de stand waarbij ze loodrecht op de boot staan. Vanuit mechanisch oogpunt is dat het meest efficiënte deel van de haal. Het lichaamsgewicht hangt nog tussen de handvatten en het voetenbord.

c. Het einde van de haal:



De kniehoek is vlak en de benen zijn uitgetrapt. De benen en de rug beëindigen hun werk vrijwel gelijktijdig. De benen blijven tot het einde van de haal tegen het voetenbord drukken, en zorgen voor goede ondersteuning om de haal af te maken. De heuphoek is open en het bovenlichaam hangt achterover, ongeveer 10° door de verticaal. Hoofd en borst moeten achter de handvatten zitten zonder dat de roeier in elkaar zakt. De ellebooghoek wordt scherper als de handen door het laatste stukje van de haal gaan. De voeten houden goed druk op het voetenbord. De onderarmen blijven vlak. Het is nodig om gelijkmatige druk op de bladen te houden ondanks de versnelling van de boot.

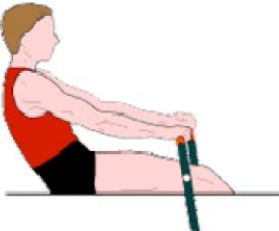
d. Uitpik:



Bij de uitpik maken de handen een halfronde beweging naar beneden en weg (naar voren) zonder contact te maken met het lichaam. De stuurboordhand blijft net iets boven de bakboordhand totdat de handen vrij zijn van elkaar.

5.3 *De herstelfase (recover)*

a. Het eerste deel van de herstelfase:



De kniehoek is vlak en de benen zijn uitgetrapt. De heuphoek is open en het bovenlichaam hangt achterover. De ellebooghoeken zijn 180° en de armen worden naar voren gestrekt. De armen trekken het bovenlichaam als het ware naar voren. Na het wegstrekken en inbuigen begint het oprijden.

b. Het tweede gedeelte van de herstelfase:

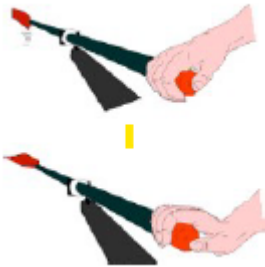


De kniehoek wordt scherper en het bankje zit op het midden van de slidings. De heuphoek is vrij scherp en het bovenlichaam leunt naar voren en is op volle lengte. De armen zijn gestrekt, maar de ellebogen staan niet 'op slot'. Het is belangrijk om de hele lengte te pakken, met de armen en het lichaam op volle lengte, zodat de roeier alleen maar naar de inpik hoeft te glijden.

5.4 Handhouding bij scullen

De boot is zo afgesteld dat er altijd links boven rechts geroeid wordt. Bij het scullen liggen de vingers ontspannen over het uiteinde van de hendels en drukken de duimen de riemen tegen de dollen. De handpalmen zijn los van de hendels en de polsen blijven vrijwel gestrekt gedurende de arbeidsfase (= haal) en de herstelfase (=recover). Het draaien van het blad gebeurt door de riemen in de haak van de vingers af te rollen.

Probeer doldruk te houden. Let op de juiste afstelling van het voetenbord.



5.5 Ritme

Het ritme is het belangrijkste element van het roeien en moet direct aangeleerd worden. Er is een verhouding tussen de kracht die geleverd wordt en de snelheid van de boot, deze twee bepalen het tempo. Als je hard roeit, mag je ook sneller naar voren rijden, of beter geformuleerd: de boot glijdt dan sneller onder je door. Maar vergeet niet dat de recover een heel belangrijk deel van de roeibeweging is, het moment van relatieve rust en vooral van de voorbereiding op de nieuwe haal. Neem dus vooral voldoende tijd voor de recover.

5.6 Ploegroeien

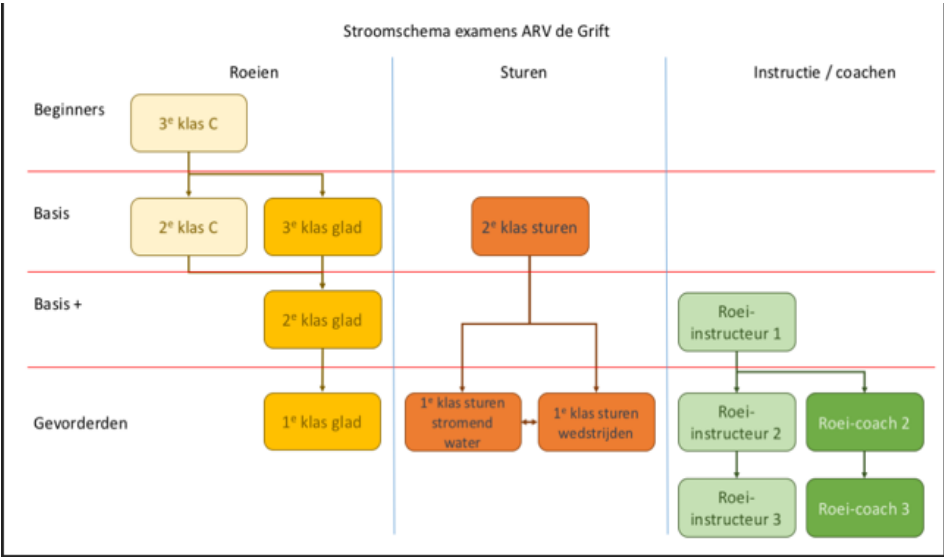
Voor een ploeg is het belangrijk om gelijk te roeien. De inpik en uitpik (potentieel versturende momenten voor de balans), de wegzet en het begin van het oprijden moeten gelijk zijn. In dat geval is de voorbereiding voor een goede haal optimaal. De gelijkheid in combinatie met goede timing/coördinatie van de haal bepalen het "lopen" van een boot.

6 ROEI- EN STUURBEVOEGDHEDEN

Om de verschillende typen roeiboten van ARV de Grift te mogen gebruiken, dienen de leden te beschikken over specifieke kennis en vaardigheden. De kennis over het materiaal, de commando's, het vaarreglement, en de roei- en stuurvaardigheden kunnen worden opgedaan door deel te nemen aan het opleidingsprogramma van de

vereniging. Het gebruik van het roeimateriaal wordt gereguleerd door middel van een systeem van roei en stuurbevoegdheden. Dit systeem voorkomt, dat iemand die bij De Grift de roeisport beoefent geen veiligheidsrisico voor zichzelf, het materiaal of de omgeving is. Het examensysteem is weergegeven in het stroomschema in de volgende paragraaf.

6.1 *Stroomschema examens*



N.B. Boordroeibevoegdheden zijn niet apart opgenomen in het stroomschema; voor boordroeien gelden doorgaans dezelfde eisen als voor scullen.

6.2 Roeibevoegdheden

Het examensysteem van De Grift kent de volgende roeibevoegdheden:

3e klas bevoegdheid (3xC, 3x) Een roeier met 3^e klas bevoegdheid mag zonder toezicht roeien op het kanaal, in 3^e klas materiaal. De "kanaalbevoegdheid roeien", zoals de 3^e klas roeibevoegdheid in C-materiaal (3xC) wordt genoemd, wordt verkregen door de beginnerscursus in voldoende mate te volgen en na de beginnerscursus een praktijk- en theorie-examen met goed gevolg af te leggen. De 3^e klas roeibevoegdheid voor glad materiaal (3x) wordt verkregen via een praktijkexamen in de skiff.

2e klas bevoegdheid (2xC, 2x, 2) Een roeier met 2^e klas bevoegdheid mag in 2^e klas materiaal roeien. Om de 2^e klas bevoegdheid glad (2x) te verkrijgen, dient de roeier al te beschikken over de bevoegdheid om te sturen. Daarnaast dient het 2^e klas praktijkexamen met goed gevolg te worden afgelegd.

1e klas bevoegdheid (1x, 1) Een roeier met 1^e klas bevoegdheid mag in 1^e klas materiaal roeien. Het 1^e klas praktijkexamen dient met goed gevolg te zijn afgelegd. Bovendien is het verplicht om de basiscursus R11 gevolgd te hebben. Voor scullen dient het examen steeds in een gladde skiff afgelegd te worden. Voor boordroeien wordt het examen in een gladde twee zonder stuurman afgenomen.

6.3 Stuurbevoegdheden

Naast genoemde roeibevoegdheden kent het examensysteem van De Grift ook stuurbevoegdheden:

Sturen 2 (St2) De bevoegdheid om op het kanaal te sturen kan worden verkregen door een praktijkexamen (in een C2) en een theorie-examen met goed gevolg af te leggen.

Sturen 1 (St1w, St1str) Bij de bevoegdheid om buiten het kanaal op vreemd water te sturen, onderscheiden we: sturen op stromend water (St1str) en sturen bij wedstrijden. Beide bevoegdheden staan los van elkaar.

Voor St1str dient de kandidaat een theorie- en praktijkexamen af te leggen; voor St1w alleen een praktijkexamen (zie H7.5)

6.4 Bootklassen

Om tegemoet te komen aan uiteenlopende wensen inzake gebruik van het roeimateriaal waarvoor een bevoegdheid wordt nagestreefd, wordt onderscheid gemaakt naar drie bootklassen:

- 1e klas boten: doorgaans gladde boten, skiffs, 2x, 4x(+), 2- en 4-;
- 2e klas boten: C-boten en glad materiaal
- 3e klas boten: C-boten en oefenskiffs C2(x)+ of C4(x)+.

Het behalen van de bevoegdheid om te roeien in C boten geeft geen recht op dezelfde bevoegdheid in glad materiaal. Het omgekeerde geldt wel: is een bevoegdheid gehaald in glad materiaal, dan mag op dat niveau wel in C materiaal gevaren worden.

6.5 Overige regels

6.5.1 Oefenen voor een hogere bevoegdheid

Voor elk van bovengenoemde categorieën geldt in beginsel dat een met goed gevolg afgelegd examen recht geeft om te oefenen voor het naast hogere examen in hetzelfde boottype. Dus: iemand met 3e klas roeien in een C2 of C4, kan oefenen voor het 2e klas examen in een C2 of C4, maar niet in een gladde 2. Voor dat laatste is 3e klas roeien in een skiff vereist.

6.5.2 Oefenen in een hoger boottype

Indien eenmaal een bepaalde bevoegdheid is behaald, mag uitsluitend na toestemming van het bestuur, of onder begeleiding van een coach worden geoefend in roeimateriaal waarvoor een naast hogere bevoegdheid is vereist. Dus: een roeier met 2^e klas roeibevoegdheid glad mag met toestemming van het bestuur, of gecoacht oefenen in een 1e klas boot.

6.5.3 Beperkte bevoegdheid bootbemanning

Indien slechts een deel van de bootbemanning voldoende is gekwalificeerd voor het roeien in een bepaalde boot, geldt als regel dat minstens de helft bevoegd dient te zijn tot het roeien in die boot. Bovendien moet er voldoende "kracht" aan boord zijn om de boot in noodsituaties te kunnen beheersen. Dus: een ploeg mag in een 1e klas gladde 4 oefenen op voorwaarde dat minstens twee roeiers 1e klas bevoegdheid hebben voor glad materiaal en de stuurman/ -vrouw de juiste bevoegdheid heeft.

6.5.4 Registratie bevoegdheden

Met goed gevolg afgelegde examens voor roeien en sturen worden als volgt geregistreerd.

- Leden dienen examens in volgorde van het stroomschema te doorlopen.
- De examencommissie houdt op de website de resultaten bij van examens voor roeien en sturen.

6.5.5 Instroom van ervaren nieuwe leden

Nieuwe leden die ervaren roeier zijn, kunnen ten overstaan van een lid van de examencommissie hun roei- en stuurvaardigheid laten zien. Op dat moment bepaalt de examencommissie welke roeibevoegdheden kunnen worden toegekend.

De bij Daventria behaalde roei- en stuurexamens zijn ook geldig bij ARV de Grift. Havenbevoegdheid wordt daarvoor als kanaalbevoegdheid aangemerkt.

6.5.6 Toestemming bootgebruik

Voor het gebruik van alle boten van ARV de Grift heeft het bestuur vastgesteld over welke roei- en stuurbevoegdheden de gebruiker (tenminste) dient te beschikken.

Omdat de toewijzing van boten naar bevoegdheidsklassen aan verandering onderhevig is, is deze toewijzing in dit boekje niet opgenomen. Een up-to-date overzicht van welke bevoegdheid vereist is voor het gebruik van welke boot is in te zien in het afschrijfboek op de website.

6.5.7 Stroomschema examens ARV de Grift

In het volgende schema zijn de bevoegdheden voor roeien en sturen zoals gehanteerd bij De Grift, samengevat (en afgekort).

examen	boottype	code	soort examen
3 ^e klas roeien	C2*, C4*, 1x	3xC, 3x	praktijk+kanaaltheorie
2 ^e klas sturen	C2*, C4*, C2+	St2	praktijk+stuurtheorie
2 ^e klas roeien	C2*, C4*, 1x, 2x, C2+, C4+	2xC, 2x, 2	praktijk(+theorie)
1 ^e klas roeien	1x 2-	1x ,1	praktijk
1 ^e klas sturen stromend water		St1str	praktijk+theorie
1 ^e klas sturen wedstrijden		St1w	praktijk

7 OVERZICHT EISEN EN BEVOEGDHEDEN

Op basis van het systeem van bevoegdheden voor roeien en sturen (zie hoofdstuk 6) werken we in dit hoofdstuk uit welke eisen verbonden zijn aan de onderscheiden bevoegdheden. We hanteren daarbij dezelfde volgorde als in hoofdstuk 6.

7.1 3^e klas roeiexamen

3e klas bevoegdheid (3xC, 3x)

De 3e klas bevoegdheid beoogt de volgende doelen:

- ❖ Veiligheid voor jezelf en anderen.
- ❖ Veilig en verantwoord omgaan met het materiaal.
- ❖ Basiskennis van het materiaal.
- ❖ Blessurevrij roeien.

In de praktijk leidt het nastreven van deze doelen tot de volgende vereisten:

- ❖ Netjes omgaan met het materiaal:
 - boot en riemen correct naar buiten brengen;
 - verkeersregels kennen en volgen (stuurboordwal houden)

- ❖ Correct in- en uitstappen (niet leunen op de riggers, voeten op toegestane plaatsen).
- ❖ Wegkomen van het vlot en aanleggen.
- ❖ Zodanig roeien dat de gewenste roeibeweging in basis aanwezig is (benen, armen, rug meenemen, wegstrekken armen, oprijden).
- ❖ Strijken met twee riemen.
- ❖ Rondmaken door afwisselend te strijken en te halen.
- ❖ Snel stoppen.
- ❖ Regelmatig omkijken en daarop aangepast reageren.
- ❖ Commando's van stuur/coach/iemand op de kant kunnen opvolgen.
- ❖ Kunnen manoeuvreren tussen boten (niet in de weg liggen)
- ❖ Zichtbaarheid borgen.
- ❖ Enigszins gelijk roeien (C-boot) of in ritme roeien (in skiff).

7.2 2^e klas stuurexamen

2^e klas bevoegdheid sturen (St2)

Het 2^e klas stuurexamen beoogt de volgende doelen:

- ❖ Veiligheid voor jezelf, je ploeg en de omgeving.
- ❖ Veilig en verantwoord omgaan met het materiaal.
- ❖ Basiskennis van het materiaal.
- ❖ Enige ervaring met instructie / oefeningen opdoen.

Voor de 2e klas bevoegdheid sturen gelden de volgende praktischeisen:

- ❖ Beheersen en hanteren van de juiste commando's (zie H11).
 - tijdens het in- en uitstappen en tillen van de boot
 - tijdens het sturen zelf
- ❖ Autoriteit over de ploeg.
- ❖ Juiste instructie van enkele roeioefeningen
- ❖ Manoeuvreren over het kanaal.
- ❖ Wegvaren van en aanleggen aan het vlot.

7.3 2^e klas roeiexamen

2e klas bevoegdheid (2xC, 2x, 2)

De 2e klas bevoegdheid scullen/ boordroeien beoogt het volgende doel:

- ❖ Zodanig effectief en veilig roeien in een skiff / C2+ / 2- dat de roeier zelfstandig op het kanaal kan varen met een goede techniek.

In de praktijk leidt het nastreven van dit doel tot de volgende vereisten:

- ❖ Gelijkmatic en koersvast roeien.
- ❖ Roeien in het juiste ritme: dus de haal is korter van duur dan de recover. In een ploeg ook gelijk roeien met de slag, zowel qua in-/uitpik als bewegingsvolgorde.
- ❖ Roeien in de goede bewegingsvolgorde tijdens de haal en het oprijden:
 - trappen met de benen;
 - meenemen van de rug;

- trekken met de armen;
- wegstrekken van de armen;
- inbuigen van de rug, en oprijden.
- ❖ Polsen recht houden (bladvoering door het water).
- ❖ Noodstop maken.
- ❖ Zowel halend als strijkend aanleggen, rekening houdend met wind en stroom.
- ❖ Juiste blad- en handlevoering (ontspannen boven water).
- ❖ Onder redelijke weersomstandigheden redelijk watervrij roeien (balans niet ontlenen aan slifferen).
- ❖ Voetenbord correct afstellen, buiten de vlotdrukke.
- ❖ Voldoende snelheid maken.
- ❖ Manoeuvreren en omgaan met onverwachte situaties.
- ❖ Kleding (bijv. extra shirt) aan of uit kunnen trekken op het water.
- ❖ Met de buitenhand trekken en binnenhand draaien (boordroeien).

N.B. Voor het deelnemen aan toertochten is minimaal een 2^e klas roeibevoegdheid en een 2^e klas stuurbevoegdheid vereist.

7.4 1^e klas roeiexamen

1e klas bevoegdheid (1x, 1)

Het volgen van de RI1-cursus is voorwaarde voor het 1^e klas examen.

De 1e klas bevoegdheid scullen/ boordroeien beoogt het volgende doel:

- ❖ Zodanig effectief roeien in een skiff / 2- dat de roeier zelfstandig met zeer gevoelige boten overweg kan.

Voor de 1e klas bevoegdheid gelden de volgende praktischeisen (naast de eisen van alle voorgaande examens), waaraan in een skiff of twee-zonder moet worden voldaan. Hierbij moet opgemerkt worden dat de roeistijl van een roeier irrelevant is, mits de roeier effectief, blessurevrij, hard en zonder schade voor het materiaal kan roeien.

- ❖ De roeier mag geen essentiële roeifouten meer laten zien.
- ❖ De boot moet recht door het water gaan, niet dompen.
- ❖ Er moet een goede balans in de boot zijn.
- ❖ Bovenstaande eisen zijn geconcretiseerd door:
 - lichaamswerk
 - lichaamscoördinatie
 - haalvolgorde benen-rug-armen
 - niet door bankje trappen
 - geen kromme armen
 - rechte polsen
 - soepele wegzet
 - doorgaande beweging/niet stilzitten
 - rustig oprijden
 - water naderen, niet vlinderen
 - gelijke inpik

- gelijkmatige haal
- niet diepen (alleen blad in het water)
- niet uitlopen, niet narukken
- watervrij roeien
- ❖ De roeier moet gedurende een langer stuk hard kunnen roeien, zonder dat de techniek hieronder gaat lijden.
- ❖ Goed kunnen sturen en omkijken tijdens roeien met een krachtige haal zonder de roeibeweging te verstoren.

Naast deze praktischeisen gelden voor 1e klas bevoegdheid roeien ook theorie-eisen op het vlak van (het afstellen van) boten. Hiervan wordt enige kennis verondersteld. Kennis hiervan wordt niet getoetst, maar de roeier wordt wel geacht te weten waar en hoe hij zijn voetenboord moet plaatsen en de effecten van verschuivingen daarvan.

N.B. Leden met een 1^e klas roeibevoegdheid zijn verplicht om de 2 jaar een herbeoordeling te doen om hun 1^e klas bevoegdheid te behouden.

7.5 1^e klas stuurexamen

7.5.1 1e klas bevoegdheid sturen stromend water (St1str)

De 1e klas bevoegdheid sturen op stromend water beoogt de volgende doelen:

- ❖ Veiligheid voor jezelf, je ploeg en de omgeving op stromend water.
- ❖ Volgens de verkeersregels een ploeg over stromend water sturen.
- ❖ Autoriteit over de ploeg.
- ❖ Ervaring met instructie / coaching van een ploeg.

Voor de 1^e klas bevoegdheid gelden de volgende praktischeisen (naast die van alle voorgaande examens):

- ❖ Gebruik van zwemvest.
- ❖ Adequaat omgaan met stroom, wind en golven.
- ❖ Vaardigheid en inzicht in het omgaan met overige scheepvaart.
- ❖ Vaardigheid in het op de juiste wijze toepassen van de reglementen BPR.
- ❖ Vaardigheid in het juist en duidelijk toepassen van de commando's.
- ❖ Het correct inzetten van oefeningen.
- ❖ Met zowel C als glad materiaal overweg kunnen.
- ❖ Kunnen manoeuvreren in vreemde situaties.
- ❖ Deelname stuurclinic stromend water
- ❖ Sturen 2 evenementen op stromend water (met dispensatie van het bestuur)

Het 1^e klas examen sturen op stromend water omvat een theorie- en een praktijkgedeelte.

7.5.2 *Wedstrijdbevoegdheid sturen (St1w)*

De 1^e klas bevoegdheid wedstrijdsturen beoogt de volgende doelen:

- ❖ Een ploeg tijdens een wedstrijd op vreemd water veilig kunnen sturen.
- ❖ Bekendheid met de diverse wedstrijdprocedures (o.a. start, protest tijdens de wedstrijd)

Voor de 1^e klas stuurbevoegdheid voor wedstrijden gelden de volgende eisen:

- ❖ Deze bevoegdheid is alleen te verkrijgen door wedstrijd ploegen meerdere malen met goed gevolg te sturen op 3 kleinere wedstrijden (met dispensatie door het bestuur). De wedstrijd ploeg neemt hierbij de verantwoordelijkheid voor de opleiding van de stuur op zich. Of de kwaliteit voldoende is wordt bepaald door de examencommissie in overleg met de "ervaren" slagroeier van de betreffende wedstrijd ploeg.

Het 1^e klas examen wedstrijdsturen is een praktijkexamen.

8 *VEILIG ROEIEN*

Als je je aan een aantal 'spelregels' houdt, is roeien een relatief ongevaarlijke sport. Een absolute voorwaarde hiervoor is wel dat elke roeier en stuurman/vrouw kan zwemmen. Immers, elke boot kan vollopen, zinken of omslaan.

8.1 *Blessures*

Blessures worden veelal veroorzaakt door een slechte techniek al dan niet in combinatie met onvoldoende kleding in de winter. De roeitechniek staat beschreven in hoofdstuk 5. Als je het reguliere opleidingstraject doorloopt én je wilt gecoacht worden (= open staan voor op- en aanmerkingen op je techniek), dan kun je gemakkelijk technisch goed leren roeien op het niveau dat je blessurevrij blijft.

8.2 *Kleding*

In de boot draag je makkelijk zittende, maar niet te losse, kleding. Een korte of lange (roei)broek, t-shirt of shirt met lange mouw. Daaroverheen kan evt een fleecetrui of sweater gedragen worden. Als schoeisel zijn gymmen geschikt of bootschoentjes.

Zorg ervoor dat je goed zichtbare/opvallende bovenkleding draagt (geel, oranje, felroze), dan ben je goed zichtbaar voor anderen op het water. Met goede (roei)kleding kun je prima roeien in de winter. Wat heb je in de winter aan in de boot? Je hebt altijd meerdere lagen aan: bijv. een lang thermoshirt (rug bedekt!) met daarover een t-shirt, een trui en een windjack. Let op dat je polsen goed zijn bedekt in verband met een blessure aan je pols (de peesschede blessure). Als het erg koud is kun je een muts opzetten. Je handen kun je tegen de kou beschermen door te roeien met zogenaamde pogies. Deze zijn het beste te vergelijken met

wanten met een gat aan de zijkant, waardoor de pogie over de handle van de riem heen geschoven kan worden: handen en handle zitten dan ingepakt. Het voordeel van pogies is niet alleen geen koude vingers, maar ook bedekte polsen (ter voorkoming van peesschede blessure).

8.3 Vaarverbod

Onder het motto 'Veiligheid voor roeier en materiaal gaat voor alles' mag er niet geroeid worden:

- bij mist of slecht zicht. Als het zicht minder is dan 500m.
- bij vorst
- bij ijsgang op het kanaal
- bij (naderend) onweer
- 1/2 uur na zonsondergang tot een 1/2 uur voor zonsopgang
- Als op de website een roeiverbod is aangegeven bij het afschrijfboek

8.4 Praktische roeiregels

Een aantal praktische regels voor het roeien:

- Stap alleen in een boot waarvoor je de bevoegdheid hebt;
- Schrijf de boot af;
- Zorg dat er voldoende mensen met bevoegdheid in de boot zitten, let ook op de stuurbevoegdheid;
- Ga zorgvuldig om met het materiaal (let vooral op correct in- en uittillen);
- Als er schade is, meld deze dan direct in het schadeboek op de website.

9 STUREN

9.1 Sturen op het kanaal

Stuurboordwal

Roeiboten houden in principe de stuurboordwal aan tijdens het varen.

9.1.1 Aanleggen

De fijne kneepjes van het aanleggen zijn maar op één manier aan te leren: oefenen. Lukt het niet, gewoon opnieuw proberen. Neem altijd een lange aanloop, zodat onderweg alvast duidelijk wordt wat het schip "doet". Er is dan nog voldoende gelegenheid de hoek van aanvaren zodig te wijzigen. Overigens is het niet 'verboden' om hulp te vragen bij het aanleggen. Beter hulp gevraagd dan schade gevaren

Doorgaans wordt halend aangelegd, maar vooral in ongestuurde nummers kan strijkend aanleggen handig zijn, omdat je ziet wat je doet.

9.1.2 *Aanleggen zonder wind*

Om goed aan te leggen roeien we onder een hoek van circa 30° in een lichte haal naar het vlot, met de boeg gericht op die plaats waar de boot moet komen te liggen. Met een skiff kan een iets grotere hoek genomen worden, omdat een skiff gemakkelijk bijdraait.

Doorloop daarbij de volgende stappen:

- Roeien in lichte haal.
- Laten lopen bij het naderen van de wal (vlot).
- De riemen aan de vlotzijde hoog laten en met het roer de boeg van het vlot af sturen.
- "Houden" aan de waterzijde.
- Het lichaamsgewicht helt over naar de waterzijde (door het overhellen en het "houden" verliest de boot vaart, draait bij en komt evenwijdig aan het vlot te liggen).
- Nu de houten riemen met de bolle kant naar boven en big blades met de bolle kant naar beneden op het vlot leggen.
- Houd de boot bij het uitstappen iets van de kant af zodat de rigger niet op het vlot steunt.

9.1.3 *Aanleggen bij wind*

Roeiboten hebben nauwelijks diepgang en vrijwel geen kiel. Het grootste deel, inclusief de bemanning, steekt boven het water uit en de wind heeft daarop goed vat. Als de wind dwars op de boot staat, drijft de boot weg, dat noemt men dan "verlijeren". De voorsteven geeft de 'schijnbare koers' aan, maar dit is niet de werkelijk gevaren koers. In werkelijkheid verplaatst de boot zich namelijk ook zijdelings. De stuurman moet goed om zich heen blijven kijken om dit vast te stellen. Bij aanleggen met wind moet met dit effect terdege rekening gehouden worden.

Aanleggen bij aanlandige wind (= wind naar vlot toe) is lastiger. Verklein de hoek met het vlot afhankelijk van de windsterkte: hoe harder de wind hoe kleiner de hoek. Bij krachtige wind ligt de koerslijn bijna parallel aan het vlot. De schijnbare koers is zeer bedrieglijk. Houd daarom flink afstand van het vlot tot de boot ernaast ligt (desnoods meters) en laat lopen. De wind doet de rest: de boot verlijert totdat hij tegen het vlot ligt. Als de stuurman echter maar iets teveel de schijnbare koers volgt komt de boot met de romp op de hoek van het vlot terecht.

Bij aanleggen met de wind in de rug kan de vaarsnelheid gauw te hoog worden. Laat in dat geval roeien met een spoelhaal en laat vroegtijdig lopen om brokken te voorkomen.

Aanleggen bij aflandige wind (= wind van vlot af) is gewoon moeilijk, zeker als er een stevige wind staat. Het vereist veel concentratie, snel reageren en goede timing. Zet de bemanning op scherp, vertel ze dat het moeilijk is en dat ze snel en precies moeten reageren. Vaar richting vlot onder een hoek van 45- 50° , dus vrij "steil" en maak flink snelheid (normale haal),

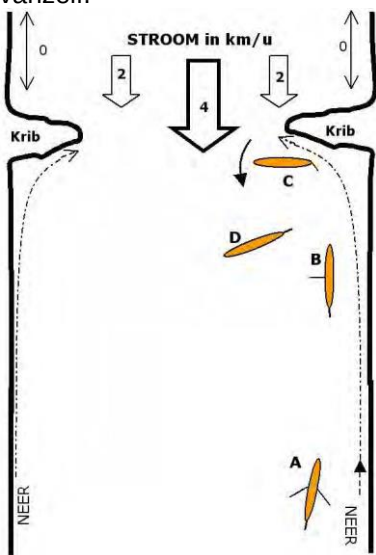
want het schip moet tegen de wind in en zonder snelheid heeft de stuurman voor deze manoeuvre te weinig "roer". Afhankelijk van de windsterkte op 1 lengte of minder laten lopen en met het roer hard de boeg van het vlot af sturen. Daarna "Houden". Doe je dit laatste te vroeg of met te weinig snelheid dan haalt de boot het vlot niet. De afluende wind blaast de boot weg: hij verlijert.

9.2 *Sturen buiten het kanaal*

9.2.1 *Stromend water*

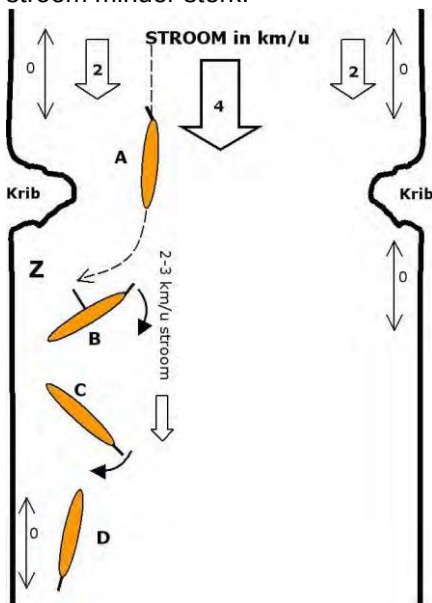
Als je op het Apeldoorns kanaal roeit, is er nauwelijks sprake van stroming. Op andere wateren kan dit wel het geval zijn. Daarom is het belangrijk dat je hiermee rekening houdt tijdens toertochten en sommige wedstrijden. Stroom af vaar je het snelst midden op de stroom. Dat willen roeiers graag, terwijl ze stroom op het liefst aan de kant roeien. Dat grote verschil in stroomsnelheid kan problemen veroorzaken op momenten dat een deel van de boot (bijvoorbeeld de boeg) zich al in bijna stilstaand water bevindt, terwijl een ander deel (bijvoorbeeld het roer) nog in snelstromend water zit. Het achterschip krijgt dan een geweldige zet naar bakboord, waardoor de boot zonder stevige stuurcorrectie de stuurboordwal op zou lopen. Anderzijds is van dit fenomeen ook handig gebruik te maken, bijvoorbeeld bij rondmaken.

Stroom op varend gaat dat als volgt. Blijf bij de aangehouden wal en stuur niet met een grote bocht naar de overkant, maar laat eerst lopen en stuur dan de boeg richting het midden van de rivier. De stroom helpt nu sterk mee bij het rondmaken. Op sommige plaatsen gaat het zelfs helemaal vanzelf.



Stroom af varend: laat lopen, stuur de boeg richting wal en laat de stroom het achterschip rond zetten.

De meeste roeiers willen graag een beetje opschieten. Daarom roeien ze stroom op graag aan de zijkant van de rivier (dicht bij de wal). Daar is de stroom minder sterk.



9.2.2 Kribben

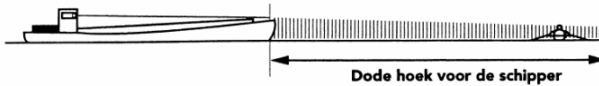
Met heel kleine boottypes kan tussen de kribben gevaren worden en is er goed gebruik te maken van de keerstroom (de "neer"). Dit vraagt nogal wat roei- en stuurervaring, bekendheid met het water ter plekke en, voor boten zonder stuurman, regelmatig omkijken. Dit "kribben bijten" is een risicovol gebeuren voor het materiaal. Bovendien roeit het minder plezierig doordat de druk op de bladen aan bakboord en stuurboord fors kan verschillen door het al eerder genoemde verschil in stroomsnelheid.

9.2.3 Stuurcorrecties

Sturen remt de vaart van het schip, dus altijd zo weinig mogelijk sturen. Ook verstoort sturen de balans. Dit is minder erg als er geroeid wordt, dus tijdens de haal corrigeren. Echter, de werking van het roer is het grootst als er geen bladen meer in het water zijn, dus forse correcties maken tijdens het oprijden van de roeiers. Dit leidt echter wel tot balansverstoring. Afhankelijk van de situatie en boottype moet gekozen worden voor sturen tijdens de haal of sturen tijdens het oprijden.

9.3 Eenvoudige regels voor sturen op stromend water

- Bakboordwal houden mag, maar volgens goed zeemanschap houden we daar waar mogelijk en veilig, stuurboordwal.
- Houd echter de bakboordwal als dat veiliger is.
- Blijf uit de dode hoek van binnenvaartschepen.



- Vaar een duidelijke koers en laat die tijdig zien zodat een ander daarop kan anticiperen.
- Het roer werkt alleen als de boot ten opzichte van het water vaart heeft, dus houd bij aanleggen altijd een beetje snelheid. Bij het aanleggen op stroom bij voorkeur tegen de stroom in aankomen.
- Tijdens het strijken de touwen strak houden.

Bij het passeren van een motorschip:

- Houd afstand. Blijf uit de buurt van de beroepsvaart en kijk uit voor motorjachten. De pleziervaart beschikt namelijk niet altijd over voldoende vaarkennis en -vaardigheden.
- Laat op het juiste moment lopen. Word je opgelopen door een schip, laat dan lopen als de boeg van het oplopend schip ter hoogte is van de punt van je boot; Vaart een schip je tegemoet, laat dan ruim lopen voordat het tegemoetkomend schip ter hoogte is van de boeg van je boot.
- Stuur nooit roeiend naar een motorschip toe om parallel aan de golven te komen, maar blijf er zo ver mogelijk vandaan en laat lopen.
- Laat direct daarna de roeiers de boot parallel aan de golven leggen, bijvoorbeeld via "houden bakboord" (of stuurboord).
- Laat de boot bij hoge golven overhellen naar het tegenoverliggende boord.
- Bij scherpe hoge "omklappers" is haaks op de golven soms beter. Wat ook de keuze is: zorg dat de boot echt parallel of echt haaks ligt: alles daar tussenin is fout en kan de boot doen vollopen.
- Houd rekening met de wind, stroom en kribben.

Tegemoetkomend motorschip / Oplopend (= inhalend) motorschip:

Als de boot te dicht bij een krib ligt en er komt een schip aan met grote diepgang (met veel waterverplaatsing en navenante zuiging), kan het water rondom de boot plotseling grotendeels worden weggezogen. In combinatie met de stroom kan de boot dan zomaar op een krib gezet worden.

Als het hoog water is geweest drijft er veel rommel, vrijgekomen uit de uiterwaarden, op de rivier. De "vetergang" is dan heel praktisch. De stuurman stuurt licht slingerend over de rivier om goed te kunnen zien wat er drijft en dit te kunnen ontwijken.

Wind:

Met zijwind is het handig om onder de 'hoge wal' te gaan varen, de wal waar de wind vandaan komt. De wind blaast over de boot heen terwijl je in de luwte van de oever roeit. Houd daarbij wel een vaste koers aan, zodat deze voor anderen en met name voor de beroepsvaart volstrekt duidelijk is. Als er schepen passeren is het veiliger varen onder de hoge wal, want daar is de kans klein dat de boot door de wind aan land of op een krib gezet wordt. Dit in tegenstelling tot de andere wal waar de wind heengaat: de lage wal. Daar wil niemand terechtkomen want als het gebeurt kan het zeer moeilijk zijn er weer vandaan te komen.

10 VAARREGLEMENT

10.1 Inleiding

Roeiers maken gebruik van vaarwegen. Iedere gebruiker van een vaarweg moet de nodige voorzorgsmaatregelen nemen om de goede orde en veiligheid op het water te waarborgen. Daarom is het van groot belang de vaarreglementen te kennen.

Voor de Nederlandse vaarwateren geldt een aantal vaarreglementen. Voor ons is het Binnenvaart Politie Reglement (BPR) de belangrijkste. Het is een soort wetboek dat regels geeft waaraan de scheepvaart zich dient te houden. Het BPR geldt voor alle wateren in Nederland die voor de scheepvaart open staan, echter met uitzondering van: Bovenrijn, Waal, Pannerdens Kanaal, Nederrijn, Lek, Westerschelde, Kanaal Gent naar Terneuzen, Dollart, Eems en Grensmaas. Het BPR geldt dus wel op de Gelderse IJssel.

Hieronder zijn enige definities en basisregels uit het BPR overgenomen. De leden op ander water dan het kanaal roeien en sturen en worden geacht kennis genomen te hebben van deze definities en basisregels.

10.2 Definities en basisregels BPR

Schip: elk vaartuig, gebruikt of geschikt om te worden gebruikt als een middel van vervoer te water.

Klein schip: een schip, waarvan de lengte minder dan 20 m bedraagt, met uitzondering van:

- passagiersschip geschikt voor vervoer van meer dan 12 personen
- veerpont
- vissersschip
- duwbak

Schipper: de persoon die het gezag voert (de leiding heeft) over het schip en verantwoordelijk is voor de naleving van het BPR.

Bemanning: de bemanning van een schip moet de aanwijzingen opvolgen die de schipper, binnen de grenzen van zijn verantwoordelijkheid, geeft. De bemanning moet ook zonder die aanwijzingen meewerken aan naleving van het BPR.

Goed zeemanschap: het BPR kan niet alle mogelijke situaties dekken. In die situaties is het betrachten van 'goed zeemanschap' of 'goed schippersgebruik' belangrijk. Wat verstaat men hieronder? Dat is varen met gebruik van het gezonde verstand, dus:

- met kundigheid en vaardigheid;
- met overleg handelen en vooruitzien.

Sturen: een schip mag niet varen, indien het sturen niet wordt verricht door een daartoe bekwaam en tenminste 16 jaar oud persoon. De leeftijdsbeperking geldt onder meer niet voor een klein, door spierkracht voortbewogen schip (bijvoorbeeld een roeiboot).

Meren, aanleggen: het is verboden om te meren aan verkeerstekens (zoals boeien, kribbakens, stroombakens, enz.).

10.2.1 Optische tekens

Motorschip: voert een wit toplicht aan de mast, een groen boordlicht aan stuur boord, een rood boordlicht aan bakboord en een wit heklicht.

Zeilschip: voert een rondschilderend wit licht aan de top van de mast.

Klein schip, door spierkracht voortbewogen (roeiboot): voert een rondschilderend wit licht.

10.2.2 Geluidsseinen

De belangrijkste algemene seinen zijn:

- 1 lange stoot (ca. 4 seconden): Attentie
- 1 korte stoot (ca. 2 seconden): Ik ga stuurboord uit
- 2 korte stoten: Ik ga bakboord uit
- 3 korte stoten: Ik sla achteruit
- 4 korte stoten: Ik kan niet manoeuvreren
- Reeks zeer korte stoten (1/4 sec.): Er dreigt gevaar voor aanvaring

Op de Gelderse IJssel en de Maas gelden de volgende regels:

a) Voornemen tot ontmoeten bakboord op bakboord (=normale situatie):

- 1 korte stoot: opvarend schip: 'Ik wil bakboord op bakboord voorbijvaren'.
- 1 korte stoot: afvarend schip: 'Akkoord, U kunt bakboord op bakboord voorbijvaren'.

b) Voornemen tot ontmoeten stuurboord op stuurboord (tevens tonen blauwe bord):

- 2 korte stoten: opvarend schip: 'Ik wil stuurboord op stuurboord voorbijvaren'.
- 2 korte stoten: afvarend schip: 'Akkoord, U kunt stuurboord op stuurboord voorbijvaren'.

10.3 Vaarregels

10.3.1 Algemene bepaling

Een klein schip - en dus ook een roeiboot - dient te allen tijde te wijken voor grote schepen (art.6.02). Bij zodanige koersen dat gevaar voor aanvaring bestaat, moet een klein motorschip uitwijken voor zeilschepen en roeiboten (art.6.03a-2). Een roeiboot moet dan uitwijken voor een zeilschip (ook surfplank) (art.6.03a-2).

Uitzondering:

Varend aan de uiterste stuurboordzijde van het vaarwater, moet de stuurman zijn weg vervolgen en moeten de andere schepen wijken (art.3.03a-2). Dit geldt niet voor veerponten (zie Veerponten).

10.3.2 Blauw bord (art.6.04a)

Wanneer een schip naar een vaarwater, een haven, een brug, een sluis of een aanlegplaats wil, gelegen aan zijn bakboordzijde, dan mag hij volgens het BPR door middel van het 'blauwe bord' aan een tegemoetkomend schip verzoeken om 'stuurboord op stuurboord' te passeren. In normale gevallen gebeurt het passeren 'bakboord op bakboord' ofwel 'rood op rood'. Een groot schip is niet verplicht een blauw bord te voeren **als alleen een roeiboot tegemoet vaart, m.a.w. als de schipper géén blauw bord voert, betekent dit niet dat het schip niet van wal gaat wisselen.**

Dit blauwe bord bevindt zich aan de stuurboordzijde van de stuurhut. Het heeft in het midden een rondom schijnend wit knipperlicht. Tegelijkertijd met het tonen van bord en knipperlicht geeft het schip dat naar bakboord wil, (soms) een geluidsein: twee korte stoten. Het tegemoetkomende schip antwoordt met dezelfde signalen. Als het niet kan wijken, dan geeft dit schip een reeks zeer korte stoten.

Het 'blauwe bord' wordt niet alleen gebruikt bij uitwijken naar aanlegplaats of haven (art.6.05). Op de Gelderse IJssel, de Maas en de rivieren waar het BPR geldt, is het zo dat de opvarende schepen (de schepen die tegen de stroom invaren) de meest gunstige zijde van het vaarwater mogen kiezen. Dit is in het algemeen de zijde waar de minste stroom staat: de binnenbocht. Daarbij moeten ze voor de afvarende schepen 'een geschikte weg' vrij laten. Deze bepaling staat zowel in het BPR als in het RijnvaartPolitieReglement (RPR).

Deze regels zijn in principe alleen van toepassing op grote schepen onderling. De schipper van een klein schip, dus ook een roeier, moet deze regels wel kennen om te kunnen zien wat het grote schip van plan is.

10.3.3 Keren en water oversteken, in- en uitvaren van havens

Een schip mag alleen dan keren, nadat het zich ervan 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 (art.6.13).

Een haven uitvaren of vanuit een nevenvaarwater een hoofdvaarwater opvaren mag alleen geschieden wanneer men zich ervan vergewist heeft dat dit zonder gevaar kan en zonder andere schepen te hinderen (art.6.16).

10.3.4 Passeren van vaste en beweegbare bruggen, sluizen

Bij het naderen van bruggen en sluizen moet vaart worden geminderd. Bediening van een beweegbare brug of een sluis kan mondeling worden gevraagd of door het geluidsein: lang - kort - lang.

Een brug wordt beschouwd als een engte. Loopt er stroom in de vaarweg, dan heeft een stroomafwaarts varende schip voorrang bij het passeren van de engte. Dit geldt ook voor kleine schepen: voor de stroom heeft altijd voorrang! Op een vaarweg zonder stroom heeft een groot schip altijd voorrang (regel: klein wijkt voor groot). Ontmoeten twee kleine schepen elkaar bij een engte, dan geldt het volgende:

- Als een zeilschip de engte kan bezeilen, heeft het zeilschip voorrang op roeiboot en motorboot.
- Als een zeilschip de engte niet kan bezeilen, dan heeft de motorboot of de roeiboot voorrang.
- Als een motorboot en een roeiboot elkaar bij een engte ontmoeten, heeft de roeiboot voorrang.

10.3.5 Veerponten

Een veerpont heeft voorrang op een klein schip. Een roeiboot dient dus een veerpont duidelijk voorrang te verlenen (art.6.23).

11 BEGRIPPEN en COMMANDO'S

Bij het sturen van een roeiboot moeten commando's altijd duidelijk voor iedereen verstaanbaar worden uitgesproken en direct opgevolgd worden. Dit kan beslissend zijn voor de veilige terugkeer van de ploeg en het materiaal. Een roer heeft slechts een beperkt effect. De roeiers zijn voor de stuurman/ -vrouw - hierna kortweg "stuur" genoemd - ook een belangrijk instrument om de boot te manoeuvreren.

Commando's bestaan vaak uit twee gedeelten: een waarschuwing en een opdracht tot uitvoering. Bijvoorbeeld: "opgelet ... tillen gelijk....nù". In het eerste gedeelte van het commando wordt meestal de aandacht gevraagd, vervolgens aangegeven wie wat gaat doen, het tweede gedeelte zegt op welk moment het moet gebeuren.

11.1 Begrippen

Stuurboord: voor de stuur rechts (in de vaarrichting kijkend), voor de roeier links, veelal met groen gemarkeerd.

Bakboord: voor de stuur links (in de vaarrichting kijkend), voor de roei(st)er rechts, veelal met rood gemarkeerd.

Slag: de roeier die het dichtst bij de achterpunt zit.

Boeg: 1. de voorpunt van de (roei)boot;
2. de roeier die het dichtst bij de boeg zit.

Boegen in een 4 en 8: de twee roeier(s) die het dichtst bij de boeg zitten.

Slagen in een 4 en 8: de twee roeier(s) die het dichtst bij de achterpunt zitten (de slag en de roeier achter de slag).

Eén, twee, drie, enz: elke roeier heeft een nummer; boeg is 1, oplopend naar de slag (de slag heeft in een vier nummer 4, in een acht nummer 8).

Middenschip in een 4: de nummers 2 en 3; in een 8: de nummers 3 t/m 6.

11.2 Commando's

11.2.1 Naar buiten brengen van gladde boten

'Aan de boorden': de roeiers stellen zich op bij een roeiplaats met beide handen aan de boorden van de boot.

'Tillen gelijk...nù': de boot wordt met beide handen aan de boorden tegelijk opgetild en iedereen stapt met de boot opzij. Hierbij wordt gelet op de huid en de dollen!

'Uitzakken naar het eigen boord...nù': de roeiers stappen om de beurt onder de boot door (afwisselend naar links en naar rechts), pakken de boot vast aan de boorden en laten de boot tussen hen in zakken.

'Boven de hoofden...nù': de boot wordt boven de hoofden getild.

'Rechter- / linkerschouder': de boot wordt schuin op de genoemde schouder genomen. De arm aan de genoemde schouder is gebogen, de andere arm gestrekt.

'Voor de buiken': de boot (die boven de hoofden wordt getild) wordt met één hand aan een spant en één hand aan het dichtst bij de roeier komende boord vastgepakt en kantelt langzaam voor de buiken.

Alle roeiers staan nu aan de landzijde van de boot en tillen deze op buikhoogte.

'Draaien over "... " ...nù': de boot wordt gedraaid over het genoemde punt. Bijvoorbeeld: over "zee" (d.w.z. waterzijde) of "land". Het boord dat het verst verwijderd is van het genoemde punt, wordt bovenlangs over het andere boord gedraaid.

'Tenen aan de rand (ook wel "Rand vlot")': de roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten een voet tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit oversteken.

'...ver van de kant': de boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig in het water gelegd. Met één hand aan een spant en één hand aan het boord wordt de boot recht gehouden, zodat de huid en het vinnetje nooit de rand van het vlot raken.

11.2.2 Naar buiten brengen van C-boten

‘Aan de boorden’: de roeiers stellen zich op bij een roeiplaats of tegenover elkaar tussen de riggers (bij scullen) met beide handen aan de boorden van de boot.

‘Tillen gelijk...nù’: de boot wordt met beide handen aan de boorden van de stelling opgetild en iedereen stapt met de boot opzij. Hierbij wordt gelet op de huid en de dollen!

‘Naar buiten...nù’: de boot wordt naar het vlot gebracht.

‘Draaien over "...” ...nù’: de boot wordt boven het vlot gedraaid over het genoemde punt. Bijvoorbeeld: over "zee" (d.w.z. waterzijde) of "land". Het boord dat het verst verwijderd is van het genoemde punt, wordt bovenlangs over het andere boord gedraaid.

‘Neerzetten en kleppen los’: de boot wordt voorzichtig op de kiel gezet en minstens twee roeiers houden de boot op de kiel terwijl anderen de overslagen ("kleppen") op de dollen losmaken.

‘Aan de boorden...nù’: iedereen pakt de boot weer vast

‘Tillen gelijk..nù’: de boot wordt opgetild en rechtstandig en haaks op het vlot gehouden en vervolgens over de rol het water in geschoven.

11.2.3 Instappen

‘Klaarmaken om in te stappen’: de roeiers gaan bij de eigen roeiplaats bij de boot staan. De stuur houdt de boot in het midden vast. De riem aan de waterzijde wordt naar de rigger geduwd. De boot wordt zover afgeduwd dat de huid en de riggers bij het instappen vrij blijven van het vlot. Beide riemen worden met één hand vastgehouden. De andere hand steunt op de rigger en/of het vlot.

‘Instappen gelijk... één’: de voet aan de bootzijde wordt op het opstapplankje geplaatst, **‘...twee’**: het lichaamsgewicht overbrengen op de voet die op het plankje staat. De tweede voet naar het voetenbord brengen en tegelijkertijd het been waarop men staat buigen, **‘...drie’**: gaan zitten op het bankje en de voet van het instapplankje naar het voetenbord brengen.

‘Kleppen/overslagen dicht’: de dolkleppen worden dichtgedraaid.

11.2.4 Wegkomen van het vlot, weggroeien en ophouden met roeien

‘Uitzetten gelijk...nú’: alle roeiers pakken met één hand het vlot vast en duwen op "gelijk" met kracht de boot af van het vlot. Daarna zetten zij de bladen aan de vlotzijde vertikaal op de rand van het vlot en duwen zo de boot volledig vrij van het vlot.

‘Slagklaar maken..’: de inpikhouding aannemen, **‘...slag klaar?’**: de bladen vertikaal in het water zetten, **‘...af/go’**: roeibeweging gaan maken.

‘Laat...’: dit commando wordt gegeven bij de inpik, **‘... lopen’**: dit commando wordt gegeven bij de uitpick. De haal wordt afgemaakt, het blad gekanteld en het handvat naar beneden gedrukt, **‘... (en) bedankt’**: de roeiers strekken de armen en leggen de bladen plat op het water.(N.B.

Deze combinatie van commando's wordt gebruikt bij het ophouden met roeien).

11.2.5 Afremmen en stoppen

'Vastroeien': dit commando heeft tot doel de boot af te remmen en volgt meestal op "laat lopen". De bladen worden met vrijwel gesterkte arm onder 45 graden gedraaid tegen het water gedrukt.

'Houden beide boorden': dit commando heeft tot doel de boot stil te leggen en volgt meestal op "laat lopen" of "vastroeien". De bladen worden met vrijwel gestrekte armen in het water gedrukt en geleidelijk rechtop gedraaid. (Sommigen verenigingen gebruiken hierna nog het commando 'stoppen' om de boot helemaal stil te leggen).

'Houden bak-/stuurboord': als hierboven, maar alleen met de bak- / stuurboordriem.

'Houden-nù!!': Dit is de noodstop. Dit commando mag alleen gebruikt worden als een aanvaring dreigt. De roeihaal wordt terstond onderbroken en de bladen worden in het water gedrukt en rechtop gedraaid..

11.2.6 Achteruit roeien

'Strijken gelijk-nù': de bladen met de holle (evt bolle) kant naar de achterpunt draaien en in het water zetten. Door tegen het handvat te duwen vaart de boot achteruit.

'Strijken bak-/stuurboord': als hierboven, maar alleen met de bak- / stuurboordriem.

11.2.7 Keren vanuit stilstand

'Rondmaken over bak- / stuurboord...': de roei(st)ers draaien hun blad van de genoemde zijde met de holle (evt bolle) kant naar de achterpunt. Alle roeiers zitten in de uitzethouding, **...nù**: met de genoemde riem wordt een strijkhaal gemaakt met oprijden. Eenmaal opgereden wordt met de andere riem een haal gemaakt. De bak- en stuurboordriem gaan dus beurtelings door het water. De handen blijven bij elkaar. De riem die niet in het water is, wordt boven het water meegenomen.

'Bak- / stuurboord halen/strijkennù': de roei(st)ers gaan op het commando met de genoemde riem roeien of strijken met korte halen, zonder op te rijden.

11.2.8 Koerswijziging tijdens het roeien

'Bakboord best' / 'stuurboord sterk': met de genoemde riem wordt in de (strijk)haal meer kracht gezet, met de andere riem minder kracht.

'Beide boorden...gelijk': met beide riemen wordt weer met evenveel kracht gehaald of gestreken.

11.2.9 Obstakels in het water

‘Let op de riemen aan beide boorden / bak- / stuurboord’: de roeiers wordt verzocht om op te letten dat de riemen aan genoemd(e) boord(en) nergens tegenaan slaan. Op commando van de stuur worden de riemen door de roeiers ingetrokken of geslipt.

‘...bedankt’: het letten op obstakels kan beëindigd worden.

11.2.10 Hoge golven op het water

‘Hoog scheren’: de riemen moeten tijdens het oprijden hoog boven het water worden gehouden. De bladen blijven horizontaal tot vlak voor de inpik. Dit commando wordt gegeven bijvoorbeeld indien (niet erg hoge) golven worden genomen.

‘Overhellen bak- / stuurboord’: dit commando volgt vaak op "laat lopen" en wanneer de boot evenwijdig aan de naderende golven is gelegd. Het commando beoogt ervoor te zorgen dat hoge golven tegen het boord slaan in plaats van in de boot. De beide riemen worden vastgehouden met de bladen plat (met de bolle kant) op het water en met het bovenlichaam wordt naar het genoemde boord overgeheld.

11.2.11 Doorvaren bij een smalle doorgang

‘Slippen beide boorden...nú’: de riemen worden op het commando langs zij de boot met de bladen plat boven het water richting achterpunt gehouden. De riemen worden doorlopend vastgehouden in de hand.

‘Riemen uitbrengen...en pak weer op’: na het passeren van de smalle doorgang worden de riemen weer uitgebracht en de roeiers volgen de slag bij het maken van de eerstvolgende haal.

11.2.12 Kracht tijdens de haal

‘Strong paddle (harde haal) / Medium paddle (medium haal) / light paddle (lichte haal)’: deze commando's bepalen de kracht van de haal en dus de snelheid van de boot.

‘... procent’: het gegeven percentage geeft de kracht van de haal aan: 100% is maximale kracht, strong paddle is 80 à 90% kracht (ook wel "technisch hard"), medium paddle ca 50% kracht, light paddle ca 25% kracht, spoelhaal (of dead light) is halen zonder kracht.

11.2.13 Aanleggen

‘Overhellen bak- / stuurboord’: dit commando volgt vaak op "laat lopen" en wordt gebruikt om te voorkomen dat riemen en riggers tegen het vlot stoten. Beide handen worden naar beneden gedrukt en op de benen gehouden. Met het bovenlichaam wordt naar het genoemde boord overgeheld. De andere riem wordt vervolgens boven het vlot gehouden en op het vlot gelegd.

11.2.14 Uitstappen

‘Dolkleppen / overslagen los’: de dolkleppen worden opengedraaid.
‘Klaar maken om uit te stappen...’: de stuur houdt de boot in het midden vast bij de dol. De roeiers maken zich klaar om uit de boot te stappen,
‘uitstappen gelijkéén’: de voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje geplaatst; altijd één hand aan de riemen houden en de andere op de rigger en/of het vlot, **‘...twee’**: ga staan op de voet op het opstapplankje en plaats de andere voet op de wal. Het lichaamsgewicht wordt overgebracht op deze voet, **‘...drie’**: de voet op het opstapplankje wordt op de wal gezet. Tegelijkertijd wordt de riem aan de waterzijde meegetrokken uit de dol en op het boord neergelegd.

11.2.15 Naar binnen brengen van gladde boten

‘Aan de boorden...’: de roeiers stellen zich op bij de eigen roeiplaats,
‘...in de spanten’: de roeiers pakken ieder een spant en houden de dichtstbijzijnde hand op het boord, **‘...tillen gelijk ... nù’**: de boot uit het water tillen tot voor de buiken en ieder stapt met de boot van het water af,
...boven de hoofden...nù’: met een zwaai wordt de boot van voor of onder door de buiken boven de hoofden getild. De roeiers van het genoemde boord gaan onder de boot door en draaien een halve slag,
‘...uitzakken gelijk...nù’: allen pakken de boot vast aan de boorden en laten de boot tussen hen inzakken, **‘...boven de hoofden’**: de boot wordt met een zwaai van voor de buiken tot boven de hoofden gebracht, ...
‘rechter- / linkerschouder ... nù’: de boot wordt schuin op de genoemde schouder genomen. De roeiers staan onder de boot met de handen aan beide boorden, één arm gebogen en één arm gestrekt.

11.2.16 Naar binnen brengen van C-boten

‘Aan de boorden’: de roeiers stellen zich op aan het einde van het vlot aan weerszijden van de stuurman/-vrouw. De boot wordt met de hand omgevaan totdat deze haaks voor het vlot ligt. **‘Tillen gelijk....’**: De stuur en de roeiers trekken aan weerskanten aan de boorden de boot over de rol het vlot op, **‘...en neerzetten’**: de boot wordt voorzichtig met de kiel op het vlot gezet, **...dolkleppen dicht**: minstens twee roeiers houden de boot op de kiel terwijl anderen de overslagen op de dollen vastzetten, **‘...tillen gelijk ... nù’**: de boot wordt opgetild, **‘...draaien over "..."... nù’**: de boot wordt boven het vlot gedraaid over het genoemde punt. Bijvoorbeeld: over "zee" (d.w.z. waterzijde) of "land". Het boord dat het verst verwijderd is van het genoemde punt, wordt bovenlangs over het andere boord gedraaid, **‘op de schragen .. nù’**: de boot wordt op twee klaargezette schragen gelegd en afgedroogd. **‘...tillen gelijk .. nù’**: de afgedroogde boot wordt naar binnen gedragen tot bij de stelling. Dit wordt gevolgd door het commando **‘inschuiven gelijk ..nù’**.