

INFORMATIE- EN INSTRUCTIEBOEK

VAN

**ROEIVERENIGING
DE DRAGT**



DRACHTEN, MAART 2023

Inhoud

1. Inleiding.....	3
2. Lidmaatschap	3
3. Introductie, instructie en roeiproeven	4
4. Toertochten	4
5. Fifty Fit	5
6. Trainingsgroep	5
7. Instuiven.....	5
8. Bootreservering	5
9. Activiteiten binnen de vereniging.....	5
10. De nieuwsbrief en de website	6
11. Kleding en clubkleuren.....	6
12. De proeven.....	8
13. Het materiaal	12
13a Onderdelen van de boot en toebehoren	12
13b De boottypen.....	13
13c De materiaalbehandeling	17
14. De commando's	18
14a Algemeen.....	18
14b Commando's bij het naar buiten brengen van de boot	19
14c Commando's bij het instappen en afstellen van de voetenborden	20
14d Commando's bij het roeien	22
14e Commando's bij het uitstappen	26
14f Commando's bij het uit het water halen van de boot	26
15. Het roeien	27
15a Roeitechniek	27
16. Het sturen	28
16a De stuurtechniek	29
16b Het aanleggen.....	30
16c Aanleggen onderweg.....	31
17. Het vaarreglement.....	34
17a Inleiding	34
17b Schipper	34

17c	Varen bij slecht weer	34
17d	Lichten	35
17e	Geluidsseinen	35
17f	Betonning.....	35
18.	Binnenvaart Politie Reglement (BPR) basisregels.....	36
19.	Veilig roeien – het veiligheidsprotocol	42
19a	De veiligheidsvoorschriften	42
19b	Stuurlieden	43
19c	Instructeurs/begeleiders	44
19d	Omslaan met een boot.....	44

1. Inleiding

Allereerst heet het bestuur van Roeivereniging De Dragt je van harte welkom bij onze vereniging. Wij hopen dat je een plezierige tijd bij De Dragt zult hebben en zult genieten van het roeien, het prachtige roeiwater en de gezelligheid van de vereniging.

Voor je ligt het informatieboek over het reilen en zeilen binnen onze vereniging. Wij hopen dat de vragen die je momenteel misschien nog hebt, na het lezen van dit boekwerkje beantwoord zijn. Mocht dit niet het geval zijn, schroom dan niet om met je vragen bij een instructeur of bij het bestuur te komen. Op onze website www.dedragt.nl vindt je ook veel informatie. Zie ook Hoofdstuk 10 "De nieuwsbrief en de website".

In dit boekje vind je tevens informatie over "wat er zoal bij het roeien komt kijken". Dit met het doel je als toekomstige roeier vertrouwd te maken met een aantal basiszaken als het materiaal, de meest voorkomende roeitermen, de commando's, het sturen, het vaarreglement en de veiligheid. Ook als je al een ervaren roeier bent zult je veel nuttige informatie in dit informatieboek vinden zoals een overzicht van ons boten bestand, de commando's zoals deze binnen onze roeivereniging aangeleerd en gebruikt worden en vaarregels die van toepassing zijn op het roeigebied waar onze vereniging zich bevindt.

2. Lidmaatschap

Lidmaatschap van de roeivereniging is als volgt opgebouwd:

Een nieuw lid betaalt entreegeld, de hoogte van het bedrag staat op de website. Daarnaast betaalt een lid de volledige dan wel gereduceerde contributie voor (de rest van) het lopende jaar, met dien verstande dat het lid geacht wordt lid te zijn vanaf de eerste dag van het lopende kwartaal, dat telkens begint per 1 januari, 1 april, 1 juli en 1 oktober.

Het lidmaatschap kan per 1 januari of 1 juli opgezegd worden, er moet dan respectievelijk vóór 1 december of 1 juni opgezegd worden bij de secretaris van de vereniging. Het bestuur kan in bijzondere gevallen reductie of kwijtschelding van contributie en entreegeld verlenen.

Ieder lid heeft het recht om ten hoogste tweemaal per jaar een niet-lid mee te laten roeien, indien dit niet-lid de vereiste kennis/vaardigheden heeft. In overleg met het bestuur kan hiervan worden afgeweken.

Onze vereniging is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Roeibond, de K.N.R.B., met het hoofdkantoor in Amsterdam. Vanaf 2010 is men persoonlijk lid van de KNRB. Dit is een eis van NOC*NSF aan alle sportverenigingen. De bijdrage voor de KNRB wordt tegelijkertijd met de contributie in rekening gebracht en door de vereniging aan de KNRB overgemaakt.

Het is ook mogelijk om donateur van de vereniging te worden. Donateurs betalen een minimumbedrag van € 20,- per jaar. Zij mogen voor zover zij de daartoe vereiste

roeibevoegdheden bezitten, jaarlijks tweemaal gebruik maken van een boot van de vereniging. Tevens kunnen zij deelnemen aan de door de vereniging georganiseerde festiviteiten en krijgen zij de nieuwsbrief toegezonden.

3. Introductie, instructie en roeiproeven

Om kennis te maken met de roeisport biedt de Dragt de mogelijkheid om twee introductielessen te volgen tegen een vergoeding. Tijdens deze lessen besteedt een instructeur aandacht aan de basis van de roeitechniek, aan enkele commando's en de omgang met het materiaal en de veiligheid. Er wordt zowel droog als op het water geoefend. Na afloop van de lessen kan iemand beslissen al of niet lid te worden.

Na zich als lid te hebben opgegeven krijgt de beginnende roeier instructie in het roeien en vervolgens in het sturen. Roei-instructie vindt plaats van april t/m half september op maandag- en woensdagavond. De stuurinstructie wordt meestal individueel of in kleine groepjes o.l.v. een daartoe bevoegd instructeur gegeven.

Wanneer de leerling voldoende roei-ervaring heeft opgedaan, wordt een roeiproef afgenomen. Na het behalen van de roeiproef kan de roeier met de instuiven mee en krijgt vervolgens stuurinstructie. Na het behalen van de stuurproef kan de roeier ook met toertochten mee (soms ook met alleen een roeiproef). Voor het behalen van de volledige stuurproef is het volgen van de theorieavond over de vaarregels en veiligheid verplicht.

Voor het roeien in specifieke boten waaronder een skiff, zijn aparte proeven nodig. Zie Hoofdstuk 12 "De proeven" voor specifieke informatie.

De bedoeling van de proeven is ervoor te zorgen dat de leden op verantwoorde wijze met het materiaal omgaan en veilig roeien. Het gaat om het behoud van ons botenbestand en de veiligheid van de roeier(s).

Het is dus niet nodig dat iemand voor het afleggen van de proef technisch volmaakt kan roeien, maar de roeier moet de basisprincipes van het roeien kennen, goed kunnen uitvoeren en goed met de boot en het andere materiaal overweg kunnen. Omdat de roeitechniek na het behalen van de roeiproef vaak nog verbeterd kan worden, bestaat de mogelijkheid voor verdere instructie. In overleg kan er bij bestaande groepjes worden aangesloten of de "eigen" instructeur kan worden gevraagd aanwijzingen te geven.

4. Toertochten

Wie ook eens ergens anders wil gaan roeien kan meedoen aan de toertochten, georganiseerd door de eigen vereniging, of tochten die elders in het land plaatsvinden.

Er zijn binnen de vereniging één of meerdere activiteiten-coördinatoren die de leden op de hoogte brengen van tochten en daarbij vermelden hoe de leden zich op kunnen geven. In overleg met de activiteiten-coördinatoren kunnen leden ook zelf tochten en bijbehorende activiteiten organiseren.

5. Fifty Fit

Fifty Fit Roeien richt zich op de 50-plusser die doordeweeks tijd heeft en sportief bezig zijn wil combineren met gezelligheid. Je leert roeien in een wherry, het roeiplezier staat voorop. Het Fifty Fit programma op dinsdagochtend om 9.15 uur gaat altijd door; bij slecht weer wordt er geoefend op de ergometers. Rond half 11 staat de koffie klaar.

6. Trainingsgroep

Binnen de roeivereniging is er ook een trainingsgroep, de hurdroeiers, voor mensen met voldoende roei-ervaring die fanatiek aan conditie en techniek willen werken. In de winter wordt er twee keer per week getraind op het water, in de zomer vier keer per week. Vanuit deze trainingsgroep worden ook (toer-) wedstrijden gevaren zoals de Elfsteden Roei Marathon, de Weerribbentocht en andere wedstrijden.

7. Instuiven

Bij De Dragt roeien we niet in vaste teams maar kennen we het systeem van instuiven. Elke week worden er meerdere instuiven gehouden, de tijdstippen zijn op de website www.dedragt.nl terug te vinden. Iedereen die de roeiproef heeft behaald, kan hieraan meedoen.

Voor de instuiven wordt gebruik gemaakt van een sportplanner mysportsplanner.com. Via deze planner kan aangegeven worden of je wel of niet komt roeien tijdens een instuif. Zo is het duidelijk voor iedereen hoeveel roeiers er verwacht kunnen worden.

Ter plekke worden dan de boten ingedeeld.

8. Bootreservering

Een boot vooraf reserveren kan door een reservering te doen via mysportsplanner.com. Tijdens de instuiftijden kunnen een aantal boten **niet** gereserveerd worden, dit zijn de 'Boereswel', 'Wetterfink', 'Markol' en 'Blaustirns'.

9. Activiteiten binnen de vereniging

Zoals bij de meeste verenigingen moeten de leden gezamenlijk activiteiten verrichten om de sport mogelijk te maken. Daarbij valt te denken aan het onderhoud en repareren van de boten, het schoonhouden van het toilet en de keuken in de loods, het wassen van de handdoeken en het vervullen van bestuurstaken. Nieuwe leden kunnen op het aanmeld formulier aangeven wat zij voor de vereniging willen doen. Een bestuurslid kan ook een nieuw lid benaderen voor een bepaalde taak.

Ieder lid, van 18 jaar of ouder, die de stuurproef heeft gehaald kan bij de penningmeester terecht voor een sleutel van de loods, tegen betaling van een borgsom. Bij beëindiging van het lidmaatschap moet deze sleutel worden terugbezorgd en wordt de borg terugbetaald.

10. De nieuwsbrief en de website

Op de website www.dedragt.nl staat informatie van de vereniging. Waaronder de meest actuele informatie over prijzen, toertochten, instuifmomenten en de samenstelling van het bestuur.

Ongeveer vijf keer per jaar komt de nieuwsbrief uit. Hierin staat algemene informatie van de vereniging zoals de samenstelling van het bestuur en commissies. Daarnaast bevat de nieuwsbrief aankondigingen en verslagen van evenementen, vaak met foto's, en mededelingen en berichten die voor de leden van belang zijn.

De redactie van de nieuwsbrief ontvangt graag een bijdrage van de leden in de vorm van tekst, tekeningen en foto's.

11. Kleding en clubkleuren

Voor roeien is het niet noodzakelijk speciale sportkleding te dragen, behalve bij wedstrijden. Toch zijn er wel wat eisen aan de sportkleding te stellen zoals:

- De kleding moet soepel zitten echter niet ruim vallen of open zakken hebben. De roeiriemen kunnen anders hierin makkelijk blijven haken;
- De schoenen mogen geen brede zolen hebben omdat ze anders niet in het voetenbord passen. Om de boten te ontzien zijn schoenen met harde zolen verboden;
- In de winter is het advies meerdere lagen dunne kleding aan te doen. Degene die stuurt koelt snel af en degene die roeit warmt snel op. Voor roeiers is het van belang dat de onderrug goed afgedekt is, evenals de hals en polsen. Stuurlieden moeten warm en droog blijven, vooral hoofd, handen en voeten;
- Draag geen laarzen en regenkleding (het water kan er gemakkelijk in, maar kan er niet meer uit);
- Met het oog op de veiligheid dienen de boegroeier en de stuur kleding in signaalkleuren of veiligheidshesjes te dragen.

Het logo van de vereniging heeft de vorm van een roeiblad met een brede, witte diagonale strook op een blauwe ondergrond. Rechtsonder in de diagonaal staat een rood pompebléd.

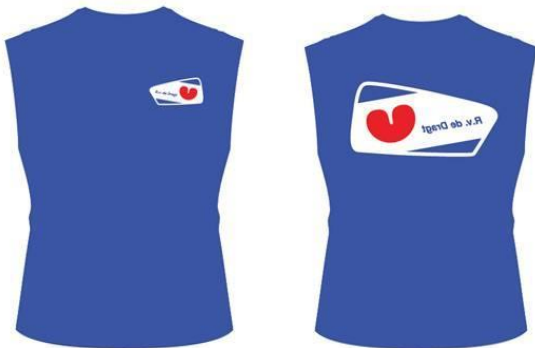


Clubkleding

Shirt: koningsblauw met logo op linkerborst en rug

Broek: donkerblauw

De clubkleding is via de vereniging te bestellen, deze is verplicht bij officiële wedstrijden.



12. De proeven

Doel: de kwaliteit van het roeien binnen de vereniging te verhogen.

De proeven die afgenomen worden, zijn:

Roeiproef
Stuurproef
Theorie
Sterretje bij de stuurproef
Skiff 1
Skiff 2

Vereiste vaardigheden voor de roeiproef:

- Op de goede manier met het materiaal omgaan, o.a. het in- en uitbrengen van het materiaal.
- Zelfstandig in- en uit kunnen stappen.
- Roeibeweging redelijk meester zijn voor wat betreft:
 - Rustig oprijden, tijdig klippen, niet veel diepen.
 - Roeien met rechte polsen en de riem niet in de hand laten draaien.
 - Watervrij kunnen roeien.
 - Een goede haal kunnen maken.
 - Goed en een flink stuk kunnen strijken.
 - Kunnen volgen van de slag.
 - Kunnen ronden, slippen enz.
 - Halend aan kunnen leggen.
- Commando's kennen en kunnen uitvoeren.
- Met anderen dan de vaste roeipartner kunnen roeien.
- In verschillende boten kunnen roeien bijv (Skries, Stranljip en Boereswel).
- Voor de roeiproef relevante inhoud van "het informatie en instructieboek RV De Dragt" (inclusief de veiligheidsvoorschriften) kennen.
- Langere afstanden kunnen roeien, bijv. naar Oudega.
- Oefeningen als: tubben en sitback kennen en kunnen uitvoeren.
- Achteroverliggen bij lage brug.

Zonder roeiproef is het niet toegestaan om zonder instructeur te roeien.

Vereiste vaardigheden voor de stuurproef:

Het op verantwoorde wijze omgaan met het materiaal, waarbij het geven van de juiste commando's en de veiligheid centraal staan. **Als stuur ben je verantwoordelijk voor de ploeg en de boot.**

- In- en uitschrijven van de boot.
- In het bezit zijn van de roeiproef.
- Theorieles gevolgd hebben.
- Het kunnen geven van de juiste roecommando's.
- Voldoende overzicht hebben op de ploeg.
- Kennis hebben van materiaal en vaarreglement.
- De boot op de juiste manier te water kunnen laten en omgekeerd.
- Manoeuvreren in nauw water.
- Koers kunnen houden bij rechtuit varen en de roeiers in de gewenste koers kunnen laten strijken.
- Kunnen wegvaren en aanleggen, ook strijkend.
- Ook bij een steiger kunnen aanleggen, niet alleen bij het vlot.
- Knopen kennen om de boot goed vast te leggen.

Vereiste vaardigheden voor het sterretje bij de stuurproef

Bovengenoemde eisen voor de stuurproef ook als boegroeier kunnen uitvoeren in een ongestuurde boot, zoals de Ielgoes en de Kobbe.

Vereiste vaardigheden voor de skiffproef 1:

- In- en uitschrijven van de boot.
- In- en uitbrengen van het materiaal (ev. met draaghulp).
- Zelfstandig in- en uitstappen in een skiff.
- Roeibeweging goed meester zijn (zie bij de roeiproef).

- In rechte koers kunnen varen zowel halend als strijkend.
- Kunnen ronden en manoeuvreren.
- Een wat grotere afstand gevaren hebben bv. naar tweede eiland en terug.
- Halend aan kunnen leggen.
- Noodstop kunnen maken.
- Veilig kunnen varen: genoeg omkijken om aanvaringen te voorkomen.
- Weten wat te doen bij omslaan.
- Aanbevolen wordt een keer om te slaan om te zien hoe en of je er weer in kunt komen.
- Inhoud van “het informatie en instructieboek RV De Dragt” kennen zoals voorrangregels kennen, weten wanneer er niet geskift mag worden, enz.

Wat je **niet** hoeft te kunnen:

- Kunstjes in de boot.
- Volmaakt en altijd watervrij roeien.

Vereiste vaardigheden voor de skiffproef 2:

- Veilig en verantwoord de skiff in en uit de loods kunnen tillen en in het water kunnen leggen (voor de zware skiffs: ev. met tilhulp van een ander).
- Een stuk van ongeveer 15 km kunnen varen (bv. op en neer naar Ie-Sicht).
- Bij stil water zonder bladsteun op het water kunnen varen.
- Een stuk van 250 m hard kunnen roeien op tempo.
- Technisch goede halen kunnen maken.
- De Pimenov* oefening kunnen uitvoeren.
- Strijkend kunnen aanleggen bij het roeivlot.
- Na omslaan in diep water weer in de boot kunnen klimmen. Na het behalen van de Skiffproef 2 dient dit ieder jaar tijdens de skiffweek herhaald te worden.

Na het behalen van skiffproef 1 mag men uitsluitend onder begeleiding (meerdere boten of toezicht vanaf de wal) het water op. Na het behalen van skiffproef 2 mag men alleen het water op.

***Pimenov oefening:**

Deze oefening wordt uitgevoerd door eerst alleen de benen uit te trappen, vervolgens de rug erbij te nemen en uiteindelijk worden ook de armen aan de haal toegevoegd. Het doel van deze oefening is de haal in drie bewegingen op te delen: eerst de benen, daarna de rug en dan de armen.

Wie neemt de proeven af

De proeven worden afgenomen door enkele door het bestuur van de vereniging aangewezen instructeurs en coaches.

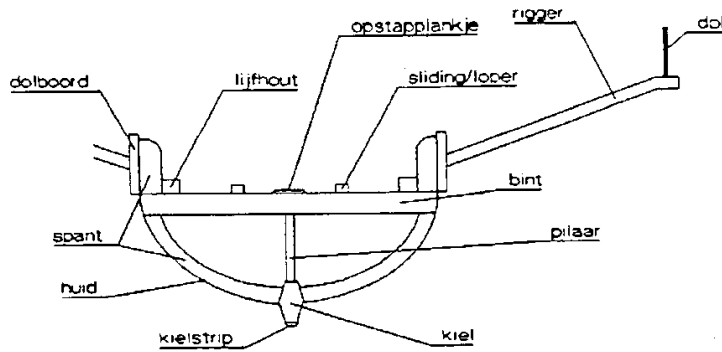
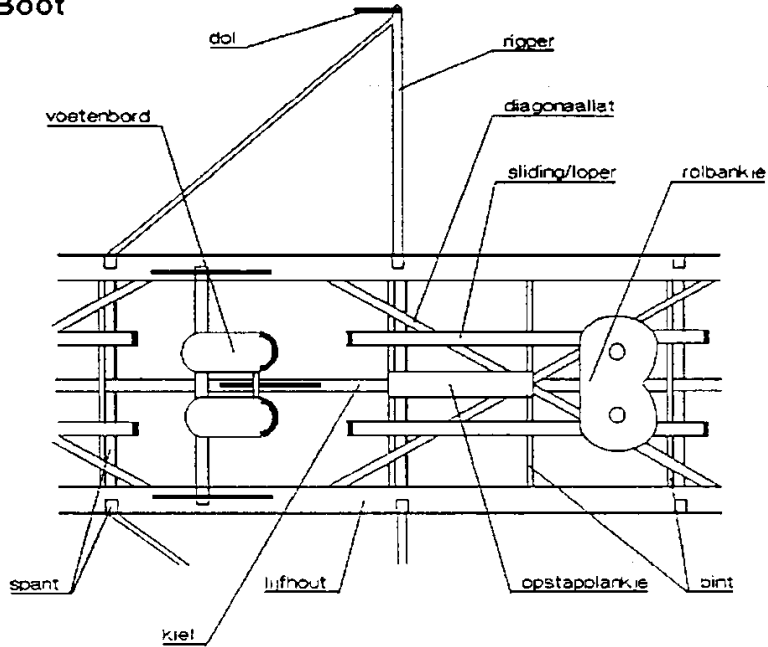
Wil men proeven afleggen, dan kan men zich bij zijn of haar instructeur of bij de instructiecommissaris opgeven. De instructiecommissie bepaalt wie er 'klaar' is om een proef af te leggen.

Ex-leden van andere verenigingen kunnen één of meer proeven geschonken krijgen als zij over de vereiste roeiervaring beschikken. Dit is ter beoordeling door de hierboven genoemde personen.

13. Het materiaal

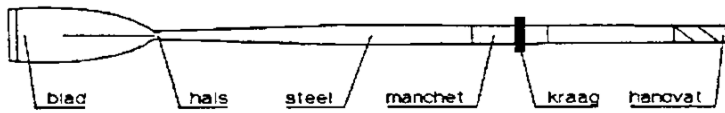
13a Onderdelen van de boot en toebehoren

Boot

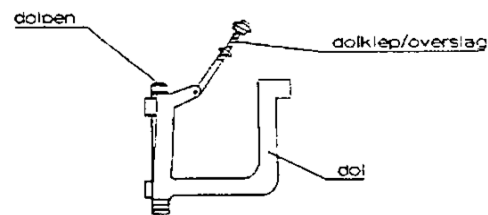


Dolboord wordt vaak gewoon "Boord" genoemd.
Sliding/loper wordt ook "rail" genoemd.
Bint wordt ook wel dwarsbalk genoemd.

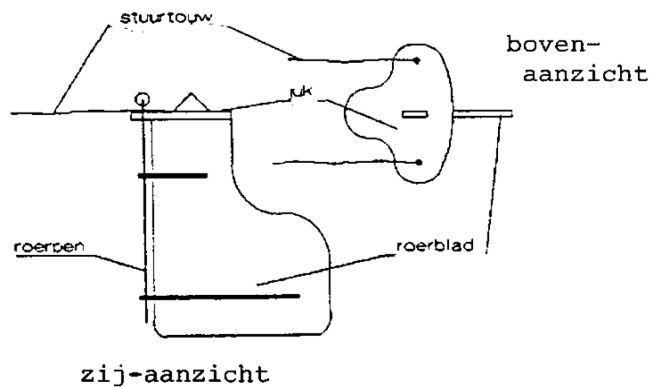
Riem



Dol



Roer



13b De boottypen

In de roeisport zijn veel verschillende boottypen. Er is variatie in het aantal roeiers per boot (van 1 tm 8 roeiers), wel of geen stuur, één of twee riemen per roeier en brede of smalle boten. Als iedere roeier twee riemen gebruikt noemen we het **scullen** (ook wel dubbel genoemd). Als iedere roeier één riem gebruikt noemen we het **boordroeien**.

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

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

Wherry's (Wh)

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

E-boten (E)

Deze boten zitten qua breedte tussen een wherry en een C-boot in. Er is plaats voor één stuur.

C-boten (C)

Deze boten zijn een stuk smaller en minder stabiel dan de wherry's. Er zijn C-boten voor één, twee, drie of vier roeiers, voor boordroeien (iedere roeier één riem) en voor scullen (iedere roeier twee riemen). De vier-persoons C-boten zijn gestuurd, de twee- of driepersoons C-boten kunnen gestuurd zijn of ongestuurd. De één-persoons C-boten zijn altijd ongestuurd.

Overnaadse boten (Ov)

Bij overnaadse boten bestaat de huid uit smalle stroken die dakpansgewijs aan elkaar zijn bevestigd.

Gladde boten

De smalste boten zijn de gladde boten zonder kielbalk. Hieronder vallen de wedstrijdboten. De term "glad" is afgeleid van de huid van de boot. Gladde boten hebben een gladde huid van hout of kunststof. Gladde boten zijn er voor één, twee, vier of acht personen, voor boordroeien en voor scullen. De vieren en de boordtwee kunnen gestuurd zijn of ongestuurd. Een één-persoons gladde boot noemen we een skiff.

Coastal boten

Er zijn ook boten die geschikt zijn voor het roeien op zee, langs de kust. Deze boten worden Coastal boten genoemd. Deze boten hebben een gladde romp net als de gladde boten maar hebben de breedte van C-boten. Ook zijn deze boten aan de achterkant open zodat het overkomende water er aan de achterzijde makkelijk uit kan lopen. Bij 'De Dragt' hebben we een aantal van deze boten.

Afkortingen

Er worden afkortingen gebruikt om aan te geven over wat voor boot je spreekt. Met een cijfer wordt het aantal roeiers aangeduid. Verder wordt aangegeven of het boordroeien of scullen betreft en of de boot gestuurd of ongestuurd is.

Wh staat voor wherry.

Ov staat voor overnaadse boot.

E staat voor E-boot.

C staat voor C-boot.

Als er niet één van bovenstaande afkortingen staat, dan hebben we het over een gladde boot.

x = scullen (iedere roeier heeft twee riemen),

+ = gestuurd,

- = ongestuurd (als de + of de – ontbreekt is er ook sprake van ongestuurd).

Als er geen x staat is het een boordboot (iedere roeier heeft één riem).

Als we spreken over “dubbel” (dubbeltwee of dubbelvier) betekent het dat het een scullboot is (iedere roeier heeft twee riemen). Als het woord “dubbel” niet gezegd wordt hebben we het over boordroeien (ieder roeier heeft één riem).

Gebruik makend van de bovenstaande codering zijn de boten van “De Dragt” onder te verdelen naar boottype. Daarbij is aangegeven welke proef minimaal nodig is om in de betreffende boot te mogen roeien:

WIE MAG IN WELKE BOOT?

Boot	Type	instructie	minimaal benodigde proeven* roei stuur	skiff 1	skiff 2	sterretje	gewicht (kg/pp)	opmerkingen
1 Wetterfink	C3x+/ C4x							TJB - 10-01-2023
2 Dolfijn	C4x+							
3 Smalle EE	C4+/C4x+							
4 Menoetes	4x+							
5 Boereswel	C4x+							Bij C4x-; skiffproef 2 voor boegroeiër
6 Leppelbek	C4x+							wisselen op het water niet mogelijk
7 Sanding	C2x+							
8 Strånljip	C2x+							
9 Markol	C2x+							
10 Ielgoes	C2x-					*2		
11 Waarlampke	C2x-					*2		
12 Blaustirns	E2x+							
13 Tjirk	OV2x+/OV2+							
14 Skries	WH2x+(+)							
15 Woudvaart	WH2x+(+)							
16 Beukertje	OV1x+					*2		Bij ongestuurd roeien skiff 2 of sterretje
17 Kobbe	C1x-					*2	tot 120	
18 Iisfûgel	C1x-					*2	tot 100	
19 Isgyas	2x						tot 65	boegroeiër skiff 2
20 Jan van Gent	2x						tot 80	boegroeiër skiff 2
21 Twirre	1x						tot 65	Bij bezit van uitsluitend skiff 1 mag er niet alleen
22 Ein	1x						tot 100	geroeid worden
23 Stirns	1x						tot 80	
24 Pompeblédsje	1x						tot 75	
25 Taling	1x						tot 65	
26 Suske	1x (stud.)							
27 Reidmosk	1x						60-75	
28 Ljurk	1x						60-75	

*1: De stuur dient altijd in het bezit te zijn van stuurproef.

*2: Het 'sterretje' betekent bevoegdheid ongestuurd roeien zonder skiffproef na speciale instructie.

Verkrijging sterretje in overleg met roeicommissaris

*3: Iemand die geen stuurproef heeft mag onder begeleiding van (zeer) ervaren roeiers sturen tijdens de instuiven, om ervaring op te doen

Ten behoeve van instructie kan van bovenstaand schema afgeweken worden

13c De materiaalbehandeling

De stuur is verantwoordelijk voor de boot en voor alle roeiers in die boot. De stuur zorgt ervoor dat de boot wordt ingeschreven en dat het materiaal op de juiste wijze wordt behandeld en naar binnen/buiten wordt gebracht.

Het naar buiten brengen van de boot

Voordat de boot naar buiten wordt gebracht wordt zoveel mogelijk alle toebehoren klaargelegd bij het vlot. De riemen worden naar buiten gebracht met de bladen naar voren wijzend en vervolgens met de bolle kant van het blad omhoog op het rek of de grond gelegd. De rolbankjes worden, indien van toepassing, naar buiten gebracht en met de wieltes omhoog op de riemen gelegd. De stuur legt bij een gestuurde boot het roertje klaar bij het vlot en indien van toepassing ook het zitje van de stuur. Vervolgens wordt de boot naar buiten gebracht. De zware boten liggen standaard op een kar en worden daarop tot aan het vlot gereden. De lichtere boten liggen in een stelling en worden eerst vanuit de stelling op een kar getild. In sommige gevallen wordt de boot ook rechtstreeks tot aan het vlot getild zonder deze eerst op een kar te leggen.

De stuur geeft in alle gevallen de benodigde commando's vanaf de boeg van de boot. Omdat in de praktijk, bijvoorbeeld bij een instuif, meestal nog niet bekend is wie gaat sturen, neemt één van de aanwezigen de taak op zich door bij de boeg te gaan staan bij het naar buiten brengen van de boot. De boot wordt afhankelijk van het type op een bepaalde manier in het water gelegd. De stuur houdt de boot vast, terwijl de roeiers de boot gereed maken.

Eerst wordt de riem aan de vlotzijde bij de manchet in de dol gestoken, met de bolle kant naar boven op het vlot, terwijl de overslag aan de vlotzijde onmiddellijk wordt dichtgemaakt. De riem aan de waterzijde wordt ter hoogte van de hals in de dol gestoken met het blad horizontaal. Let bij het plaatsen van de riemen in de dollen op dat de dol naar de achtersteven wijst. Om te weten welke riem in welke dol moet, zijn de riemen onder de manchetten voorzien van rood of groen tape. Rood is bakboord, groen is stuurboord. Het instappen gebeurt, indien mogelijk, door alle roeiers tegelijk, op commando van de stuur. De stuur houdt tijdens het instappen de boot in balans. Zodra alle roeiers in de boot zitten worden de overslagen aan de waterzijde dichtgemaakt. Wanneer het voetenbord versteld moet worden, nemen de roeiers de riemen in de schoot en houden de armen over de riemen. Als alle roeiers klaar zijn voor vertrek stapt ook de stuur in de boot.

Zie Hoofdstuk 14 "De Commando's" voor de verschillende commando's die gegeven.

Het naar binnen brengen

Het naar binnen brengen gaat omgekeerd aan het naar buiten brengen. Al het materiaal (ook het roertje en de riemen) wordt zowel aan de binnen- als aan de buitenkant gereinigd en afgedroogd. De slidings worden met daarvoor bedoelde doekjes schoon gemaakt. Bedenk dat het in de winter extra belangrijk is dat de boot goed gedroogd wordt, als er tenminste geroeid mag worden, in verband met de vorst. Water in de boot dat bevriest kan de constructie ontzetten.

Let op!!

Nooit tillen aan riggers, voetenborden of slidings.

Alleen tillen aan de dolboorden en de stevige spanten van het binnenwerk.

Pas tillen als er een commando wordt gegeven.

De manier waarop een boot te water wordt gelaten is afhankelijk van het boottype en het vlot of de walkant. Boten met een kielbalk kan men voorzichtig op de kielbalk laten rusten, zeker als ze een beschermstrip op de kiel hebben. Gladde boten mogen nooit op de huid gelegd worden (zie verder bij Hoofdstuk 14 "De Commando's").

Klachten-/schadeboek

Als er schade veroorzaakt is aan de boot, dient dit te worden doorgegeven aan de materiaalcommissaris, door de schade in het klachtenboek te schrijven. Ook kan de materiaalcommissaris worden gebeld, vooral bij grotere schades zoals bij aanvaringen.

Ook wanneer tijdens het roeien blijkt dat een boot niet goed afgesteld is, of er een mankement ontdekt wordt, moet dat in het klachtenboek worden genoteerd.

In het klachtenboek wordt de schade gemeld alsmede de datum en de naam van "de melder".

Het klachtenboek ligt bij het boek waarin in- en uitgeschreven wordt.

14. De commando's

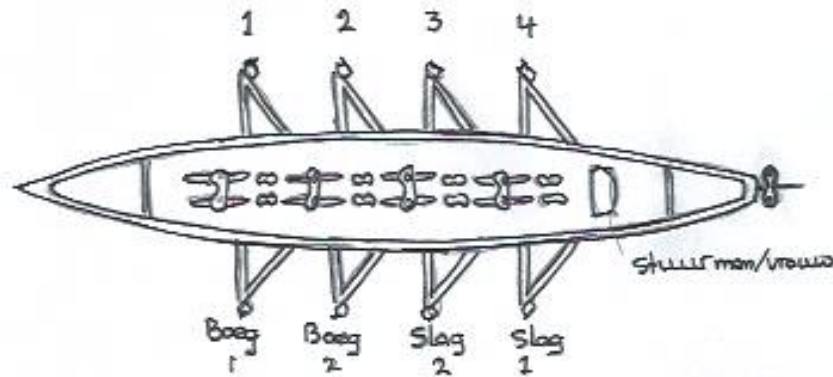
14a Algemeen

Het is van groot belang dat iedereen de commando's kent en opvolgt. Niet alleen om de roeiers op elkaar af te stemmen, maar ook omdat het in bepaalde situaties noodzakelijk is direct te reageren om bijvoorbeeld een botsing of materiaalschade te voorkomen. De commando's worden gegeven door de stuur, of in een ongestuurde boot door de boegroeier (dit is de roeier die het meest voorin de boot zit) en worden stipt opgevolgd door de roeiers.

Bij de commando's gebruiken we de volgende termen om de positie aan te duiden:

Stuurboord	Vanuit de stuurplaats gezien rechts = vaarrichting. Voor de roeier links (deze zit in wezen achterstevoren in de boot).
Bakboord	Vanuit de stuurplaats gezien links = vaarrichting. Voor de roeier rechts ("Rood is voor de rottige roeier rechts").
Boeg	Roeier die het dichtst bij de voor-punt zit.
Slag	Roeier die het verst van de boeg is gezeten. Dit is tevens de roeier die het tempo aangeeft.
Boegen	Boeg en de roeier(s) voor de boeg.
Slagen	Slag en roeier(s) achter hem.

Eén, twee, enz Elke roeier heeft een nummer: boeg = één, dit oplopend naar de slag.



14b Commando's bij het naar buiten brengen van de boot

De boten liggen in stellingen of op rijdbare karren. Enkele hogere stellingen zijn uitschuifbaar.

Onder leiding van degene die aan de boeg/punt van de boot staat wordt de boot als volgt naar buiten gebracht:

Commando:

"handen aan de boorden"

De roeiers stellen zich goed verdeeld, indien mogelijk aan beide zijden van de boot op.

Daarna geldt het volgende **commando**:

"tillen...gelijk...nu"

De boot wordt opgetild en voorzichtig naar het midden van het gangpad gebracht, waarbij moet worden gelet op de huid en de dollen. De boot mag nooit over de stelling geschoven worden. De boot kan op een kar, de schouder(s) of in de handen naar buiten gebracht worden. Bij het tillen de rug recht houden en vanuit de benen tillen.

"ieder naar de zijkant, .. boot omlaag"

Boten die hoog liggen worden eerst op de schouders genomen en zo gauw het kan omlaag gebracht en in de handen getild. De tillers gaan om en om naar een van de zijkanten van de boot.

Indien de boot op de kop ligt moet deze gedraaid worden. Hiervoor geldt het **commando**:

"draaien richting water/bos...nu" De boot die wordt gedragen met de kiel/onderkant naar boven, dient gedraaid te worden, zodanig dat de kiel/onderkant van boven, met de draairichting naar het water of het bos, onder komt.

De roeiers pakken de boot bij de dolboorden. De boot kan nu eventueel over de glijstrip in het water worden geschoven, waarbij aan het losmaken van de overslagen gedacht moet worden.

"overslagen los" Elke roeier maakt, nog steeds met één hand aan het dolboord tillend, met zijn andere hand de dichtstbijzijnde overslag los.

Vervolgens wordt de boot in het water gelegd op een van de volgende wijzen:

- heeft de (gladde-)boot een *inwendige kiel*, een *vin of schegje*:

"tenen aan de rand.... uitzetten.... gelijk" De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun voeten tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen niet oversteken. De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met een hand op het boord kan de boot zo recht worden gehouden dat de huid en vinnetje nooit de rand van het vlot raken.

- heeft de boot een *uitwendige kiel* (en geen vin):

De roeiers zetten de achterstevan op de glijstrip, de boot wordt door de stuur aan de boeg van de boot in het water geschoven, terwijl de overige roeiers de boot recht houden.

14c Commando's bij het instappen en afstellen van de voetenborden

Voor het uitvoeringscommando "klaar om in te stappen" moeten de roeiers zich naast de boot hebben opgesteld, met het gezicht naar de achterstevan. De riemen van de riggers aan de vlotzijde zijn van tevoren in de dollen geschoven en de overslagen zijn gesloten. Op het vlot liggen de bladen met de bolle zijde naar boven. De riemen aan de waterzijde zijn bij hun hals in de dol gebracht en liggen nog over beide boorden. De stuur houdt de boot in evenwicht. Dit gaat het best door de rigger die het meest ter hoogte van het midden van de boot zit naar beneden te drukken. De stuur geeft de volgende commando's:

"klaar om in te stappen"	De roeier pakt de riem aan de waterzijde aan het handvat beet en duwt die naar buiten terwijl de bolle kant van het blad op het water rust (=plat op het water). Vervolgens pakt de roeier beide riemen vast in de hand die het dichtst bij de waterzijde is.
"instappen gelijk een...."	Vervolgens zet de roeier de voet aan de bootzijde op het opstapplankje, vóór het rolbankje (let op, dat niet per ongeluk op de slidings wordt getrapt), terwijl de riem aan de waterzijde tot steun dient. Met de andere hand kan de wal /het vlot vast worden gehouden. Eventueel kan ook op het boord gesteund worden.
 twee....	De roeier brengt het lichaamsgewicht over op de in de boot geplaatste voet, brengt het andere been binnenboord en plaatst de voet, terwijl het eerste been wordt gebogen, in het voetenbord, terwijl de roeier gaat zitten op het bankje. De roeiers die met hun (binnen)hand het vlot/de wal vasthouden, mogen deze nu loslaten.
 drie...."	De roeier zet de voet van het opstapplankje in het voetenbord.
"overslagen dicht aan bak/ stuurboord"	De roeier draait de gevraagde overslag dicht.

NB: De stuur kan altijd beslissen om de roeiers één voor één in te laten stappen als de omstandigheden dat vragen.

Vervolgens dienen de voetenborden te worden afgesteld. Daartoe leggen de roeiers bij C- en gladde boten, de voeten op de dolboorden, armen over de riemen. De voetenborden kunnen bij alle boten in horizontale richting worden afgesteld met de bedoeling optimaal te kunnen uittrappen en oprijden. Bij horizontale afstelling dient de stand van de riemen bij de uitpikhouding net genoeg ruimte tussen buik en handvat en tussen de handvatten onderling te hebben dat daar een vuist tussen kan. Het bankje mag niet tegen de achter- of voorstop aankomen bij oprijden of uittrappen.

Een andere check-houding is, dat de riemen, terwijl de roeier rechtop (niet ingebogen) zit met de benen en armen gestrekt, evenwijdig aan de korte riggerstang lopen.

Bij een aantal boten is het ook mogelijk de voetenborden in hoogte (verticaal) te verstellen. Dit dient zodanig te gebeuren dat, bij het oprijden de onderbenen loodrecht op de boot komen in de uiterste oprijstand. Bij het lager stellen van de voeten kan verder opgereden worden en bij het hoger stellen kan minder ver worden opgereden.

De stuur geeft het **commando**:

"afstellen voetenborden"	De roeier voert de hierboven beschreven handelingen uit om de voetenborden af te stellen.
---------------------------------	---

14d Commando's bij het roeien

Als iedereen klaar is met afstellen kan de stuur plaatsnemen en kan de boot van het vlot worden weggeduwd. De stuur geeft daarvoor het volgende **commando**:

"**uitzetten gelijk**" Alle roeiers trekken de riemen aan de vlotkant loodrecht in, een ieder duwt gelijk met deze riem de boot van het vlot af.

Als de boot na het uitzetten nog niet helemaal goed vrij ligt om weg te kunnen roeien kan de boot op koers worden gebracht door de volgende **commando's**:

"**paar klapjes bak/stuurboord**" De roeiers geven met vaste bank een paar korte halen aan de genoemde zijde.

Nu kan worden weggeroeid. Hiertoe geeft de stuur de **commando's**:

"**slag klaar maken....**" De roeiers nemen de inpikhouding aan, d.w.z. geheel oprijden, bladen plat op het water.

slag klaar.... Ze draaien de bladen verticaal in het water, met de bovenrand net onder het wateroppervlak.

af" Ze starten de roeibeweging.

Om het roeien te stoppen zijn weer een aantal **commando's** mogelijk.

"**laat.... lopen**" Dit commando wordt gegeven aan het begin van de haal, De roeiers maken de haal af, kantelen het blad en drukken het handvat naar beneden. Het blad blijft boven het water.

"**bedankt**" De roeiers strekken de armen en leggen de bladen plat op het water.

Om de boot te laten stoppen of afremmen wordt één van de volgende **commando's** gegeven:

"**beide boorden.... houden**" Dit commando wordt in het algemeen voorafgegaan door het commando "laat...lopen". De roeiers moeten nu de handen iets omhoogtrekken, waardoor de bladen in het water komen, en de bladen verticaal draaien eventueel met het blad een beetje gekanteld in de vaarrichting. De roeiers zitten met gestrekte armen en benen, de rug iets naar voren gebogen.

**“bak/stuurboord
.....houden”** Ook dit commando wordt in het algemeen voorafgegaan door het commando “laat...lopen”, tenzij daar geen tijd voor is (nood). De roeiers zetten de bakboordriem respectievelijk de stuurboordriem verticaal in het water om de boot aan die zijde af te remmen.

"houden...nu" Dit is een commando voor een noodstop. Dezelfde handeling als bij het commando “beide boorden houden” wordt uitgevoerd, nu echter zonder te zijn voorafgegaan door het commando “laat lopen”. Op welk moment de roeier in de roeibeweging zit is niet belangrijk, de boot moet zo snel mogelijk geremd worden.

Als de boot stilligt kan hij stabiel gehouden worden door de riemen plat op het water te leggen (commando “bedankt”). Een andere stabiele positie wordt “**veilig boord**” genoemd. Veilig boord wordt verkregen door het handvat van de riem op het bovenbeen te drukken en daar licht op te steunen. Het blad moet daarbij plat met de bolle kant op het water blijven liggen. Je ontlast daarmee de riem aan de andere zijde van de boot voor het verkrijgen van evenwicht. Die riem kan dan bijvoorbeeld geslipt worden.

Achteruit roeien is ook mogelijk. Het volgende **commando** wordt daartoe gegeven:

**" beide boorden
strijken.....
gelijk"** De roeiers draaien de bladen met de bolle zijde naar de achtersteven en gaan in de uitpik houding zitten.

Ze duwen tegen de handvatten en laten zo de boot achteruit varen (de stuur houdt het roer zoveel mogelijk recht en de stuurtoeven strak). In verband met de constructie van de dol, dient dit nooit met veel kracht te gebeuren.

**“bak/stuurboord
strijken** De roeiers draaien het blad van de aangegeven kant met de bolle zijde naar de achtersteven en gaan in de uitpik houding zitten.
Ze duwen tegen het handvat van de riem die gestreken moet worden. De boot verandert daardoor van richting (zie ook de commando’s hierna).

Als de boot stil gelegd is kan de boot worden gerond. Dat kan op verschillende manieren. De **commando’s** voor die manieren zijn hierna weergegeven:

**"ronden over
bak/stuurboord....
nu"** De roeiers draaien het blad van het genoemde boord zo dat de bolle zijde naar de achtersteven gekeerd is. Ze gaan in de uitpikhouding zitten en beginnen de strijkhaal aan het genoemde boord met volledig oprijden. De riem aan het andere boord gaat, uit het water, gelijk mee naar voren en begint op het moment dat de strijkhaal is afgelopen een haal te maken. De andere riem gaat, uit het water, gelijk mee naar

achteren. Bakboord en stuurboord gaan dus beurtelings strijken en halen en wel alle roeiers tegelijk.

Nog beter is het, als het blad van de riem waarmee niet gestreken wordt, plat op het water wordt gelegd waarbij het blad iets is gekanteld zodat het water er goed onderdoor kan. Dus iets hoger aan de kant waarop je het blad beweegt.

In de praktijk zal het rondenvaaren vaak voorafgegaan worden door het commando "bak/stuurboord houden" die voor hetzelfde boord gegeven wordt als waarover wordt gerond. De boot is daarmee terwijl hij stil wordt gelegd al in de gewenste richting gedraaid.

"bak/stuurboord halen/strijken...."

De roeiers gaan met de riem van het genoemde boord halen dan wel strijken, terwijl ze volledig oprijden. Bij het commando "strijken" draaien de roeiers het blad met de bolle zijde naar de achtersteven.

"bak/stuurboord vaste bank halen/strijken...."

De roeiers gaan met de riem van het genoemde boord halen dan wel strijken, terwijl ze niet oprijden. Bij het commando "strijken" draaien de roeiers het blad met de bolle zijde naar de achtersteven.

De boot kan ook gewend worden terwijl die nog vaart.

"bak/stuurboord best/sterk"

Aan het genoemde boord trekken de roeiers harder, aan het andere boord minder hard. Het commando kan ook bij het strijken gebruikt worden; alleen wordt er dan nooit heel veel kracht gezet in verband met de constructie van de dollen.

"beide boorden gelijk" of "bedankt"

Ieder haalt of strijkt weer met dezelfde normale (niet versterkte) kracht.

Het kan zijn dat er tijdens het roeien aan bak- of stuurboordzijde een obstakel is of dat de boot door een smalle doorgang moet gaan. De riemen moeten dan worden "geslipt". Dat kan zowel tijdens het "halen" als bij het "strijken". Door de werking van de dollen is het alleen mogelijk om te slippen met het blad van de riemen richting de achtersteven van de boot. Ook als je aan het strijken bent. Een van de volgende **commando's** wordt gegeven:

"slippen beide boorden.... nu"

De roeiers trekken de riemen langs de boot. De bladen zijn vrij van het water, zo gekanteld dat de bolle kant van het blad naar het water gericht is.

**"slippen bak/
stuurboord.... nu"**

De roeiers trekken de riemen van het aangegeven boord langs de boot met de bladen vrij van het water maar zo gekanteld dat de bolle kant van het blad naar het water gericht is.

**"beide boorden of
bak/stuurboord pas
op de riemen"**

Het wordt aan de roeiers overgelaten of zij de riemen willen intrekken, of al roeiend, willen opletten dat de riemen nergens tegenaan slaan.

Het kan ook voorkomen dat de doorvaart te laag is en roeiers en stuur moeten bukken of liggen. Daar wordt dan een van de vorige **commando's** gegeven:

**"pas op de
hoofden....nu"**

De roeiers buigen het hoofd voorover, terwijl ze gewoon door roeien.

"achterover...nu"

De roeiers gaan achterover liggen in de boot.

Om diverse redenen kan het wenselijk zijn dat er minder hard geroeid wordt, bijvoorbeeld voordat er wordt afgemeerd of om een situatie goed in te schatten. De stuur geeft daartoe het volgende **commando**:

"light paddle"

De roeiers roeien zonder kracht te zetten.

Bij het aanleggen van de boot zijn naast het vorige commando nog een aantal **commando's** van belang:

**"overhangen naar
bak/stuurboord"**

De roeiers gaan wat overhangen naar het tegenovergestelde boord van de walzijde waardoor de boeg van de boot van de kant wegdraait. Dit commando wordt voorafgegaan door het commando "laat lopen". Dit commando kan ook worden gebruikt in een situatie met hoge (boeg- of hek) golven. De roeiers gaan dan wat overhangen naar het tegenovergestelde boord van de zijde waarop de golven aankomen zodat de golven minder makkelijk naar binnen kunnen slaan.

**"bak/stuurboord
riemen...hoog"**

Ook weer een commando dat voorafgegaan wordt door het commando "laat lopen" evt. gevolgd door het vorige commando. De roeiers draaien de riemen aan de vlotzijde (bak- dan wel stuurboord) met de bolle kant naar boven en leggen ze op de kant /het vlot. Wanneer aangelegd wordt aan een kant die te hoog is om de riemen op neer te leggen, wordt het commando "bak/stuurboord riemen...hoog" vervangen door "slippen bak/stuurboord...nu".

Let op! Bij het aanleggen pakt de stuur de kant of vraagt één van de roeiers dit te doen.

14e Commando's bij het uitstappen

Als de boot is afgemeerd stapt eerst de stuur uit. De roeiers wachten de commando's af van de stuur. Het uitstappen geschiedt op dezelfde wijze als het instappen, alleen in omgekeerde volgorde. Alvorens uit te stappen dienen de overslagen van de dollen aan de waterzijde te worden los gemaakt. Bij het uitstappen, worden de riemen van het boord aan de waterzijde uit de dol getrokken en over het boord gelegd.

"overslagen los"	De roeiers maken de overslagen open.
"uitstappen gelijk ...een..."	Elke roeier plaatst de voet aan de waterzijde op het opstapplankje. De roeier houdt altijd één hand aan de riem van de waterkant en de andere aan het boord of op het vlot/de wal.
...twee..."	Elke roeier gaat op de voet staan die op het opstapplankje is geplaatst. De andere voet wordt van het voetenbord op de wal geplaatst. Vervolgens brengt de roeier het gewicht over naar het been op de wal. De riem aan de waterkant dient als steun.
...drie..."	De andere voet wordt bijgetrokken en ook op de wal gezet, de vastgehouden riem wordt meegenomen en uit de dol gehaald.

NB: De stuur kan altijd beslissen om de roeiers één voor één uit te laten stappen als de omstandigheden dat vragen.

14f Commando's bij het uit het water halen van de boot

Om te beginnen wordt de boot ontdaan van de riemen, het stuur en evt. de bankjes (de meeste bankjes zitten vast aan de boot). Riemen en roertje worden schoongemaakt en afgedroogd.

Is de boot leeg en moet hij uit het water gehaald worden, dan wordt de boot òf naar de glijstrip (als de boot een uitwendige kiel heeft) geleid, òf uit het water getild met het commando "tillen...gelijk...nu". Met het commando "draaien richting bos/water...nu" wordt de boot weer gedraaid en op de schraagjes neergelegd, schoongespoten en afgedroogd. (Zie voor de commando's "14b Commando's bij het naar buiten brengen van de boot"). Er mag nooit water in de boten blijven staan.

De slidings en de binnenzijde van de boot moeten worden schoongemaakt vóór de boot uit het water wordt getild, tenzij de boot uit het water met de binnenkant omhoog op de daarvoor bestemde kar of singels wordt gelegd.

Van de boten met afgedekte voor- en achterpunt dienen na het gebruik de ventilatie luiken/doppen geopend te worden.

15. Het roeien

15a Roeitechniek

Met behulp van de volgende termen wordt de roeibeweging beschreven, zoals die begint na het commando "(slag)klaar maken.... slagklaar.... af!" (De roeier zit in de inpikhouding).

Uittrappen

Het eerste deel van de haal waarbij vanuit de inpikhouding de benen gestrekt worden, waardoor het bankje over de sliding rijdt.

Uitpik

Eind van de haal, het moment waarop het blad het water verlaat.

Klippen of het blad omdraaien

Na de uitpik wordt het blad een kwartslag gedraaid, zodat dit plat boven het water beweegt tijdens het wegzetten en oprijden.

Wegzetten

Het na de uitpik strekken van de armen vòòrdat wordt ingebogen en opgereden.

Oprijden

Met het bankje naar voren rijden over de sliding.

Terugklippen

Het weer terugdraaien van het blad in verticale stand voor de inpik.

Recover

Recover is de beweging tussen de uitpik en de inpik.

Inpik

Begin van de haal, het moment waarop het blad, verticaal, het water in gaat.

De roeibeweging is in de volgende onderdelen uit te splitsen, vanuit de inpikhouding (**begin slag**):

- uittrappen
- rug meenemen
- armen bijhalen
- uitpikken en blad omdraaien (klippen)
- handen wegzetten

- lichaam naar voren brengen
- oprijden en blad omdraaien (terugklippen)
- inpikken

Het is moeilijk om een goede roeibeweging te omschrijven. Daarom wordt er ook lesgegeven door de instructeurs. Maar het is ook leerzaam enkele filmpjes te bekijken.

Deel 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=AM0hF-0ILl0>

Deel 2: <https://www.youtube.com/watch?v=FUQousR2Kfo>

Dit zijn de links naar een paar Nederlandse instructiefilmpjes. Op het moment dat men daarop klikt verschijnen er vele soortgelijke video's (vnl. Engelstalig). De website www.roeiapp.nl biedt veel informatie.

Verder vind je op YouTube onder de trefwoorden rowing en sculling talloze instructiefilmpjes.

Roeitechniek op de ergometer

De vereniging beschikt over een aantal ergometers (roeï-apparaten) die gebruikt worden voor het verbeteren van de roeitechniek of voor het werken aan de conditie als er niet op het water geroeid kan worden.

16. Het sturen

Algemeen

Het sturen is een combinatie van de bediening van het roer en het geven van de juiste commando's aan de roeiers. Een eerste vereiste is, dat de stuur alle commando's duidelijk en voor iedereen hoorbaar uitspreekt. De roeiers moeten in een gestuurde boot onvoorwaardelijk de bevelen van de stuur opvolgen. Niet omkijken is het devies, want dit is negatief voor de stabiliteit van de boot. Niet voor niets zegt men 'ogen in de boot'.

In principe is de stuur verantwoordelijk voor de bemanning en de boot. In een ongestuurde boot is de boegroeier degene die omkijkt, stuurt en de commando's geeft.

Bij het aanleggen moet men erop letten, dat geen deel van de boot, dus noch de huid, noch de riggers, langs de kant schuren.

Indien men een motorboot wil passeren of als men zelf gepasseerd wordt, moet men vooral letten op zuiging, kielzog en golven. Zorg dus altijd voor een ruime afstand tussen de wal en andere schepen. Als men gepasseerd wordt, moet men indien mogelijk in een behoorlijk tempo blijven doorroeien, omdat dan de balans van de boot veel beter blijft. Als men niet kan doorroeien moet

de boot in een zo gunstig mogelijke positie ten opzichte van de golven gelegd worden, zodat er zo min mogelijk water naar binnen komt.

Men kan de boot, in geval van een boeg- of hekgolf, het beste evenwijdig aan de golven leggen.

Pas op voor zeilers en motorboten. Zeilers hebben (meestal) voorrang, motorboten niet, maar veel mensen weten dat niet. Een boot die aan stuurboord in de vaargeul vaart heeft voorrang op alle andere boten. Dat geldt ook voor roeiboten. Houd rekening met de wind, vooral bij het ontwijken van hindernissen zoals een boei. Wind kan de bootkoers flink beïnvloeden.

16a De stuurtechniek

Een boot dient een rechte koers te varen en houdt zoveel mogelijk stuurboord. Alle mogelijke invloeden zijn er de oorzaak van dat de boot van de rechte koers afwijkt (wind, stroom, ongelijk trekken aan stuurboord en bakboord, gebreken aan de boot). Wanneer een boot van de koers afwijkt, dient er gestuurd te worden.

Wanneer er gestuurd wordt, komt het roer onder een hoek op de lengteas van de boot te staan. Dit heeft niet alleen tot gevolg dat de vaarrichting van de boot verandert, maar heeft ook een remmend effect op de snelheid en een storende invloed op de balans. Beide laatste effecten worden groter naarmate de uitslag van het roer groter is. Het is dus zaak tijdig te reageren als de boot van de koers gaat afwijken en dit rustig te corrigeren, zodat de oorspronkelijke koers met een zeer kleine roeruitslag hernomen kan worden.

Sturen mag, tenzij een forse koersverandering noodzakelijk is, alleen tijdens de **recover** (tijd van het oprijden tot de inpik) plaatsvinden. De werking van het roer is dan het grootst en de roeiers worden in hun haal het minst gestoord. Al te heftig sturen heeft een remmend effect, een roeruitslag van meer dan 30 graden geeft nauwelijks meer sturend rendement. Het is duidelijk dat een roer slechts werkzaam kan zijn als de boot vaart heeft. Hoe langzamer het schip vaart, hoe meer men de roeiers bij het sturen moet inschakelen.

Wanneer de noodzakelijke koerswijziging zo groot is dat die niet alleen door de werking van het roer tot stand gebracht kan worden of niet snel genoeg tot stand kan komen, dient de stuur de roeiers mee te laten sturen door één van de boorden "sterk" te laten roeien of aan één kant te laten houden.

Om goed te kunnen sturen, dienen de stuurtoeven strakgespannen te zijn en te blijven en dient de stuur ze op een zodanige plaats vast te houden dat deze er voldoende macht over heeft en zonder overbodige bewegingen te maken het roer kan bedienen. Ook dienen de stuurtoeven uit oogpunt van veiligheid onder de benen door te lopen. Nooit mogen de stuurtoeven door het water slepen. Wanneer er "gestreken" wordt moet de stuur de touwen strak houden, omdat anders het roer dwars op de vaarrichting komt te staan en remt. Bovendien komt de bevestiging van het roer onder zware druk te staan met kans op schade. Wanneer "strijkend" wordt aangelegd moet een roer dat aan de achterstevan is bevestigd altijd van de wal afgehouden worden. Dan mag het roer dus **nooit** dwars op de vaarrichting komen te staan naar de wal toe gekeerd.

16b Het aanleggen

Om goed aan te leggen roeit men met lichte haal naar het vlot of de aanlegplaats onder een hoek van ongeveer 30 graden met de punt van de boot gericht op die plaats aan het vlot waar men het schip wenst aan te leggen. Deze hoek wordt echter beïnvloed door de grootte van de boot en de wind. Nooit met grote snelheid aanleggen. Eventueel geeft de stuur het commando "light paddle". Als men het vlot nadert, geeft de stuur het commando "laat...lopen".

Direct daarna, op het commando "overhangen naar bak/stuurboord", hellen de roeiers met het lichaamsgewicht over naar de waterzijde, en houden de riem aan de vlotzijde hoog boven het water (en het vlot) en draaien deze meteen met de bolle kant naar boven (commando "bak/stuurboord riemen....hoog"). Op het commando "stuur/bakboord houden", houden de roeiers aan genoemde zijde (waterzijde), als de boeg vlak bij het vlot is gekomen.

De boot mindert nu vaart en komt langszij het vlot stil te liggen. Bij sommige vloten of bij een hoge wal moeten de riemen aan de vlot- of walzijde "geslipt" of ingetrokken worden.

Zoals gezegd spelen de grootte van de boot, windkracht en windrichting een grote rol bij het aanleggen.

Algemeen geldt: hoe kleiner de boot hoe groter de hoek van aanvaren. Voor een boot zoals de Boereswel (C4+) kan 30 graden worden aangehouden maar met een skiff is 45 graden beter.

Wind mee in de vaarrichting betekent, met een grote snelheid naar het vlot toekomen. Wind tegen betekent, met een snel teruglopende snelheid naar het vlot toekomen.

In het eerste geval moet sterk geremd worden bij het "houden", hetgeen betekent dat de boot sterk bijdraait en dus onder een wat grotere hoek moet worden aangevaren om goed langszij het vlot te komen. Het beste kan in een lichte haal naar het vlot toe gevaren worden.

In het tweede geval krijgt de boot heel snel minder vaart, hetgeen betekent maar weinig effect van het "houden" en dus ook weinig bijdraaien van de boot, zodat het vlot onder een wat kleinere hoek benaderd kan worden. Het beste kan nu in een vrij stevige haal naar het vlot worden gevaren.

Als algemene regel geldt:

- aanvaren met nog vrij hoge snelheid: hoek groter.
- aanvaren met geringe snelheid: hoek kleiner.

Wanneer de wind min of meer loodrecht naar het vlot toewaait, kan met een normale hoek worden aangevaren, maar dient de stuur zich op een verder langs het vlot gelegen punt dan waar deze wil aanleggen te richten en iets vroeger het commando "houden..." te geven, zodat de boot niet al tijdens het draaien tegen het vlot wordt gedrukt.

Wanneer de wind min of meer loodrecht van het vlot afwaait moet de stuur ook onder een normale hoek aanvaren, maar dient de stuur zich te richten op een dichterbij op het vlot gelegen punt (i.v.m. verschil tussen schijnbare en werkelijke koers). Er wordt zo laat mogelijk "gehouden", opdat de boot niet tijdens het draaien alweer van het vlot wegwaait. Ook is het handig dat de boot voldoende vaart heeft in die situatie.

Het is duidelijk dat de stuur altijd terdege rekening dient te houden met de wind en vooral onder extreme omstandigheden van te voren dient vast te stellen op welke wijze de aanlegmanoeuvre moet worden uitgevoerd (bij stevige wind zo mogelijk tegen de wind in aanleggen). De fijne kneepjes leert men door veelvuldige oefening.

In bepaalde situaties kan het nodig zijn "strijkend" aan te leggen in plaats van "halend". Roeiers in skiffs en stuurloze boten geven er vaak de voorkeur aan, omdat ze dan goed zicht hebben op de situatie. Het principe van het "strijkend" aanleggen is gelijk aan dat van het "halend" aanleggen. Alleen moeten de riemen op tijd geslipt worden tegen de vaarrichting in.

16c Aanleggen onderweg

- Zoek altijd een goede en veilige ligplaats voor de boten (let op dat de boot niet op onder water staande paaltjes ligt te "rijden").
- Zorg dat de riemen, dollen en riggers niet tegen de wal in de verdrukking komen.
- De riemen aan de waterkant moeten bij het verlaten van de boot zodanig in de boot worden getrokken dat ze niet uitsteken en niet door de dol weer in het water kunnen glijden.
- De riemen aan de wallekant kunnen ook langszij over de riggers in de boot worden getrokken of dwars over de boot worden gelegd.
- De boot moet natuurlijk goed worden vastgelegd, met lange lijnen om schade van het rukken aan de boten bij golfslag of botsen tegen de kant te voorkomen. Eventueel kan er een haring worden meegenomen om in de grond te zetten en de boot daaraan vast te leggen. Voor een vlotte afvaart is het van belang een goede knoop te leggen. Hieronder volgt een overzicht met knopen waarmee een boot goed kan worden vastgelegd. Op youtube zijn verschillende instructiefilmpjes te vinden over het leggen van deze knopen.

Knopen om de boot goed vast te leggen

Dubbele halve Steek

De Halve steek is de basis van veel knopen. Je gebruikt een dubbele halve steek om een lijn aan bijvoorbeeld een ring in de steiger vast te maken.



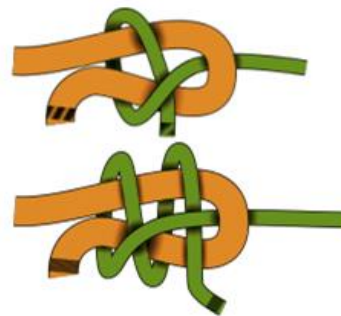
Mastworp

De mastworp gebruik je om een lijn aan een paal vast te maken of aan een ander rondhout. Trek de lussen stevig aan en zeker ze met een slippende halve steek of maak drie lussen.



Schootsteek

De schootsteek wordt gebruikt om twee lijnen aan elkaar te verbinden. Bij ongelijke dikte vormt de dikste lijn de lus. De schootsteek kan ook dubbel uitgevoerd worden.



Paalsteek

Met de paalsteek kun je een tijdelijke lus maken aan het uiteinde van een lijn. Deze lus kan om een paal gelegd worden of gebruikt worden om een lijn aan bijvoorbeeld een spit te bevestigen.



Een kikker beleggen

Soms is een steiger of vlot voorzien van kikkers, Deze beleg je met een aantal 'kruisslagen' waarbij de bovenste lus 'meeloopt' met de onderliggende lus.



Ronden

Bij zijwind dient de stuur een zodanige draairichting te kiezen dat de boeg van de boot “door de wind” gaat. Hierdoor komt de boot niet aan lagerwal terecht, omdat het “halen” met meer kracht geschiedt dan het “strijken”.

NB: “lage wal” is die oever waar de wind naar toe waait, “hoge wal” de oever waar de wind vandaan komt. En “door de wind gaan” wil zeggen dat de boeg naar de wind toe gedraaid wordt en dan doordraait van de wind af.

Wind

Er is al veel gezegd over wind. Nu nog iets over het varen bij harde wind. Als de wind zo hard is, dat er hoge golven staan, stuur dan zoveel mogelijk loodrecht op de golven, zodat er zo min mogelijk water naar binnen komt.

Vaar bij een harde zijwind onder de hoge wal als de overige scheepvaart dit toelaat. Zorg er bij harde wind voor nooit aan lagerwal te geraken. Wegkomen is dan veelal moeilijk, de kans op schade is groot. Neem daarom tijdig maatregelen.

Houd er rekening mee dat vaak de terugweg dezelfde is als de heenweg. Roeien met de wind mee (heenweg) geeft weinig problemen, terwijl tegen de wind in (terugweg) de boot vol kan lopen door de golven.

Stroming

Hiermee hebben vooral verenigingen te maken waar op een rivier wordt geroeid. Naast de algemene stuurprincipes gelden bij deze verenigingen de eigen voorschriften voor het bevaren van de rivier.

Daarom hier enkele opmerkingen. Zolang een boot in de richting van de stroom wordt voortbewogen, verhoogt de snelheid van het water de snelheid van de boot. Als men op stromend water gaat roeien, begin dan altijd stroomopwaarts, want men raakt anders snel te ver van huis.

Een rivier kent in het midden de sterkste stroming, bij bochten ligt echter de grootste stroming meer in de richting van de buitenbocht. Bij het sturen kan gebruik worden gemaakt van verschillende stroomsterkten en stroomrichtingen.

Scheepvaart

Bij het varen te midden van andere schepen is het belangrijk dat tijdig de juiste koers wordt gekozen en dat deze wordt vastgehouden, zodat anderen weten welke richting de boot gaat. Dit geldt in het bijzonder voor meren en plassen. Op smalle waterwegen houdt men in principe stuurboord wal.

Wordt men gepasseerd door schepen die een zo hoge boeggolf of hekgolf trekken, dat men er niet doorheen kan varen zonder veel water over zich heen te krijgen, dan moet men “laten lopen” en de boot bijdraaien evenwijdig aan de golf. De bladen plat op het water leggen en het boord waar de golf tegenaan komt hooghouden. Dit boord kan men hooghouden door de handvatten van de riemen aan dat boord omhoog te brengen en met het lichaamsgewicht over te hellen naar het andere boord. De golf slaat dan niet naar binnen. Let in een kanaal ook op de golf die van de andere wal terugkaatst. Dit kan uiteraard alleen als daar voldoende ruimte voor is.

Verder moet men ook letten op zogenaamde kruisdeining. Dit is deining die ontstaat als schepen elkaar passeren.

Vrachtschepen (in het bijzonder als ze ongeladen zijn) hebben een zogenaamde “blinde hoek” voor de boeg van het schip in de koerslijn. De schipper kan een roeier daar niet zien. Het daar blijven varen is daarom gevaarlijk en kan zelfs tot gevolg hebben dat de boot overvaren wordt. Als men opzij gaat voordat men in de “blinde hoek” terecht komt, kan de schipper je voortdurend blijven volgen. In de regel geldt dat als jij de schipper kunt zien de schipper jou ook kan zien. Denk ook om de zuiging van deze schepen, kom niet te dichtbij.

17. Het vaarreglement

17a Inleiding

Net als in het verkeer zijn we ook als watersporters verplicht de verkeersregels te kennen en toe te passen. Voor de watersport zijn die regels vastgelegd in verschillende vaarreglementen, bijvoorbeeld in het Binnenvaartpolitiereglement (BPR). Een aantal regels, die voor ons van belang zijn, wordt hierna kort samengevat.

17b Schipper

De schipper is verantwoordelijk voor de naleving van het reglement.

De leden van de bemanning zijn verplicht te gehoorzamen aan de bevelen van de schipper.

Bij het roeien is de stuur de schipper.

Bij roeien zonder stuur is de boegroeier de schipper.

17c Varen bij slecht weer

Kan in verband met slecht zicht de vaart niet zonder gevaar worden voortgezet dan moeten we gaan stilliggen op een veilige plek.

Zetten we de vaart toch voort, om een veilige plek te vinden, dan moet zoveel mogelijk stuurboordzijde van het vaarwater gehouden worden.

17d Lichten

Na zonsondergang moet door een roeiboot een wit rondom schijnend licht gevoerd worden.

17e Geluidsseinen

1 korte stoot →	Ik verander van koers naar stuurboord
2 korte stoten →	Ik verander van koers naar bakboord
4 korte stoten →	Ik kan niet manoeuvreren
1 lange stoot →	Aandacht trekken

17f Betonning

Waar een hoofdvaarwater en een nevenvaarwater samenkomen is dat gemarkeerd door een bolvormige ton met een half rode/half groene kleur, horizontaal aangebracht. De bovenste kleur geeft de tonnenlijn aan van het hoofdvaarwater.

Gelijkwaardige vaarwaters worden gemarkeerd door een bolvormige-, rood/groen horizontaal gestreepte ton met een dito rond topteken.

18. Binnenvaart Politie Reglement (BPR) basisregels

Algemeen

Op de meeste binnenwateren geldt het Binnenvaart Politie Reglement (BPR). Op een paar binnenvaartwateren geldt een ander reglement. Voor de "normale" roeiers is het voldoende de BPR-regels te weten. Hieronder een korte samenvatting hiervan.

BPR kern hoofdregels qua voorrang

De voorrangsregels uit het BPR zijn samen te vatten in een "prioriteitsvolgorde". Dat houdt in dat de eerste regel voorgaat boven de tweede etc. Die volgorde is:

1 Goed zeemanschap:

Als het nodig is om een aanvaring te voorkomen moet je afwijken van elke volgende regel.

2 Oploper wijkt:

Degene die een andere boot van achter benadert moet wijken. Dat is het geval als hij recht van achter komt maar ook als hij van "schuin achter" komt (iets vereenvoudigd t.o.v. het BPR: een hoek van 45° van achteren).

De boot die wordt opgelopen moet meewerken om dat oplopen zo snel als mogelijk te laten plaatsvinden (bijvoorbeeld door ruimte te geven).

3 Stuurboordwal heeft voorrang:

Degene die stuurboordwal vaart heeft voorrang. Ook op een grote boot, roeiers ook op een zeilboot. Vaar je alleen stuurboordwal als je zo dicht mogelijk langs stuurboordwal vaart of geldt het ook als je wat verder van de kant vaart? De meningen verschillen. Voor ons: zorg gewoon dat er geen discussies zijn over de vraag of jij stuurboordwal vaart. En let op: sommige boten steken zo diep dat ze ver van de kant toch stuurboordwal varen omdat ze dicht bij de kant vastlopen.

Uitzondering: een officiële veerpont heeft op alles voorrang.

4 Groot schip heeft voorrang op klein schip:

Groot is alles met een lengte van 20 meter of meer en sleepboten, duwbotten, veerponten en schepen bestemd en ingericht voor 12 personen of meer (te herkennen aan een gele ruit).

5 Hoofdvaarwater heeft voorrang op ander vaarwater:

- Betond – niet betond: betonde voorrang
- Betond – betond: als één van de twee een hoofdvaarwater is heeft alles daarin voorrang. Hoe is dat te zien? Aan de scheidingston of aan een bord (dat laatste bij kanalen/sloten). Voorbeelden:



Dikke witte lijn is hoofdvaarwater

Groene tonnenrij

Rode tonnenrij

Dunne witte lijn is nevenvaarwater

is hoofdvaarwater

is hoofdvaarwater

- Bij gelijkwaardige vaarroutes gelden de algemene regels.

6 Regels boten onderling als bovenstaande regels niet spelen:

6.a Verschillende soorten boten:

6.a.I Motorboot wijkt voor spierkracht (roeiboot/kano) en zeilboot.

6.a.II Spierkracht wijkt voor zeilboot.

6.b Zelfde soort boten:

6.b.I Motor-motor: degene van rechts heeft voorrang.

6.b.II Spier-spier: degene van rechts heeft voorrang.

6.b.III Zeil-zeil: degene met zeil over bakboord heeft voorrang; als beide het zeil over hetzelfde boord hebben dan heeft degene die het scherpst aan de wind zeilt voorrang ("lij heeft voorrang").

Als twee roeiboten elkaar passeren heeft een ongestuurde boot voorrang op een gestuurde boot.

Let op: een zeilboot die de motor aanheeft is een motorboot; een zeilboot die "boomt" (voortbeweegt met een lange stok, de boom) of peddelt is een door spierkracht voortbewogen boot.

Engtes (vaarwater is niet breed genoeg om elkaar te passeren):

1. De zeilboot die er in één slag door kan ("engte bezeild") heeft voorrang (alle andere boten wijken).
2. Twee zeilboten die er vanaf tegengestelde kant in één keer door kunnen: degene met zeil over bakboord heeft voorrang.
3. De zeilboot die de koers niet bezeild heeft (moet kruisen), wijkt voor alles!
4. Motorboot en spierkracht: motorboot wijkt altijd voor spierkracht (puntje: dat weten weinig motorboot schippers dus "eis" de voorrang niet, let op "goed zeemanschap"!).
5. Twee motorboten tegenovergesteld of twee spierkracht tegenovergesteld: degene die de vernauwing aan bakboordkant heeft, heeft voorrang (als de ander rechtdoor kan varen en jij niet, dan wijk je).
6. Twee motorschepen tegenovergesteld of twee spierkracht tegenovergesteld met beide de vernauwing aan stuurboordkant (vaak bij brug, sluis e.d.): niet geregeld in BPR dus "gezond verstand en oogcontact met de ander".

En verder BPR:

1. Als een situatie met borden, lichten of door een "daartoe bevoegde ambtenaar" wordt geregeld, dan gaat die regeling boven alles (op aanvaring voorkomen na).
2. Bij bruggen/sluizen gelden soms regels aangeduid met lichten/borden.
De belangrijkste:
 - Rode lamp/bord is "verboden door te varen" en dat geldt ook voor roeiers.
 - Als er naast rode lamp/bord ook nog een geel bord/lamp hangt bij de brug mag je er wel doorheen (bij twee gele hoeft je geen tegenligger te verwachten, bij één gele wel want de tweede gele hangt dan aan de andere kant).
3. Zonder wit rond schijnend licht op de boot mag er gevaren worden tussen zonsopgang en zonsondergang (dat is dus een tijd nadat het licht wordt en voordat het donker is).
4. Er mag alleen gevaren worden bij voldoende zicht. Dit houdt in dat er niet alleen niet mag geroeid bij dichte mist maar ook niet bij stortregen e.d. Rijkswaterstaat/de politie hanteert hiervoor dat het zicht minimaal 400 meter moet zijn bij ons roeiwater (op Prinses Margriet (PM) kanaal 1000 meter).
5. Er mag overal geroeid waar het niet is verboden en dat verbod algemeen kenbaar is (door een bord). Op het PM-kanaal mag volgens het BPR geroeid onder de volgende voorwaarden: niet stilliggen, tempo aanhouden van minimaal 6 km/uur en stuurboordwal houden.

Verder algemeen:

De lichten, tonnen en geluidsignalen staan in het instructieboek. In de bijlagen van het BPR staan deze duidelijk getekend. Het BPR is te vinden via google of www.overheid.nl (daar zoeken op landelijke wet- en regelgeving en dan "binnenvaartpolitiereglement").

Enkele vaartekens en lichten uit het BPR

1. Borden



Verboden in-, uit- en doorvaart (ook voor roeiboten).



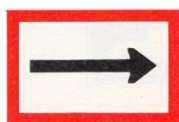
Buiten gebruik gesteld deel vaarweg, verboden invaren.
Niet geldend voor klein schip (o.a. roeiboot).



Ligplaats verbod zijde vaarweg waar bord staat.



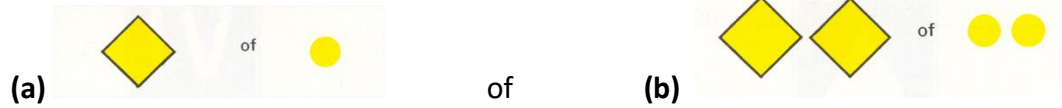
Verboden aan te leggen.



Verplicht te varen in richting pijl ("doe wat pijl zegt").

OP EEN BRUG, SLUISINGANG E.D.

2. Mag doorvaren



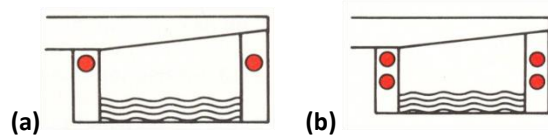
Eén gele: Mag doorvaren, mag ook doorvaren vanuit tegengestelde richting (a).

Twee gelen: Mag doorvaren, mag niet doorvaren vanuit tegengestelde richting (b).

Bij 1 gele dus opletten of er ook tegenliggers zijn.

3. Doorvaren verboden, ook voor roeiboten (tenzij de gele borden/lichten bij onderdeel "2")

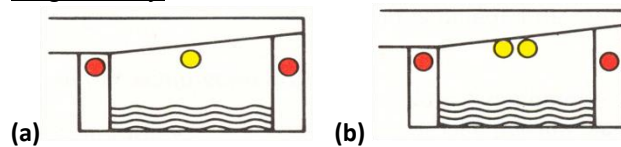
(a) brug in bedrijf, (b) brug buiten bedrijf.



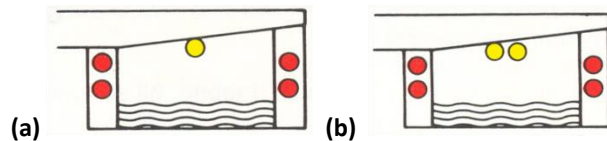
4. Roeiboot mag door

(a) met legale tegenligger, (b) zonder legale tegenligger.

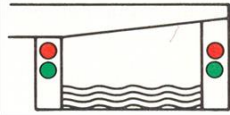
Brug in bedrijf



Brug niet in bedrijf



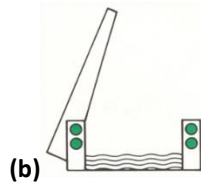
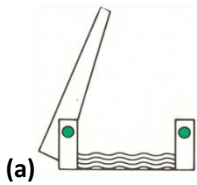
5. Doorvaren verboden, maar het mag op korte termijn wel



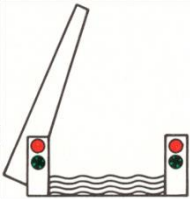
6. Doorvaren mag

(a) **Brug in bedrijf** (andere kant waarschijnlijk rood, zegt BPR niet maar kans 100%).

(b) **brug buiten bedrijf, tegenliggende vaart mogelijk** (Nb, BPR moest wat om duidelijk te maken dat onbediend is, dat het dubbel groen geworden. Verwar niet met de gele lichten).



7. Doorvaren verboden tenzij je niet meer kunt stoppen



19. Veilig roeien – het veiligheidsprotocol

Met ingang van oktober 2022 heeft R.V. de Dragt een veiligheidsprotocol. Hiermee voldoen we aan de wens van de KNRB om je eigen vereniging qua veiligheid eens goed tegen het licht te houden. Het veiligheidsprotocol is gepubliceerd op onze website en wordt aan alle nieuwe leden toegestuurd. Alle leden moeten op de hoogte zijn van de inhoud van het veiligheidsprotocol.

19a De veiligheidsvoorschriften

- Iedereen die in de boot plaatsneemt moet de zwemkunst meester zijn.
- Iedereen dient de (veiligheids)regels van de vereniging te kennen.
- Men dient naast de namen van de roeiers en de naam van de boot, de vertrek- en aankomsttijd in het in/uitschrijfboek te vermelden.
- Bij vorst en (komende) nachtvorst mag er alleen geroeid worden in boten met een polyester romp. Houten boten mogen dan niet gebruikt worden omdat zij stuk kunnen vriezen.
- Bij ijsgang mag er niet geroeid worden.
- Bij mist of met een zicht minder dan 400 meter mag er niet geroeid worden (de zendmast in oostelijke richting bij de voetbalvelden moet zichtbaar zijn).
- Er mag geroeid worden tussen zonsopgang en zonsondergang.
- Bij een windkracht tot 4 Beaufort is het overal prima roeien. Bij een windkracht 4/5 Beaufort is het goed roeien in de Sanding, Drachtstervaart en op de Drait. Er kan mogelijk geroeid worden op het open water. Dit is afhankelijk van de windrichting en de verantwoording ligt dan bij de roeiers zelf. Bij een windkracht van 5/6 Beaufort mag er niet geroeid worden.
- Men dient bij onbestendig weer of bij verwacht slechter weer hoosblikken en/of sponzen mee te nemen.
- De boegroeiërs en de stuurlieden dragen in alle situaties een lichtgevend hesje of lichtgevende kleding.
- Bij onweer of komend onweer mag er niet geroeid worden.
- Er mag niet geskift worden als de watertemperatuur onder de 10° Celsius is.
- Roeiers mogen alleen met de vereiste roeiproeven het water op. (Zie het bootgebruik in Hoofdstuk 13b “De boottypen”). Tenzij onder begeleiding van een instructeur.
- Roeiers/stuurlieden/instructeurs moeten weten wat te doen na het omslaan met een boot. Het verdient aanbeveling op de hoogte te zijn van reddend zwemmen en EHBO.

- Iedereen dient de weersverwachting te kennen en na te gaan of uitgevaren kan worden.
- Boegroeiers van ongestuurde boten en stuurlieden dienen over een goed gezichtsvermogen te beschikken.
- Iedereen dient respect te hebben voor overige watersporters.
- Roeiers dienen zoveel mogelijk buiten de vaargeul (buiten de betonning) te roeien.
- We varen zoveel mogelijk aan stuurboordswal.
- Bij harde wind dient zoveel mogelijk de hoge wal te worden aangehouden.
- Bij hoge golven moet de boot indien mogelijk evenwijdig aan de golven worden gelegd (dan slaan de golven niet naar binnen). Dit is alleen bij een enkele golf van een tegenligger. Bij stevige golven op een meer is het beter tegen de wind in te roeien.
- Wisselen op het water doen we zoveel mogelijk dicht onder de wal.
- Er dient rekening te worden gehouden met de zuigende werking van grote boten (niet te dicht bij die boten komen).
- Er mag op het PM kanaal alleen geroeid en gestuurd worden door ervaren roeiers/stuurders. Bij twijfel wordt door het bestuur bepaald wie daaraan voldoen.
- Bij het roeien van tochten langer dan 20 km dienen de roeiers een noodtas mee te nemen waarin noodspullen zitten. Indien er iets uit de noodtas gebruikt wordt, dient dit gemeld te worden aan de materiaalcommissaris, rechtstreeks per mail of via de klachtenmap.

19b Stuurlieden

Stuurlieden dienen:

- De stuurproef behaald te hebben en dus te voldoen aan de eisen die aan de stuurproef gesteld worden (zie Hoofdstuk 12 “De proeven”).
- Het stuurtoew altijd onder de benen langs te voeren om verstrikking te voorkomen bij omslaan.
- De weers- en wateromstandigheden te kunnen inschatten.
- De bepalingen van het te bevaren water te kennen.
- Voor elk vertrek het roer, de roerbevestiging en de stuurtoewen te controleren.

19c Instructeurs/begeleiders

Instructeurs/begeleiders dienen:

- De regels te kennen met betrekking tot het te bevaren water.
- Voor het uitvaren de boot en de onderdelen te controleren.
- De roeiers te waarschuwen voor mogelijke gevaren op het water.

19d Omslaan met een boot

Bij het omslaan van een boot dient de roeier de volgende acties te ondernemen:

- In koud water altijd bij de boot blijven en **niet proberen naar de kant te zwemmen.**
- Het bovenlichaam over de boot leggen (opdat dit lichaamsdeel niet in het water ligt) en de boot naar de kant peddelen met voeten en/of handen.
- Uit het water op de kant klimmen en naar de loods (of evt. andere roeivereniging of woonhuis) gaan voor hulp.
- Probeer de boot terug te krijgen op de vereniging
- Ingeval van omslaan is de boot ondergeschikt aan de roeier.

Tenslotte

Overschat je eigen capaciteiten niet. Houd altijd in het oog wat jij zelf wel/niet kan. Laat je niet overhalen flink te doen. Volg de regels van de vereniging en laat over veiligheid geen discussie ontstaan.