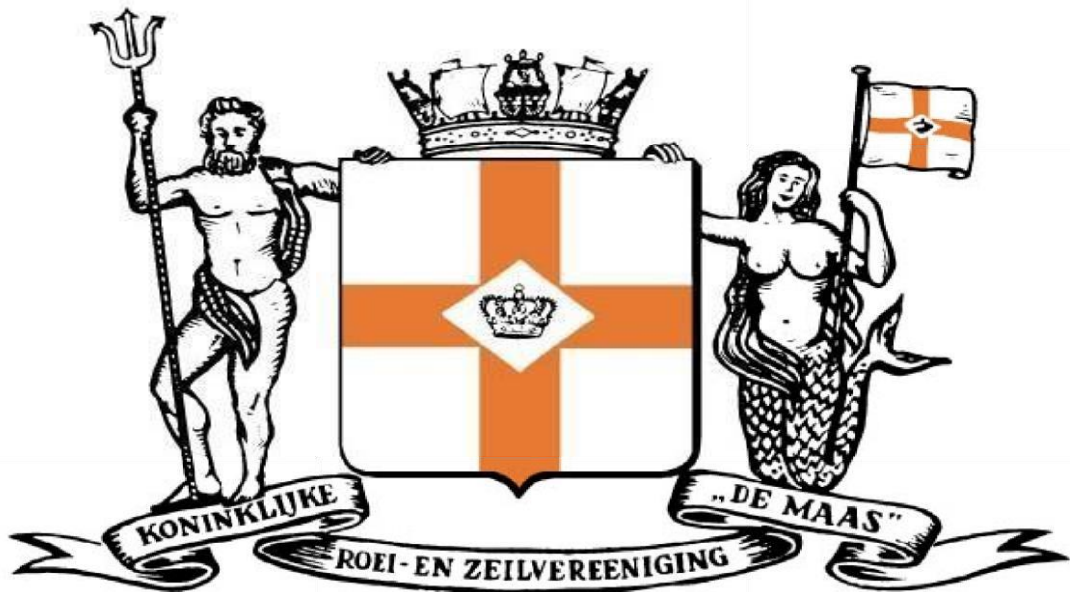


# K.R. & Z.V. 'De Maas'

## Rotterdam

### Handleiding voor afroeiers



2023

# Inhoud

## 1 INLEIDING

1.1	WELKOM	5
1.2	LOCATIES	5
1.3	BESTUURSFUNCTIES ROEIEN	5
1.4	AFROEIEN	5
1.5	VERENIGINGSEVENEMENTEN	6
1.6	INFORMATIE ROEI-AFDELING	6
1.7	AFROEITOETS	6
1.8	ROEIKLEDING	7
1.9	AFSLUITEN VAN DE ROEILOCATIE	7

## 2 VEILIGHEID

2.1	BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS	8
2.2	ALGEMEEN	8
2.3	VEILIGHEID VOOR ANDEREN	8
2.4	VEILIGHEID VOOR JEZELF	9
2.5	ZORG VOOR HET MATERIAAL	10
2.6	ONDERKOELING	11

## 3 DE ROEIBEWEGING

3.1	ALGEMEEN	13
3.2	DE GRIP	14
3.3	DE UITPIK	15
3.4	DE RECOVER	15
3.5	DE INPIK	16
3.6	DE DOORHAAL	16
3.7	HET RITME	17

## 4 HET MATERIAAL

4.1	ALGEMEEN	17
4.2	VERSCHILLENDE SOORTEN BOTEN	18
4.3	BOOTONDERDELEN	19
4.4	RIEMEN	21
4.5	SCHADE	22

## 5 OP HET WATER

5.1	VAARVERBOD ROTTE	24
5.2	VAARREGELS	23
5.3	HET IN- EN UITBRENGEN VAN BOTEN	26
5.4	ROEICOMMANDO'S	27
5.4.1	COMMANDO'S BIJ HET NAAR BUITEN BRENGEN VAN EEN BOOT	
5.4.2	DE LOODS UIT	
5.4.3	DE BOOT HET WATER IN	
5.4.4	IN DE BOOT STAPPEN	
5.4.5	AFSTELLEN VOETENBORD	
5.4.6	EN DAN OP WEG	
5.5	COMMANDO'S TIJDENS HET ROEIEN	31
5.5.1	OEFENINGEN	

5.5.2	KRACHT VAN DE HAAL	
5.5.3	HET ROEIEN AFBREKEN	
5.5.4	NOODSITUATIES	
5.5.5	RUSTIG AFREMMEN	
5.5.6	ACUTE AFREMMING	
5.6	MANOEUVRES	32
5.6.1	ACHTERUIT ROEIEN	
5.6.2	RONDMAKEN	
5.6.3	KOERSWIJZIGING	
5.6.4	AANLEGGEN	
5.7	COMMANDO'S BIJ HET UITSTAPPEN EN HET UIT HET WATER HALEN VAN DE BOOT	34
5.7.1	UITSTAPPEN	
5.7.2	DE BOOT UIT HET WATER HALEN	
5.8	STUREN	35
5.9	AANLEGGEN	36
 <b><u>6 TOETSINGSEISEN</u></b>		 37
 <b><u>7 RIVIERROEIEN - DE PRAKTIJK</u></b>		 39
7.1	STROMEND WATER	
7.1.1	EB EN VLOED	
7.1.2	STUREN	
7.1.3	WISSELEN	
7.1.4	SCHEEPVAART, GOLVEN EN WIND	
7.1.5	WIND	
7.1.6	BAKENS EN BETONNING	
7.1.7	SLUIZEN, BRUGGEN EN PONTEN	
7.1.8	ALGEMEEN	
7.1.9	LICHTEN EN SIGNALLEN	
 <b><u>8 RIVIERROEIEN: DE REGELS</u></b>		 46
8.1	ALGEMENE VAARREGELS	
8.1.1	KLEIN WIJKT VOOR GROOT	
8.1.2	STUURBOORD GAAT VOOR	
8.1.3	KLEINE MOTOR WIJKT VOOR SPIERKRACHT EN ZEIL (DAAR MOET JE NOOIT OP REKENEN!)	
8.1.4	SPIERKRACHT WIJKT VOOR ZEIL	
8.1.5	STUURBOORD WAL GAAT VOOR	
8.1.6	STROOMAFWAARTS GAAT VOOR	
8.1.7	BAKBOORD INHALEN	
 <b><u>9 OVERIGE VAARREGELS</u></b>		 48
9.1	HUISREGELS	
9.2	KAPITEIN	
9.3	MATERIAAL	
9.4	TE BEVAREN TRAJECTEN	
9.5	INSTRUCTIE	

<b>10</b>	<b><u>RICHTLIJNEN VOOR TOERROEIERS</u></b>	<b>50</b>
<b>BIJLAGE 1</b>	<b>VEILIGHEIDSPAN</b>	
1	INLEIDING	53
2	DE MAATREGELEN	53
2.1	BOOTBEHANDELING	
2.2	TE WATER RAKEN	
2.3	GEBRUIK VAN BRANDSTOFFEN 60	
2.4	BRAND EN VERBRANDING	
3	OP HET WATER	54
3.1	VERDRINKING	
3.2	VAARREGELS EN KLEDING	
3.4	EHBO	
4	OMSLAAN	56
5	ONDERKOELING	56
5.1	VERSCIJNSELEN VAN ONDERKOELING; WAT TE DOEN EN WAT NIET TE DOEN	
5.2	FASE 1: RILLEN	
5.3	FASE 2: SUFHEID	
5.4	FASE 3: BEWUSTELOOSHEID	
6.	AANVARING	57
7	GEBRUIK RESCUEVAARTUIGEN	58
8	VAARVERBOD	58
9	SOCIALE VEILIGHEID	58
10	PLATTEGROND ROTTELOODS	60
<b>BIJLAGE 2</b>	<b>ONDERDELEN ROEIBOOT EN RIEMEN EN VAARBEWAARKAART</b>	<b>61</b>
<b>BIJLAGE 3</b>	<b>BEGRIPPEN ROEIEN - Begrippenlijst</b>	<b>63</b>
<b>BIJLAGE 4</b>	<b>OVERZICHT AANVULLEND BEELDMATERIAAL</b>	<b>66</b>

# 1 Inleiding

## 1.1 Welkom

Welkom bij de roei-afdeling van de Koninklijke Roei- en Zeilvereniging 'De Maas' (hierna: De Maas). Deze handleiding voor afroeiërs is voor (nieuwe) leden die willen leren roeien. Voorwaarde voor de roei-instructie is dat je lid bent of zult worden. De instructie wordt jaarlijks georganiseerd vanaf eind maart tot begin juli vanaf de roeiloods aan de Rotte. Dan leer je de basisbeginselen van het roeien en het sturen in bredere meermansboten (C-materiaal). In de maanden juli en augustus krijg je instructie in het rivierroeien op de Nieuwe Maas. Voor degenen die dat willen is er de mogelijkheid om van eind augustus tot begin oktober, dus in aansluiting op de basis cursus en het rivierroeien, achtereenvolgens een cursus skiffen en boordroeien te volgen.

## 1.2 Locaties

Het roeien bij De Maas vindt plaats op drie locaties, maar voor de opleiding zijn alleen nrs. 1 en 2 relevant.

1. De Roeiloods aan De Rotte, Prinsemolenpad 93, 3054 XM Rotterdam, Kantine tel: 010-422 89 73. Werkplaats van de bootsman Ricardo Oschatz (010-418 08 45),
2. De Roeiloods aan de Nieuwe Maas, Plantagelaan 3, 3063 NG Rotterdam, (010-4138791),
3. De Willem-Alexander Baan, Nely Gambonplein 1, 2761 EH Zevenhuizen.

De sociëteit aan De Veerдам 1, 3016 DD Rotterdam (010-4138514) is het hart van de vereniging. Daar bevindt zich ook het secretariaat.

## 1.3 Bestuursfuncties roeien

De bestuursfuncties die specifiek met het roeien te maken hebben zijn de Ondervoorzitter Roeien, Roeicommissaris Jeugd en Recreatie, Roeicommissaris Evenementen en de Commissaris Materiaal. De Roeiloods aan de Nieuwe Maas kent een coördinator, waar ook de opleiding voor wherry-kapiteins onder valt.

De jongeren onder de 18 jaar hebben een eigen jeugdbestuur-roeien en krijgen apart afroeiinstructie. De vrijdagavond aan De Rotte is exclusief bestemd voor het jeugdroeien. Deze avond kan er niet door volwassenen worden geroeid. Voor de wedstrijdroeierende jeugd is een professionele coach beschikbaar.

## 1.4 Afroeien

De organisatie van het afroeien valt onder de verantwoording van de Opleidingscommissie. Instructie wordt gegeven door de leden van deze commissie en andere roeiende leden. Zij doen dat op vrijwillige basis. De instructeurs beschikken in principe over het certificaat Roei Instructeur 2 van de Koninklijke Nederlandse Roei Bond (KNRB). Een aantal instructeurs heeft ook certificaat Roei Instructeur 3 van de KNRB. Je krijgt twee keer per week instructie. Dat is intensief maar het is nodig om in drie maanden de basistechniek van het roeien enigszins onder de knie te krijgen. Halverwege de opleiding vindt een theorietoets plaats. De basisinstructie wordt afgesloten met een praktijktoets. Na het behalen van de theorie- en praktijktoets mag je gebruik maken van het oefen- of toermateriaal op de Rottelocatie (C en D-materiaal). Met deze categorie boten mag je zelfstandig roeien. Je zult een bootreservering in het afschrijfboek moeten maken.

## 1.5 Verenigingsevenementen

Verenigingsevenementen worden aangekondigd in de maandelijkse 'Maasmededelingen'. Deze worden per e-mail gecommuniceerd. Voorts verschijnt vier keer per jaar het verenigingsblad 'Maasnieuws', met onder meer verslagen van de evenementen.

Veel informatie staat op [www.de-maas.nl](http://www.de-maas.nl). Zie voor informatie over het afroeien het menu Roeien en dan Afroeien voor volwassenen. Maasleden hebben ook toegang tot de Maasapp. In deze app is de actuele weersituatie te vinden en nog veel meer.

## 1.6 Informatie roei-afdeling

Roeien is een sport voor jong en oud en kan (behoudens vaarverbod, zie hoofdstuk 5.1) zolang het licht is op iedere dag van de week beoefend worden.

## 1.7 Afroeiexamen

De basisinstructieperiode aan 'De Rotte' duurt van eind maart tot begin juli. Voor de start plant de opleidingscommissie samen met jou twee vaste afroeisessies (op ma, di of donderdagavond en/of op vrijdag-, zaterdag-, zondagochtend) per week. De instructie vindt plaats in ploegjes van vier cursisten met minimaal twee instructeurs. Het is de bedoeling dat je twee keer per week roeit en dat je eventueel verzuimde lessen op een ander moment inhaalt. Als je een les niet kan bijwonen, stel dan de hoofdinstructeur hiervan vooraf op de hoogte en spreek dan ook af wanneer die les wordt ingehaald. We hanteren de sportsplanner ([mysportsplanner.com](http://mysportsplanner.com)) voor het plannen van de lessen met instructeurs, materiaal en de cursisten. Dit boekingsysteem is leidend.

De complete afroei-opleiding bestaat uit zes onderdelen. De eerste vier zijn verplicht; de onderdelen 5 en 6 zijn facultatief:

1. Scullen (ploegroeien met twee riemen in een meermansboot)
2. Sturen in een meermansboot
3. Kennistoets over veiligheid, roeien, varen en materiaal (theorie uit deze handleiding)
4. Rivierroeien op 'De Plantage'
5. Skiffen (individueel roeien met twee riemen in een eenmansboot)
6. Boordroeien (ploegroeien met één riem in een meermansboot)

De afroeitoets bestaat uit een theorie- en praktijkdeel. De opleidingscommissie bepaalt samen met de instructeurs of een cursist aan de praktijktoets kan deelnemen.\* Je bent pas afgeroeid als de onderdelen 1, 2 en 3 met goed gevolg afgesloten zijn. Het rivierroeien is eveneens verplicht, maar daarvoor wordt geen apart examen afgenomen. Rivierroeien geschiedt altijd onder leiding van een Maaslid met stuurbevoegdheid (de kapitein). Na het met goed gevolg afleggen van de afroeitoets (theorie en praktijk) en deelname aan het rivierroeien, krijg je de sleutel van de Rottelocatie en mag je zonder toezicht op De Rotte roeien.

Het skiffen en het boordroeien is niet verplicht. Je kunt daaraan deelnemen als je de basiscursus hebt afgerond en het roeien in de meermansboot goed verloopt. Dit wordt in overleg met de instructeur besloten. De skiffopleiding vindt met name plaats in september en oktober en wordt afgesloten met een praktijktoets skiffen. Je hoeft niet opnieuw theorie-examen te doen. De kennismaking met boordroeien volgt na het skiffen.

- Zie hoofdstuk 6 voor de toetsingseisen.

## 1.8 Roeikleding

Volgens het Huishoudelijk Reglement van De Maas wordt er geroeid in een wit verenigingsshirt en een rode roeibroek. Dit tenue is ook verplicht als je De Maas vertegenwoordigt op wedstrijden of tochten. Enkele adviezen:

- Sportschoenen met een dunne platte zool zonder hak (voorbeeld All stars of waterschoenen),
- Het is aan te raden om kleding in dunne laagjes aansluitend op het lichaam te dragen zodat je nergens achter kunt haken, bijvoorbeeld thermo-ondergoed, T-shirt, polo, trui/windjack,
- Ben je brildragend, zorg dan voor een brillenkoord
- Zorg dat je op temperatuur blijft met sneldrogende aansluitende sportkleding.

Zeker bij de skiffinstructie is het raadzaam een extra set roeikleding en een handdoek mee te nemen. Dat komt van pas als je onverhoopt omslaat. Bij het sturen is het verstandig om een warme jas (en/of regenkleding) te dragen. De roeikleding is verkrijgbaar via de webshop op de Maasapp.

*Zie de kleding vereisten volgens de Richtlijn Zichtbaarheid: [KNRB neemt 'Richtlijn zichtbaarheid' aan voor meer veiligheid - Varen doe je samen.](#)*

## 1.9 Het afsluiten van de locatie

We zijn als leden zelf verantwoordelijk voor de gang van zaken op [de Rottelocatie](#). Dat betekent onder meer dat de laatst aanwezige persoon die de locatie verlaat deze moet afsluiten. Je doorloopt daarbij de volgende stappen:

- Lichten in de loodsen uit
- Schragen en waterslang opruimen (kraan dicht)
- Loodsdeuren sluiten en riemenkasten afsluiten door middel van de hangsloten
- Lichten in de kantine en de kleedkamers uitdoen en ventilatoren in de kleedkamers uitzetten
- Dakluiken in de heren- en dameskleedkamer sluiten door middel van de elektrische schakelaar
- Verenigingsvlag neerhalen en in de kantine leggen (eventueel om te drogen)
- Toegangsdeur tot de kantine met de sleutel afsluiten
- Toegangshek met de sleutel afsluiten.

## 2 Veiligheid

### 2.1 Belangrijke telefoonnummers

Wij verwijzen hiervoor naar de site ([www.de-maas.nl](http://www.de-maas.nl)) voor de actuele gegevens van diverse commissies binnen De Maas. Zet relevante nummers in je mobiel.

### 2.2 Algemeen

Veiligheid bij het roeien kunnen we onderverdelen in veiligheid voor anderen, veiligheid voor jezelf en de veiligheid (zorg) voor de boot. Wat moet je doen om de veiligheid voor jezelf, de anderen en de boot te borgen en te vergroten?

- Gebruik je gezond verstand. Houd je aandacht bij wat je doet
- Wees duidelijk in je gedrag op het water. Toon doortastendheid en aarzel niet
- Hinder niemand. Ook al sta je in je recht. Blijf daarbij steeds beleefd
- Kijk als je in een ongestuurde boot roeit, regelmatig om (minimaal om de vijf halen). Kijk daarbij in het bijzonder heel goed naar obstakels en tegenliggers bij bruggen en bochten
- Zorg dat je gezien wordt. Dit geldt vooral voor binnenvaart op de rivier de Nieuwe Maas
- Draag de juiste kleding (goed zichtbaar - wit shirt of lichtgevend op boeg)
- Houd je aan de vaarregels
- Houd je aan de vaarverboden
- Meld gevaarlijke situaties aan mederoeiers, bij het bestuur of de rivierpolitie
- Bel in geval van nood 112 of 0900 8844

De locatie aan De Rotte is in principe onbemand, ook al zijn met regelmaat de bootsman, coaches en leden aanwezig. Daarmee wordt de zorg voor de veiligheid een taak van iedereen die aanwezig is op de locatie en op het water. Zie ook [bijlage 1: Veiligheidsplan](#). Het Veiligheidsplan is onderdeel van de examenstof. Daarin is ook een onderdeel over Sociale Veiligheid opgenomen, waarbij het gaat om omgangsvormen.

### 2.3 Veiligheid voor anderen

Veiligheid voor anderen houdt in ieder geval in:

- Controleer dat er een deugdelijk gemonteerde rubberen beschermingsbal op de boeg zit (boegbal). Deze bal voorkomt bij een aanvaring niet alleen schade aan de boot maar vooral ook letselschade bij andere roeiers.
- Houd steeds stuurboordwal
- Pak nooit de bakboordgaten van de brug
- Kijk regelmatig om (zie ook Vaarregels)
- Bij ongestuurde nummers is een hoofdspiegel sterk aan te raden
- Zoek rustige plekjes op het water om te oefenen
- Maak rond op een plaats waar ruimte genoeg is; dus niet vlak bij een brug of een bocht, maar ruim daarvoor
- Steek altijd haaks over naar de andere oever



- Lig niet stil in, of vlak na een bocht. Ook niet midden op het water blijven liggen
- Zonder vrij zicht altijd vaart minderen bij bochten
- Waarschuw een andere roeier voor gevaar. Doe dat tijdig en luidkeels! Durf te schreeuwen! Zeg bijvoorbeeld luidkeels: “skiff” (of desbetreffend ander boottype) “ik lig stil” of : “LET OP!”
- Een nieuwe sport die door hengelaars beoefend wordt, is het stationair varen met een sleephengel in een motorboot waarbij zij met de rug naar de vaarrichting zitten! Hoewel zij voorrang moeten verlenen gebeurt dat vaak niet. Wees je daarvan bewust!
- Let ook op open water zwemmers zowel met of zonder zwemboei zijn op de Rotte te vinden .

## 2.4 Veiligheid voor jezelf

Veiligheid voor jezelf houdt in ieder geval in:

- Zorg dat je beschikt over een goede basisconditie en dat je fit bent om te roeien
- Je moet met kleren aan kunnen zwemmen, technisch en conditioneel
- Neem altijd een telefoon in een waterdichte verpakking en wat te drinken mee (en een thermische deken bij de skiff tijdens de winter)
- Roei in gezelschap van andere roeiers. Ga er niet alleen op uit, zeker niet als het koud is
- Raadpleeg voordat je gaat roeien de weerberichten (ook te vinden op de site en in de Maas app). Let vooral op weeromslag
- Schrijf de boot aan de hand van het elektronische afschrijfboek af met een tijdsindicatie wanneer je vertrekt en weer denkt binnen te zijn. Dan kan worden gecontroleerd of iedereen die is gaan roeien ook weer teruggekomen is. Als het tijdstip van aangegeven binnenkomst ruimschoots wordt overschreden kan er aanleiding zijn om te gaan kijken of de boot in de problemen is gekomen. Ook voorkomt afschrijven dat men de locatie voortijdig afsluit en je bent verzekerd
- Laat nooit de riemen los en zorg ervoor dat de overslagen van je hekjes goed vastzitten
- Zorg voor een goede roeivaardigheid. Eerst de boot leren besturen en beheersen
- Kijk goed om je heen op het water en anticipeer op naderende schepen
- Neem de vaarregels in acht. Wees je ervan bewust dat een roeiboot kwetsbaar is en niet altijd goed te zien is. Realiseer je ook dat veel schippers de vaarregels niet kennen en vaak maar wat doen
- Kleed je warm genoeg, het liefst in verschillende laagjes. Nylon kleding (thermo-hemd) zuigt geen vocht op als je omslaat, zodat je makkelijker kan zwemmen zonder loodzwaar te worden
- Draag bij zonnig weer een petje of een zonnebril. Pas op voor verbranding van de huid als het warm is, dus smeer je in. Op het water kan dat heel hard gaan
- Let bij het roeien op je houding; blessures kunnen worden veroorzaakt door kromme polsen, rug te vroeg inzetten, scheef zitten, schouders optrekken etc.
- Zorg dat je bij omslaan gemakkelijk van het voetenbord loskomt. Bij voetenborden met vaste roeischoenen de riempjes (klittenband) daarom niet te strak vastmaken en letten op de veiligheidsmaatregelen:
  - a) hielstrings onderaan de hak van de schoen moeten effectief helpen bij het loskomen (dus kort houden en stevig vast) en een noodgreep van touw om de klittenbanden snel los te kunnen trekken

- Til een boot op de juiste manier. Volg de commando's die gegeven worden, til met voldoende mensen en til vanuit je knieën en niet met je rug (blessuregevoelig)
- Let op als je over het vlot loopt. De uitzwaai van een boot (zeker van een acht) is niet altijd goed in te schatten. Ook kan het vlot glad zijn, zowel 's zomers (na een regenbui), als 's winters (vooral bij ijsvorming)
- Blijf, zeker als je nog niet zo zeker van je bootbeheersing bent, op zwemafstand van de kant (5 tot 10 meter). Bedenk dat als het water koud is, dat die afstand aanzienlijk kleiner is dan de afstand die de meeste mensen als overbrugbaar beschouwen (gevaar van onderkoeling). Een zwemafstand van 10 meter kan in kouder water met kleren aan al snel onoverbrugbaar zijn
- In de winter mogen beginnende skiffeurs niet verder dan de Pekhuisbrug (blauwe dubbele ophaalbrug). Ga dus niet (alleen) de Rottemeren op
- Laat geen troep op het vlot, in de loods of in de boot achter.

## 2.5 Zorg voor het materiaal

Een goede zorg voor de boten:

- De boten waar we in roeien zijn kostbaar en kwetsbaar. Ga er dus zorgvuldig mee om, zowel bij het in- als uitbrengen van de boot in de loods, op het vlot en op het water.
- Til de boot na daartoe gegeven commando's op de juiste wijze en met het juiste aantal personen (met het aantal roeiplaatsen plus één)
- Vraag hulp bij het tillen. Til een skiff niet alleen in verband met het risico op schade
- Zorg dat je de boot of onderdelen (met name de riggers) nergens tegenaan stoot; behalve dat het tot schade leidt kan het ook de afstelling van de boot nadelig beïnvloeden
- Leg een boot zorgvuldig en rechtop in het karretje. Let op de merktekens op de boot
- Draag riemen met het blad naar voren (en schuin naar beneden) zodat je ze in de gaten kunt houden. De bladen zijn het meest kwetsbare deel van je riem
- Check of de boot helemaal in orde is en of de luchtkasten zijn afgesloten
- Houd bij het aanleggen de bladen aan de vlotzijde omhoog zodat ze niet tegen het vlot komen
- Als je op het water bent omgeslagen (in een meermansboot), zwem dan eerst naar de kant (als het kan het liefst met boot) en stap daar weer in de boot. Dus niet op het water in de boot klimmen. Dit kan tot schade leiden!
- Denk aan stenen dicht bij de kant, onder de wateroppervlakte
- Maak de boot na het roeien schoon en droog. Vergeet daarbij de binnenkant niet
- Leg de boot op de juiste plek en op de aangegeven wijze terug. Let ook hier weer op de merktekens op de boot
- Meld schade, geconstateerde onvolkomenheden of slijtage direct elektronisch in het reserveringsstelsel of op het schadeformulier. Vul dat volledig in en zet je naam erbij. Zo kan de vloot na een melding weer in goede conditie worden gebracht en zorgen de schades niet voor ongewenste verrassingen bij de roeiers die de boot na jou willen gebruiken.

## 2.6 Onderkoeling

Van onderkoeling is sprake als je lichaamstemperatuur onder de 35 graden Celsius komt. Onderkoeling is erg verraderlijk en kan zich ook voordoen bij temperaturen (ver) boven nul. Onderkoeling kan zich niet alleen voordoen als je te water geraakt. Ook door koude wind kan men tijdens het roeien of het sturen onderkoeld raken. Bij het te water geraken heb je bovendien te maken met een reactie van het lichaam waardoor er desoriëntatie kan optreden en je minder alert reageert; dit is de zogenaamde 'koudeshock' fase. Het lichaam schiet dan in een alarmfase wat o.a. leidt tot een zeer snelle hartslag en ademhaling (hyperventilatie), waardoor adequaat reageren in het water moeilijker wordt. Hierna komt de verdere afkoeling van de lichaamstemperatuur. Voordat je het weet ben je versuft en nergens meer toe in staat. Ga dus bij barre en koude weersomstandigheden nooit alleen het water op!

Indien een skiffeur, roeiend met andere skiffeurs, omslaat moeten de anderen alert blijven op de verschijnselen van onderkoeling: versuffing, of erger, verlamming. Als dat mogelijk is probeert de omgeslagen roeier op eigen kracht, of met hulp, zo snel mogelijk naar de kant te zwemmen (desnoods zonder boot). De roeier moet zo snel mogelijk uit het water en warmte en beschutting zoeken. Een veilig alternatief kan zijn om op de omgeslagen boot te gaan liggen en naar de kant te peddelen met je handen. De andere roeiers bieden hulp bij het uit het water komen/beschutting zoeken en houden de omgeslagen roeier goed in de gaten. Let op, voor de anderen dreigt hierbij ook het gevaar van onderkoeling. Het is voor de redder daarom niet verstandig en ook niet zinvol om zelf het water in te gaan. Wees niet te bescheiden om hulp bij omwonenden te zoeken. Bel eventueel 112 voor alarm of laat een voorbijganger met een mobieltje bellen.



Thermische deken

## **Verschijnselen van onderkoeling; wat te doen en wat niet te doen**

### **Fase 1: Rillen**

Rillen en klappertanden, bleek en koud aanvoelende huid, snelle hartslag en ademhaling, desoriëntatie en verwardheid; ook ten gevolge van de eerder beschreven koudeshock.

*Wat doet de redder:*

Het slachtoffer uit de wind brengen, warme kleding geven en/of in thermische/isolatieleden (zie de foto hiervoor) wikkelen. In beschutte ruimte kunnen natte kleren uitgetrokken worden en droge kleren aan. Warme zoete drank toedienen en op het slachtoffer letten. Pas eventueel later onder de warme douche.

*Wat niet te doen:*

Niet actief opwarmen en niet warm wrijven.

### **Fase 2: Sufheid**

Rillen en klappertanden verdwijnen en spieren verstijven, waardoor zeer slechte motoriek, apathisch reageren, huid is nog steeds bleek en koud met blauwe plekken, handen en voeten zeer koud, wegzakken van bewustzijn, hartslag en ademhaling worden trager.

*Wat doet de redder:*

Voorzichtig inpakken in isolatieleden. Indien fase 2 in het water optreedt, dan het slachtoffer als het mogelijk is horizontaal uit het water halen. Direct 112 bellen en ambulancehulp invoeren.

*Wat niet te doen:*

Niet actief opwarmen, niet wrijven, niet onder de warme douche zetten en niet in een warme ruimte brengen. Niet laten drinken. Voorkom zo veel mogelijk afkoeling door wind op de blote huid.

### **Fase 3: Bewusteloosheid**

Totale verlamming, wijde en lichtstijve pupillen, verlies van bewustzijn, onregelmatige trage hartslag en ademhaling – lange adempauzes, huid is blauw.

*Wat doet de redder:*

Direct 112 bellen en hulp invoeren van ambulance en brandweer (horizontale redding). Vitale functies checken en zo nodig starten met reanimatie (basic life support), voorzichtig inpakken in isolatieleden.

*Wat niet te doen:*

Geen natte kleding uitdoen en/of actief opwarmen.

Skiffen brengt in het najaar, de winter en het voorjaar meer gevaar met zich mee dan roeien in C-materiaal of in gladde meermansboten. De kans op omslaan in een skiff is namelijk aanzienlijk groter terwijl het water dan nog koud is. Bij omslaan dreigt snel onderkoeling van de roeier met alle hiervoor genoemde gevaren van dien. Onderschat dit niet! Tijdens de opleiding bieden we de “omslaancursus” aan.

De site [www.varendoejesamen.nl](http://www.varendoejesamen.nl) bevat een schat aan (veiligheids-) informatie, ook specifiek voor roeiers. Op deze site staat het volgende over overlevingskansen in water:

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

Tabel: overlevingstijd bij te water geraken in wetsuit, gekleed of in zwemkleding

Watertemperatuur(graden Celsius)	wetsuit	gekleed	zwemkleding
0	15 minuten	9 minuten	2 minuten
5	3 uur	1 uur	30 minuten
10	9 uur	3 uur	1 uur
15	12 uur	5 uur	2 uur
20	15 uur	8 uur	4 uur

(bron: [www.varendoejesamen.nl](http://www.varendoejesamen.nl)).

## 3 De roeibeweging

### 3.1 Algemeen

De roeier beweegt zich zittend op een **rolbankje** dat over rails (**de slidings**) heen en weer beweegt door de boot. Om de boot voort te bewegen heeft de roeier een **roeiriem** in zijn handen, die scharniert om een verticale pin (**dolpen**) buiten de boot. De uiteinden van de riem maken een cyclische beweging, die te vergelijken is met een ronddraaiende fietsketting die om twee tandwielen beweegt. Aan het uiteinde van de roeiriem aan de waterzijde zit een verbreding (**roeiblad**’, kortweg **het blad** genoemd). Aan het uiteinde van de roeiriem in de boot zit een handgreep (**hendel**).

Met het blad onder water stuwt de roeier de boot voorwaarts, doordat hij de boot als het ware onder zich vandaan trapt. Dit heet de **doorhaal**. Aan het einde van de doorhaal wordt het blad uit het water getild. Deze beweging heet de **uitpik**. Vervolgens rijdt de roeier op zijn

bankje, met de roeiriem boven water, heel rustig en gelijkmatig naar voren (**de recover**), naar de positie waar het blad weer in water wordt gezet. Dit laatste heet **de inpik**.

De roeicyclus bestaat dus uit vier gedeelten: De uitpik, de recover, de inpik en de doorhaal. De complete beweging wordt ook wel **de roeihaal** genoemd. We zullen de vier fasen van de roeihaal hierna apart bespreken. In ieder onderdeel wordt eerst de beweging van de roeiriem en het bankje besproken en daarna de lichaamshouding van de roeier. De voornaamste termen uit het roei-jargon staan gecursiveerd en tussen 'aanhalingstekens'.

De roeihaal is geen natuurlijke beweging. Deze is niet vergelijkbaar met bijvoorbeeld de loopbeweging. Ieder onderdeel van de roeibeweging zal stukje bij beetje geleerd moeten worden. Veel hangt af van hoe snel de hersenen de gewenste prikkels doorgeven aan de spieren ('motoriek'). In het begin moet je over iedere beweging nadenken, maar na een tijdje gaan de bewegingen automatisch.

Het gaat om kleine bewegingen (uiterst miniem): het verschil in de hoogte van het bijhalen (het naar je toehalen van de riemen) en de hoogte van het wegzetten (het van je wegduwen van de riemen) bedraagt maar enkele centimeters. Grote en heftige bewegingen veroorzaken disbalans. Oorzaak en gevolg zijn belangrijk. De volgende klacht hoor je vaak: "omdat de boot niet in balans ligt, kan ik niet goed roeien". Maar dat klopt niet. Als je niet goed roeit, ligt de boot niet in balans.

Tijdens de opleiding wordt niet zozeer met kracht geroeid. Het gaat om goed, veilig en blessurevrij leren roeien. Belangrijk daarvoor zijn het op de juiste wijze vasthouden van de riemen (grip), de houding van de roeier, de volgorde (en snelheid) van bewegen en het evenwichtsgevoel (balans en ritme). Bij dit alles staan ontspanning en plezier voorop! Roeien met kracht komt later.

### 3.2 De grip

Het op de juiste manier vasthouden van de riemen is om meerdere redenen belangrijk. Het voorkomt blessures, zoals pols- en rugblessures en is een voorwaarde voor een efficiënte roeihaal, in het bijzonder voor wat betreft de in- en uitpik. Bij het scullen worden de riemen zoveel mogelijk losjes in de vingers gehouden. Tijdens de doorhaal blijven de handpalmen los van de riemen. De vingers vormen als het ware een stevige haak om de riem en daarbij zijn de polsen gestrekt. Bij het scullen bevindt de duim zich aan de zijkant van de riem zodat de handen op het uiteinde van de riemen worden gehouden om de techniek van het draaien (klippen) van de riemen te kunnen uitvoeren. Tijdens de gehele roeibeweging wordt de riem tegen de dol aangedrukt ('*doldruk*'). Bij de uitpik komen de bladen uit het water door de onderarmen naar beneden te brengen. Het blad wordt gedraaid door de vingers met handpalm naar beneden te brengen, zodat de hendels door de vingers (top) rollen/glijden. De handen kunnen hierdoor na de uitpikbeweging praktisch weer gestrekt worden zodat de riemen in de recover vlak bij elkaar gehouden kunnen worden tijdens het kruisen. Bij het terugdraaien rollen de hendels van de vingers weer tot de handpalm. Voor een goede uitvoering van deze beweging is het dus belangrijk dat de duim op de zijkant van de riem ligt. Het terugdraaien is voornamelijk een actie van de duim met de vingers.

Let erop dat je niet met kromme polsen roeit! Kromme polsen tijdens de doorhaal kunnen een peesschede-ontsteking veroorzaken.

Bij het scullen wordt met de linkerhand boven de rechterhand geroeid (*'links boven rechts'*). De boten zijn hierop afgesteld. Overigens komen de rechter- en linker riem iets achter elkaar aan bij het passeren van de loodlijn (riemen in horizontale lijn) in plaats van echt links boven rechts.

### 3.3 De uitpik

Het blad blijft voor de voortstuwing tot het laatste moment onder water. Dat betekent de handen hoog aanhalen en druk op het blad vasthouden. Hierdoor ontstaat een kolk aan de achterzijde van het blad. Vervolgens wordt met een verticale beweging het blad uit het water gebracht. Dit is een ronde beweging die te vergelijken is met het kleine tandwiel van de fietsketting. De beweging moet voldoende snel gebeuren om de boot niet af te remmen. Vlak na de uitpik wordt de roerriem gedraaid, zodat het blad plat op het water of liever los van het water (*'watervrij'*) zo weinig mogelijk lucht- en waterweerstand heeft. De uitpikbeweging, gevolgd door het draaien van de roerriem naar horizontale positie, vergt enige behendigheid van handen en vingers (te vergelijken met de handbeweging tijdens het tafeltennis). Een beginnersfout is dat het blad al onder water wordt gedraaid, in plaats van boven water. Men schept dan water op, wat niet gebeurt als het blad netjes verticaal uit het water wordt getild (*'neem de tijd voor de uitzet'*). Deze fout remt de boot en veroorzaakt disbalans.

De roeier zit bij de uitpik met de benen gestrekt en het bovenlichaam iets naar achteren gebogen (schouders net achter de heupen). Het bovenlichaam geeft als het ware tegendruk om de riem met volle snelheid uit het water te kunnen bewegen (*'uitroeien'*). De schouders zijn laag, ontspannen en niet opgetrokken. De voeten houden contact met het voetenbord. Men zit niet onderuitgezakt als een zoutzak, maar met het bekken in een stand van iets meer dan 90°, ten opzichte van de benen (en hangend aan de buikspieren). Het hoofd wordt met de horizontale beweging meegenomen, zodat men niet een knikkende hoofdbeweging naar achter krijgt. Voor de uitpikhouding moet men "sterk zitten", d.w.z. gebruik maken van het lichaamsgewicht als tegenhanger van de kracht die op de riem uitgeoefend wordt (contragewicht). De buikspieren zijn dan aangespannen.

### 3.4 De recover

Het aanhalen, uitzetten en wegzetten van de riem is een ritmische doorgaande beweging, waarin geen stop te onderscheiden is. De handen worden vlot weggezet waardoor je daarna tijd hebt om rustig en gelijkmatig op te rijden. De snelheid van de boot is vlak na de uitpik het grootst, zodat het van belang is om dan zoveel mogelijk gewicht van de boeg van de boot weg te halen en – vanuit de roeier bezien - naar voren te bewegen. Daarna zal men tijdens het oprijden met het roeibankje de snelheid van de boot zo lang mogelijk proberen vast te houden en zo min mogelijk te verstoren. Door rustig en gelijkmatig oprijden wordt de bootsnelheid gecontinueerd. Halverwege het oprijden wordt de roerriem in een vloeiende beweging teruggedraaid, zodat het blad zich voor de inpik weer in verticale positie bevindt.

De roeier die na de uitpik zijn riem wegzet, strekt eerst zijn armen en buigt daarna de rug naar voren. Het is belangrijk dat de handen tijdens het wegzetten eerst de knieën passeren, omdat bij het oprijden de knieën omhoog komen en dat kan het wegzetten belemmeren. Dus eerst de riem vlot wegzetten (armen vooruit) en de rug inbuigen (maar niet krom gaan zitten) en pas daarna beginnen met oprijden (eerst armen, dan rug en daarna benen). In een meermansboot is het van cruciaal belang dat alle roeiers gelijk en in hetzelfde, rustige, tempo oprijden. Ongelijk oprijden verstoort de balans tijdens de recover en verprutst de volgende roeihaal. Let voor de gelijkheid op het bankje van de roeier die voor je zit. Het moment van oprijden valt samen met het herstel van de roeier, zo wordt de inspanning van de doorhaal afgewisseld met de rust van de recover.

Concentratie en rust zijn tijdens de recover van groot belang. Een ontspannen lichaamshouding draagt daartoe aanzienlijk bij. Het oprijden eindigt op het punt waar de scheenbenen verticaal in de boot staan (hoek 90 graden). De hielen mogen iets loskomen van het voetenbord. Aan het einde van de recover nadert het blad tot vlak boven het water.

### 3.5 De inpik

Bij de inpik komt de subtiliteit van het roeien bij uitstek naar boven. Het maken van een goede inpik heeft niets te maken met kracht (dat komt tijdens de doorhaal) maar alles met de juiste beweging en met de 'timing' van die beweging. Het blad moet op het verste punt verticaal ingezet worden (de inzet), zodat niet een deel van de haal gemist wordt ('*over het water heen slaan*'). Voorts moet de roeier in een sterke voorwaartse houding het blad zo dicht mogelijk bij het water gereed hebben om het '*water snel te pakken*', waarbij de druk op het voetenbord behouden wordt. Het inbuigen vanuit het bekken na het wegzetten van de armen bij de uitpik houd je vol in de roeihaal, zodat je voorkomt dat je jezelf voorbijrijdt (wat gebeurt als je te vroeg rechtop gaat zitten).

De inpik vindt plaats door een verticale beweging van de handen met gestrekte armen, scharnierend in de schouders. Er wordt dus niet met de rug ingezet. Dit is een klassieke fout in de beweging van veel roeiers die zonder toezicht trainen. De inzet met de rug veroorzaakt rugklachten omdat de kracht van de doorhaal uit de rug gehaald wordt. De kracht moet uit de benen komen. Een veel voorkomende fout is ook dat de roeier aan het einde van het oprijden nog een stukje verder inbuigt ('*nareiken met de armen/handen*').

Bij het nareiken bestaat het risico dat de hendel van de riem in de boot, wordt geduwd zodat het blad omhoog komt en verder van het water af komt te staan ('*vlaggen*'). De bladen moeten vlak voor de inpik juist naar het water toe en niet van het water af bewegen. Daarvoor moet men de handen omhoog bewegen (zwaartekracht zijn werking laten doen) en niet de handen geforceerd in de boot naar beneden drukken. Het nareiken vlak voor de inpik houdt vaak verband met het inpikken met de rug tijdens de inzet, volgens de natuurkundige wet 'actie is reactie'. Vooral rustig en gelijkmatig oprijden vlak voor de inzet kan veel van de genoemde fouten voorkomen ('*neem de tijd voor de inzet*').

### 3.6 De doorhaal

Van begin tot eind van de doorhaal houd je druk op het blad tegen het water. Na de inpik stuw je de boot met je bladen onder water voort. Draai het blad tijdig en volledig terug, dan



is er voldoende tijd om goed in te pikken en rem je de boot niet af. Bij een verkeerde stand van het blad (ten opzichte van de verticaal) zal óf het blad naar de bodem verdwijnen ('*een snoek slaan*') óf het blad uit het water springen ('*luchthaal*'). Je haal is dan niet effectief en veroorzaakt disbalans in de boot. Indien men effectief kracht wil zetten tijdens de doorhaal moet het blad goed verticaal in het water gezet worden. Vandaar de kreet "*tijdens de recover goed klaar zitten voor de doorhaal*". Ook hoort men vaak "*goed plaats*". Het blad blijft tijdens de hele doorhaal bedekt net onder het water (horizontaal door het water) dus niet te diep. Ook hier geldt ontspan en knijp niet in de riemen. Een roeriem is zodanig uitgebalanceerd dat het blad altijd een natuurlijke stand in het water inneemt. Als je de riem loslaat of heel lichtjes vasthoudt is de stand automatisch goed.

De doorhaal vereist een goede coördinatie van benen, core/bekken/rug en armen. De bewegingsvolgorde is heel belangrijk: eerst de beentrap, overlopend in de beweging van het bovenlichaam (kantelen van het bekken) en eindigend met het bijhalen armen. Het komt voor dat de roeier zijn beentrap niet kan koppelen aan een voortstuwing van de boot. Hij verliest energie door de elasticiteit van rug, schouders en armen. Dit heet '*door het bankje heen trappen*': het bankje beweegt te snel naar achteren, terwijl de riem in mindere mate door het water beweegt. Er wordt dan kracht verspild en de rug wordt bovenmatig belast. Trap dus niet te snel uit. Verdeel de beentrap over de lengte van de doorhaal. De armen blijven daarbij als touwtjes tussen riem en schouder (ontspannen volgen). Met gebogen armen de roeibaan beginnen gaat ten koste van de haallengte. Wikkel de rug op natuurlijke wijze vanuit het bekken af in het tweede deel van de haal. Een heftige rugopzwaai veroorzaakt het dansen van de boot, waardoor de weerstand in het water vergroot wordt. Bovendien gaat het blad in het water '*zagen*', zodat het soms te diep gaat of juist te vroeg uit het water komt. De doorhaal is een trap/hang beweging, waarbij men met de hoogte van de riem tijdens de roei-beweging de balans in de boot kan beïnvloeden.

### 3.7 Ritme

Het ritme is het belangrijkste element van het roeien. 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 sneller naar voren rijden, of beter geformuleerd: de boot glijdt 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 van de nieuwe haal. Neem dus voldoende tijd voor de recover. Er wordt meestal uitgegaan van een verhouding van 1 op 2 waarbij 1 de duur van de haal is en 2 de duur van de recover.

Bekijk voor een helder beeld van de verschillende fasen van de roeibeweging het animatiefilmpje Stickfigure Roeien van R. Brettschneider / [Stickfigure Roeien - YouTube](#)

## 4 Het materiaal

### 4.1 Algemeen

Gladde boten waren vroeger vervaardigd van hout en dat soort boten zijn bijzonder kwetsbaar en vraagt periodiek onderhoud (zoals lakken). Onze huidige 'gladde' vloot kent

vooral kunststof boten. Deze boten zijn minder kwetsbaar, maar het kunststof van de huid en het metaal van de riggers en slidings moeten ook onderhouden worden. Om de levensduur te verlengen houden we de bewegende delen van het bankje goed schoon. Als je een boot wilt gaan gebruiken moet je die vooraf afschrijven (reserveren). Dit is ook nodig met het oog op de veiligheid. Men kan dan zien of er nog een roeier op het water is als men bijvoorbeeld wil afsluiten. Mocht een boot niet tijdig terug zijn, dan kan worden nagegaan hoeveel te laat deze is en wie er in zit(ten). Dan kan eventueel gezocht gaan worden. Ook is afschrijving nodig om eventuele schade te kunnen melden. Afschrijven gebeurt elektronisch. Dat kan vanaf huis waarbij ingelogd moet worden op de site of de Maasapp, waarvoor een gebruikersnaam en wachtwoord nodig is. Een afschrijving moet vervolgens altijd op de Rotte locatie bevestigd worden zodat de afschrijving definitief wordt. Als dat niet op tijd gebeurt (binnen 15 min na ingang van de afgeschreven tijd), vervalt de afschrijving en komt de boot vrij voor een ander. Ga dus niet het water op zonder te bevestigen! Bevestigen kan op de computer die in de eerste loods staat of via de Maasapp met gebruikmaking van het internet van De Maas. Een boot kan maximaal veertien dagen van tevoren worden afgeschreven.

#### 4.2 Verschillende soorten boten

Het materiaal dat we in de roeisport kennen is in de negentiende, twintigste en eenentwintigste eeuw ontwikkeld van overnaads gebouwde boten met vaste banken en vaste dollen, tot snelle ranke schepen met een gladde huid. Omstreeks 1870 is het rolbankje geïntroduceerd en nog later kwamen de *outriggers* die nodig waren om bij een smaller (en dus sneller) schip toch dezelfde afstand tussen dol en roeier te kunnen behouden.

Roeiboten kunnen als volgt worden onderverdeeld:

a) Naar de manier waarop de huid is vervaardigd:

- overnaads = smalle stroken hout, dakpansgewijs geklonken. Dergelijke boten worden niet meer nieuw gebouwd.
- glad = gladde, gebogen huid van hout of kunststof. Een huid kan zowel uit één stuk als uit meerdere geplakte lagen bestaan (hechthout of kunststoflaminaat).
- C en D-boten. Gladde, brede boten met een duidelijk zichtbare kiel

b) Naar de wijze waarop ermee wordt geroeid:

- scullen = elke roeier hanteert twee riemen
- boordroeien = elke roeier hanteert één riem.

c) Naar de manier van sturen:

- met stuurman: aan boord is een stuurman die het roer bedient (aangegeven met +)
- zonder stuurman: eventueel wel met een roer dat door één van de roeiers met de voet wordt bediend. Dit heet ook wel stuurloze boot.

d) Naar het aantal roeiers en een combinatie van de voorgaande types:

Skiff	1x	Scullen
Dubbeltwee	2x	Scullen
Dubbelvier met stuur	4*+ of 4x+	Scullen

Dubbelvier zonder stuur	4* of 4x	Scullen
Twee zonder stuur	2-	Boordroeien
Twee met stuur	2+	Boordroeien
Vier zonder stuur	4-	Boordroeien
Vier met stuur	4+	Boordroeien
Acht (altijd met stuur)	8+	Boordroeien
Scull-acht (altijd met stuur)	8* of 8x+	Scullen

Bij de dubbelvier met stuur en bij de vier met stuur, kan de stuurplaats zich zowel voor- als achter in de boot bevinden.

e) Naar de verschillende rompvormen:

- Wedstrijdboten of 'gladde' boten (X, A en B). Deze kenmerken zich door de smalle ranke vorm en lengte.
- Het voor- en achterschip zijn dicht; dit geeft stijfheid en drijfvermogen.
- C-boten. Dit zijn vaak bredere gladde schepen met een hechthouten of kunststof huid en een duidelijk zichtbare kiel.
- D-boten zijn iets breder dan C-boten, deze komen in onze vloot niet voor.
- Wherry's. Dit zijn brede, overnaads gebouwde, open toerboden, ingericht voor scullen. Zowel de dubbel-wherry (2 roeiers, 1 of 2 stuurlieden) als de enkele (single) wherry (1 roeier, 1 of 2 stuurlieden) komen voor.
- Jeugdboten. Dit zijn boten die qua afmeting en gewicht aan jeugdroeiers zijn aangepast (onder 50 kg lichaamsgewicht).

f) Naar categorie van toewijzing. Onze vereniging kent een indeling van de roeiboten naar de mate van geoefendheid van de roeier:

- Wedstrijdboten: alleen als men voor een wedstrijd traint.
- Wedstrijdboten met toewijzing: alleen voor (oud-) wedstrijdroeiers en met toestemming.
- Trainingsboten voor oud-wedstrijdroeiers en roeiers die de vaardigheidsproef hebben volbracht.  
NB: de vaardigheidsproef kun je pas afleggen als je afgeroeid bent.
- Toer- en instructieboten voor afroeiers en recreatieve roeiers.

In het afschrijfsysteem staat een lijst van alle verenigingsboten. Deze zijn in de genoemde categorieën onderverdeeld. Een beginnend roeier mag -onder toezicht- alleen van kunststof toermateriaal gebruik maakt (dus C en D). Het wedstrijd materiaal wordt uitsluitend door wedstrijdroeiers gebruik op basis van een toewijzing van het roeibestuur. In het afschrijfsysteem staat ook aangegeven waar een boot behoort te liggen en waar de riemen

die bij die boot horen, behoren te hangen. Deze informatie is ook te vinden in de Maasapp en op de site. Er is een duidelijke onderverdeling gemaakt tussen X (exclusief), A (toewijzing), B (wedstrijdmateriaal glad), C en D materiaal. Deze tekens zijn ook terug te vinden op de boten.

### 4.3 Bootonderdelen

Zorg er voor dat je zo snel mogelijk vertrouwd raakt met de boot- en riemonderdelen (zie ook bijlage 2). Daarbij gaat het voornamelijk om:

- Beschermingsbal
- Voorsteven of boeg
- Achtersteven of achterschip
- Huid en middenschip
- Waterkering en opstaande boorden
- Rigger met als onderdeel de drukstang en de trekstang
- De dol met als onderdelen de dolpen, de overslag of het hekje
- Het roer met als onderdelen: de roerpen, het roerblad, het roerjuk en het stuurtoew of stuurkabel
- Voor- en achterraft
- Diagonaallatten
- Spanten en rigger- of hoofdspanten
- Kiel/kielbalk, kielstrip en binnenkiel
- Gang
- Stut of pilaar
- Lopers of slidings met voor- en achterstop
- Rolbankje met assen en wieltjes
- Voetenbord met hielsteunen, hielstrings (bij flexheels verplicht) en voetenriempjes (voor recreatie- en trainingsboten)
- Buikdenning of vloerplankjes
- Stuurplaats met stuurstoel
- Opstapplankje
- Vinnetje
- Luchtkast/luchtkamer met inspectieluik
- Landvast

De boeg van een roeiboot is erg scherp. Daarom zit er een rubberen beschermingsbal (de boegbal) op bevestigd. Deze bal is verplicht! Bij een aanvaring voorkomt deze bal schade aan de boot en/of letselschade bij een andere roeier. Je mag het water niet op met een boot waarvan de beschermingsbal ontbreekt, kapot is of niet goed vast zit. Dit moet je dus elke keer voordat je het water opgaat controleren. Let ook op de inspectieluikjes van de luchtkasten en/of de dopjes. De inspectieluikjes zijn van hout of ronde deksels van kunststof voor de ontluchting en het lozen van water. Deze horen in de loods open te zijn en op het water gesloten.

De wedstrijdboten hebben roeischoenen (in verschillende maten, overwegend grote maten) waarvan de achterkant niet vast op de boot zit (flexheel). De achterkant van dergelijke schoenen zijn met de onderkant aan de boot bevestigd met hielstrings. Dit is evenals de

boegbal een verplicht veiligheidsonderdeel van de boot. Bij het omslaan van een roeiboot helpt de hielstring de roeier met het (onder water) lostrekken van de voeten uit de roeischoen. Controleer dus ook altijd of de hielstrings goed bevestigd zijn.

Het rolbankje rijdt over slidings. Aan de uiteinden van de slidings zitten de voor- en achterstop, die ervoor zorgen dat het bankje niet van de sliding kan afrijden. De klemmen aan de onderzijde van het bankje zorgen ervoor dat het bankje aan de slidings blijft hangen als we de boot ondersteboven draaien. Als je een bankje wil uitnemen, doe dit voorzichtig zonder de klemmen te verbuigen. Het voetenbord is met vleugelmoeren los te maken en naar voren (richting achterschip) en naar achteren (richting boeg) verstelbaar.

Schepen met een voor- en achterraft (de afdekking van de voor- en achterpunt tegen inkomend water) hebben inspectieluikjes zoals hiervoor beschreven.

Bij gladde boten zit onder het achterraft een metalen vinnetje. Dit zorgt voor de koersvastheid van de boot. Het roer bevindt zich de meeste gladde boten onder de boot. Bij C-boten bevindt het roer zich achteraan de boot. Het wordt met behulp van stuurtoewtjes bediend. Bij C-boten

wordt het roer voor het roeien bevestigd en na afloop van het roeien weer van de boot verwijderd. Het 'span' wordt als volgt bepaald :

Bij een scull-opgeriggede boot: De afstand tussen het hart van de bakboord- en stuurboord-dolpennen (per roeiplek).

Bij een boord-opgeriggede boot: De afstand van de dolpen naar het tegenoverliggende boord, minus de helft van de plaatselijk bootbreedte (gemeten over de boorden)

In combinatie met de binnenhefboom van de riem (zie volgende paragraaf) bepaalt het span hoe 'zwaar' de boot staat afgesteld (verschilt voor bijvoorbeeld heren / dames / jeugdroeiers). Vanuit de stuur bezien is stuurboord: rechts (beide met een 'r' geschreven) en bakboord: links.

#### 4.4 Riemen

Ook de roerriem heeft een ontwikkeling meegemaakt. De houten riemen met lange smalle bladen (V-bladen) waren tot de jaren zestig van de vorige eeuw het enig gangbare type. Tijdens de Europese Kampioenschappen in Macon in 1959 kwamen de Duitsers met tulpvormige bladen (Macon-bladen).

De houten riemen zijn tegenwoordig vervangen door kunststofriemen en de bladvorm is asymmetrisch geworden, de zogenaamde 'hakbladen'. Riemen kunnen, al naar gelang het gebruik, onderscheiden worden in sculls (voor het roeien met twee riemen per roeier) en boordriemen (voor het roeien met één riem per roeier). Sculls zijn ongeveer 3 meter lang, boordriemen ongeveer 3,8 meter. We kunnen de volgende onderdelen van de roerriem onderscheiden:

Blad	breed uiteinde, ten behoeve van de voorstuwing in het water
Hals	smalste deel van de riem, de overgang tussen blad en steel
Steel	deel van riemen tussen blad en kraag
Manchet	de vierhoekige kunststof bekleding van dat gedeelte van de riem, waar deze in de dol draait
Kraag	verstelbare kunststof ring om de manchet, die steunt tegen de dol

Handvat of hendel	uiteinde van de riem binnen de boot, waar de roeier vastpakt tijdens de haal
Binnenhefboom	afstand tussen het uiteinde van de riem en het manchet; 'binnenboord'
Buitenhefboom	afstand tussen het manchet tot het tipje van het blad; 'buitenboord'

Zie ook [bijlage 2](#). Ook deze onderdelen moet je kennen.

Als de riem door het water wordt bewogen moet de bovenkant van het blad iets voorover staan. Dat wordt ook aangeduid als iets op 'uitlopen' staan (ongeveer 2 à 3 graden). De goede hoek wordt verkregen door pasringetjes in de dol of met verstelbare dolpennen.

Iedere boot op de vereniging heeft zijn eigen riemen; deze horen bij de boot. De naam van de boot staat op het binnenboordgedeelte van de riem. De riemen hangen in de riemenkasten aan de buitenkant van de loods of achter in loods 2 en 3. In het afschijfsysteem is bij de boot te zien waar de bijbehorende riemen hangen.

De riemen zijn soms voorzien van de aanduiding bak- of stuurboord. De riemen kunnen ook genummerd zijn: bakboordriemen zijn even en stuurboordriemen zijn oneven genummerd. De nummering van de riemen loopt op van boeg (nummer 1) naar de slag (2, 4 of 8). Bakboord kun je ook herkennen de rode markering boven het blad en stuurboord met een groen merkteken aangegeven. Ontbreekt de aanduiding bak- of stuurboord op de riemen denk dan aan de verenigingskleuren ("*rood in de sloot*").

Als je gaat roeien worden de riemen een voor een en met het blad schuin naar voren naar het vlot gedragen. Dit gebeurt vóórdat de boot uit de loods wordt gehaald. De riemen worden aan de zijkant van het vlot gelegd met de bladen boven het water, zodat er niet op getrapt kan worden. Ligt de boot eenmaal in het water, dan worden de riemen een voor een vanaf de hals in de dollen geschoven, die naar voren (!) zijn gedraaid. De riem dient namelijk zodanig in de dol te liggen dat deze tijdens de haal tegen de dolpen aandrukt. De riem aan vlotzijde als eerste. Dat zorgt voor stabiliteit en voorkomt dat de boot wegdrijft. De riem wordt tot aan de kraag in de dol geschoven en altijd met de bolle kant van het blad naar beneden op het vlot gelegd. Daarna volgt de riem aan de waterzijde die met de hendel over de boot wordt neergelegd, totdat men zich klaarmaakt om in te stappen.

#### 4.5 Schade

Aan De Rottelocatie bevindt zich de werkplaats van de bootman Ricardo Oschatz. Hij is in dienst van de vereniging en onderhoudt en repareert de boten. Het is niet de bedoeling dat de bootman je helpt bij het uitbrengen van boten of het sleutelen aan onderdelen. Dat doen de roeiers zelf in samenspraak met de materiaalcommissie, evenals het dagelijks schoonhouden van de binnen- en buitenkant van de boot. Roeimateriaal is kostbaar en kwetsbaar. Schade moet zoveel mogelijk voorkomen worden. Met schadeherstel is de bootman veel, soms te veel, tijd kwijt. Het is dan ook van het grootste belang dat je zorgvuldig met het materiaal omgaat.

Mocht onverhoopt toch schade ontstaan, dan meld dit direct na terugkomst in het schadeboek met vermelding van je naam. Ook als tijdens het roeien een mankement is geconstateerd dat al aanwezig was toen de boot werd uitgebracht of als er iets is kapot gegaan door slijtage, *dan moet je dit elektronisch melden in het afschrijvingsstelsel*.

Omschrijf de schade zo duidelijk mogelijk. Schade kan iedereen overkomen; het is geen schande om dit te melden dus schroom niet om het te doen. Alleen op die manier kan de bootsman een schade verhelpen en voorkomen dat er meer schade ontstaat. Reparaties hebben voorrang zodat roeiers zo min mogelijk worden geconfronteerd met een kapotte boot waarmee niet geroeid kan worden.

Nog enkele aanwijzingen:

- Veel schades worden gevaren aan de punt van een skiff. Meestal worden deze veroorzaakt doordat (af-) roeiers met een te grote snelheid of een te grote hoek op het vlot afvaren. De beschermingsbal kan de klap niet altijd opvangen, waardoor de punt wordt beschadigd. Bij het naderen van het vlot hanteren we meestal een hoek van maximaal 30 graden.
- Leg altijd tegen de wind in de boot aan.
- Elke roeiboot heeft zijn zwakke plekken, bijvoorbeeld de boorden en waterkering bij kunststof skiffs. Ook het inspectieluikje is een zwak punt van elke boot, waardoor scheuren kunnen ontstaan en de boot niet meer waterdicht is. De huid van boten is heel dun en erg kwetsbaar. Je mag daarom nooit op de huid van de boot gaan staan. Voorkom dit ook bij kunststof boten.
- Het is belangrijk dat roeiers weten waar ze wel en niet mogen staan tijdens het instappen in een skiff of C-materiaal. In een skiff is het instapplankje meestal vervangen door een strip van antislipmateriaal op het dek tussen de slidings. Ga bij het instappen niet teveel naar achteren staan.
- Een deel van de schades ontstaat wanneer omgeslagen roeiers weer in de boot proberen te klimmen. Hoe je weer aan boord kunt komen in je boot, leer je tijdens de opleiding door het volgen van de 'omslaan cursus'.
- Door het omslaan of bij roeien in zwaar weer kan er water in de luchtkasten terecht komen. Voordat een boot terug in de loods in de stelling gelegd mag worden, open je de luikjes en dient het water verwijderd te zijn. Bij het openen van de luikjes zorg je ervoor dat de boten ook van binnen goed drogen.
- Sommige boten (C-materiaal met verstevigde buitenwaartse kiel) mogen alleen over de kiel in het water gebracht worden. Het is belangrijk dat deze boten altijd alleen op de kiel steunen en door de roeiers rechtgehouden worden. C-boten kunnen niet steunen op de houten of kunststof huid.
- Bij het in- en uitbrengen van boten wordt vaak schade veroorzaakt. Denk aan het botsen van riggers of vinnetjes tegen de deuren van de loods of tegen andere boten. Het in- en uitbrengen gebeurt dan ook volgens duidelijke commando's waarbij van de roeiers uiterste oplettendheid, coördinatie en voorzichtigheid wordt vereist.
- Bij het wegleggen mogen alleen boten met een kiel rechtop gestald worden. Boten zonder buitenwaartse kiel leggen we omgekeerd op de boorden in de voor de boot bestemde stelling. In loods 1 vind je een overzicht van de ligging van iedere boot. Dit is ook te vinden in het afschrijvingsstelsel en de Maasapp.

## 5 Op het water

### 5.1 Vaarverbod Rotte

Bij de volgende (weers- ) omstandigheden geldt een vaarverbod:

- Bij ijsgang en vorst. Voor houten boten geldt een vaarverbod bij een luchttemperatuur beneden nul graden Celsius. Voor kunststofboten geldt een verbod bij -2 graden Celsius
- Als het windkracht 6 of harder waait. Dat is vanaf 22 knopen of 11 m/s. De schuimkoppen staan dan op het water
- Bij mist zodanig dat de molen vanaf het vlot niet meer te zien is (een vermelding van het aantal zichtmeters op de Maasapp – 300 meter minimaal - kan vanaf huis in de gaten gehouden worden)
- Bij invallende duisternis en als het donker is
- Op 4 mei (dodenherdenking) na 18.00 uur (o.a. wegens herdenkingsmonument bij de Irenebrug)
- Bij (dreigend) onweer
- Als de commissaris materiaal of het roeibestuur een vaarverbod heeft afgekondigd. Dit verbod wordt kenbaar gemaakt via de site, Maasapp, Twitter en de Captainsapp.

### 5.2 Vaarregels

Enmaal op het water neemt elk lid de vaarregels in acht. Deze regels staan in het Binnenvaartpolitiereglement (BPR). Voor roeiers relevante vaarregels zijn de volgende:

- Aan een roeiboot die stuurboordwal van het vaarwater houdt, wat ook de algemene regel is, moet voorrang worden verleend. Blijf daarom zoveel mogelijk aan de rechterkant. De kans op aanvaringen wordt bovendien verkleind als je rechts houdt. Ook kan men bij omslaan of averij makkelijker de kant bereiken.
- Aan andere boten moet voldoende ruimte worden gegeven. Goed opletten is nodig. Zeker beginners/onervaren roeiers in ongestuurde boten en skiffs moeten (mede afhankelijk van de snelheid) om de drie tot maximaal vijf halen omkijken! Stuurlieden kijken zowel vooruit als met regelmaat achterom om oplopers (boten die inhalen) in de gaten te kunnen houden.
- Het BPR bepaalt dat de meest wendbare boot voorrang moet geven aan de minder wendbare boot. Roeiboten hebben voorrang op motorboten kleiner dan 20 meter, tenzij de motorboot stuurboordwal houdt. Bedenk wel dat ook een kleinere motorboot een behoorlijke diepgang kan hebben en daardoor gedwongen kan zijn het midden van het vaarwater aan te houden en dus niet veel mogelijkheid heeft om uit te wijken. Geef voorrang als dat veilig(er) is, voor jezelf maar ook voor andere watergebruikers. Veiligheid boven alles!
- Roeiboten moeten voorrang verlenen aan zeilboten. Dit geldt niet als de zeilboot geen stuurboordwal houdt, bijvoorbeeld bij het varen van een kruisende koers (tegen de wind in laverend). Dan mag de roeiboot stuurboordwal houden en moet de zeilboot uitwijken.



- Een roeiboot geeft in ieder geval voorrang aan motorboten vanaf 20 meter lengte en beroepsvaart zoals veerponten, rondvaartboten, boten voor meer dan 12 passagiers, een visserschip en een duwbak.
- Bij een gesloten Irenebrug heeft een boot die vanaf De Rottemeren komt voorrang op een boot die van de stadszijde komt. Stroomafwaarts heeft namelijk voorrang volgens het BPR.
- Bij het oplopen door een andere boot (die sneller gaat en kan inhalen) waarschuwt de slag de stuur zodat naar stuurboord uitgeweken kan worden om plaats te maken. De oplopende boot moet aan bakboord kunnen passeren.
- Doorvaart onder de Irenebrug is uitsluitend toegestaan wanneer er tenminste een geel licht midden boven de doorvaartopening getoond wordt.
- Zodra de Irenebrug bediend wordt (en dat gebeurt op afstand!), is doorvaren voor roeiers niet meer toegestaan! Op het moment dat de brug omhoog geheven is, gaan de lichten namelijk op groen en mogen motorboten eronder door varen. Roeiers dus absoluut niet! Probeer er niet tussenin te gaan varen want dat is levensgevaarlijk!
- Tenslotte geldt voor de stuur altijd de regel van goed zeemanschap. Dat is een algemene verplichting. De stuur zorgt boven alles voor veiligheid van de roeiboot, de roeiers en voor anderen op het water. Dit houdt in dat je als stuur de verplichting hebt goed op te letten wat er om je heen gebeurt en dat je onder alle omstandigheden een aanvaring moet voorkomen (uitwijken), ook als je formeel voorrang hebt. De bemanning is verplicht om de aanwijzingen van de schipper op te volgen. Voor onervaren roeiers geldt dat in de winter nooit op de Rottemeren gevaren mag worden, tenzij volgen onder begeleiding langs de kant of in gezelschap van andere ploegen. Ook ervaren roeiers in kleine nummers (bijv. skiff) wordt sterk afgeraden in de winter alleen te roeien; vooral niet op de Rottemeren.

Vaar onder de bruggen over De Rotte altijd door de stuurboord doorgang. Veel bruggen liggen om onduidelijke redenen in of nabij een bocht van de rivier. Ga deze bochten niet afsnijden! Er kunnen altijd tegenliggers aankomen die je niet tijdig ziet.

Voor het roeien op De Nieuwe Maas gelden andere, specifieke regels, die vooral de veiligheid van de roeiers moeten waarborgen. Hierover wordt op De Plantage instructie gegeven.

Of je voorrang hebt of niet: realiseer je dat een roeiboot uiterst kwetsbaar is en niet altijd goed te zien is omdat een roeiboot laag op het water ligt. Bovendien kennen veel motorbootschippers de vaarregels niet en wordt er vaak geen voorrang aan een roeiboot verleend. Het veiligste is om je zichtbaar te maken en te wachten totdat voorrang wordt verleend. In de praktijk moet je als roeiboot voor vrijwel alles uitwijken. Houd daar rekening mee! Veiligheid eerst!

### 5.3 Het in- en uitbrengen van boten

1. Als eerste worden de riemen van de boot naar buiten gebracht. Deze worden aan de zijkant van het vlot neergelegd met de bladen boven het water.

2. Daarna kan de boot uitgebracht worden. Dit moet altijd voorzichtig en gecoördineerd gebeuren. Degene die het diepst in de loods staat (meestal de stuur of de boegroeier) geeft luidkeels commando's die door de roeiers moeten worden opgevolgd.

Ieder boottype heeft zijn eigen behandeling:

**C-vieren en één C-drie** liggen in de loods op een verrijdbare draagconstructie waarmee ze in en uit de loods kunnen worden gereden. Dit geschiedt met minimaal vijf personen (vier roeiers plus stuurman).

De roeiers en de stuur verspreiden zich over de beide boorden en de stuur geeft commando's. Het karretje wordt tot het vlakke stuk van het vlot gereden. De boot wordt opgetild en haaks op de vlotrand op de kiel neergezet. De overslagen openmaken en vervolgens brengen de roeiers aan beide zijden al geleidend de boot horizontaal in het water. Eén roeier trekt tegelijkertijd het karretje onder de boot uit. De stuur houdt als laatste het touwtje ('*landvast*') in handen. Daarna wordt de boot langszij getrokken.

**C- tweeën en de andere C-drie** liggen met de kiel naar onderen op de stelling. Deze boten worden met drie personen naar buiten gedragen.

**Alle C- boten** met een verstevigde buitenwaartse kiel (metaal of kunststof strip) worden loodrecht op de vlotrand over de kielbalk het water in- en uitgelaten en altijd met de achterkant naar het water gericht. Het is bij deze manoeuvre belangrijk dat de stuur op de kant duidelijk het heft in handen heeft en de roeiers twee aan twee tegenover elkaar aan de boorden neerzet, zodat de boot netjes in balans het water inglijdt. De vlotrand is van metaal en heeft scherpe kanten tussen verschillende drijvende delen van het vlot.

**Skiffs, tweeën, vieren, achten en C-1x** liggen met de kiel naar boven op de stelling. Let bij het uit de stelling halen altijd goed op dat de huid niet tegen de rigger van de bovenliggende boot aanstoot en dat de riggers de onderliggende boot ook niet beschadigen. De boten dienen altijd getild te worden door (minstens) één persoon meer dan het aantal roeiers. Vraag hiervoor gerust de hulp van een andere roeier; het is goed gebruik elkaar te helpen.

**Een skiff** moet altijd door twee mensen worden uitgebracht (nooit alleen!). De roeier tilt aan het verbindingsstangetje ('*trekstang*') tussen de achterspanten. Is dit er niet: dan wordt de skiff bij het boord of de riggerbevestiging vastgegrepen. De helper tilt bij de voorsteven, het balletje. De boot mag nooit aan beide uiteinden gedragen worden! Aan de waterkant wordt de skiff voor het lichaam naar het water toegedraaid; de overslagen worden losgemaakt (één hand aan de trekstang, met de andere hand de overslagen losdraaien). Vervolgens wordt de boot zachtjes in het water gezet, ver van het vlot, zodat het vinnetje en de huid de vlotrand niet raken.

**Bij tweeën, vieren en achten** stellen de roeiers zich bij hun plaats/zitje op, de stuur bewaakt de achtersteven, een eventuele helper de voorsteven. De roeiers staan zo, dat de boegen het meest het voorschip en de slagen het meest het achterschip tillen. Het is de bedoeling dat bij het uitbrengen voor boord geriggede boten de roeiers tegenover hun rigger staan; bij scullboten om en om aan het andere boord.

3. Controleer bij het uitbrengen altijd of de boegbal er goed op zit en de luikjes gesloten zijn en dat bij sommige skiffs het dopje er op zit!
4. Nadat de boot na het roeien, eveneens voorzichtig en gecoördineerd (met uitvoering van de juiste commando's) uit het water is gehaald kan deze op de gereedstaande schragen worden gelegd.
5. Vervolgens wordt de boot met de tuinslang schoon gespoten en gedroogd met de aanwezige (hand)doeken zodat het vuil verwijderd wordt. Maak de boot ook van binnen schoon.
6. Luikjes weer openen en eventueel aanwezig water zorgvuldig uit voor- of achterschip laten lopen.
7. Overslagen dicht doen, zodat deze geen andere boten kunnen beschadigen.
8. Iedere boot heeft op De Rotte zijn eigen plaats en moet daar ook weer worden teruggelegd. Ga bij twijfel eerst kijken waar de boot vandaan is gekomen en kijk of de boeg of het puntje eerst naar binnen moet, dat kan veel onnodig gesjouw schelen!
9. Als laatste hang je de riemen weer terug op de plek waar ze horen.

#### 5.4 Roeicommando's

De roeicommando's zijn bij alle Nederlandse roeiverenigingen vrijwel hetzelfde en vormen de eensluidende taal waarmee roeiers, stuurman en coach met elkaar communiceren. De stuur moet van de commando's gebruik maken om de controle over de boot (ook in moeilijke omstandigheden) te houden.

Alle commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsgedeelte, bijvoorbeeld "*stuurboord halen ... nu*". In het eerste gedeelte van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen. Het tweede gedeelte – op het "*nu*" - geeft het moment aan waarop alle roeiers tegelijk daar uitvoering aan geven. Tussen de twee delen van het commando is een korte pauze.

Bij enkele commando's/manoeuvres volgt "*bedankt*", om aan te geven dat het commando is beëindigd. Bij de commando's gebruiken we de volgende aanduidingen:

*Stuurboord* vanuit de stuurplaats gezien rechts

*Bakboord* vanuit de stuurplaats gezien links

*Boeg* roeier die het dichtst bij de punt van de boot zit

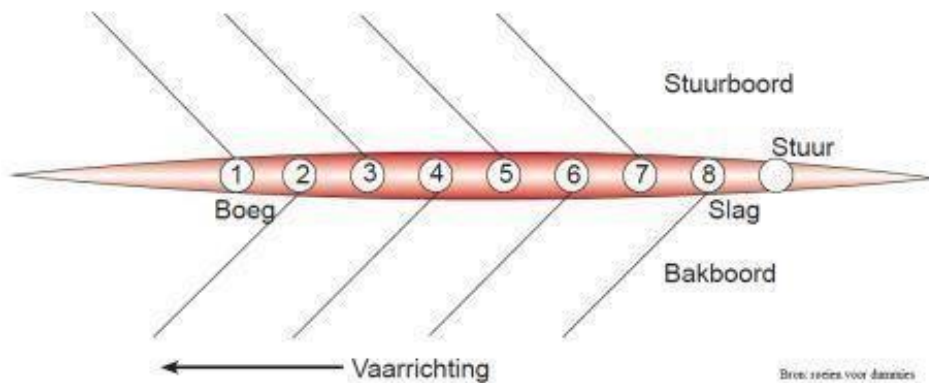
*Slag* roeier die het verst van de boeg zit; dit is tevens de roeier die het tempo aangeeft

*Boegen* boeg en de roeier daarvoor; in vier en achten

*Slagen* slag en de roeier daarachter; in vieren en achten

*Eén, twee* elke roeier heeft een nummer: de boeg is nummer 1, olopend naar slag (2, 4 of 8)

### Indeling van een roeiboort



#### 5.4.1 Het naar buiten brengen van een boot

**Aan de boorden** De roeiers stellen zich bij de boot op; ieder bij de eigen toegewezen roeiplaats. De handen pakken de boorden vast.

En daarna:

a) Ligt de boot **onder** heuphoogte, dan:

**Tillen gelijk ...nu** De boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt met de boot in het gangpad; let daarbij op huid en dollen.

*De boot mag nooit over de stelling geschoven worden!*

**Ieder aan zijn eigen boord** De roeiers gaan tegenover hun rigger staan, of bij scullgeriggede boten om en om bij de roeiplaatsen.

b) Ligt de boot **boven** heuphoogte:

De roeiers gaan klaarstaan met de ene hand aan het boord aan de gangpadzijde en onderlangs met de andere hand aan het andere boord.

**Tillen gelijk ...nu**

De boot wordt opgetild en voorzichtig naar het gangpad gebracht (niet schuiven). De roeiers bevinden zich onder de boot.

**Op de schouder**

De boot rust op de aangegeven schouder (rechts of links), andere zijde wordt door de arm uit te strekken omhoog geduwd, dit vanwege het smalle gangpad en daarna lopen ze voorzichtig de loods uit.

**Let op de riggers**

Commando om aandacht te vragen voor mogelijk stoten van de riggers van de eigen boot met die van de boten in de stellingen, eventueel de boot schuiner, hoger dan wel lager houden

**In de handen**

Als de boot buiten de loods is mag deze op heup hoogte gedragen worden, en dus in de handen liggen.

c) Ligt de boot **erg hoog**:

Als boven, maar dan wordt een trapje gebruikt om de boot vast te pakken.

#### 5.4.2 De boot het water inbrengen

Bij de waterkant aangekomen volgt voor alle schepen (behalve C-boten):

***Boven de hoofden....hoog!***

De boot wordt omhoog getild en alle roeiers zoeken een spant of, in een gladde boot, een ander stevig deel, bv. een groot rond gat in of onder het dek, om de boot vast te houden.

*Nooit dunne latjes, slidings of voetenborden vastpakken!*

***Voor de buiken***

De boot, die wordt vastgehouden met één hand aan het spant en één hand aan het boord, wordt langzaam voor de buiken gekanteld. Alle roeiers staan dus nu aan één kant, de landzijde van de boot, die met de kiel omlaag wijst.

***Overlagen los***

Elke roeier maakt, nog steeds met één hand aan het spant tillend, met zijn andere had de overslag(en) van zijn dol (len) los.

***Tenen aan de rand....ver weg zetten***

De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun voeten tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit oversteken. De boot wordt zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gelegd.

#### 5.4.3 Het in de boot stappen

De roeiers leggen nu de riemen in de boot (eerst de riemen aan walzijde) en sluiten de overslagen aan de walzijde. Vóóordat de roeiers instappen wordt de boot door de stuur in het midden vastgehouden, waarbij de riggers vrij van het vlot worden gehouden, zodat deze niet beschadigen door het gewicht van de instappende roeiers. De stuur geeft de commando's voor het instappen:

***Klaarmaken voor instappen***

De roeiers gaan naast hun roeiplaats staan, riem aan de waterkant in de dol, het roeiblad plat op het water, met de bolle kant naar onderen. De twee riemen (scullers) in één hand aan de waterzijde, of de boordriem in één hand aan de waterzijde dan wel de walzijde. Bij het instappen houdt de andere hand het vlot aan landzijde vast. Het rolbankje wordt halverwege de slidings geplaatst zodat het

***Instappen gelijk***

{waarschuwingcommando} opstapplankje vrijkomt.

***Eén***

{uitvoeringscommando}

De voet op het opstapplankje in de boot plaatsen

***Twee***

{uitvoeringscommando}

De tweede voet op het voetenbord brengen

***Drie***

{uitvoeringscommando} zachtjes gaan zitten op het bankje

***Overlagen dicht***

Met de hand aan walzijde evenwicht maken en aan waterzijde het hekje dichtdraaien

#### 5.4.4 Afstellen voetenbord

Vervolgens wordt het voetenbord afgesteld. Als het druk is op het vlot dient dit op het water te gebeuren (!) om ook andere roeiers ruimte te geven. Voor scullen houdt dat in: in

de uitpikstand dient tussen de uiteinden van de handvatten een vuistbreedte ruimte te zitten. Voor het boordroeien dient de buitenhand bij de uitpik voldoende ruimte naast het lichaam te hebben.

#### 5.4.5 En dan op weg

De stuur stapt in en vraagt de roeiers:

**Iedereen klaar?** De roeiers antwoorden: “Boeg klaar”, “twee klaar”, etc.  
Zodra iedereen gereed is, volgt het commando om bij het vlot weg te komen (let daarbij op passerend verkeer en stel eerst vast of je veilig het water op kunt!

**Uitzetten gelijk....nu** Eerst met de hand afduwen van het vlot, zonder met de dolpen aan het vlot te blijven hangen. De riemen aan vlotzijde worden daarbij even ingetrokken, om zo voorzichtig af te duwen,

Commando's om te beginnen met roeien:

**Slagklaar maken** {waarschuwingscommando} De inpikhouding aannemen, d.w.z.:

oprijden, bladen plat op het water

**Slagklaar.....** {uitvoeringscommando} De bladen verticaal gedraaid in het water zetten

**...Af** {uitvoeringscommando} De roeibeweging gaan maken

## 5.5 Commando's tijdens het roeien

### 5.5.1. Oefeningen

De {waarschuwingcommando's} tijdens het roeien worden gegeven tijdens de recover en de doorhaal. Het {uitvoeringscommando} : "...Nu" bij de uitpik, geldende voor de eerstvolgende doorhaal. Voorbeelden:

<b>Vaste bank.....nu</b>	roeien zonder op te rijden (met platte knieën). Wordt gebruikt als een technische oefening om de stabiliteit van de boot en/of de gelijkheid van de roeiers te bevorderen. Tevens de juiste hoogte van het bijhalen.
<b>Halve bank.....nu</b>	Eveneens een technische oefening om het gelijktijdig wegrijden te bevorderen en gelijktijdig inpikken.
<b>Derde stop.....go</b>	Een stop van de riem voorbij de knieën, nog niet oprijden. Om het wegzetten en inbuigen vóór het rijden gelijk te krijgen. De roeihaal wordt voortgezet.

### 5.5.2 Kracht van de haal

<b>Spoelhaal.....nu</b>	Geen kracht
<b>Light paddle.....nu</b>	Een beetje kracht
<b>Klapje op .... nu</b>	Geeft aan op welke kant je matig wilt halen
<b>Doorgaande haal.....nu</b>	Gewoon lekker doorroeien
<b>Op de benen ..... nu</b>	Krachtige haal

### 5.5.3 Het roeien afbreken

<b>Laat .....lopen</b>	{waarschuwingcommando} Dit commando wordt gegeven aan het begin van de doorhaal (inpik)  {uitvoeringscommando} Dit commando wordt gegeven aan het eind van de doorhaal (uitpik). De haal wordt afgemaakt.
<b>Bedankt</b>	{uitvoeringscommando} het blad wordt plat op het water gelegd

### 5.5.4 Noodsituaties

Er zijn verschillende mogelijkheden om de boot tot stilstand te brengen. Van rustig afremmen tot acuut afremmen.

### 5.5.5 Rustig afremmen

<b>Houden beide boorden ...</b>	{waarschuwingcommando}
---------------------------------	------------------------

**...nu**

Bij dit commando worden de bladen soepel gedraaid tot verticale stand om de snelheid uit de boot te halen en deze tot stilstand te brengen.

### 5.5.6 Acute afremming

**Stoppen ..... nu**

Dit is een commando voor een acute noodstop! De 'houden beide boorden' manoeuvre geldt hier ook, maar de bladen worden z.s.m. verticaal gedraaid om de boot direct tot stilstand te brengen. Doe dat maar met gestrekte enigszins gebogen armen.

## 5.6 Manoeuvres

### 5.6.1 Achteruit roeien

Achteruit roeien. Dit heet in roeitermen "strijken".

**Strijken gelijk.....  
.....nu**

In de uitpikhouding gaan zitten en dan {tegen (de) handvatten duwen, met bolle kant blad tegen het water in, de boot achteruit laten varen (voor de stuur: eventueel roer recht en stuurtoewen strak houden)

### 5.6.2 Rondmaken

Rondmaken is de scheepse term voor draaien. Dat doen we als de boot 180° van koers moet veranderen. Bij wind is het raadzaam een zodanige draairichting te kiezen dat de voorsteven van de boot door de wind gaat; hierdoor komt de boot niet aan lager wal. De bijbehorende commando's zijn:

**Rondmaken over bakboord, strijken en halen om en om. Bakboord begint met  
Strijken ..... nu**

Alle roeiers zitten in de finishhouding. Op het uitvoeringscommando "nu" geschiedt het rondmaken over bakboord als volgt: bakboord begint te strijken en rijdt helemaal op. Stuurboord rijdt mee (blad plat) naar voren en begint op het moment dat de strijkhaal is afgelopen een gewone haal te maken. Stuurboord en bakboord hebben dus beurtelings de bladen in het water en rijden dezelfde kant op.

**Voor de juiste richting evt:  
Klapje aan stuur- of  
bakboord**

Eén haal aan genoemde zijde om zo de boot in de goede richting te krijgen. Kan uiteraard ook in andere situaties gebruikt worden!

### 5.6.3 Koerswijziging

**Bijvoorbeeld in een bocht  
Bakboord best**

Wanneer de stuur het niet met het roer alleen redt. Het genoemde boord maakt een krachtiger haal dan het deed, het andere boord minder. De boot gaat stuurboord uit. Het commando kan ook bij strijken gebruikt worden. Dan gaat de boot bakboord uit.

Idem. De boot gaat dan bakboord uit.

**Stuurboord sterk  
....Beide boorden gelijk**

Iedere roeier haalt of strijkt weer met dezelfde kracht. Vorig commando is opgeheven.



*Bij tegenliggers of te dicht naderen van de kant of wal.*

**Pas op de riemen...** De roeiers moeten uitkijken dat zij de tegenligger of de wal niet *aan stuur- of bakboord* raken

*Riemen langszij leggen (alleen bij scullboten: bij een nauwe doorgang)*

**Slippen beide boorden.....nu** riemen met bladen naar voren langszij, horizontaal aan de boot

Onderstaande commando's gebruikt men wanneer de boot een smalle doorgang moet passeren of wanneer wordt aangelegd aan een hoge kade, waar de riemen niet opgelegd kunnen worden. De riemen worden doorlopend in de hand gehouden.

*Riemen intrekken wanneer de doorgang te nauw is om met hele riemen te passeren*

**Riemen intrekken.....nu** De riem wordt door de dol in de boot getrokken tot er voldoende ruimte is voor de doorgang. Dit commando komt voor bij het doorvaren van een smalle brug of sluis. Iedere roeier kijkt naar zijn eigen bladen (denk er aan dat de handels niet te ver uitsteken).

*Riemen in de oorspronkelijke positie terugbrengen*

**Riemen uit.....nu**

#### 5.6.4 Het naderen van een smalle brug

**Paddle light, wij naderen een brug** De roeiers dienen tijdig te weten dat de boot onder een brug door zal gaan en dienen minder krachtig te halen.

halen.  
{waarschuwingscommando}

**Nog een paar halen**

**Laat lopen.....**

**Riemen intrekken.....nu**

{uitvoeringscommando} De riemen worden door de dollen getrokken tot er voldoende ruimte is (dit maakt o.a. eventueel manoeuvreren onder de brug als men onverhoopt stil komt te liggen mogelijk).

*Komt de boot onder de brug door, dan volgen de commando's:*

**Boeg riemen uit**

**Twee riemen uit, etc...**

**Slagklaar maken, etc**

De boeg duwt zijn riem weer in de dollen, klaar om te roeien  
Ook de andere roeiers duwen de riemen weer helemaal in de dollen  
Volg het bekende commando, zie hiervoor.

### 5.6.5 Aanleggen

<b>Wij naderen het vlot</b>	{waarschuwingscommando}
<b>Paddle light</b>	{uitvoeringscommando}
<b>Laat ..... lopen</b>	{uitvoeringscommando}
<b>Riemen hoog aan .... Bak- of stuurboord</b>	{uitvoeringscommando} geldt voor de riemen aan de vlotzijde. Deze worden hoger gehouden, de boot helt als het ware over naar een kant waardoor er meer ruimte ontstaat om de riemen op het vlot te leggen zonder deze te beschadigen.
<b>Houden aan ..... Bak- of stuurboord ..... nu</b>	{uitvoeringscommando} door te houden met de riem die nog in het water is, komt de boot tot stilstand en draait de boot evenwijdig aan het vlot.

## 5.7 Commando's bij het uitstappen en het uit het water halen van de boot

### 5.7.1 Uitstappen

Het uitstappen geschiedt in omgekeerde volgorde van het instappen. De stuur stapt als eerste uit met als waarschuwingscommando 'stuur stapt uit'. De roeiers houden het vlot vast. De stuur houdt de boot midscheeps vast en geeft de benodigde commando's.

<b>Overslagen (of hekjes) los</b>	Maak de hekjes los. De riemen van het boord aan de waterzijde worden uit de dol getrokken entijdens het uitstappen meegenomen en over het boord gelegd.
<b>Uitstappen gelijk</b>	
<b>Eén ...</b>	De voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje geplaatst. Altijd een hand aan de riemen en eventueel de andere aan de riggers of op het vlot.
<b>Twee ...</b>	Door het strekken van het been op het opstapplankje met het lichaam gaan staan. Het andere been stapt van de voetenplank aan wal. Het gewicht breng je over naar het been op de wal.
<b>Drie!</b>	De andere voet wordt bijgetrokken en ook op de wal gezet.

### 5.7.2 De boot uit het water halen

Voor de riemen geldt dat die altijd als eerste op het vlot gelegd worden en als laatste weer teruggehangen worden in de juiste riemenkasten.

Voor C-materiaal geldt dat de boot bij terugkeer **over de kiel** het water uit gaat en op de kar wordt gezet. Vervolgens wordt de boot schoongespoeld, gedroogd en teruggezet.

Het uit het water halen van de andere boten gaat andersom als het erin leggen (zie 5.4.1.2.). De volgende commando's worden gebruikt:

“

<b>Aan de boorden</b>	{waarschuwingscommando} De roeiers gaan naast hun roeiplaats staan
<b>In de spanten</b>	[uitvoeringscommando] De roeiers pakken ieder een spant/stevig deel en houden de andere hand op het boord dat het dichtste bij is
<b>Tillen gelijk.....nu</b>	{uitvoeringscommando} De boot wordt rechtstandig uit het water getild tot voor de buiken, ieder stapt wat terug, van het water weg. Oppassen dat de huid van de boot en het vinnetje de rand van het vlot niet raken
<b>Overslagen dicht</b>	{uitvoeringscommando} Ieder doet zijn overslagen dicht

Zorg dat de krachten om te tillen goed verdeeld worden (één of twee roeiers gaan naar de andere kant van de boot). Na het roeien blijken velen niet meer zo veel kracht te hebben als voor het roeien. Vraag altijd hulp van één of twee andere roeiers bij het uit het water tillen. Dat is een heel normaal gebruik en het voorkomt ongewenste rugklachten!

Bij lichtere boten en wedstrijdboten worden vaak nog de volgende commando's gegeven:

<b>Boven de hoofden</b>	Met een zwaai wordt de boot van voor de buiken boven de hoofden gebracht.
<b>Bakboord (of stuurboord) eronder of uitsplitsen</b>	De roeiers aan het genoemde boord gaan onder de boot door en draaien een halve slag;
<b>In de handen of Uitzakken...gelijk</b>	allen pakken de boot vast aan de boorden en laten de boot tussen de ploegleden tot heuphoogte zakken;

Als variatie komt voor: "*boven de hoofden.... hoog houden; linker/rechter schouder*" de boot wordt dan op die schouder gedragen.

De boot wordt vervolgens op de schragen gelegd, afgespoten, afgedroogd en op de juiste plaats in de juiste richting teruggelegd in de loods. Vraag ook daarvoor gerust hulp van anderen!

Controleer of alle overslagen gesloten zijn, dolhekjes naar binnen staan en de luikjes open zijn.

## 5.8 Sturen

De stuur heeft de leiding aan boord van de roeiboot. De stuur is als schipper verantwoordelijk voor de roeiers en moet er voor zorgen dat de boot veilig vaart en geen hinder of schade veroorzaakt. De stuur moet de boot in de gewenste richting sturen en daarbij steeds de vaar- en voorrangsregels toepassen. Gevorderde stuurlieden kunnen ook roeitechnische aanwijzingen geven en oefeningen laten doen. Een stuur moet rust en zelfvertrouwen uitstralen. De roeiers moeten vertrouwen in de stuur hebben en aanwijzingen stipt opvolgen. Omdat de stuur als instrumenten voor het manoeuvreren van de boot slechts een roer met een beperkt effect én roeiers tot zijn beschikking heeft, moeten de commando's altijd duidelijk en voor alle roeiers verstaanbaar worden uitgesproken en zonder discussie direct worden opgevolgd.

Een boot vaart een rechte koers. Allerlei mogelijke invloeden zijn er de oorzaak van dat de boot van de rechte koers afwijkt (wind, stroom of gebreken aan de boot). Wanneer een boot van koers afwijkt moet bijgestuurd worden (behouden van de rechte lijn).

Sturen gebeurt met stuurtoewtjes. Trek je vanuit de stuur gezien het rechtertouwte met je rechterarm naar voren dan gaat de boot naar rechts. Trek je met je linkerarm het linkertouwte naar voren, dan gaat de boot naar links in een C-boot.

Wanneer er gestuurd wordt, komt het roer onder een hoek op de lengte-as van de boot te staan. Heftige sturbewegingen hebben geen enkele zin. Een roeruitslag van meer dan 30° heeft geen enkel sturend effect meer, remt alleen maar en veroorzaakt onbalans. Als de boot van zijn koers afwijkt moet de stuurman tijdig en met kleine, rustige roeruitslagen corrigeren. Het sturen is het meest effectief tijdens de recover, als de bladen uit het water zijn.

Een roer kan slechts functioneren als de boot snelheid heeft. Hoe langzamer de boot vaart, hoe meer de stuur de roeiers bij het sturen moet inschakelen.

Om goed te kunnen sturen moeten de stuurtoewen bij een C- boot strak gespannen zijn en blijven. Let op dat het stuurtoew niet gekruist is en laat hét stuurtoew nooit door het water slepen. Wanneer er gestreken wordt, moet de stuurman zorgen dat het roer precies recht staat en de touwen strak houden omdat anders het roer dwars op de vaarrichtung komt te staan en remt.

Als de stuur de situatie niet helemaal goed kan overzien - bijvoorbeeld bij een scherpe bocht dan moet worden er niet op goed geluk doorgevaren maar wordt de roeiers gevraagd mee te kijken. Vooral de boeg heeft een goed uitzicht naar voren. Dit is een eenvoudige oplossing die onnodige schade kan voorkomen!

## 5.9 Aanleggen

Om goed aan te leggen roeit men met lichte haal (paddle light) naar het vlot of de aanlegplaats onder een hoek van ongeveer 30 graden, met de punt van de boot gericht op de plaats aan het vlot waar men de boot wenst aan te leggen (kleine boten een wat grotere hoek). Aanleggen gebeurt tegen de wind in.

Leg aan met matige snelheid. Als men het vlot nadert tijdig *laten lopen*. Daarna houdt men de *riem aan de vlotzijde hoog* boven het water (en het vlot). Aan de waterzijde wordt er gehouden (bladen geleidelijk tot verticaal in het water, lichaamsgewicht overhellen naar de waterzijde) als de voorstevan van de boot vlakbij het vlot is gekomen. De boot mindert daardoor vaart, draait bij en komt langs het vlot stil te liggen. Het vlot wordt met de hand beetgepakt. De riemen op het vlot komen met de bolle kant naar beneden te liggen (holle kant boven). Bij sommige moeilijk bereikbare vloten of bij een hoge wal moeten de riemen aan de vlotzijde of de walzijde geslipt worden.

Voor vertrek check je de windrichting. Windkracht en windrichting spelen een grote rol bij het aanleggen. Als je met wind tegen t.o.v. de vaarrichtung aanlegt dan neemt je snelheid door de wind al af. Het is daarom niet toegestaan om met de wind mee aan te leggen!

Wanneer de wind min of meer loodrecht op het vlot staat ('aanlandige wind') moeten de roeiers iets vroeger houden zodat de boot niet al tijdens het draaien tegen het vlot wordt gedrukt. Wanneer de wind min of meer loodrecht van het vlot afwaait ('aflandige wind'), wordt er zo laat mogelijk gehouden zodat de boot niet wegwaait tijdens het draaien van het vlot.

De stuur maakt vooraf een plan. Neem met aanleggen geen enkel risico. En: oefening baart kunst! Behalve halend aanleggen kan men ook strijkend aanleggen. Dit kan in bepaalde situaties ook nodig zijn.

## 6 Toetsingseisen (examens)

De basis-afroei-opleiding bestaat uit drie onderdelen:

- Praktijkexamen scullen (ploegroeien met twee riemen in een meermansboot)
- Praktijk van het sturen en de bijbehorende stuurcommando's in een meermansboot
- Je kent de theorie van het roeien in de breedste zin aangegeven in de handleiding (theorie-examen)

De eerste drie onderdelen worden op 'De Rotte' getoetst. Deze toets bestaat uit roeien in de twee genoemde boottypes. Het praktijkgedeelte ziet toe op:

- Roeivaardigheid in een C3\* of C4\* sturen en beheersen van stuurcommando's
- Omgaan met het materiaal (in- en uit de loods brengen van boten en riemen, in- en uit water tillen, voetenbord stellen en schoonmaken)

Bij het praktijkexamen zal in ieder geval gelet worden op:

### **Roeitechniek / roebeweging**

- Stapt beheerst in en uit de boot
- Stelt zelf het voetenbord op juiste positie
- Roeit in de juiste bewegingsvolgorde (zie hoofdstuk roebeweging – nadruk op: recht polsen, schouders laag en hangen aan buikspieren bij de uitpik)
- Draait tijdig met het blad (klippen)
- Rijdt rustig en gelijkmatig op tijdens de recover (niet nareiken)
- Nadert het water voor de inpik, roeit watervrij in een C-boot
- Volgt de slag in een meermansboot en voert de roebeweging gelijktijdig uit met de andere roeiers

### **Uitvoeren van oefeningen en manoeuvreren**

- Zelfstandig uitzetten en wegvaren van het vlot
- Schadevrij aankomen en aanleggen aan het vlot, zonder met de boeg van de boot het vlot te raken
- Rondmaken met halen en strijken (om en om) in de meermansboot
- Beheersen veilig boord tijdens manoeuvreren (ook bij skiff)
- In de meermansboot de commando's direct kunnen geven en opvolgen
- Noodstop maken

### **Geven van commando's en sturen**

- Stuurtoets (inclusief de positie van de skiff op het water)
- Praktijk van het sturen in de C3\* of C4\* en geven van commando's
- Boot en ploeg onder controle houden met overwicht en discipline
- Duidelijkheid en juiste bewoording van de commando's
- Aandacht voor het overige verkeer, de vaarregels en de veiligheid op het water

- Bijzondere verrichting op het water (bijv. onder de Irenebrug door en aanleggen aan de hoge wal met slippende riemen)
- Aankomen bij het vlot zonder kant te raken met boegbal met juiste commando's en stuurtechniek

### **Bootbehandeling en materiaalkennis**

- Op juiste wijze de boot afschrijven en in- en uit- de loods brengen van boten en riemen
- Op juiste wijze in- en uit de boot stappen
- Op juiste wijze de boot in- en uit- het water halen
- Op juiste wijze de riemen uit de kasten, op het vlot en in de dollen brengen
- Op juiste wijze de boot terugleggen, luchtkasten openen en hekjes dicht
- Weten hoe en waar de boot getild mag worden en aan welke onderdelen
- Onderdelen van de boot en riemen kunnen benoemen en aanwijzen ([bijlage 2](#))

### **Theorie-examen**

Het theoriegedeelte ziet toe op kennis van de inhoud van de Handleiding voor afroeiërs (de meest recente versie), inclusief het [Veiligheidsplan \(bijlage 1\)](#) en [Boot- en riemonderdelen \(bijlage 2\)](#). Toetsing vindt plaats door middel van open- en meerkeuze vragen.

*Het Handboek Rivierroeien maakt geen onderdeel uit van de examenstof maar is wel verplicht leeswerk voor je aan het rivierroeien begint!*

### **Stuurtoets (inclusief de positie van de skiff op het water)**

Zie ook hierboven - Praktijk van het sturen in de C3\* of C4\* en geven van commando's:

- Boot en ploeg onder controle houden met overzicht en discipline
- Duidelijkheid en juiste bewoording van de commando's
- Aandacht voor het overige verkeer, de vaarregels en de veiligheid op het water
- Bijzondere verrichting op het water (bijv. onder de Irenebrug door en aanleggen aan de hoge wal met slippende riemen)
- Aankomen bij het vlot zonder met de boegbal de kant te raken

### **Facultatief praktijkexamen skiff**

- Omgaan met het materieel, uit en in de loods brengen
- Op de juiste wijze in- en uitstappen
- Zelfstandig uitzetten en wegvaren van het vlot
- Roeitechniek waarbij het nog niet nodig is watervrij te roeien
- Beheersing veilig boord
- Rondmaken in nauwe kolk
- Behendig strijken over de lengte van het vlot
- Noodstop maken
- Aandacht voor het overige verkeer, de vaarregels en de veiligheid op het water
- Schadevrij aankomen en aanleggen aan het vlot, zonder met de boeg van de boot het vlot te raken

# Rivierroeien



**Basisinstructie: regels en praktijk**

## 7 Rivierroeien: de praktijk

### 7.1 Stromend water

Roeien op stromend water is anders dan roeien op stil water; dus "rivierroeien" is anders dan roeien op de Rotte.

De verschillen hebben vooral te maken met

- eb en vloed
- scheepvaart
- wind

Roeien op open water is leuk. De tochten die De Maas organiseert, gaan ook vaak voor een deel over open water. Vandaar dat voor alle roeiers vanaf 16 jaar en ouder het rivierroeien in het afroeiprogramma is opgenomen. De bedoeling is hen met enkele kneepjes van het vak vertrouwd te maken.

Roeien op de rivier en ander open water stelt zo zijn eisen aan stuurmanskunst en roeitechniek. De Vereniging hoopt met de instructie door ervaren rivierroeiers bij te dragen aan de veiligheid.

### 7.1.1 Eb en vloed

Op o.a. de Nieuwe Maas, waar vanaf de Oude Plantage wordt geroeid, veroorzaken eb en vloed een aanzienlijke stroming; de eb richting zee, de vloed landinwaarts. Het is zaak een getijdentabel en de website [www.getij.nl](http://www.getij.nl) te raadplegen. Als vuistregel voor het roeien vanaf de Plantage geldt: hoogwater Hoek van Holland + 1,22 uur = hoogwater Rotterdam; de vloedstroom begint 2 uur eerder en loopt na hoog water nog 2 uur door (de vloedstroom duurt dus 4 uur); daarna volgt weer  $\pm 8$  uur ebstroom. Voorbeeld: op dag X is het om 12.15 uur hoogwater in Hoek van Holland. In Rotterdam bereikt het water de hoogste stand om 13.37 (12.15 + 1.22). De vloedstroom in Rotterdam begint dus om 11.37 (13.37 - 2) en loopt door tot 15.37 (13.37 + 2). In de getijdentabel en op de website zijn ook de waterstanden in Rotterdam af te lezen.

De richting waarin het water stroomt, is goed te zien aan stilstaande objecten, zoals meerpalen of kribben. De rivier stroomt in het midden het sterkst. Bij bochten is de stroming het sterkst in de buitenbocht. "Tegen de stroom oproeien" is een uitdrukking die iedereen kent. Het is zwaar werk. Met de stroom mee gaat sneller.

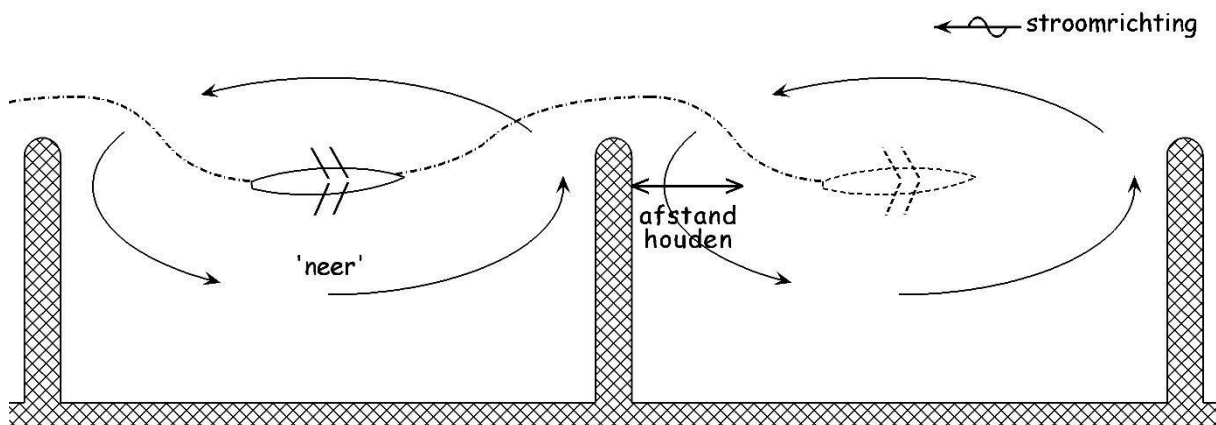
### 7.1.2 Sturen

De stuurman let goed op de stroom en kijkt op de rivier niet alleen vooruit, maar vooral ook steeds achterom, i.v.m. golven en "oplopers" (schepen die van achteren naderen).

Bij het uitzetten van de koers gaat hij niet meer dan 50 meter uit de kant, of twintig meter uit een kribkop. *Er wordt nooit midden op de rivier gevaren!*

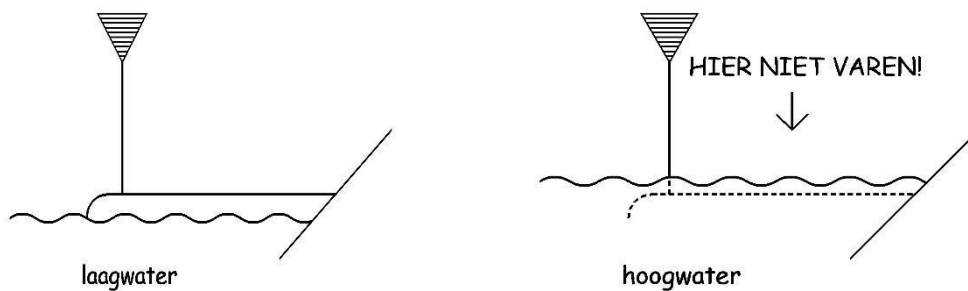
Bij stroom tegen zal hij de boot zo dicht mogelijk langs de kant sturen.

Bij kribben kan hij in de ruimtes tussen de kribben gaan varen. Hij profiteert dan van de "neer", een tegenstroom tussen de kribben. Het zgn. kribbetje varen.



Men mag niet te ver tussen de kribben varen. Het zou er ondiep kunnen zijn (en zuiging van passerende schepen kan dit nog versterken), men heeft er weinig manoeuvreerruimte, golfslag loopt er sterk op, etc. Bij hoogwater (door getij of hoge rivierwaterstand) kunnen kribben onderwater komen te staan. Vaar echter nooit tussen kribbaken en wal door.





### 7.1.3 Wisselen

Bij het wisselen, zal de stuurman erop toezien, dat hiervoor de juiste plaats gekozen wordt. Hij houdt royaal afstand van meerpalen en stilliggende boten want door de stroom (soms nog met wind erbij) drijft de boot daar snel op af.

Gelijktijdig wisselen (Nautilus shuffle): degene die stuurt vraagt of iedereen klaar is om te wisselen (jassen e.d. dus voor het wisselen aan- of uittrekken) en let er op dat er geen obstakels liggen. Dan volgen de commando's: "riemen slippen" en "wisselen nu". Bij dit laatste commando kruipen de roeiers zich zo laag mogelijk (dus niet rechtop gaan staan) over bakboord richting stuurstoel, de slag voorop terwijl gelijktijdig de roeiers uit de stuurstoel over stuurboord zo laag mogelijk naar de boeg- en slagplaats gaan (degene die op de boegplaats gaat zitten uiteraard voorop). De beweging is dus tegen de wijzers van de klok in. Bij het wisselen let men extra goed op elkaar in verband met de balans. Zitten de roeiers op hun plaats dan moeten zij zo snel mogelijk de riemen uitbrengen en veilig boord houden (en pas daarna eventueel de voetenborden verzetten).

Als een der bemanningsleden kenbaar maakt zich niet veilig te voelen of zich niet zo soepel kan voortbewegen moet één voor één worden gewisseld. Ook de kapitein kan hier om veiligheidsredenen toe besluiten. Als de boeg zich naar de stuurstoel begeeft (laag blijven en zeker niet rechtop gaan staan!) houdt de slag met zijn riemen plat op het water samen met de personen op de stuurstoel de boot in balans.

Aanleggen gebeurt tegen de wind in.

Het vaarwater wordt altijd recht en zo snel mogelijk overgestoken.

### 7.1.4 Scheepvaart, golven en wind

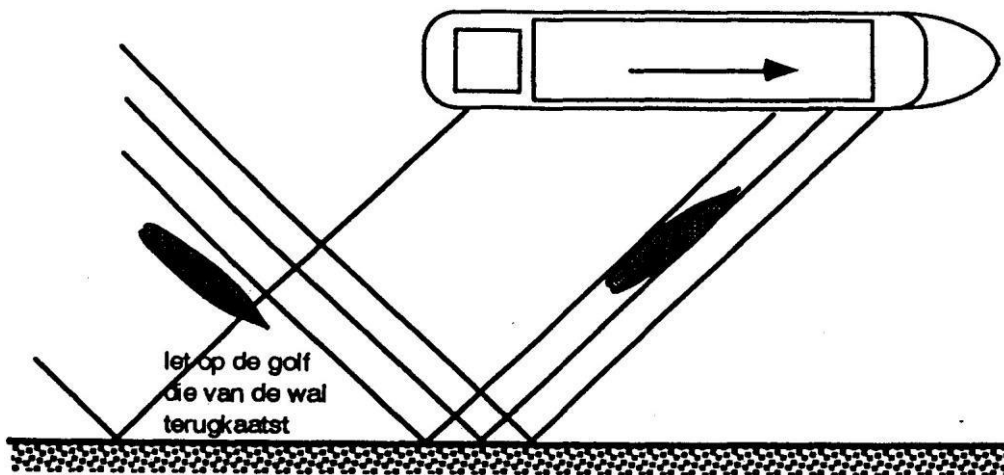
Op open water is veel beroepsvaart. Binnenvaartschepen, maar ook snel varende plezierboten en sleepboten kunnen een flinke golfslag veroorzaken. Wil je je boot van binnen droog houden, dan is het zaak om bij het sturen op die golfslag in te spelen. Om de golven uit de boot te houden moet deze zo stil mogelijk en evenwijdig aan de golven liggen. De stuurman geeft de volgende commando's:

- "laat lopen"
- "houden aan bak/stuurboord"  
(om de boot in de gewenste richting te draaien en stil te leggen)
- "riemen plat op het water"
- "uithouden aan bak/stuurboord"
- "slagklaar maken, slagklaar, af"

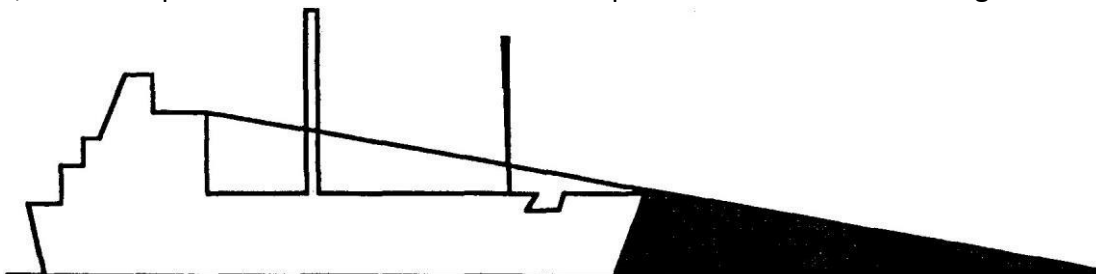
De roeiers moeten de commando's *zonder commentaar en direct* opvolgen. Bij het commando "riemen plat op het water" leggen zij de riemen plat op het water, loodrecht op de boot; extra goed in de dollen drukken.

Bij het commando "uithouden aan bak/stuurboord" bewegen zij de handle van de riem aan de kant van de golf omhoog met de golf mee. Met de andere riem vangen zij de golf: als hij onder de boot vandaan komt, weer op.

Soms komen de golven van de kant terug. Let op de commando's van de stuurman. Zie onderstaande tekening.



Moet er overgestoken worden, dan moet extra op de scheepvaart worden gelet. Uitkijken en nog eens uitkijken is het devies! Let vooral goed op schepen die met de stroom mee varen. Ze gaan veel sneller dan je denkt. Indien lage golven op de kop worden genomen (meestal bij het oversteken van de rivier) kan de stuurman de commando's "laat lopen - riemen plat op het water - voorop de bankjes" geven. De roeiers gaan in ingereden stand zitten. Hierdoor komt de boeg van de boot makkelijker omhoog en gaat de boot over de golven heen en kan er snel weer verder geroeid worden. Denk eraan dat een roeier op open water net zo vogelvrij is als een fietser op de snelweg. Ook op het water bestaan verkeersregels. De kern van die regels is dat iedereen stuurboordwal houdt en zich behoort te gedragen naar "goed zeemanschap". Laat altijd zien wat je doet. Denk eraan dat een roeiboot vanaf een groter schip niet goed zichtbaar is, ook niet op de radar! Bovendien heeft beroepsvaart onder alle omstandigheden voorrang.



'dode hoek'

### 7.1.5 Wind

Op grote watervlaktes, waartoe ook de rivier behoort, heeft de wind vrij spel. De "hoge wal" is de zijde van het vaarwater waar de wind vandaan komt. Het water is hier het rustigst. De "lage wal" is de zijde van het vaarwater, waar de wind op staat. Het water is hier meestal zeer woelig en de wind kan de boot op de wal drukken. Vooral op dit laatste moet de stuurman goed letten bij het uitzetten van zijn koers.

Wanneer windrichting en stroming tegengesteld zijn kan er extra woelig water ontstaan. Het commando "paddle light" houdt de boot in beweging en het water uit de boot.

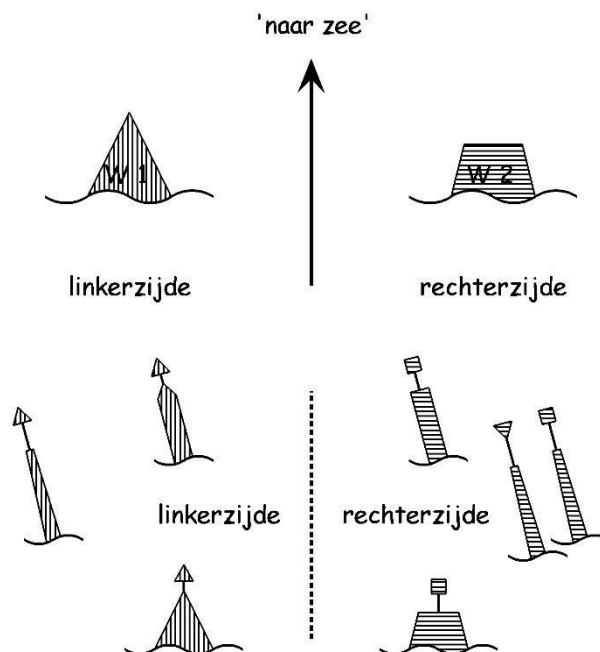
Bij het commando "hoog scheren" moeten de roeiers tijdens het oprijden de riemen hoger boven het water houden. Dan heeft men minder last van de golfslag op het blad.

### 7.1.6 Bakens en betonning

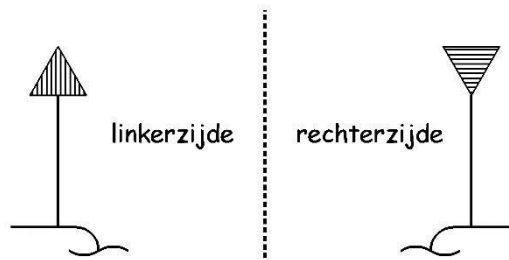
Voor het herkennen van bakens en betonning is het nuttig te weten wat de rechteroever/-zijde van een rivier is en wat de linkeroever/-zijde. Daartoe kijk je naar de richting van de bron, daar waar de rivier ontspringt. De rechteroever is altijd de rechterkant van het water dat (bij de Nieuwe Maas) naar zee loopt en de linkeroever is altijd de linkerkant van het water. De bakens en betonning aan de:

- rechterzijde zijn rood, nummering: even;
- linkerszijde zijn groen, nummering oneven. Bovendien is er verschil in vorm.

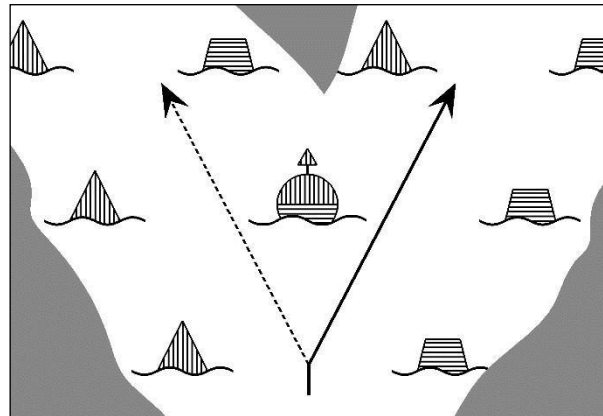
In het vaarwater:      Horizontale arcering: Rood  
                                     Verticale arcering: Groen



En op de koppen van kribben, strekdammen en op de oever:



Bij splitsing van vaarwater:



### 7.1.7 Sluizen, bruggen en ponten

Bij het maken van roeitochten is inzicht in de gang van zaken bij bruggen en sluizen en kennis van aldaar gebruikelijke signalen en lichten onontbeerlijk.

### 7.1.8 Algemeen

Voor bruggen en voor sluizen geldt:

- beroepsvaart heeft altijd voorrang
- let op schroefwater van zware boten om je heen
- houd manoeuvreerruimte zowel met oog op verkeer dat onder een brug kan doorkomen als ook voor schepen, die uit een sluis kunnen komen.

Met andere woorden: ga nooit voor een brugopening of een slusingang liggen!

### 7.1.9 Lichten en signalen

7.1.9.1 Vaste bruggen (voor plaatjes, zie bijlage) Net als in het verkeer duidt rood op een verbod.

Een rood—wit—rood bord boven de doorvaartopening van een vaste brug geeft aan dat doorvaart verboden is.

Wel toegestaan is het te varen onder de groen wit gemarkeerde borden of onder de openingen met een geel vierkant er boven.

Attentie: één geel vierkant geeft aan, dat er tegenliggers kunnen opduiken. Twee gele vierkanten betekenen voor elke kant van het vaarwater een eigen doorgang (eenrichtingverkeer).

#### 7.1.9.2 Beweegbare bruggen

Bij beweegbare bruggen is extra aandacht vereist omdat met lichtsignalen wordt aangegeven wat wel en niet mag. Staat op de pijlers links en rechts van de brug een rood licht aan, maar brandt er boven de brugopening een geel/oranje licht dan mag je er onderdoor. Ook hier geldt weer bij één geel licht kan er tegemoetkomende scheepvaart zijn. Bij twee van die lichten is ervoor iedere richting een eigen doorvaartopening.

**Let op:** wanneer het geel/oranje licht boven de doorvaartopening dooft of uit is: niet doorvaren, want dan gaat de brug bediend worden.

Bij de meeste bruggen is de doorvaart zo smal dat eerst de schepen van de ene kant en daarna die van de andere kant mogen doorvaren. Dit wordt aangegeven door de lichten op de pijlers van de brug: groen licht betekent doorvaren. Aan de andere zijde van de brug zijn de lichten dan rood boven en groen onder. Dit betekent: wachten, jullie zijn dadelijk aan de beurt. Pas als ook hier het licht groen wordt mag er doorgevoerd worden.

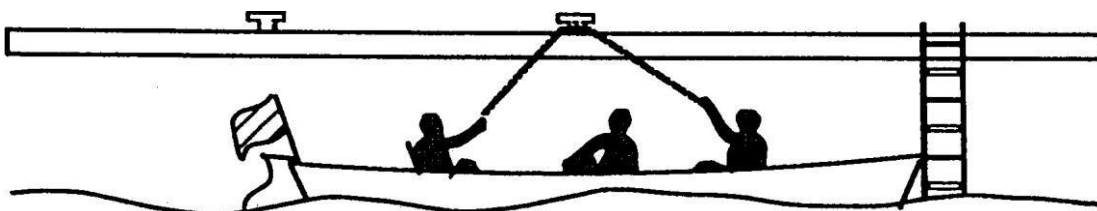
#### 7.1.9.3 Sluizen

Bij sluizen geldt voor lichtsignalen hetzelfde als voor bruggen.

Echter.....het in- en uitvaren en het verblijf in een sluis eisen weer een ander soort aandacht van stuurlieden en roeiers.

De stuurman

- let op aanwijzingen van de sluiswachter, die vaak aangeeft waar je moet gaan liggen
- vermijdt een positie dicht bij de sluisdeuren, omdat het water hier kan gaan kolken
- zegt duidelijk aan de roeiers aan welk boord hij de boot wil aanleggen
- zoekt een plaatsje met een trap of bolder, waar het sluietouw omheen geslagen kan worden
- pakt het sluietouw vast, en zorgt ervoor dat een van de roeiers het om een vast punt slaat en doorgeeft aan de boeg. Denk erom: **het sluietouw nooit vastmaken.**
- let op dat het roer niet klem raakt tussen achterstevan en sluiswand.
- 



#### 7.1.9.4 De roeiers

- volgen extra stipt de aanwijzingen van de stuurman, zeker als het druk is
- nemen aan de aanlegzijde de riemen uit en klappen de riggers in, eventueel ook aan de andere kant, dit ter beoordeling van de stuurman

- de boeg houdt het andere einde van het sluisdouw vast en laat het pas los op commando van de stuurman
- ook het uitleggen van de riemen en het weer gaan roeien uitsluitend op commando van de stuurman.

#### 7.1.9.5 Voor allen

- houdt tijdens het schutten met pikhaak en handen de boot van de kant
- ga **nooit** wisselen tijdens het schutten

#### 7.1.9.6 Ponten

- Veerponten hebben altijd voorrang. Voor elke pont geldt: achter de pont om varen.
- Vooral bij gierponten wachten tot de pont wegvaart om te weten aan welke kant het laatste/eerste bootje genomen moet worden. Let ook op kabels, die net onder het wateroppervlak kunnen liggen of slecht zichtbaar, er boven hangen.

## 8 Rivierroeien: de regels

Op de rivier gelden vaarreglementen (Binnenvaartpolitiereglement: BPR, Havenverordening Rotterdam) waaraan wij ons moeten houden. Het roeien op de rivier mag voor de autoriteiten (Rivierpolitie / Havendienst) niet discutabel zijn door (in hun ogen) onoordeelkundig of niet opvolgen van de ter plaatse geldende vaarreglementen

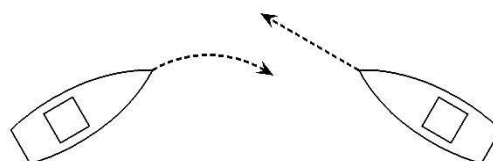
Ons gedrag op de rivier (en in de loods) raakt daarbij ook Roeivereniging Nautilus. Wij maken al jaren zeer dankbaar gebruik van hun loods en sociëteit aan de Plantage, maar mogen niet uit het oog te verliezen dat wij daar te gast zijn.

### 8.1 Algemene vaarregels 8.1.1

klein wijkt voor groot

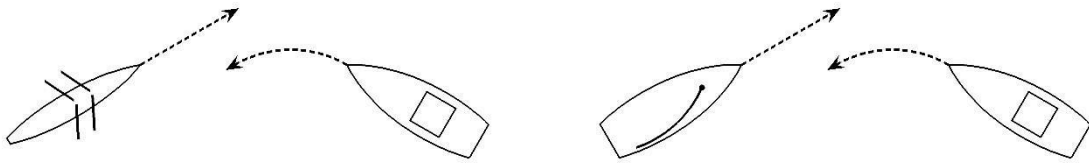


### 8.1.2 stuurboord gaat voor

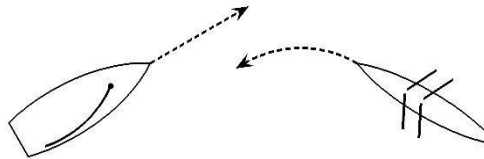


## De Maas'

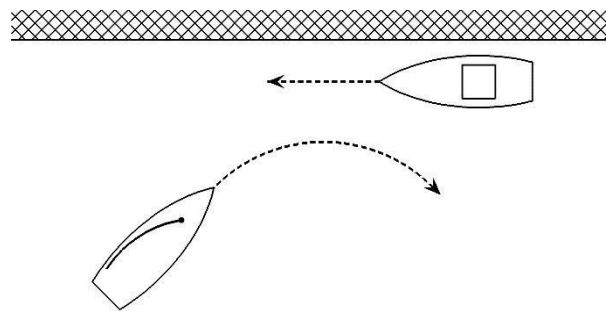
## 8.1.3 kleine motor wijkt voor spierkracht en zeil (daar moet je nooit op rekenen!)



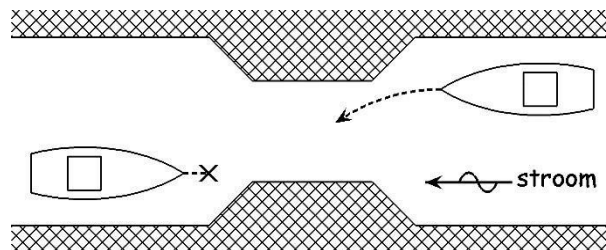
## 8.1.4 spierkracht wijkt voor zeil



## 8.1.5 stuurboord wal gaat voor



## 8.1.6 stroomafwaarts gaat voor



## 8.1.7 bakboord inhalen



Uitzonderingen: uitwijken, voorsorteren en bocht afsnijden door grotere schepen. Dit maken zij kenbaar door:

- een blauw bord aan stuurboord te voeren
- soms een geluidsein: twee stoten
- een wit flikkerlicht

## 9 Overige vaarregels

- a. Gezien de omstandigheden die men onderweg kan tegenkomen moet een rivierroeier alleen het water op gaan als hij/zij in een goede conditie verkeert en in staat is alle commando's meteen en feilloos op te volgen. Tevens moet hij/zij te kunnen zwemmen. Deelname aan het roeien op de rivier is voor eigen risico. Het dragen van een zwemvest is niet verplicht, maar wordt wel sterk aangeraden; zeker in de periode tussen oktober en mei.
- b. Komende uit het haventje moet je zo snel mogelijk stuurboordwal gaan varen; 200 meter verkeerde wal houden om een geschikter moment voor het oversteken af te wachten is toegestaan. *Het vaarwater moet uitsluitend recht en zo snel mogelijk worden overgestoken. Dus geen bochten afsnijden of op de stroom meedrijven.*
- c. Aan beroepsvaart moet altijd voorrang verleend worden.
- d. Er wordt niet verder dan 50 meter uit de kant en niet verder dan 20 meter uit de kribkop gevaren.
- e. Verkeersaanwijzingen, bijv. voor obstakels, verboden invaart, blauwe vlag, etc., en eventuele aanwijzingen van de Havendienst en de Rivierpolitie moeten direct en zonder commentaar op de aangegeven wijze opgevolgd worden.
- f. Er wordt niet uitgevaren bij:
  - windkracht 5 of meer
  - vorst of ijsgang (ook niet bij temperaturen onder 0 in de loods)
  - bij dreigend onweer
  - tussen zonsondergang en zonsopgang
  - als het zicht minder dan 1200 meter is (de Hef is dan niet meer zichtbaar).
- g. Het wisselen in de boot ("shuffelen" is wisselen met z'n vieren te gelijk) moet altijd op een veilige plaats gebeuren. Doe dat dus niet voor een haveningang. Ook moet je voldoende afstand houden van stilliggende schepen i.v.m. de stroom. Het wisselen moet goed aangekondigd worden zodat iedereen daarop bedacht is (zie 3). **NB:** Als een van de roeiers niet op deze manier kan of wil wisselen kan natuurlijk ook om de beurt gewisseld worden.
- h. Vaar geen open havens in. Varen via het Boerengat of de Leuehaven naar de stad wordt gedoogd. De Veerhaven en de Parkhaven zijn vrij toegankelijk. Komende uit de havens moet je recht oversteken en stuurboordwal gaan varen.

### 9.1 Huisregels

- a. Bij het roeien in groepsverband worden de boten ingedeeld door een van de daartoe bevoegde stuurlieden, die de indeling in het afschrijfboek noteert.
- b. Er kan alleen geroeid worden op de volgende tijden: op zaterdagmorgen van 10.00 tot ca. 12.30 uur, op zondagmorgen van 11.00 tot ca. 13.30 uur en gedurende de zomertijd tot "De Maas - de Baasweek" op dinsdag van 18.30 tot zonsondergang. *Voor de indeling moet men zich een kwartier voor vertrek melden!*
- c. Er moet minimaal één roeier met stuurbevoegdheid in de boot te zitten. Deze roeier is de kapitein; zie hierna paragraaf 10.2.



- d. Het te water laten en uit het water halen van de boot moet altijd met veel aandacht gebeuren om onnodige schades te voorkomen. De boot moet hierbij goed op zijn kiel worden gehouden (koperen strip). De boot gaat met de voorsteven over de rol te water; de achtersteven wordt als eerste uit het water gehaald (zwakke plek) Volg de aanwijzingen van de kapitein op.
- e. De boot mag nooit zonder toezicht aan het vlot worden vastgemaakt!
- f. Vergeet niet de te voeren vlag met een lijntje te borgen.
- g. Na gebruik moeten de boot en de riemen goed worden afgedroogd. Eventuele luiken openzetten, maar niet de luchtkamers! De riemen worden vervolgens in de boot gelegd; de stuurboordriemen aan stuurboord de bakboordriemen aan bakboord, de bladen richting stuurstoel.  
Het kussen wordt voor de stuurplaats gelegd met daarop de stuurstoel. Eventuele natte (stuurstoel) kussens zo neerleggen dat die kunnen drogen.  
Het roer wordt achterin gelegd; de roerpen altijd in het roer; het stuurtouw losjes daarbij. De vlag wordt teruggehangen in het daarvoor bestemde rek in de loods.
- h. Sponzen en hoosblikken in de daarvoor bestemde mand leggen en niet in de boot achterlaten.
- i. Eventuele schade moet direct aan de kapitein worden gemeld. Een schadeformulier moet worden ingevuld en de schade moet worden doorgegeven aan een van de leden van de rivierroeicommissie.

## 9.2 Kapitein

De kapitein is een roeier met stuurbevoegdheid. Hij/zij wordt bij het indelen benoemd. De kapitein hoeft dus niet degene te zijn die de stuurtouwtjes in handen heeft . Iedere boot kent maar één kapitein, ook al zijn er meer stuurlieden aan boord. Meedenken is wenselijk maar uiteindelijk is de kapitein er verantwoordelijk voor - ter bevordering van de veiligheid van de boot en haar bemanning - dat men zich aan de vaarregels en het principe van goed zeemanschap houdt. Volg de aanwijzingen van degene die stuurt zonder commentaar op, behalve als de kapitein anders beveelt.

## 9.3 Materiaal

Vanuit de locatie aan de Plantage en voor tochten op open water wordt er gevaren met boten die door hun vorm beter geschikt zijn voor de omstandigheden. Het zijn voornamelijk *wherry's*, een uitzondering daargelaten, overnaads gebouwde brede houten- of kunststof boten, met twee roeiers (scullen) en op de stuurstoel ruimte voor twee personen. Door hun bouwwijze, breed en hoger op het water en met een forse zeeg, zijn deze schepen aanzienlijk "zeewaardiger" dan glad materiaal. Uiteraard zijn dit soort boten wel zwaarder en het tillen in en uit de stelling moet dan ook met voldoende man/vrouw kracht gebeuren.

Op de Plantage beschikt de Maas daarnaast nog over een *verlengde wherry*, waarin plaats is voor vier roeiers en twee stuurlieden, een *vierriems oefengiek*, waarin vier roeiers op verschervende bankjes kunnen boordroeien met weer twee plaatsen op de stuurstoel, een *single wherry*, welke (eenvoudig) ook als ongestuurde double scull geriggerd kan worden en een z.g. *Maasskiff*, een overnaadse brede skiff, speciaal voor open water. Voor deze laatste twee typen boten zijn er aangepaste eisen om er in te mogen roeien.

### 9.4 Te bevaren trajecten

In overleg met de kapitein wordt het traject bepaald. Dit hangt sterk van de stroom en de windrichting en –sterkte af. De keuze is vanaf Roeivereniging Nautilus richting Brienoordbrug -IJssel – Lek. Of richting stad via Boerengat, Haringvliet, Leuvehaven, de Maas weer op tot de Veerhaven en aan de overkant via de Koningshaven weer terug.

### 9.5 Instructie

Instructie aan afroeiërs wordt gegeven in de "Maas-de-Baas-Week" of in overleg met de rivierroeicommissie.

Uit het voorgaande is hopelijk gebleken dat op de rivier, meer dan elders, stuurman en roeiers op elkaar moeten kunnen rekenen. Dat betekent het snel en stipt opvolgen van commando's. Het betekent ook dat als je twijfelt of je fit genoeg bent, dit overlegt met de instructeur of stuurman over zijn/haar deelname.

## 10 RICHTLIJNEN VOOR TOERROEIERS

U kunt zich pas inschrijven voor een tocht als u bent afgeroeid op de rivier! Zorg er voor dat u ruimschoots op tijd aanwezig bent. Komt men te laat dan kan dit de tocht (zeker op getijde water) onnodig uren verlengen.

Bij verhindering de organisatie van de tocht daarvan zo spoedig mogelijk op de hoogte stellen, zodat eventueel nog voor een vervanger kan worden gezorgd. Eventuele financiële verplichtingen nakomen.

Bij georganiseerde tochten wordt het vervoer van de boten uitbesteed. Van de deelnemende leden wordt **vereist** dat per boot minstens één roeier assisteert bij het vervoerklaar maken, het laden en lossen en vaarklaar maken, zowel voor de tocht als na afloop daarvan! **Vervoerklaar** maken betekent:

- de riemen en de pikhaak van ieder boot bij elkaar binden
- de bankjes aan de slidings vastmaken
- klapriggers vastbinden aan de spanten
- (vaste riggers van de boot halen, bij elkaar binden en labelen)
- de losse onderdelen (roer, stuurstoel, stuurkussen, evt. vlonders) in een daarvoor bestemde zak stoppen en de riemen bij elkaar zoeken en in de juiste boot leggen.

**Vaarklaar** maken betekent:

De boten zo nodig van de wagen tillen en aan de oever leggen. Volg hierbij de aanwijzingen van de vervoerder of de tochtorganisatie. Uitgangspunt is dat iedere roeier meehelpt met tillen van minstens vier boten. Vervolgens maakt iedere ploeg zijn eigen boot vaarklaar door alle onderdelen en de riemen in de boot te leggen. Zak en touwtjes bewaren voor het vervoer terug. Men helpt elkaar weer met het uitbrengen van de boten in het water. Houd er rekening mee dat –zeker met veel boten- al deze activiteiten enige tijd in beslag nemen.

*Wilt u zelf een tocht organiseren, neem dan eerst contact op met het bestuur.*

U kunt voor vervoer van de boten na toestemming van de materiaalcommissaris gebruik maken van de wherrywagen van de Vereniging (te reserveren via de bootsman aan de Rotte). Vraag voor het laden en lossen van de wherrywagen instructie aan de bootsman of aan een

mederoeier die ervaring heeft met het gebruik van de wherrywagen. De boten moeten ook dan voor het laden vervoerklaar gemaakt worden (zie hierboven). Haal bij voorkeur ook de vlonders eruit. Alle losse onderdelen worden apart (in de -trekkende- auto) vervoerd. Vergeet niet te denken aan:

- Hulpmiddelen, te gebruiken tijdens het varen en bij het aanleggen
- Reservemateriaal en gereedschap
- Extra kleding
- Zwemvesten.

### Hulpmiddelen (ook bij georganiseerde tochten van belang!)

De hulpmiddelen (meestal in onderling overleg door een bemanningslid te verzorgen), zijn:

- hoosvaten van kunststof (schuin doorgeknijpte plastic flessen) en 2 sponzen om eventueel mee te kunnen hozen
- een dweil om zand en modder uit te boot te halen. Zand veroorzaakt krassen in de lak en putjes in de wieltjes van de rolbankjes als we de slidings niet schoonhouden tijdens de tocht;
- vuilniszakken (om bij slecht weer het stuurkussen in te pakken);
- lange lijn (12 meter) voor in de sluizen en voor het aanleggen als de landvasten te kort zijn;
- meerpen of stevige tentharing om eventueel de boot aan vast te leggen;
- dekzeilen en/of plastic om bagage mee af te dekken en zo nodig te gebruiken bij het zitten op de wal;
- stootwillen;
- een plastic hoes om de waterkaart in te doen;
- mobiele telefoon (min. 1 per boot);
- EHBO-doos; in ieder geval pleisters;
- waterdicht leukoplast
- kauwgom (mits goed voorgekauwd te gebruiken om een gaatje mee te dichten, daarna afplakken)
- eventueel een trappelzak (= grote plastic zak) om bij slecht weer kleren in te stoppen. Deze kan tevens dienen om bij slecht weer de stuurlieden te beschermen tegen kou en regen.

### Kleding

- Volg de Richtlijn Zichtbaarheid (zie bijlage 1: Veiligheidsplan, 3.2)
- Bij koud weer zoveel mogelijk lagen, waarvan de bovenste een trui (niet te dik) en/of winddicht jack.
- Neem altijd regenkleding mee.
- Ook reserve kleding (bijv. extra T-shirt / extra roeibroek, etc.) kan van pas komen. Wel goed inpakke(bijv. vuilniszak) zodat deze kleding droog blijft.
- Plastic sandalen, badschoenen of laarzen (zodanig opbergen dat ze van binnen niet nat worden) zijn handig als we niet helemaal aan de kant kunnen komen en moeten uitstappen in het water (scherpe keien, glas en/of blik).

- Bij zonneschijn voorkomt een zonnehoedje (en evt. een zonnebril) veel ellende.

### Bagage

Verdeel de bagage over de voor- en achterpunt, zodanig dat de zwaarste bagage zich achter de stuurstoel bevindt (dat roeit aanzienlijk prettiger). Neem geen overbodige bagage mee.

### Onderweg

Wissel in principe om het half uur, voor stuurlieden net lang genoeg om bij slecht weer niet helemaal te verkleumen en voor de roeiers lang genoeg om niet al hun energie ineens te verbruiken. Wijk alleen van dit schema af wanneer de omstandigheden daar naar zijn: hoge of juist lage temperaturen, conditie van de roeiers, e.d. of wanneer door omstandigheden (golven, stroom, scheepvaart, etc.) wisselen niet verantwoord is. Probeer altijd zo dicht mogelijk onder de (hoge) wal te wisselen.

Hebt u door welke omstandigheden stroom tegen, vaar dan zo dicht mogelijk langs de kant, houdt rekening met wind (vaar indien mogelijk aan de hoge wal).

**Aanleggen** - vooral op strandjes - moet zeer voorzichtig gebeuren. Nooit met volle vaart op een strandje varen: een steen(tje) kan al een hele grote scheur veroorzaken en de tocht voortijdig doen beëindigen. Dus: heel langzaam varende de boeg de bodem laten aftasten met pikhaak. Denk aan paaltjes en prikkeldraad net onder water. Voordat de boot aan de kant wordt getrokken moet het roer eruit worden gehaald. Leg de riemen in de boot en trek de boot voldoende hoog op; een snelvarend schip veroorzaakt enorme zuiging, het water wordt eerst weggetrokken en komt daarna met kracht terug. Dit kan behoorlijke schade veroorzaken.

Let op of het water stijgt of daalt.

Bij het aanleggen in sluizen en langs een steile kant riemen uit de dollen halen en in de boot leggen, de riggers inklappen en de stootwillen buiten de boot hangen. Gebruik de lange lijn om ervoor te zorgen dat de boot op zijn plaats blijft en niet dwars in de sluis komt te liggen (de lange lijn op de wal/of door trapje in de sluis leiden en laten vasthouden door de boeg en de stuur).

## Bijlage 1 Veiligheidsplan

### Veiligheidsplan

Locatie: Prinsemolenpad 93 3054 XM Rotterdam

#### 1 Inleiding

Dit Veiligheidsplan ziet op de situatie op de Rotteloods. Het bijzondere van die locatie is dat de locatie in principe onbemand is, al zijn met regelmaat de bootsman en een of meerdere coaches aanwezig. Daarmee wordt de zorg voor de veiligheid een taak van een ieder die aanwezig is op het terrein of in een boot. De zorg voor de veiligheid is daarmee niet elders geborgd maar belegd tussen, onder en bij alle aanwezigen op de loods. De vereniging hanteert een 'open deur politiek' zonder geïnstitutionaliseerd toezicht, waarbij er vanuit wordt gegaan dat ieder lid zich verantwoordelijk opstelt, waakzaam is en een bijdrage levert aan een veilige (roei)omgeving.

#### 2 De maatregelen

##### 2.1 Bootbehandeling

De juiste omgang met het materiaal leidt tot minder blessures en minder schades. Het materiaal dient zo kort mogelijk voor het uitgaan in het water gelegd te worden en zo snel mogelijk na terugkeer weer in de loods.

Glad materiaal wordt door de ploeg (bij skiffs: door 2 personen) uit de stelling gehaald en zonder stoten of anderszins naar de rand van het vlot gedragen. Daar wordt het materiaal via 'de toepasselijke commando's evenwijdig aan het vlot in het water gezet. Bij terugkomst wordt het materiaal door de ploeg evenwijdig aan het vlot uit het water gehaald, op schragen gelegd, afgespoten en gedroogd, waarna de boot zonder stoten weer op de juiste plaats in de loods wordt gelegd.

Voor C materiaal geldt dat de boot op een karretje -of in de handen- naar de rand van het vlot wordt gebracht en daar haaks op het vlot, over de kiel, het water ingaat. Bij terugkeer wordt de boot ongeveer haaks op het vlot bewogen en vervolgens over de kiel op het vlot getrokken waarna de boot op de kar of op de schragen wordt schoongespoeld en gedroogd. Voor de riemen geldt dat die altijd als eerste van de cyclus op het vlot worden gelegd en als laatste weer worden teruggehangen in de juiste riemenkasten.

Boten op het vlot dienen geborgd te worden tegen wegwaaien. Hoe rekening met de wind bij het uitvoeren van de te nemen stappen voor het naar buiten- en naar binnen brengen van de boot. Dat kan bij harde wind bijvoorbeeld door de boot even met bandjes aan de schragen te bevestigen of even op een botenwagen.

Het vlot kan ook glad zijn, bijvoorbeeld bij regen of bij sneeuw. Let dan extra op ploegen die een 8 uitbrengen of weer in de loods leggen: een 8 is lang en de punt daarvan draait soms snel en een hoofd is daarbij zo geraakt.

## 2.2 Te water raken

Kinderen onder de tien jaar moeten op het terrein van De Maas altijd een zwemvest dragen. Let op: er zijn op het terrein geen zwemvesten voor kinderen beschikbaar. Die moeten de ouders zelf meenemen en zij zijn en blijven zelf verantwoordelijk voor hun kinderen!

Kinderen zonder zwemdiploma A dienen eveneens, ongeacht de leeftijd, te allen tijde een Zwemvest te dragen. Bij overtreding van deze regels kan de ouder of verzorger van het desbetreffende kind verzocht worden het terrein te verlaten.

Te water geraakte roeiers dienen zo snel mogelijk weer op het droge gehesen te worden en daarna – afhankelijk van de heersende buiten- en watertemperatuur- onder de douche gezet te worden.

Op het terrein is een werpleijn aanwezig. Aan de rechterkant van het vlot is een trappetje gemonteerd om gemakkelijk uit het water te komen.

Zie hiervoor onder hoe te handelen bij het te water geraken en onderkoeling.

## 2.3 Gebruik van brandstoffen

Ten behoeve van volg- en rescueboten zijn twee (Yamaha) brandstof tanks van 25 liter aanwezig. Wanneer de schepen waarvoor ze bedoeld zijn niet varen, dienen de tanks uit de boot te worden genomen, het beluchtingsventiel te worden dichtgedraaid en de tanks te worden opgesteld uiterst rechts in loods 8 (ergoruimte) tegen de buitenmuur<sup>1</sup>. Na gebruik van de rescueboten dienen de tanks te worden gevuld bij ESSO Molenlaan met EURO 95 brandstof. De brandstoffen mogen alleen worden gemengd met toestemming van een voor het varen met de rescueboten geautoriseerd persoon.

## 2.4 Brand en verbranding

In het pand zijn poederschuimblussers en brandslangen aanwezig op de op [bijlage 1](#) aangegeven plaatsen. In de kantine -op de tafel bij bar- is een EHBO doos aanwezig alsook een AED apparaat. De bootman en de professionele jeugdcoach zijn voorzien van BHV-diploma. In de kantine is een EHBO handleiding aanwezig: zie plattegrond. In de kantine is een branddeken aanwezig naast het kooktoestel en de oven. Er is een brandmeldinstallatie aanwezig.

Legionella-controle van de gehele drink- en afspoelwater installatie vindt jaarlijks plaats volgens de daarvoor geldende regelgeving.

# 3 Op het water

## 3.1 Verdrinking

Ter voorkoming van verdrinking gelden de volgende regels:

Alleen zij die afgeroeid zijn mogen zelfstandig een boot afschrijven en uitbrengen (en dan nog slechts uitsluitend met inachtneming van betreffende toewijzingscategorieën). Afschrijven door een ieder is van groot belang om bij plotseling opkomend noodweer te kunnen vaststellen wie

---

<sup>1</sup> Deze oplossing is niet ideaal, we streven naar een 'gashok' buiten het pand waar tevens de brandgevaarlijke materialen uit de werkplaats kunnen worden ondergebracht (bij renovatie en bouw najaar 2023).

er nog op het water zouden moeten zijn ingeval van een op te zetten zoekactie. Gaat men bij opkomend noodweer op bijvoorbeeld de Rottemeren aan wal, dan dient men direct de loods daarvan in kennis te stellen.

Niet afgeroeide kinderen mogen uitsluitend voor hen geldend materiaal afschrijven en uitbrengen wanneer op het vlot toezicht aanwezig is in de vorm van een voor de minderjarige verantwoordelijke persoon of jeugdcoach.

### 3.2 Vaarregels en kleding (Richtlijn Zichtbaarheid)

Tijdens het roeien dient zoveel mogelijk de eigen wal gehouden te worden en wanneer er wordt overgestoken -van of naar het vlot- dient dat zoveel mogelijk haaks te gebeuren na zich ervan overtuigd te hebben dat de overtocht veilig is.

Maak alleen daar rond waar ruimte is dus niet vlak voor of na een bocht of vlak voor of na de Irenebrug. Ga ook niet stilliggen en doe geen oefeningen in een bocht. Zonder vrij zicht altijd vaart minderen bij bochten. Wijs mede vaarweg gebruikers op het gevaar van een mogelijke aanvaring en doe dit vooral tijdig en luidkeels. (Roep bijvoorbeeld: "Skiff" of "ik lig stil" of "Let op")

Pak nooit de bakboord bruggaten.

Te allen tijde dient er gevaren te worden volgens de regels van het BPR. Speciale aandacht moet er zijn voor het passeren van de Irenebrug. Doorvaart is uitsluitend toegestaan wanneer er tenminste een **geel** licht midden boven de doorvaartopening getoond wordt en daarbij geldt dat verkeer wat van De Rottemeren komt voorrang heeft boven verkeer dat vanuit de stad richting De Rottemeren vaart. Bij alle andere seinbeelden wordt de brug bediend en is passage door Maas roeiboten niet toegestaan.<sup>2</sup>

In de winter is het voor niet geroutineerde skiffeurs niet toegestaan om alleen uit te gaan en daarbij verder te roeien dan de Maximabrug, dus ga niet alleen de Rottemeren op. Voordat een boot het water opgaat dient de het roeien goed te zijn voorbereid. Dat betekent dat vooraf moet worden gecheckt of de boot geheel in orde is (is er wellicht een gebrek ontstaan tijdens de vorige roeitocht van de boot en zijn de luiken dicht etc.).

De roeiers die het water op gaan moeten zich voorzien van voor de omstandigheden geëigende kleding, waarbij in zijn algemeenheid geldt dat er zichtbare kleding dient te worden gedragen. Voor de Maas geldt dat witte kleding boven de taille verplicht is en rood onder de taille. Dit is in lijn met de (minimum vereisten van de) Richtlijn Zichtbaarheid die sinds november 2022 geldt (zie [www.KRNB.nl](http://www.KRNB.nl) voor de tekst). Volgens die richtlijn voldoen bepaalde kleuren niet overwegend zwart, donkerblauw, grijs of groen). Als deze kleuren toch bij het roeien worden gedragen, dient er verplicht een Hi-Vis veiligheidshesje over de kleding gedragen te worden. Deze zijn in de loods aanwezig.

### 3.3 EHBO

In de rescueboten bevindt zich een klein zwart koffertje met EHBO materialen. Deze worden jaarlijks gecontroleerd en waar nodig aangevuld. Per koffertje zijn tien thermische dekens aanwezig om na omslaan onderkoeling tegen te gaan.

Roeiers wordt aangeraden voor de afvaart het weerbericht te raadplegen. Wanneer er tijdens de vaart onweer opkomt dient er naar de kant gegaan te worden en dient een schuilplaats

gezocht te worden uit de buurt van metalen constructies. Probeer daarbij een zodanige plaats in te nemen dat er een hoger punt in de nabijheid is dat als eventuele afleider kan dienen. Er is een aantal meteorologische omstandigheden waaronder niet mag worden uitgegaan.

Het is altijd verstandig een telefoon – in een waterdichte verpakking – mee te nemen. Ter bescherming van het milieu geldt dat er absoluut geen afval over boord mag worden gegooid. Bij de loods zijn afvalbakken aanwezig, zie plattegrond.

In geval van nood dienen roeiers andere roeiers te helpen. Indien roeiers niet in staat zijn om te helpen dienen zij naar de wal naar de locatie van De Maas als verzamelpunt te gaan. In geval van nood zijn er de volgende telefoonnummers:

- 112                alarmoproep
- 09008844        politie, niet spoed

In geval van nood zijn er voor de volgende personen - afhankelijk van hun aanwezigheid - de volgende taken:

- De coach: inventarisatie van aan- af- melden; uitrukken met een rescuevaartuig; coördinatie hulpverlening
- De vertegenwoordiger van een minderjarige: bij afwezigheid van de coach de hierboven genoemde taken.

Breng zo snel mogelijk het Roeibestuur op de hoogte. Sla belangrijke telefoonnummers op in je mobiel. Zie hiervoor de link naar de relevante "telefoonnummers".

Bij instructie lessen (afroeien van zowel jeugd als veteranen) op het water geldt het volgende: Alle hiervoor genoemde veiligheidspunten zijn van toepassing. Daarnaast geldt nog het volgende:

Per aantal deelnemers aan de instructie dienen er een (1) rescuevaartuig op het water te zijn per 6 cursisten en 2 coaches of toezichthoudende ouders of verzorgers op het vlot te staan.

#### 4 Omslaan

Bij omslaan zwemt u met de boot naar de kant en probeert daar weer in te stappen. Het is niet toegestaan / is niet aan te raden te proberen in het water weer in de boot te klimmen. Bij lage watertemperatuur dreigt het risico van onderkoeling. Zie volgende paragraaf.

Bij de skiffcursus kunnen de roeiers facultatief deelnemen aan de omslaancursus, ter bevordering van de eigen veiligheid.

#### 5 Onderkoeling / Zie ook 2.6

Het verschijnsel onderkoeling is erg verraderlijk en doet zich ook bij temperaturen ver boven nul voor. Door koude en afkoeling door wind kan men versuft raken en de verschijnselen van onderkoeling te laat onderkennen. Bovendien heeft men bij het te water geraken te maken met een reactie van het lichaam, die desoriëntatie en minder alert reageren tot gevolg heeft; de zogenaamde "koude shock" fase.

Het lichaam schiet in een alarmfase met o.a. zeer snelle hartslag en ademhaling



(hyperventilatie), waardoor adequaat reageren in het water moeilijker wordt. Zo ook het zo snel mogelijk het hoofd boven water hebben en effectieve zwembeweging maken. Hierna komt dan nog de verdere afkoeling van de lichaamstemperatuur. Bij barre weersomstandigheden dus nooit alleen het water op! Stel dat één skiffeur in een groepje omslaat, dan moeten de anderen alert blijven op de verschijnselen van onderkoeling: Versuffing, of erger, verlamming. De omgeslagen roeier probeert op eigen kracht, of met hulp, zo snel mogelijk naar de kant te zwemmen (desnoods zonder boot), komt zo snel mogelijk uit het water, zoekt warmte en beschutting. De andere roeiers bieden hulp bij uit het water komen/ beschutting zoeken en houden de getroffene goed in de gaten. Voor de anderen dreigt ook het gevaar van onderkoeling. Het is voor de redder **niet** verstandig en zinvol om te water te gaan. Wees niet te bescheiden om hulp bij omwonenden te zoeken. Bel 112 voor alarm, of laat een voorbijganger bellen.

### 5.1 Verschijnselen van onderkoeling; wat te doen en wat niet te doen

#### 5.2 Fase 1: Rillen

Rillen en klappertanden, bleek en koud aanvoelende huid, snelle hartslag en – ademhaling, desoriëntatie en verwardheid; ook ten gevolge van de eerder beschreven koude shock.

*Wat doet de redder:* het slachtoffer uit de wind brengen, warme kleding geven en/of in isolatiedeken wikkelen. In beschutte ruimte kunnen natte kleren uitgetrokken worden en droge kleren aan. Warme zoete drank toedienen en op het slachtoffer letten. Pas later evt. een warme douche.

#### 5.3 Fase 2: Sufheid

Rillen en klappertanden verdwijnen en spieren verstijven, waardoor zeer slechte motoriek, apatisch reageren, huid is nog steeds bleek en koud met blauwe plekken, handen en voeten zeer koud,

Wegzakken van bewustzijn, hartslag en ademhaling worden trager.

*Wat doet de redder:* Voorzichtig inpakken in isolatiedeken. Indien fase 2 in het water optreedt het slachtoffer zo mogelijk horizontaal uit het water halen. Ambulance hulp.

*Wat niet te doen:* Niet actief opwarmen, niet wrijven, niet onder de warme douche zetten en niet in een warme ruimte brengen. Niet laten drinken.

#### 5.4 Fase 3: Bewusteloosheid

Totale verlamming, wijde en lichtstijve pupillen, verlies van bewustzijn. Onregelmatige trage hartslag, de huid is blauw.

*Wat doet de redder:* Verdere afkoeling tegengaan, slachtoffer zo mogelijk horizontaal houden, niet actief opwarmen. Ambulance hulp.

## 6 Aanvaring

Ingeval van een aanvaring dient eerst het veiligstellen van de opvarenden plaats te vinden en in tweede instantie het veiligstellen van het materiaal. Wanneer de aanvaring plaatsvindt met een ander vaartuig is het daarna van belang zo snel mogelijk de contactgegevens uit te wisselen en de naam van het vaartuig te noteren of vast te leggen. Dat kan bijvoorbeeld door 'jezelf te bellen'.

De eigen telefoon is daardoor “in gesprek” en de noodzakelijke gegevens kunnen dan op de eigen voicemail worden achtergelaten.

Wanneer weer aan wal, dient er een schaderapport te worden opgemaakt waarin plaats en tijd, afstand tot de wal, vaarrichting, wat voor weer, tegenpartij, getuigen etc. worden opgenomen. De vereniging zal daarna – indien van toepassing- de verzekering inschakelen. Doe nooit toezeggingen van welke aard dan ook aan een tegenpartij en neem geen verantwoordelijkheid (schuld) op je voordat onderzocht is wat er precies is gebeurd. Wanneer de boot nog drijft en kan varen na de aanvaring is het verstandig om, voordat er verder gevaren wordt, de boot zo goed mogelijk te inspecteren om zodoende vast te stellen of het verantwoord is om door te varen. Als dat niet het geval is c.q. lijkt te zijn, dient de boot op de kant of in het riet te worden getrokken. Datzelfde is het geval indien de boot na de aanvaring niet meer kan varen.

Vervolgens kan naar de loods terug gegaan worden, waar de repatriëring van het materiaal kan worden geregeld.

## 7 Gebruik rescuevaartuigen

Rescuevaartuigen die een hogere snelheid door het water kunnen bereiken dan 20 km/u mogen op de Rotte uitsluitend bestuurd worden door personen die minimaal in het bezit zijn van Klein Vaarbewijs VB1 en een minimum leeftijd hebben van 18 jaar.

## 8 Vaarverbod

Soms zijn de omstandigheden zo extreem dat er een te groot risico is voor roeiers en materiaal. Het roeibestuur kan dan een vaarverbod instellen. Niemand mag dan roeien. Vaarverboden worden kenbaar gemaakt op de website van De Maas ([www.de-maas.nl](http://www.de-maas.nl)). Het Roeibestuur gebruikt onderstaande criteria en gezond verstand om te bepalen of een vaarverbod nodig is. Ga niet het water op als een of meer van deze criteria van kracht zijn en er (nog) geen vaarverbod is uitgevaardigd.

Er geldt in ieder geval een vaarverbod bij (ieder criterium is zelfstandig een grond voor een vaarverbod):

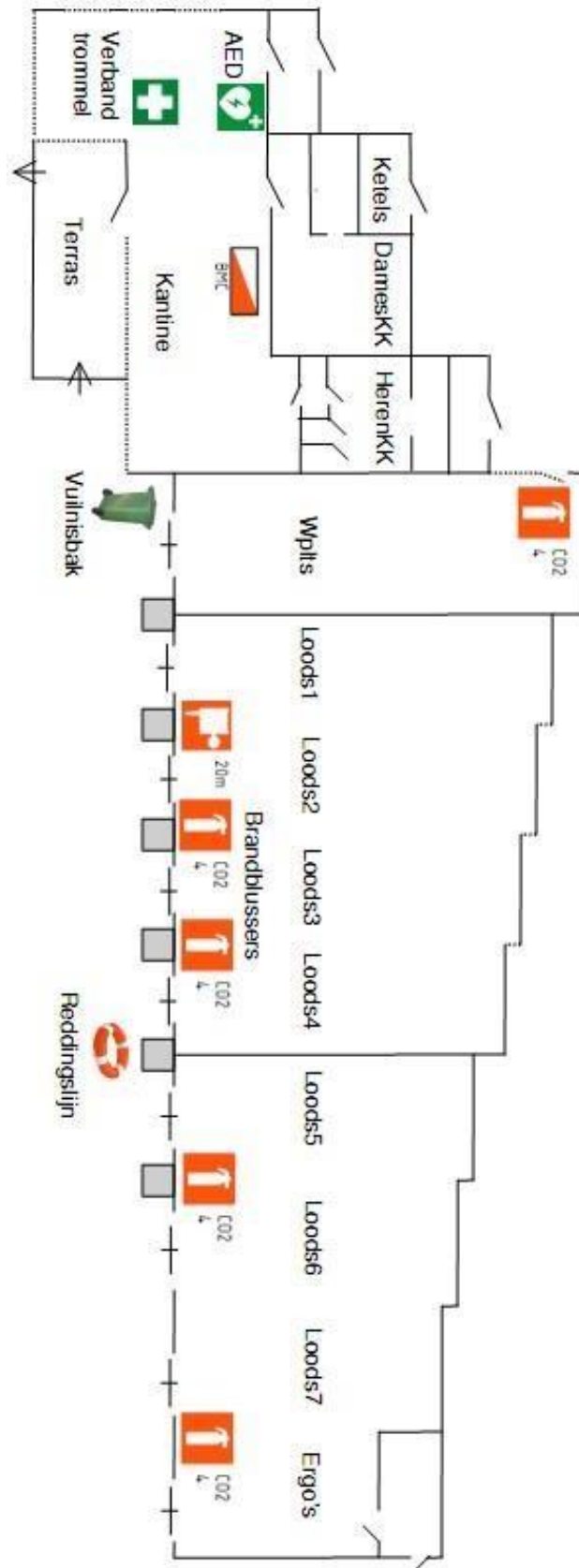
- Invallende duisternis en als het donker is
- Windkracht of windvlagen van 6 Beaufort en hoger
- Onweer of dreiging van onweer
- Dichte mist, is de Molen niet zichtbaar vanaf het vlot, dan kunt u niet roeien
- Op 4 mei (dodenherdenking) na 18.00 uur (o.a. wegens herdenkingsmonument bij de Irenebrug)
- Ijs of als er sprake is van ijsvorming (ijs is hard en scherp en zelfs dun ijs kan de huid van een boot beschadigen)
- Een buitentemperatuur beneden de -2 graden Celsius. De kans dat er ijs zal ontstaan tijdens het roeien is dan te groot.

NB: Wind en lage temperaturen kunnen ook aan wal voor gevaarlijke situaties zorgen. Door rijp of ijs kan het vlot bijvoorbeeld (spek-) glad zijn. Laat bij sterke wind ook altijd iemand bij de boot als die buiten op de schragen ligt (omwaaigevaar). We raden iedereen aan om bij kou niet alleen het water op te gaan of in ieder geval een telefoon in een waterdichte behuizing en een thermisch dekentje mee te nemen. Omslaan in de winter kan echt gevaarlijk zijn.

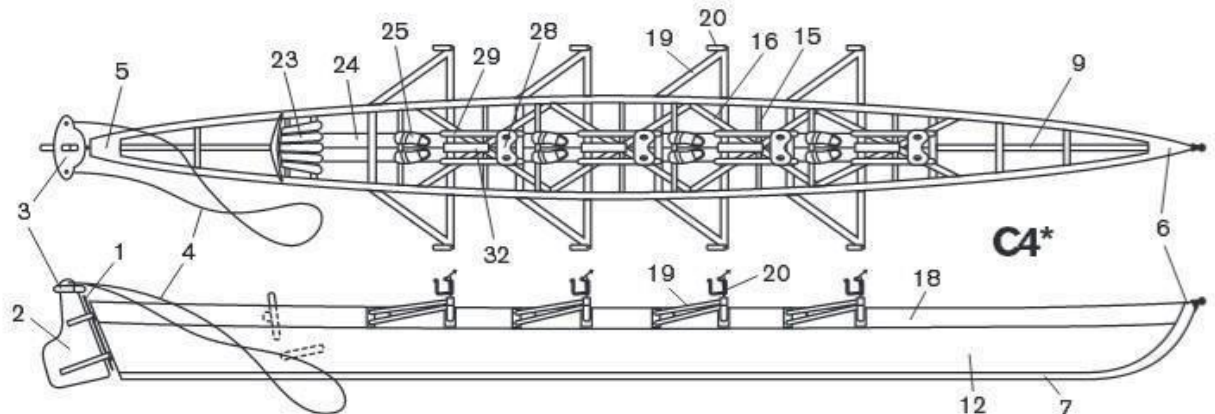
## 9 Sociale veiligheid

Iedereen dient zich bij De Maas veilig te voelen. Dat betekent dat er met respect met elkaar omgegaan wordt, op een wijze waarbij niemand in zijn waardigheid wordt aangetast. Iedereen dient bij te dragen aan een veilige omgeving en sfeer. Dat geldt ook voor de omgang op de Rottelocatie en in de boot. (Machts-) misbruik of (seksuele) intimidatie, in welke vorm dan ook, hoort niet bij De Maas thuis en wordt niet geaccepteerd. Het is zaak dat we elkaar hierop (kunnen) aanspreken als er iets op dit vlak wordt gemeld of gesignaleerd. In dit kader wordt ook verwezen naar de [Code Ongewenste Omgangsvormen](#). Er kan ook contact worden opgenomen met de vertrouwenspersoon Lieke de Bruijn – Weijer op 06-41515480.

## 10 Plattegrond Rotteloods



## Bijlage 2 Onderdelen roeiboort en riemen en Vaarbewaarkaart



Van de bootonderdelen moeten de vetgedrukte namen bekend zijn. Van de riem alle onderdelen.

- |                         |                                  |                           |
|-------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1. <b>Roerblad</b>      | 16. Diagonaallatten              | 30. Voorstops             |
| 2. <b>Roerpen</b>       | 17. Stut, pilaartje of mannetje  | 31. Achterstops           |
| 3. Roerjuk              | 18. Gangboord of dolboord        | <b>32. Opstapplankje</b>  |
| 4. <b>Stuurtoew</b>     | 19. <b>Rigger</b>                | 33. Kimkiel               |
| 5. <b>Achterstev</b>    | 20. <b>Dol</b>                   | 34. Karretje              |
| 6. <b>Boeg</b>          | 21. <b>Overslag of klep</b>      | 35. Zandstrook            |
| 7. <b>Kiel</b>          | 22. <b>Dolpen</b>                | 36. Hoofdspan of roeihout |
| 8. Kielbeslag           | 23. <b>Stuurstoel of -plaats</b> | 37. Knetje                |
| 9. Binnenkiel           | 24. Buikdenning                  |                           |
| 10. Lijfhout of grundel | 25. <b>Voetenbord</b>            |                           |
| 11. <b>Spant</b>        | 26. Spoorstok                    |                           |
| 12. <b>Huid</b>         | 27. Pen of vleugelmoer           |                           |
| 13. Gladde huid         | 28. <b>(rol)bankje</b>           |                           |
| 14. Overnaadse gang     | 29. <b>Slidings</b>              |                           |
| 15. Bint of dwarshout   |                                  |                           |

Bij gladde boten bovendien:

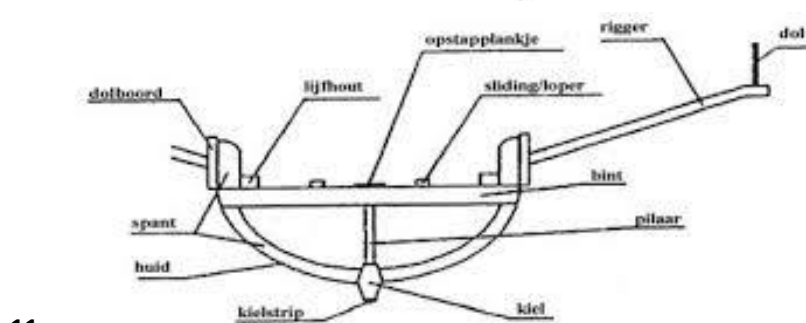
**Taft**

**Waterkering**

**Boegbal**

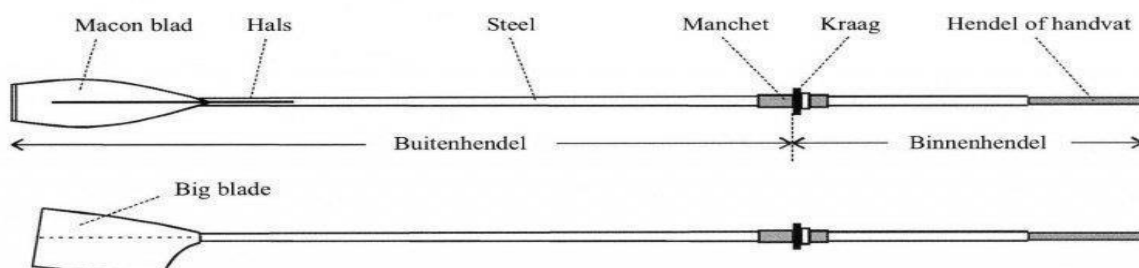
**Achtersaft of achterpunt**

**Voersaft of voerpunt**



11

20, 21 en 22





**VERKEERSTEKENS OP HET WATER**

**VERBODSTEKENS**

- In-, uit- of doorvaartverbod  
Vaarverbod, niet geldend voor klein schip zonder motor
- Voorbijlopen verboden
- Meren en ankeren verboden
- Meren en ankeren binnen 20 m verboden
- Verboden te ankeren
- Verboden te meren
- Verboden hinderlijke waterbewegingen te maken
- Verboden buiten begrenzing te varen
- Verboden voor motorschepen
- Verboden voor kleine schepen
- Verboden te waterskiën
- Verboden voor zeilschepen
- Verboden voor door spierkracht voortbewogen schepen
- Verboden voor zeilplanken
- Einde vaarweg voor snelle boten zonder beperking van snelheden
- Verboden voor waterscooters

**GEBODSTEKENS**

- Verplichte vaarrichting
- Verplicht stuurboordwal te houden
- Verplichting om voor het bord te stoppen
- Verplichting de vaarsnelheid te beperken
- Verplichting een geluidsein te geven
- Verplichting om op te letten
- Verplichting om op het hoofdwatert niet te hinderen
- Verplichting uitvarende schepen niet te hinderen
- Verplichting uit te luisteren op het aangegeven marifoonkanaal

**AANBEVELINGSTEKENS**

- Aanbeveling binnen de aangegeven begrenzing te varen
- Aanbeveling te varen in de richting aangegeven door de pijl

**BEPERKINGSREGELS**

- Beperkte waterdiepte, evt diepte in cijfers
- Beperkte doorvaarthoogte, evt hoogte in cijfers
- Beperkte breedte van vaarwater, evt in cijfers
- Vaarwater ligt op 12 m van de oever

**AANWIJZINGSTEKENS, BILKOMENDE TEKENS & TEKENS VAN KUNSTWERKEN**

- In-, uit- of doorvaarten toegestaan
- Hoogspanningslijn
- Vrijvarende pont
- Niet-vrijvarende pont
- Meren en ankeren toegestaan aan zijde van het bord
- Meren en ankeren toegestaan aan zijde van het bord
- Plaats om te keren
- Hoofdvaaarwater en nevenaarwater

- Einde van een verbod, gebod of beperking
- Waarschuwing voor uitvarende schepen
- Drinkwater
- Motorschepen toegestaan
- Kleine schepen toegestaan
- Waterskiën toegestaan
- Zeilschepen toegestaan
- Door spierkracht voortbewogen schepen toegestaan
- Zeil/surfplanken toegestaan
- Snel varen voor kleine schepen toegestaan
- Waterscooters toegestaan
- Marifoonkanaal voor nautische informatie

**Varen doe je Samen!**  
Deze kaart is ontwikkeld door "Varen doe je Samen!"  
Meer informatie te vinden op: [www.varendoejesamen.nl](http://www.varendoejesamen.nl)  
© Varen doe je Samen!

Disclaimer: Hoewel deze uitgave mede de grondel. Hoewel deze uitgave mede de grondel. Hoewel deze uitgave mede de grondel.

VAREN DOE JE SAMEN, DAAROM VAAR JE VEILIG

**VAAR BEWAARKAART**

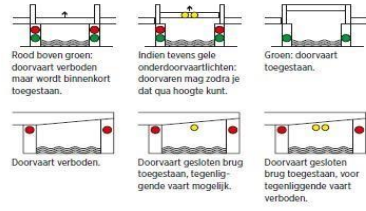
"Varen doe je Samen" - promotor van veiligheid op het water - heeft deze handige vaarbewaarkaart gemaakt. Hier zijn de basisregels voor het varen op de Nederlandse vaarwegen op een rijtje gezet. We wensen je veel vaarplezier en een behouden vaart!

**ALGEMENE VAARTIPS**

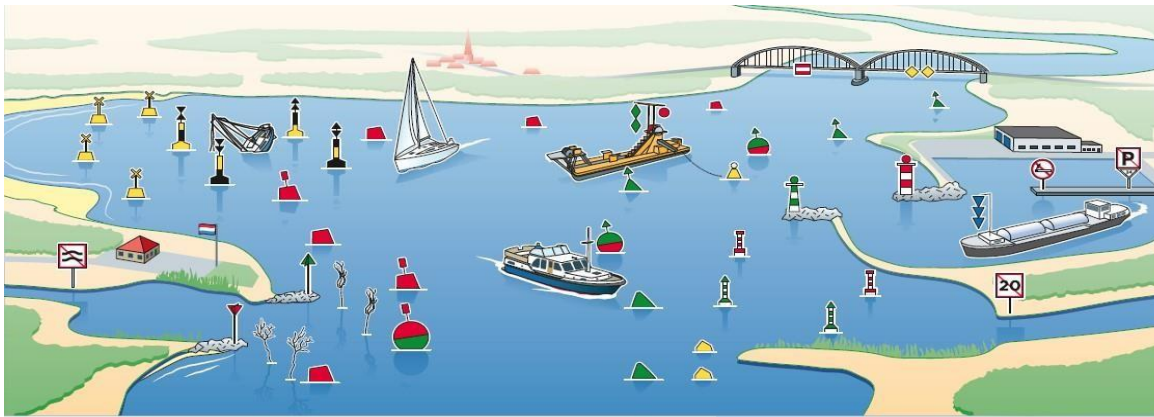
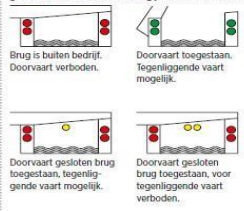
- Verander niet plotseling van koers en snelheid.
- Ga goed voorbereid op reis, gebruik actuele vaar kaarten en volg de weersverwachting.
- Verander niet plotseling van koers en snelheid.
- Zorg dat je rondom goed zicht hebt en kijk regelmatig achterom.
- Gebruik op tijd de juiste navigatieverlichting.
- Anker niet bij bruggen, sluzen, werkschepen met uitstaande ankers en in het midden van een vaarwater.
- Voorkom lavenen op drukke vaarroutes en houd het midden vrij voor grote schepen.
- Zorg dat je zichtbaar bent voor andere schepen.
- Vaar alcoholvrij. De wettelijke grens op het water ligt op 0,5 promille.
- Voor het besturen van snelle motorboten is een vaarbewijs verplicht. Dit zijn alle boten die sneller kunnen varen dan 20 km/u. De vaarbewijsplicht geldt ook voor niet-snelvarende boten die langer zijn dan 15 meter.
- Vaar vlot en veilig door brug en sluis.
- Blijf uit de buurt van visnetten. Deze worden meestal gemarkeerd door zwarte of gele vlaggetjes.
- Zwemmen in gedeeltes van de vaarweg bestemd voor de doorgaande vaart, bij bruggen, sluzen en wachplaatsen is verboden.

**BRUGLICHTEN**

**BRUGGEN IN BEDRIJF** Rode lichten geven altijd aan dat de doorvaart verboden is, tenzij er extra gele lichten branden. Dan mag je er wel doorheen.



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



**BOEIEN EN KARDINALEN**

- Stompe rode ton aan rechteroever
- Aanvullende markering
- Krib- en oeverbaken
- Stompe rode ton met radarreflector en licht
- Scheidingston hoofdvaaarwater rechts
- Spitspe groene ton aan linkeroever
- Krib- en oeverbaken
- Aanvullende markering
- Spitspe groene ton met radarreflector en licht
- Afbakening bijzonder gebied
- Samenhangende: betekenis als groene ton
- Open: betekenis als rode ton



Kardinale boeien ter markering van een wrak of ander obstakel

**NAVIGATIEVERLICHTING**

- Een klein zeilschip (<20 m) moet voeren: boordlichten bij de boeg (rood/groen) en een heklucht.
- Een klein zeilschip mag voeren: boordlichten en heklucht gecombineerd in een driekleurlicht.

- Een klein motorschip (<20 m) moet voeren: boordlichten (eventueel gecombineerd) en een toplucht en heklucht (eventueel gecombineerd).

- Een klein door spierkracht voortbewogen schip, een klein (<7 m) en <13 km/u) motorschip en een klein (<7 m) zeilschip kunnen volstaan met een wit rond schijnend licht.

**DAGTEKENS**

- Een zeilschip onder zeil dat de motor bijzet, wordt beschouwd als motorschip. Het mag geen driekleurlicht gebruiken en moet overdag een zwarte kegels voeren.
- Een ten anker liggend zeil- of motorschip moet overdag een zwarte bol voeren.

**GELUIDSSEINEN**

- Attentie  
Ik kan niet manoeuvreren  
Noodssein (herhalen)  
Verzoek tot openen van een brug  
Ik verander mijn koers naar stuurboord  
Ik verander mijn koers naar bakboord  
Ik sla achteruit

**BELANGRIJKSTE VOORRANGSREGELS**

- Bereepsvaart gaat voor groot gaat (meestal) voor klein**  
Dit zijn meestal schepen langer dan 20 meter. Deze zijn beperkt in hun manoeuvres en kunnen het schip niet snel stilleggen. Blijf uit de buurt en ga er vooral niet voor varen. Een dergelijk schip heeft voor de boeg vaak een doods hoek, waardoor de schipper je niet (goed) kan zien. Als jij zelf de stuurhut niet kunt zien, zie de schipper jou ook niet!
- Stuurboordwal gaat voor**  
Op een gemarkeerde vaarweg, bijvoorbeeld een vaargeul (rode en groene tonnen) of een natuurlijke vaarweg (rivier/kanaal) gaat degene die strak stuurboordwal aanhoudt, voor.
- Zeil gaat voor spier, gaat voor motor**  
(Kleine) zeilschepen gaan voor op (door spierkracht aangedreven vaartuigen) roeiboten/kano's, en deze gaan weer voor op (kleine) motorschepen. Dus: zeil gaat voor spier, gaat voor motor.
- Motorschepen onderling**  
Van stuurboord komend gaat voor op open water zonder betonnen. Bij tegengestelde koers wijken beide uit naar stuurboord.
- Zeilschepen onderling**  
Stuurboord wijkt voor bakboord. Dit betekent dat degene die zijn zeil aan bakboord heeft staan, voor gaat op degene die zijn zeil aan stuurboord heeft staan.
- Loef wijkt voor lij**  
Deze regel gaat op als zeilschepen elkaar kruisen en het zeil over dezelfde boeg hebben staan. Het schip dat aan de loefkant (waar de wind vandaan komt) ligt t.o.v. het andere schip, moet voorrang verlenen.
- Maar boven alles geldt: goed zwemschap!**  
Dat betekent dat je te allen tijde een aanvaring moet proberen te voorkomen, ook al heb je voorrang.

## Bijlage 3 Begrippen Roeien

Begrippenlijst	
aangepast roeien	Roeien voor mindervaliden
aanhaalhoogte	De hoogte waarop de hendels worden gehouden tijdens de haal
achterstops	Het uiteinde van de slidings aan de achterkant gezien vanuit het gezichtspunt van de roeier
bakboord	Links in de vaarrichting
bankje	Houten zitje in de boot
binnenhendel	De afstand van de buitenkant van de kraag tot het uiteinde van de hendel en de riem
blad	Het brede uiteinde van de riem, het blad valt in het water tijdens de haal
boeg / nummer 1	Roeier voor bij de boegbal
boordroeien	Roeien met 1 riem per roeier – lengte 3.8 m
catch	Het inzetten van de bladen in het water aan het begin van de haal
competitieroeien	Roeien op regionaal niveau
c-vier	Breed boottype voor vier roeiers en een stuurman (boord of scull)
dol	Vrijwel vierkante kunststof constructie om de riem op zijn plaats te houden
doldruk	Het <b>vasthouden</b> van de druk van de kraag in de dol tijdens de <b>roeihaal</b>
dolklep	Zie overslag
dolpen	De metalen pen waar de dol omheen draait
door het bankje trappen	Als tijdens de haal flink met de benen uitgetrapt wordt en de buik- en rugspieren spannen zich onvoldoende aan (of zijn te slap) dan trap je als het ware je achterwerk onder je schouders weg. Hierdoor gaat veel kracht verloren.
doorvallen	Het naar achteren leunen van het bovenlichaam in de uitpik
draaien / klippen	Het blad draaien (vv verticaal – horizontaal) in de recover van verticaal naar horizontaal
driekwart bank	Het oprijden totdat driekwart van de slidings is bereikt
dubbeltwee	2x
dubbelvier	4x
gladde boot	Kunststof boot – met smalle leest / vaak wedstrijdboten
halve bank	Het oprijden totdat de helft van de slidings is bereikt
heelstrings	Touwtjes of leren riempjes waarmee de hakken van de schoenen die in de boot vastzitten aan het voetenbord bevestigd zijn
hele bank	Het volledig oprijden op de slidings
houden	Stoppen door de bladen verticaal in het water te zetten als de boot nog vaart heeft
huid	Buitenkant boot
inpik	Het inzetten van de bladen in het water aan het begin van de haal
klippen	Draaien
klikring	Dolpenring voor het stellen van aanhaalhoogte
kraag	Kunststof ring om de riem waardoor de riem in de dol blijft liggen

light paddle / paddle light	Matige snelheid
links boven rechts	Stand van de riemen en handen bij scullen
luchthaal	Boven water
manchet	Kunststof ring om de riem waardoor de riem in de dol blijft liggen
nareiken	Rug te ver inbuigen / duiken
oplopers	Waterverkeer dat inhaalt
oprijden	Bankje op de slidings naar voren brengen
opzetje	Versnelling
over de kiel	Over de dikke plank aan onderzijde boot binnen halen (overnaadse boot)
overnaads	Smalle stroken hout waaruit de romp van een overnaadse boot opgebouwd is.
overslag	Het klepje waarmee de dol sluit
recover	De teruggaande beweging die volgt op elke haal, waarbij de bladen boven het water bewegen
riem	Werktuig waarmee een roeier zijn boot voortbeweegt
rigger	De metalen constructies aan de zijkanten van de boot waar de dollen op vastzitten
rondmaken	Het omdraaien van de boot om in tegengestelde richting verder te kunnen varen
schragen	Standaard voor boten op het vlot om schoon te kunnen maken
scullen	De roeiers roeien met twee riemen per roeier
skiff	Eenmansboot
slag / nummer 4 of 8	De roeier die het tempo bepaalt zit voor de andere roeiers
slidings	Rails
slifferen	Met de bladen over het water slepen tijdens de recover
slippen	De riem met de hendel langs het lichaam halen, zodat deze evenwijdig aan de boot komt te liggen
snoek slaan	Het blad schuin in het water zetten waardoor de controle over de riem verloren wordt
soppen	Het herhaaldelijk in- en uitzeten van de bladen terwijl de boot stil ligt
sterk zitten	De roeier buigt zijn bovenlichaam in over de zitbotjes naar voren kantelt. De roeier voelt daarbij dat het drukpunt onder de billen van achter naar voren verschuift
strijken	Achteruit roeien
stuurboord	Rechts in de vaarrichting
terugdraaien	Het draaien van de bladen in de recover van horizontaal naar verticaal
tubben	Een aantal van de roeiers in een ploeg roeit, terwijl de anderen de balans houden en niet mee roeien. De roeiers die roeien zijn aan het tubben.
uitpik	Het uitzetten van de bladen uit het water aan het einde van de haal
uitsplitsen	Deze term hoort bij het commando 'uitsplitsen, nu!', waarop de roeiers om en om aan een kant van de boot gaan staan terwijl ze de boot op de schouder leggen. De boot wordt bij het uitsplitsen weer aan één boordrand vastgepakt (vooral bij boten die hoog in de stelling liggen / gladmateriaal)
uitzet	Zie uitpik
uitzetten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de boot van het vlot (of de kant) wegduwen</li> <li>• de bladen uit het water halen aan het einde van de haal</li> </ul>



vastroeien	De boot remmen door de bladen schuin in het water te zeten als de boot nog vaart heeft
vlaggen	Het water te laat naderen bij de inpik
vlot	Drijvende aanlegsteiger
voetenbord	De plank waartegen de roeier zijn voeten plaatst om zich af te kunnen zetten
voorslaan	Eerder inpikken dan de slag
voorstop	Het uiteinde van de slidings aan de voorkant gezien vanuit het gezichtspunt van de roeier
watervrij	Bladen raken het water tijdens de recover niet
wherry	Een brede roeiboot geschikt voor toertochten
zagen	Roeifout waarbij het blad tijdens de haal een op en neer gaande beweging laat zien (vaak veroorzaakt doordat de druk in haal niet constant is).

## Bijlage 4 Overzicht aanvullend beeldmateriaal

### Beeldmateriaal

In de boot stappen

[Training 1: Instappen en gaan! - YouTube](#)

Afstellen voetenbord

[Voetenbord afstellen - YouTube](#)

De haal

[Ideale Halen, roeitechniek](#)

Nog veel meer goed beeldmateriaal te vinden op YouTube!

[Ergometer](#)

Concept 2

[Roeitechniek Concept2 roeimachine.mov - YouTube](#)

### Overigen

Meer roeinieuws:

- Website van de [KNRB](#)
- Roei! is een nationaal blad voor alle roeiers: over de roeiwereld, van toer tot top, van jeugd tot superveteraan. Het verschijnt zes maal per jaar op papier. Roei! is er voor de achtergronden, sfeerreportages en nieuws-met-een-lange-adem. Verenigingen, mensen, binnen- en buitenland: alles waar het om draait in de roeisport. Je kunt je aanmelden via: [www.roeiblad.nl](http://www.roeiblad.nl).