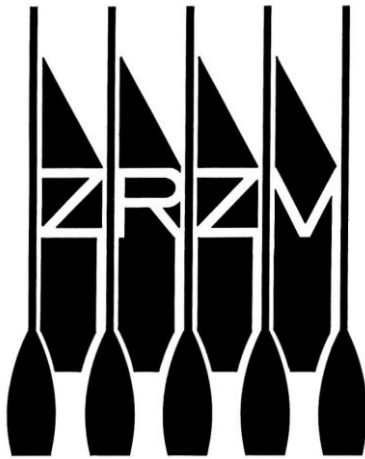


Zwolsche Roei- & Zeilvereeniging



Holtenbroekerdijk 100 8031 LJ Zwolle
038 - 4542395
www.zrzv.nl

Wetenswaardigheden
over het roeien en zeilen

versie 2013

Inhoudsopgave

INHOUDSOPGAVE.....	2
1 INLEIDING	5
1.1 Roeien en zeilen	5
1.2 Organisatie.....	5
1.3 Lidmaatschap	5
1.4 E-captain – ledenadministratie.....	6
1.5 Toegang tot terrein en gebouw	6
1.6 Reservering en gebruik van boten	6
1.7 Vaarregels en veiligheid	7
1.8 Bar en keuken	7
2 ZEILEN.....	7
2.1 Lidmaatschap	7
2.2 Zeilinstructie	8
2.3 Toertochten	8
2.4 Inloopzeilen	8
2.5 Verenigingscompetitie.....	8
2.6 Jeugdzeilen	8
2.7 Onderhoud	8
2.8 Vlootgebruik.....	8
2.9 Veiligheid voor zeilers	9
2.10 Lesmateriaal.....	9
2.11 Examens.....	9
2.11.1 Beoordeling	9
2.11.2 Exameneisen	9
2.12 Het opvouwen van de zeilen (zwaardboten)	10
2.12.1 Het grootzeil	10
2.12.2 De Fok	11
2.13 Het omgaan met de zeilen van de kielboten	12

3	ROEIEN, DE THEORIE.....	13
3.1	Uitdrukkingen en benamingen.....	13
3.2	Het materiaal	14
3.2.1	Soorten boten	14
3.2.2	Aanduidingen van de boten.....	15
3.2.3	Gewichtsklassen van boten	16
3.2.4	Onderdelen van de boot	16
3.2.5	De riem.....	18
3.2.6	Een goede bootbehandeling	19
3.2.7	Roeikleding.....	19
3.3	Handelingen rondom het roeien	20
3.3.1	Boot inschrijven	20
3.3.2	Boot uitbrengen	20
3.3.3	Instappen.....	22
3.3.4	Wegvaren van het vlot.....	22
3.3.5	Uitstappen.....	22
3.3.6	Boot opbergen	22
3.3.7	Als je omslaat.....	23
3.4	Het sturen (techniek en kennis)	23
3.4.1	De stuurman / stuurvrouw.....	23
3.4.2	Stuurtechniek	24
3.4.3	Aanleggen	24
3.4.4	Samenvatting stuurtechniek en aanleggen.....	29
3.5	Commando's.....	29
3.5.1	Algemene aanduidingen	29
3.5.2	Naar buiten brengen van de boot	29
3.5.3	Instappen.....	31
3.5.4	Vertrek van het vlot.....	32
3.5.5	Aanleggen & uitstappen.....	32
3.5.6	Naar binnen brengen van de boot.....	32
3.5.7	Overige roeicommando's	33
4	HET ROEIEN (DE ROEITECHNIEK)	35
4.1	Natuurlijk roeien	35
4.2	Fasen van de roeihaal.....	35
4.3	Greep	36
4.4	Scullen	37
4.5	Boordroeien.....	40
4.6	Bladwerk	43
5	DE VAARREGELS	44
5.1	Vaarverboden	44
5.2	Regels voor het varen op de kolk	44

5.3	Regels voor het varen op het Zwarte Water	44
5.4	Passeren van bruggen en sluizen	45
5.5	Seinen.....	46
6	HET OPLEIDINGSSYSTEEM.....	47
6.1	Bevoegdheden per examen	50
6.2	Exameneisen	51

1 Inleiding

Welkom bij de Zwolsche Roei- en ZeilVereeniging (ZRZV)! Deze sportvereniging, opgericht in 1887, is uitgegroeid tot een grote, gezellige vereniging met rond de 600 leden. De ligging aan de Westerveldse Kolk en het Zwarte Water is uniek. Na een pittige training is het goed toeven op het terras van ons prachtige verenigingsgebouw met uitzicht op het Zwarte Water. Met de Overijsselse Vecht en de IJssel op vaarafstand zijn de roei- en zeilmogelijkheden onbeperkt. Recreatie en prestatie gaan hand in hand!

1.1 Roeien en zeilen

Afhankelijk van je eigen inzet, ambitie en capaciteiten kun je bij de ZRZV recreatief roeien en wedstrijdroeien. De vereniging heeft een gestructureerd instructie- en coachsysteem, biedt veel verschillende activiteiten en neemt deel aan nationale en internationale evenementen en wedstrijden. We hebben een gevarieerde, uitgebreide en goed onderhouden roeivloot voor toeroeien, marathonroeien, wedstrijdroeien én aangepast roeien. Roeileden van onze vereniging presteren op nationaal, internationaal en zelfs olympisch niveau!

Ook zeilen is mogelijk bij de ZRZV. Recreatief zeilen en het gezamenlijk ondernemen van zeiltochten, wedstrijden of andere zeilactiviteiten staan voorop. Voor onervaren leden is het mogelijk onder leiding van een instructeur te leren zeilen. Ervaren zeilers tuigen zelfstandig een valk of zwaardboord op en kiezen dan het ruime sop. De jeugd krijgt les in optimistjes.

Voor kandidaten met een visuele of fysieke beperking zijn roeien en zeilen ook zeer geschikte sporten. De ZRZV ontwikkelt zich tot expertisevereniging aangepast roeien van Oost-Nederland met ervaren instructeurs, verschillende hulpmiddelen en aangepaste boten voor het roeien en zeilen.

1.2 Organisatie

Vrijwilligers vormen het hart van de ZRZV. Om de vereniging gezellig, groot en financieel gezond te houden is een goed werkende organisatie van bestuur en commissies van vitaal belang. Met elkaar zijn de vrijwilligers verantwoordelijk voor alle activiteiten: opleiding en instructie van leden, roei- en zeilcursussen, clinics, wedstrijden, toer- en zeiltochten, onderhoud van vloot, gebouw en terrein, feesten en evenementen. Van alle leden vragen we daarom om per jaar meerdere dagdelen vrijwilligerswerk te doen. Dit is bovendien een voorwaarde om na de eerste roei- of zeilcursussen vervolgcursussen te kunnen volgen.

1.3 Lidmaatschap

Om deel te kunnen nemen aan de activiteiten van de ZRZV moet je lid zijn van de vereniging. Hiervoor betaal je contributie. Een lidmaatschap loopt van januari tot en met december. Het is wel mogelijk in de loop van het jaar lid te worden; de contributie wordt dan berekend voor het aantal maanden dat je lid bent. We maken onderscheid tussen zeilleden, roeileden en natuurlijk ook junior- en studentleden. Daarnaast zijn er sociëteitsleden, ereleden en leden van verdienste. De verschillen in lidmaatschap zijn in de statuten beschreven. De contributiebedragen zijn te vinden op de site onder Algemeen / Lid worden / Tarieven.

Je meldt je aan als lid. Na een kennismakingsperiode van ca. twee maanden waarin je het roeien of zeilen in de eerste roeicursus of zeillesen kunt proberen, besluit je

of je het lidmaatschap wilt voortzetten of beëindigen. In het laatste geval betaal je alleen de kosten van de kennismakingsperiode. Als nieuw lid wordt je gevraagd welk vrijwilligerswerk je voor de vereniging wilt doen.

1.4 E-captain – ledenadministratie

In E-captain houden we de ledengegevens bij. Een verandering in je gegevens (bijvoorbeeld wijziging van (mail)adres) kun je zelf doorvoeren met de inlogcode die elk lid ontvangt. Plaats er als service voor anderen een foto van jezelf bij! Je kunt ook (een deel van) de persoonlijke gegevens van medeleden inzien. Ook je financiële gegevens (factuur, of je betaald hebt etc.) kun je in E-captain inzien.

1.5 Toegang tot terrein en gebouw

De vereniging heeft een eigen onderkomen, een prachtig gebouw met een werkplaats en een botenloods met een uitgebreide roei- en zeilvloot. Het streven is het materieel goed te stallen en te onderhouden. Het terrein en het gebouw zijn daarom beveiligd met een af te sluiten hek en deuren. Ieder lid ontvangt van het bestuur een toegangspas waarmee hij toegang heeft tot terrein en gebouw. De gebruiksaanwijzing voor het openen en afsluiten van de deuren is te vinden in de toegangshal. In de loods zijn kluisjes waarin je persoonlijke en waardevolle spullen op kunt bergen gedurende de periode dat je roeit of zeilt.

1.6 Reservering en gebruik van boten

De vereniging beschikt over ergometers en een eigen roei- en zeilvloot van toer- en wedstrijdboten: wherry's, gestuurde en ongestuurde skull- en boordboten (C-boten en gladde boten), valken, zwaardboten en optimistjes. Samen zijn we verantwoordelijk voor het gebruik en onderhoud hiervan. We verwachten dat ieder lid de boten na (zorgvuldig) gebruik schoon en onbeschadigd achterlaat. Eventueel opgelopen schade, verkeerde afstelling of mankementen aan de boot meld je zo spoedig mogelijk in het inschrijfsysteem of bij de vrijwilligers van de werkplaats.

Bootreservering

Via het inschrijfsysteem op de site kun je de gewenste boot reserveren. Hiervoor gebruik je de inlogcode van je pas. Het opleidingssysteem is opgebouwd uit verschillende cursussen met oplopende moeilijkheidsgraad en bevoegdheden. De examencommissie kent de bevoegdheden toe, vaak na een examen. Je mag alleen in die boten roeien, sturen of zeilen waarvoor je bevoegd bent. De gevraagde bevoegdheden per boot zijn in het inschrijfsysteem vermeld.

Een roei- of zeilboot kan vanaf maximaal 72 uur voor het einde van de reserveringstermijn worden gereserveerd, voor een gebruiksduur van maximaal 2 uur (roeiboot) en 4 uur (zeilboot).

Sociaal reserveren: op zaterdag- en zondagochtenden is het erg druk. Om roeiboten 2x op de ochtend te kunnen gebruiken, geldt de afspraak dat je reserveert tot of vanaf 11:00 (wintertijd), dan wel tot of vanaf 10.30 (zomertijd).

Een aantal leden heeft van het bestuur bijzondere bevoegdheden voor het afschrijven van boten gekregen: voor cursussen, clinics of andere evenementen. Voor wedstrijden, marathons en toertochten wijst de materiaalcommissaris de te gebruiken roeiboten en botenwagen toe. De zeilcommissaris wijst de te gebruiken zeilboten toe.

Er bestaat de mogelijkheid om meerdere dagen met een roei- of zeilboot op pad te gaan. Voor een zeilboot moeten er dan een buitenboordmotor en dektent beschikbaar zijn. Neem hiervoor contact op met de materiaalcommissaris (voor roeiboten) of de zeilcommissaris (voor zeilboten).

Alle regels en afspraken over het gebruik van boten zijn terug te vinden in de statuten, de huisregels of de volgende hoofdstukken van dit informatieboekje.

1.7 Vaarregels en veiligheid

Veiligheid voor mensen en materiaal en optimaal roei- en zeilplezier staan voorop in de vereniging!

Het belangrijkste vaarreglement in Nederland is het Binnenvaartpolitiereglement (BPR), dat geldt op vrijwel alle vaarwegen in ons land, met uitzondering van de Rijn en de vertakkingen daarvan.

Op de Westerveldse Kolk gelden de eigen vaarregels van de ZRZV zie hoofdstuk 5.2. Het belangrijkste is dat je alles in het werk stelt om gevaarlijke situaties te vermijden en schade te voorkomen. Wijk hiervoor desnoods van bestaande regels af.

Een goede voorbereiding is het halve werk

Om de veiligheid te bevorderen, dragen roeiers lichte of felgekleurde kleding. Regel is dat zij langs de stuurboordoever varen. Zeilers dragen een zwemvest tijdens de lessen en de zeiltochten. Ook dragen zij een zwemvest als ze 'twee delen zeilpak' dragen, bijvoorbeeld een jas en laarzen of een jas en een regen- of zeilbroek.

Een uitgebreide bespreking van de vaarregels, veiligheid en het gevaar voor onderkoeling is te vinden op onze website, onder Veiligheid. Het hele BPR is te vinden op een site van de overheid, wetten.overheid.nl.

Bij wedstrijden geldt een eigen wedstrijdreglement.

1.8 Bar en keuken

Ieder lid betaalt naast de contributie jaarlijks een vast bedrag voor het gebruik van koffie en thee. Zie de tarieven onder Lid worden op de website.

Op zaterdag- en zondagochtend is de bar meestal geopend. Dan zijn er tegen betaling ook etenswaren en andere dranken te krijgen.

Gebruik grote zaal

Leden kunnen tegen een vergoeding gebruik maken van de grote zaal. Meer informatie is te krijgen via barcommissie@zrzv.nl.

2 Zeilen

2.1 Lidmaatschap

Ben je lid van de Zwolsche en heb je interesse in zeilen, dan heeft de zeilafdeling jou het volgende te bieden:

- Gebruik van de zeilboten van de Zwolsche;
- Gebruik van één van de valken, die in de zomerperiode elders in Nederland ligt;
- Deelname aan zeilinstructie;
- Deelname aan het inloopzeilen;

- Deelname aan alle toertochten die de zeilafdeling jaarlijks organiseert;
- Deelname aan de verenigingscompetitie.

2.2 Zeilinstructie

Jaarlijks stelt de zeilcommissie de opzet en de duur van de zeilinstructie vast. De instructie vindt in het voorjaar plaats op zaterdagmiddag. Dan worden de eerste kneepjes van het zeilen bijgebracht (enige theorie en vooral praktijk). Deze instructie geven we in de kielboten.

2.3 Toertochten

Ieder jaar organiseren we een aantal zeildagen. Deze zijn voor zowel beginnende zeilers als voor de gevorderden zinvol, ontspannen en gezellig. We gaan naar een ander vaargebied en maken kennis met uiteenlopende situaties en handelingen tijdens het varen: een sluis, een brug, stromend water, gebruik van buitenboordmotor, de verkeersregels op het water, kaart lezen enzovoort. De kosten die hiermee gepaard gaan worden hoofdelijk omgeslagen en bedragen ongeveer € 20 euro per persoon per dag.

2.4 Inloopzeilen

Het inloopzeilen is op woensdagavond, vrijdagmorgen en zaterdagmiddag. Deze inloopactiviteit staat voor alle leden open. Beginnende, semi-gevorderde en gevorderde zeilers en ook de hoe-moet-het-ook-alweer-zeiler en de schipper in spe, zijn welkom. Kortom, alle zeilende en roeiende leden, van beginnend tot gevorderd zeiler, zijn welkom.

2.5 Verenigingscompetitie

De vereniging neemt deel aan de 'Verenigingscompetitie district Noord' van het Watersportverbond. In dit district zijn we ingedeeld in een groep met ongeveer vijf andere verenigingen. Elke vereniging zorgt voor de bemensing van drie boten, twee zeilers per boot. Verdeeld over vijf à zes avonden – afhankelijk van het aantal deelnemende verenigingen – vinden de wedstrijden plaats. Ook de ZRZV is verantwoordelijk voor de organisatie van een wedstrijd.

2.6 Jeugdzeilen

Bij het jeugdzeilen staat het plezier maken op het water voorop. Vanaf acht jaar zijn kinderen van harte welkom om mee te doen. Het jeugdzeilen vindt plaats op zaterdagmiddag en voor de gevorderde jeugd op zondagmorgen. We varen in optimistjes en lasers pico.

2.7 Onderhoud

In de wintermaanden onderhouden wij onze vloot. Hierbij kan iedereen helpen die het leuk vindt om te klussen.

2.8 Vlootgebruik

Als lid kun je gebruik maken van de beschikbare zeilvloot. Voorwaarde is wel dat er minimaal 1 lid aan boord is die CWO-1 heeft of een vergelijkbaar niveau. Alleen

leden die aantoonbaar voldoende niveau hebben zijn gemachtigd om zeilboten af te schrijven. Neem hiervoor contact op met de zeilcommissaris.

We verwachten dat iedereen zorgvuldig met de vloot omgaat. Na het gebruik van de boot laat je de boot netjes en schoon achter, ook al heb je hem niet schoon aangetroffen. Het opvouwen van de zeilen van de zwaardboten vergt enige oefening. Instructies hiervoor vind je in paragraaf 2.12, *Het opvouwen van de zeilen (zwaardboten)*.

Als er schade of iets kapot is, dan meld je dit via het schadeformulier dat je op de website kunt vinden.

2.9 Veiligheid voor zeilers

Tijdens alle zeilactiviteiten onder de vlag van de ZRZV gelden de volgende afspraken over veiligheid:

- Draag altijd een zwemvest als je 'twee delen zeilpak' draagt, bijvoorbeeld een jas en laarzen of een jas en een regen- / zeilbroek;
- Wees duidelijk op het water: laat weten welke koers je vaart en communiceer met je medepassagiers.
- Kijk altijd wat andere schippers doen. Voorrang is geen recht! Voorrang krijg je. Zorg voor goed zeemanschap.
- Op de Westerveldse Kolk hebben roeiboten die varen in rechte lijn voorrang op zeilboten.

2.10 Lesmateriaal

Voor de theorie van het zeilen verwijzen we naar het volgende boek: 'Het Zeilboek, de nieuwe leidraad voor zeilers' van J.P. Hoefnagels (ISBN 90.240.0667.8), kortweg 'de leidraad' genoemd.

2.11 Examens

Hoewel de zeilinstructie niet primair gericht is op het behalen van zeilvaardigheidscertificaten, bestaat er wel de mogelijkheid om beoordeeld te worden op CWO-1 of CWO-2 niveau en dit certificaat te ontvangen.

2.11.1 Beoordeling

Als instructeurs van mening zijn dat je de exameneisen voor CWO-1 dan wel CWO-2 voldoende beheerst, is er de mogelijkheid om af te zeilen. Je kunt de coördinator van de zeilinstructie vragen om een afspraak te maken met een beoordelingsgemachtigde.

2.11.2 Exameneisen

CWO-1

De exameneisen voor CWO-1 zijn als volgt:

Praktijk

Boten zeilklaar en nachtklaar maken
Afvaren van hogerwal
Stand en bediening van de zeilen

Overstag & gijpen
Onder toezicht aankomen en aanleggen
Vaarregels

Invloed van de wind op de zeilen en de boot
Oefenen met de windroos

Zeiltermen en benamingen van onderdelen van de boot
Knopen / Schiemanen

Theorie

Schiemanswerk
Zeiltermen
Onderdelen

Veiligheid
Reglementen
Krachten op het schip en hun gevolgen

Bovengenoemde onderdelen moet je onder gunstige omstandigheden – rustig vaarwater en matige wind, 3 Beaufort – beheersen om in aanmerking te komen voor het CWO-1 certificaat.

CWO-2

De exameneisen voor CWO-2 zijn als volgt.

Praktijk

Zeilklaar maken
Nachtklaar maken
Verhalen van het schip
Hijsen en strijken
Stand + bediening zeilen; sturen, roer en schoot
Hoog aan de wind
Overstag gaan
Opkruisen nauw vaarwater
Gijpen en gijp vermijden

Deinzen
Sliplijn / snelheid regelen
Aankomen aan hogerwal
Afmeren
Reven
Afvaren van hogerwal
Toepassen reglementen
Man overboord
Loskomen
Buitenboordmotor

Theorie

Schiemanen
Zeiltermen
Onderdelen
Veiligheid
Reglementen

Krachten op het schip
Gedragsregels
Weersinvloeden
Vaarproblematiek grote schepen

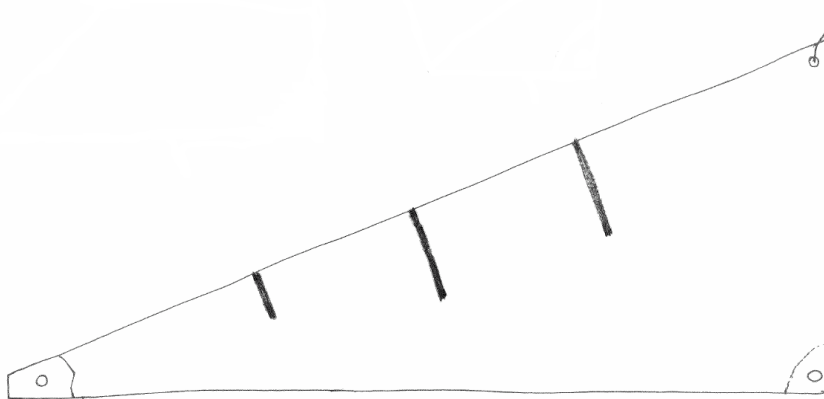
2.12 Het opvouwen van de zeilen (zwaardboten)

Als je de zeilen netjes opvouwt, voorkom je onnodige schade of slijtage aan de zeilen en de zeillatten.

2.12.1 Het grootzeil

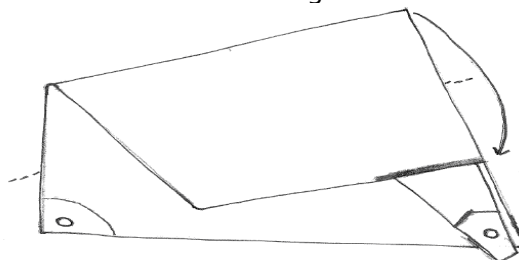
Het grootzeil wordt opgevouwen op een schone ondergrond en op de volgende manier.

1. Haal de tophoek naar het achterlijk. De onderste en de bovenste zeillat vallen nu over elkaar. Vouw het zeil nu zo, dat alle zeillatten over elkaar vallen.

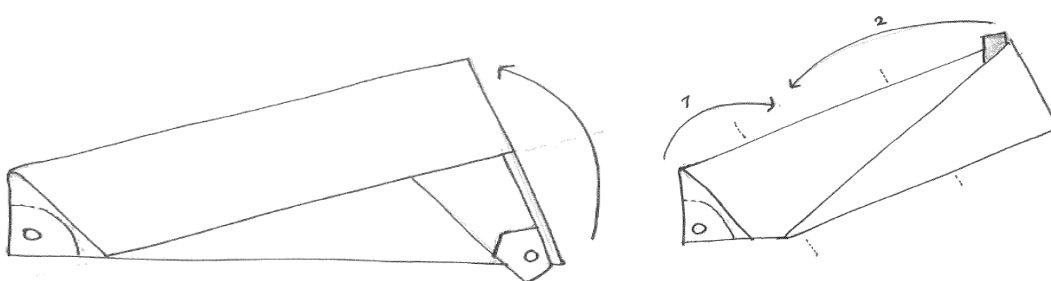


2. Vouw het zeil nogmaals dubbel, gebruik de twee zeillatten die bovenop elkaar liggen als vouwpunt.

3. Vouw het zeil nogmaals dubbel.



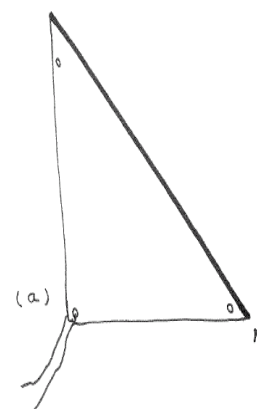
4. Vouw nu het achterlijk en de tophoek naar het opgevouwen deel toe.



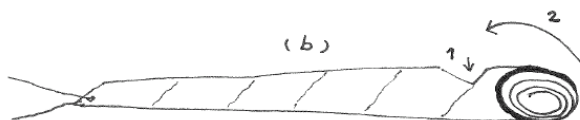
5. Let op dat de vouw niet te dicht bij de zeillatten zit; hierdoor kan het vak waar de zeillatten in zitten gaan scheuren.

2.12.2 De Fok

(a) De fok wordt langs de staalkabel, die in het voorlijk zit, opgerold tot een koker.



(b) Sla net na de staalkabel een knik in het zeil en rol dit dan verder op, tot alleen nog maar de fokkenschoot eruit steekt. Rol de fokkenschoot rond de fok.



2.13 Het omgaan met de zeilen van de kielboten

Bij de kielboten blijven de zeilen aan de giek zitten. Over het grootzeil bevestig je de huik of dektent.

Bij het oprollen van de rolfok zorg je ervoor dat de gekleurde kant aan de buitenkant zichtbaar is.

3 Roeien, de theorie

3.1 Uitdrukkingen en benamingen

Algemeen

boord	rand van de boot
stuurboord (SB)	(groen) voor de roeier links (denk aan GroenLinks), voor de stuurman rechts
bakboord (BB)	(rood) voor de roeier rechts (Rood Roeier Rechts)
Boeg, puntje	voorpunt, punt die het eerst door de finish gaat
(achter)punt of hek, kontje	punt van de boot die de roeier ziet tijdens het roeien
vlotriem	riem aan vlotzijde
waterriem	riem aan de waterzijde
vlothand	hand aan vlotzijde
waterhand	hand aan de waterzijde

Tijdens het roeien

de haal	de roeibeweging: benentrap, rugzwaai en armen bijhalen
de recover	herstel beweging: armen strekken, romp inbuigen en oprijden
halen	blad in 't water, kracht zetten, boot gaat vooruit
inpik / inzet	blad verticaal in het water brengen
uitpik / uitzet	blad verticaal uit het water halen
bladen draaien oude term: klippen	Geleidelijk verticaal draaien van het blad naar de inpik toe (opdraaien) en horizontaal draaien tijdens de uitpik
doldruk	het naar buiten drukken van de riemen met bovenarmen en duimen (bij scullen) of met de pink van de buitenhand (boord)
voor zitten	gereed voor de haal
achter zitten	klaar voor de recover
slifferen	het blad met de bolle kant over het water laten glijden
tubben	een aantal roeiers uit de ploeg roeit, terwijl de overige roeiers de boot stabiel houden door de bladen plat op het water te duwen
slippen	de riemen parallel aan de boot leggen; hiervoor haal je de handles langs je zij naar achteren
uitgangshouding	balanshouding: benen gestrekt, rug verticaal, armen gestrekt = handen boven knieën, riemen loodrecht op de boot, bladen plat op het water.
binnen(hand, -arm, -schouder)	bij boordroeien: het dichtst bij de dol
buiten in je boord hangen	bij boordroeien: het verst van de dol

Bij bootbehandeling op het terrein

(kiel) over Hasselt	draaien met de kiel richting Hasselt
(kiel) over Zwolle naar land	draaien met de kiel richting Zwolle verder de loods in
naar zee	verder naar buiten
Zwolse vlot	zuidelijke vlot; aan de Zwolse kant
Hasseltse vlot	noordelijke vlot
Zwolle, Hasselt	Hasseltse kant van het Zwolse vlot

3.2 Het materiaal

3.2.1 Soorten boten

Er zijn verschillende soorten boten naar bouwwijze te onderscheiden. We spreken hierbij van een gladde huid of een overnaadse huid. Bij de (verouderde) overnaadse bouwwijze liggen smalle stroken hout als dakpannen over elkaar heen en zijn aan elkaar geklonken.

Gladde boot

Deze heeft een gladde huid en uitwendig is er geen kiel te zien is. Bovendien zijn ze aan de bovenkant dicht, afgedekt. Deze bovenkant heet 'taft' of 'taf' (een polyester lap die over de bovenkant gespannen is) of 'dek(je)' (massieve bovenkant). Om water, dat eventueel toch in de boot komt eruit te laten, zitten er ventilatieopeningen (afgesloten met een ventilatieluik dat je opendraait of met een dop of kurk –aan de punten van de boot– die je eruit trekt) aan de boot. Deze doe je dicht als je gaat roeien en weer open als je de boot opbergt. Ten slotte kenmerken gladde boten zich door een vin aan de onderzijde van de boot. Anders zou de boot niet in een rechte lijn kunnen varen (er zit immers geen kiel onder de boot). In deze boten worden de meeste wedstrijden gevaren.

Overnaadse boot

Veel verenigingen hebben daarnaast ook nog oude overnaadse wedstrijdboten liggen. Deze zijn veel zwaarder en stabielier dan een gladde boot, maar smaller dan de C-boot die hieronder volgt.

C-boot

Een C-boot heeft een gladde huid, maar onderscheidt zich van de 'gladde boot' doordat hij een binnen- en een buitenkiel heeft en veel breder is. Verder is de bovenkant van de boot geheel open.

Wherry

De wherry is een zeer brede boot die veel wordt gebruikt voor toertochten, omdat er plaats is voor twee personen op de stuurmansplek, zodat roeiers en stuurtsjes elkaar kunnen afwisselen. Deze boot kan een gladde of een overnaadse huid hebben.

D-boot

Verenigingen die aan druk bevaren water liggen met veel scheepvaart en hoge golfslag beschikken vaak over D-boten. Dit zijn brede boten, vaak met luchtkasten, zwaar en erg stabiel. Er zijn D-boten voor vier personen, maar de wherry's horen eigenlijk ook tot de D-boten.

Verder wordt er nog onderscheid gemaakt tussen 'boordroeien' en 'scullen'. Het verschil zit hem in het aantal riemen dat de roeier vast heeft. Bij boordroeien is dat er maar één; óf een bakboordriem óf een stuurboordriem. Bij scullen heeft de roeier zowel een bakboord- als een stuurboordriem vast. Er wordt ook wel over 'dubbelen' ((C)2X) of 'dubbelvieren' ((C)4X) gesproken. Scullen kun je, in tegenstelling tot boordroeien, dus ook in je eentje doen, in de skiff. Dan noemen we het 'skiffen'. Scullen is ook mogelijk met een oneven aantal roeiers.

Qua aantal roeiers komen alle boottypen gestuurd en ongestuurd voor, met uitzondering van een 8. Oftewel ze hebben wel of geen plek voor een stuurman. In de kleinere ongestuurde scullnummers sturen de roeiers met hun riemen, in een 'ongstuurde' boordtwee of vier lopen er stuurkabels van het roertje naar het voetenbord (met draaibare voet) van een van de roeiers.

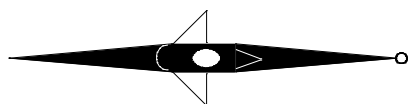
3.2.2 Aanduidingen van de boten

Alle boottypen hebben een code van twee tot vier tekens waarmee ze onderscheiden worden;

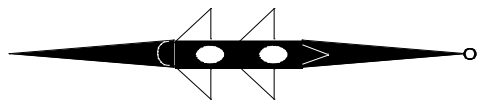
1. **Type boot;** C-boot = C, gladde boot = <niets>
2. **Aantal roeiers;** <getal> = 1,2,3,4 of 8
3. **Scull of boord;** scullboot = x, boordroeiboot = <niets>
4. **Met of zonder stuur;** gestuurd = +, ongestuurd = <niets> of - .
Een gestuurde (+) scullboot (x) wordt ook wel aangegeven met een * (de + en x door elkaar)

In onderstaande tekening wordt dit nogmaals weergegeven.

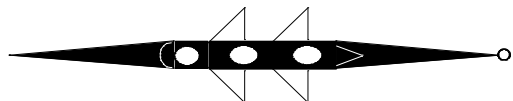
SCULLBOTEN



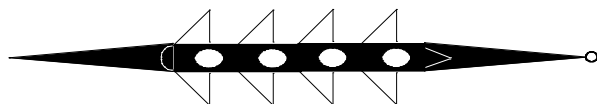
1x (skiff)
één roeier, ook als C1



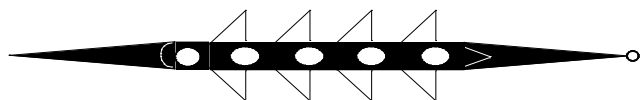
2x (dubbeltwee)
twee roeiers, ook als C2x



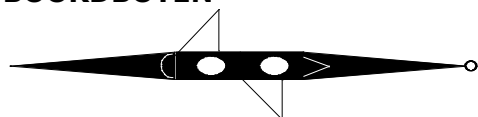
twee roeiers en een stuurman,
alleen als C2x+ (of C2*)



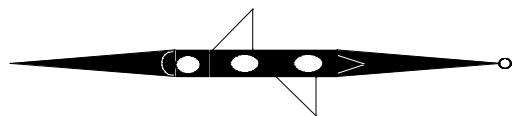
4x (dubbelvier)
vier roeiers



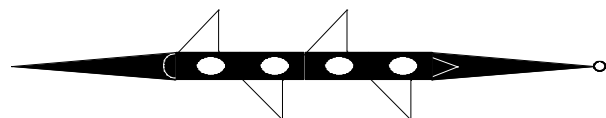
4x+ of 4* (dubbelvier met
(stuurman))
vier roeiers en een stuurman,
ook als C4*

BOORDBOTEN

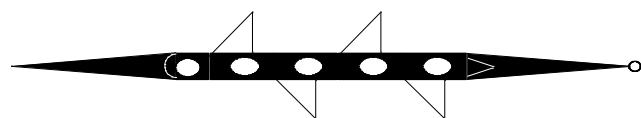
2- (twee zonder (stuurman))
twee roeiers



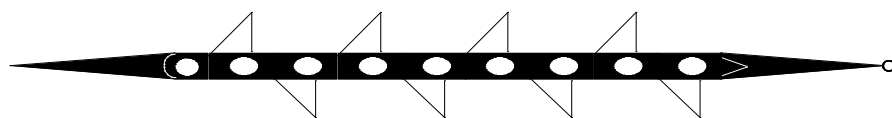
2+ (twee met (stuurman))
twee roeiers en een stuurman,
ook als C2+



4- (vier zonder (stuurman))
vier roeiers



4+ (vier met (stuurman))
vier roeiers en een stuurman,
ook als C4+



8+ (acht)
acht
roeiers en
een
stuurman

3.2.3 Gewichtsklassen van boten

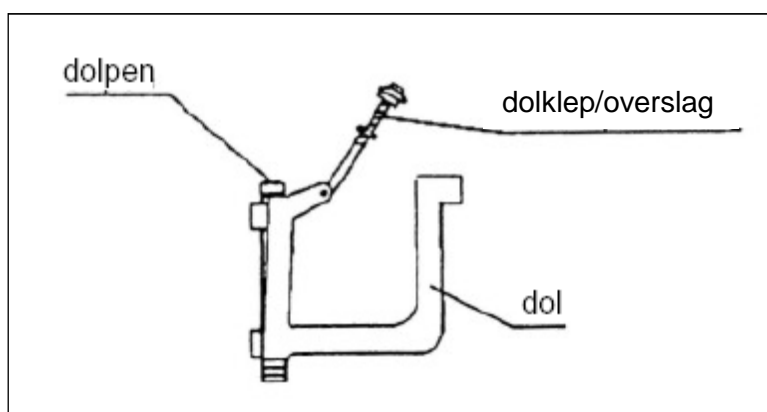
De boten zijn behalve naar type ook ingedeeld in de volgende gewichtsklassen:

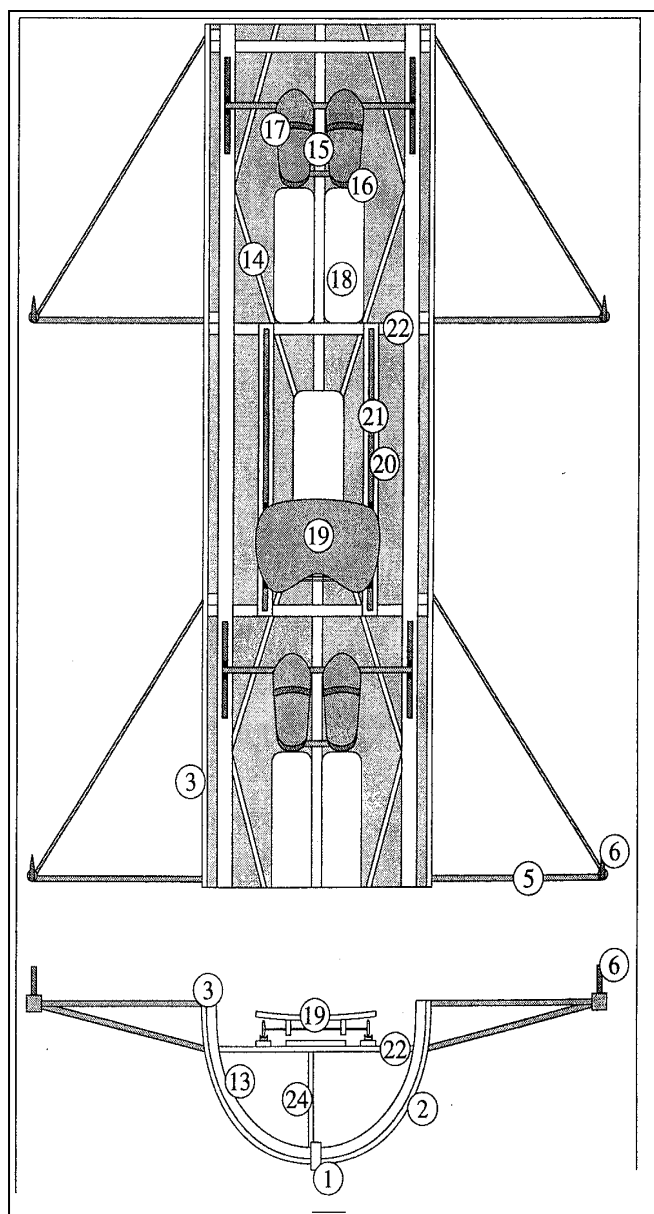
- Licht (voor roeiers lichter dan 65 kg)
- Medium (voor roeiers tussen de 65 en 80 kg)
- Zwaar (voor roeiers zwaarder dan 80 kg)

Deze indeling is er zodat iedere roeier een boot optimaal kan gebruiken (d.w.z. dat de afstelling goed bij de roeier past en de roeier dus lekker kan roeien). Dit houdt wel in dat je een boot moet gebruiken die qua gewichtsklasse bij je past. Als iemand van 65 kg in een boot voor roeiers tot 90 kg gaat zitten, zal hij merken dat de boot hoog op het water ligt (moeilijk voor de balans) en dat de riemen veel te hoog zijn afgesteld. Andersom; als je te zwaar bent voor de boot, ligt de boot te diep en krijg je, in een extreem geval, de riemen niet over je knieën. Verder zijn boten voor de lichtere gewichtsklasse niet bestand tegen de krachten van een 'zwaargewicht', daarom is gebruik van een boot voor een lichtere gewichtsklasse dan je eigen gewicht verboden. Zorg dus altijd dat je roeit in een boot voor je eigen gewichtsklasse.

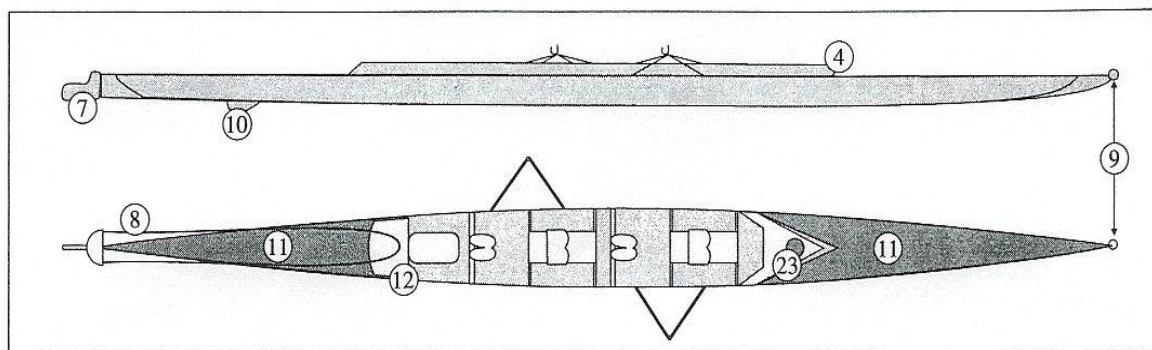
3.2.4 Onderdelen van de boot

De dol



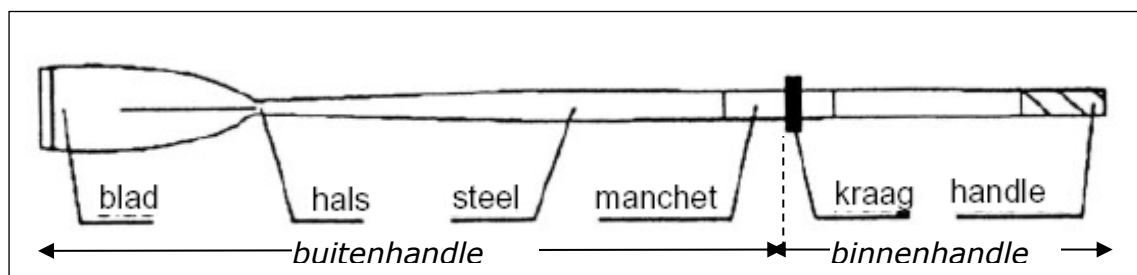


1. Kiel; ruggengraat van de boot. Deze is bij C-boten zowel inwendig als uitwendig zichtbaar, bij gladde boten alleen inwendig
2. Huid
3. Topboord: hieraan is de rigger bevestigd
4. Waterkering; om te verhinderen dat bij golfslag de boot volloopt
5. Rigger; metalen constructie die de dol op de juiste plaats houdt (=buiten de boot)
6. Dol
7. Roer
8. Stuurtouw
9. Boegbal
10. Vinnetje; maakt een boot beter bestuurbaar
11. Taf(t) of dek
12. Stuurstoel
13. Spant: de spanten zijn met de kiel het geraamte van de boot. Om de spanten wordt de huid bevestigd.
14. Diagonaalat: ter voorkoming van torsie van de boot.
15. Voetenbord.
16. Hielsteun.
17. Voetenriem
18. Buikdenning
19. Bankje
20. Slidingdek
21. Slidings: hierover rolt / rijdt het bankje
22. Bint: dwars versterking v/d boot
23. Ventilatieluik
24. Stut, pilaartje of mannetje



3.2.5 De riem

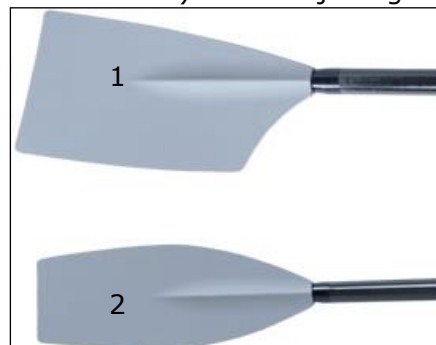
Een riem heeft de volgende onderdelen, hieronder in tekening weergegeven.



blad	breed uiteinde
hals	smalste deel van de riem, de overgang tussen blad en steel
steel	deel van riem tussen blad en kraag
manchet	de kunststof (of leren) bekleding van dat gedeelte van de riem, waar deze in de dol draait
kraag	kunststof (of metalen) ring om de manchets; steunt tegen de dol
handvat of handle	uiterste 20 (scull) à 50 cm (boord) van de riem, daar waar de roeier hem vast heeft
binnenhandle	deel van de riem binnen de dol ('binnenboord')
buitenhandle	deel van de riem buiten de dol ('buitenboord')

Er zijn verschillende typen riemen, genoemd naar gelang het gebruik; scullriemen of sculls (voor scullen) en boordriemen of oars (voor boordroeien). Sculls zijn ongeveer 3 m lang, boordriemen ongeveer 3,80 m. De bouw ervan is in principe hetzelfde. De kwaliteit van de riem wordt bepaald door zijn stijfheid, gewicht en balans. Riemen zijn van hout of van versterkte kunststof (koolstofriemen). Er zijn verschillende bladvormen (zie plaatje hiernaast);

1. big blades; groter en vierkanter blad dan mâconbladen, waardoor hier meer kracht mee gezet kan worden
2. mâcon- of tulpenbladen, hiernaast als onderste afgebeeld



Bakboord- en stuurboordriemen zijn niet gelijk aan elkaar. Naast het verschil in bladvorm bij big blades, zit er aan de platte kant van de manchets van een riem (tegen de dol aan) ook een kleine hoek ingebouwd waardoor het blad onder een constante hoek door het water beweegt. Deze hoek zit 'verkeerd om' als je de riemen omdraait; de riemen zijn elkaars spiegelbeeld. Om onderscheid te maken tussen bakboord en stuurboord zijn bakboordriemen rood en stuurboordriemen groen gemerkt. Sommige riemen zijn genummerd met het nummer van de zitplaats in de boot (boeg = 1, etc.), zodat afstelling van de riem en manchets goed overeenkomen met de dol.

Riemen draag je altijd met het blad naar voren, omdat dat het meest kwetsbare deel van een riem is en je dat dus goed wilt kunnen zien. Om een snelle doorstroming aan het vlot te bevorderen leggen we, voor het wegvaren, altijd eerst de riemen in het rek en brengen daarna de boot in het water. Bij aankomst doen we dat juist omgekeerd, dus eerst de riemen in het rek, dan de boot weg bij het vlot, daarna de riemen opbergen.

Elke boot is voorzien van eigen riemen die op die boot zijn afgesteld. Gebruik daarom alleen de riemen die bij de boot horen.

De balans van de boot en de effectiviteit van de haal worden beïnvloed door de stand van het blad in het water. Deze stand wordt bepaald door hoe de riem in de dol ligt, het gevolg van een samenspel tussen hoogte van de rigger, stand van de dolpen, hoogteafstelling van de dol t.o.v. de rigger en plaats en vorm van de manchets. Het afstellen van riggers, dollen en riemen is een zeer secuur werk; een iets verkeerde afstelling kan als gevolg hebben dat tijdens het roeien het blad vanzelf gaat diepen of uit het water loopt, wat dus kwalijke gevolgen heeft voor de balans en de effectiviteit. Elke botsing van de rigger of dol(pen) met het vlot of een stelling kan ertoe leiden dat de afstelling afwijkt (in dat geval melden als schade via het inschrijfsysteem op de website). Dit is een extra reden om voorzichtig te zijn met het materiaal.

3.2.6 Een goede bootbehandeling

Om langer plezier te hebben van ons materiaal, moeten we er met zorg mee om gaan. De gladde huid van boten is zeer dun, dus zeer kwetsbaar; hier moet voorzichtig mee omgegaan worden. De meeste boten zijn behalve kwetsbaar ook erg duur. Leg boten dan ook altijd zo neer dat de boot niet kan vallen. En let goed op dat je bij het in- en uitbrengen nergens tegenaan stoot. Vraag aan anderen of zij meehelpen met kijken als je onvoldoende overzicht hebt, om te voorkomen dat je ergens tegenaan komt. Let op! Zet bij het in- en uitstappen alleen dáár je voeten neer waar het hoort. Ga ook zachtjes zitten op het bankje; een harde plof kan leiden tot beschadiging van de sliding (deukje).

Als je constateert dat er schade is aan een boot, meld je dit via het online boteninschrijfsysteem.

3.2.7 Roeikleding

In roeikleding moet je je vooral vrij kunnen bewegen, maar wijd zittende bovenkleding is onpraktisch. In losse kleding kunnen de roeiriemen blijven hangen, wat niet lekker roeit. Daarnaast wordt voor op het Zwarte Water felgekleurde (bijvoorbeeld fluorescerende) kleding of een veiligheidshesje aangeraden in verband met de zichtbaarheid. 's Winters wordt vaak thermokleding met een dun winddicht jack gedragen. Van belang is dat de onderrug goed beschermd is evenals hals en polsen. Warme polsen zorgen voor warme handen, zorg dus dat het roeishirt (te) lange mouwen heeft.

Er kan ook voor gekozen worden om speciale roeikleding aan te schaffen. De ZRZV beschikt over eigen sportkleding. Het dragen van officiële roeikleding is verplicht bij wedstrijden; bij het roeien elders (zoals bij toertochten en evenementen) wordt het dragen van clubkleding warm aanbevolen.

Als schoeisel zijn gympen of bootschoentjes geschikt, maar het is ook mogelijk gewoon op sokken te roeien. Schoenen met brede hakken passen niet altijd in het voetenbord.

Ook stuurlieden moeten warm en droog blijven, vooral hoofd, handen en voeten. Een muts op het hoofd en wind- en waterdichte handschoenen/wanten en jack/broek bij koud weer zijn van groot belang. Zorg ervoor dat de schoenen droog blijven.

3.3 Handelingen rondom het roeien

3.3.1 Boot inschrijven

Elke keer wanneer je afvaart moet je de boot inschrijven, via het online inschrijfsysteem. Via de internetsite www.zrzv.nl of op computer in de loods kun je een boot afschrijven (vanaf 72 uur van te voren, 1 boot per persoon). Hiervoor heb je een inlogcode nodig. Als je een pas hebt (deze kun je krijgen bij elk bestuurslid na betaling van borg) is je pasnummer (eerste 5 of 6 cijfers) je inlogcode. Heb je geen pasnummer, dan is je inlogcode de eerste letter van je voornaam plus de eerste vier letters van je achternaam. Op de site van de ZRZV staat de (verdere) handleiding van dit online inschrijfsysteem.

Voor het inschrijven van boten geldt dat je alleen die boten af mag schrijven waarvoor je 'roei-' en/of 'stuurbevoegd' bent, oftewel, het juiste examen voor gehaald hebt. In hoofdstuk 7 kun je hier meer over lezen. In het systeem op de reserveerpagina staan blokjes achter de boot, die je aanvinkt om te reserveren. Groene blokjes geven aan dat je bevoegd bent, rode blokjes dat je niet bevoegd bent. Houd je daaraan! Degene die de boot afschrijft is er tevens voor verantwoordelijk dat (¾ van) zijn mederoeiers en de stuurman ook het juiste (stuur-)examen hebben. De bevoegdheden per persoon kun je vinden in het inschrijfsysteem. Als je ingelogd bent, staat dit bij overzichten / bevoegdheden / per lid. Zoek ook een boot uit die bij je gewichtsklasse past (zie hiervoor lijst in inschrijfsysteem). Het moge voor zich spreken dat een gestuurde boot nooit wordt gebruikt zonder stuurman. Ben je met te weinig mensen, laat dan een roeiplaats leeg. Ga je toch niet roeien in de door jou gereserveerde boot, schrijf hem dan weer uit, zodat andere roeiers er in kunnen roeien.

3.3.2 Boot uitbrengen

De roeier dient bij het uitbrengen van de boot gereed te zijn om direct weg te varen, om zo het vlot vrij te maken voor anderen. Dus: eerst de riemen naar het riemenrek brengen voordat de boot naar buiten wordt gebracht. De riemen met het blad naar voren dragen.

Voor het uitbrengen van zowel C-boten, skiffs als gladde boten gelden de volgende algemene stappen. Wanneer er bootspecifieke zaken zijn staat dit aangegeven. Wherry's vragen een geheel andere aanpak, deze staan hierna apart beschreven. Voor alle boten geldt: niet tillen aan de riggers! Bij ploegen met een stuur geeft de stuur de commando's (zie verderop in paragraaf 3.5, *Commando's*) en houdt hij overzicht op de manoeuvreerruimte. Bij ploegen zonder stuur doet de boeg dit. De handelingen worden zo door alle roeiers gelijktijdig uitgevoerd.

1. breng de riemen (met het blad naar voren) naar buiten en draag daarbij hooguit 2 scullriemen of 1 boordriem per keer
2. waar mogelijk, schuif de stelling uit richting het gangpad aan beide stellingdragers tegelijk
3. *skiff*: laat een helper meetillen aan de boeg van de skiff
4. til de boot horizontaal uit de stelling naar het middenpad (niet voor skiffs in een schuin geplaatste stelling; die lopen weg in de lengterichting van de skiff = richting loodsdeur), let ook op de dollen van de boot 1 stelling hoger
 - *Skiff*: pak de boot bij het voetenbord, waar de riggers aan de boot zitten, soms zit daar een draagstang
 - *C-boot*: verdeel de roeiers over beide zijden van de boot (een aantal kruipt dus onder de boot door naar het andere boord) en pak deze bij de boorden
 - *gladde meermansboten*: pak de boot aan beide boorden (elke hand aan een boord) en verdeel je goed over de lengte van de boot
5. breng de boot op de makkelijkste manier naar buiten

- *gladde meermansboten / skiffs*: til de boot eventueel eerst 'boven de hoofden' (gestrekte armen omhoog) en vervolgens 'op de linker of rechter schouder' (1 arm gestrekt, 1 arm gebogen)
 - *C-boten*: houd de boot met gestrekte armen omlaag aan de boorden vast, of draai de boot en til hem aan de spanten voor en achter
6. loop richting het vlot, let op: je kunt de looprichting pas bijdraaien richting het vlot, als de hele boot buiten de loods is ('vrij' is)
 7. op het vlot draai je de boot 'voor de buik' met het bankje naar boven
 8. overslagen losmaken aan de waterzijde
 9. leg de boot in het water:
 - *gladde meermansboten / skiffs*: loop naar de rand van het vlot (voeten / tenen niet over de rand laten steken), alle roeiers / tillers zetten tegelijkertijd de boot uit in het water, zonder het vlot te raken (let op de vin!)
 - *C-boot (m.u.v. de "Pilatus" en de "Snip" die geen strip op de kiel hebben)*: als hierboven bij glad, of: zet de boot op de kiel op het vlot, houd de boot in evenwicht en duw hem voorzichtig (til nog iets mee aan de boorden) over de kopse kant van het vlot het water in; **let op** bij sterke wind: kies de juiste zijde (= kant waar de wind op waait) van het vlot en voer de manoeuvre snel uit; de boot verwaait snel en is dan niet tegen te houden
 10. ventilatieluiken / doppen sluiten (C-boten hebben deze niet)
 11. de boot aan het vlot vastbinden met een 'landvast' (touwtje aan het vlot of de boot)
 12. voor een C-boot roer en eventueel rugleuning halen en bevestigen
 13. riemen pakken en in de dollen leggen;
 - a. de riem aan vlotzijde als eerste in de dol brengen. Bolle kant van het blad omlaag
 - b. dolklep sluiten
 - c. De riem aan waterzijde in de dol leggen door de steel bij de hals in de dol te leggen en voorzichtig doorschuiven totdat de handle bij het voetenbord ligt
 14. eventueel elastiek van bankje losmaken

Wherry's

Wherry's liggen allemaal op een karretje in de loods. Riemen, roertjes en rugleuningen liggen altijd in de boten. De boten kunnen op de karretjes via de helling als volgt te water worden gelaten (NB op elke kar zitten 2 remmen, 1 bij de voorwielen en 1 bij de achterwielen).

- laat de kar helemaal in het water zakken = doorrijden tot de achterste wielen ter hoogte van de waterlijn zijn
- het touw van het karretje goed vasthouden of de rem van het achterwiel gebruiken
- til de punt van de boot op en geef de boot een flinke zet richting vlot (houd de landvast van de boot vast tot iemand op het vlot de boot vast heeft)
- trek de kar uit het water

Boot uit het water halen gaat als volgt:

- zet de kar op de helling, maar nu niet in het water, maar tot de wielen de waterlijn raken
- gebruik beide remmen
- duw de boot vanaf het vlot richting kar en til de boot aan de punt uit het water, trek hem over de kar en zet hem pas neer als het midden van de boot tussen de 2 steunpunten is
- haal de kar van de remmen en rij het geheel de loods in

Het is overigens een goede gewoonte om de wherry's na elke tocht aan de binnenkant schoon te maken.

3.3.3 Instappen

Bij het instappen houdt de stuur de boot vast in het midden van de boot en geeft commando's. De roeiers checken voor het instappen of zij de bak- en stuurboordriemen juist (niet verkeerd om) hebben. Riem aan waterzijde over de platte kant van de steel voorzichtig doorschuiven in de dol. De hand aan waterzijde houdt beide riemen vast, de vlothand houdt heel licht het vlot en/of de rigger vast. Houd de riemen loodrecht op de boot, zet het bankje halverwege de slidings en zorg dat de boot niet tegen het vlot of op de rigger ligt. Boordroeiers houden de handle boven het voetenbord. Instappen (alle roeiers tegelijk!) in drie stappen:

1. zet je voet aan waterzijde op het instapplankje
2. breng je gewicht naar beneden en zet je andere voet op het voetenbord
3. ga zitten op je bankje (houd rand van het vlot vast) en plaats je andere voet ook op het voetenbord.

Handle(s) tussen bovenbenen en romp plaatsen. Overslag aan waterzijde dichtdoen. Stand van het voetenbord controleren in de uitpikstand en zo nodig verstellen; voor sculls moeten de handles in de uitpikstand (breng de handen vlak voor de onderste ribben) op een vuistbreedte uit elkaar zijn, bij boordroeien ligt de buitenarm langs het lichaam. Bij drukte op het vlot doe je dit verstellen op het water.

3.3.4 Wegvaren van het vlot

Je kunt je laten uitzetten door iemand op het vlot, of zelf uitzetten. Nadat je je met de hand zover mogelijk van het vlot hebt afgeduwd, kun je door de vlotriem slippend langszij te brengen jezelf tegen het vlot afzetten, of, bij grotere nummers, je vlotriem intrekken om je dan met de bladrand tegen het vlot af te duwen. Wees voorzichtig met de riemen waarmee je jezelf van het vlot afzet. Bladen van riemen zijn namelijk kwetsbaar.

3.3.5 Uitstappen

Voordat je uitstapt: overslag aan de waterzijde openmaken. Bij gestuurde boten stapt de stuur eerst uit en houden de roeiers de kant vast totdat de stuur de boot vast heeft (in het midden van de boot). Zorg ervoor dat de boot niet tegen het vlot aanligt. Ook mag de boot niet met de riggers op het vlot 'leunen'. Met de waterzijde-hand de handle(s) vasthouden.

Uitstappen (tegelijk) in drie stappen;

1. waterzijde-voet op opstapplankje plaatsen en omhoog komen
 2. andere voet op de wal plaatsen en gewicht overbrengen naar de wal
 3. waterzijde-voet eveneens op de wal zetten en riem naar de wal meetrekken
- De riemen eerst wegleggen in het rek. Vergeet niet het bankje vast te maken met het elastiek! Open de ventilatieluiken / -doppen.

3.3.6 Boot opbergen

Voordat je de boot uit het water tilt, zet je twee schragen klaar voor de loods. Vervolgens doe je de handelingen van het naar buiten brengen in omgekeerde volgorde. De stuurman of boeg geeft de commando's. De boot met de kiel naar boven op of in de schragen leggen. Skiffs en dubbeltwees leg je met voor- en achtertaft in de banden van de schragen. Voor de overige boten zet je de schragen iets gedraaid neer, waarna je de boot op de schragen legt. Hierbij mag de boot nooit op de waterkering komen te liggen. Doe de overslagen dicht.

Goed afdrogen voorkomt kalkaanslag op de boot en geeft de boot een mooiere uitstraling. Doeken en dweilen ophangen. Let op! Voor het schoonmaken van de slidings (boot draaien en in de banden leggen) gebruik je een andere doek dan voor het schoonmaken van de romp.

Boot de loods indragen en op de juiste wijze in de juiste stelling leggen:

- met de kiel omhoog (behalve wherry's, die laat je op hun karretje liggen)
- let goed op dat je niets raakt (pas ook op de dol van de boot 1 stelling hoger, die steekt uit)
- niet op een rigger leggen of de rigger bij het inschuiven tegen een paal aan laten komen
- bij grotere boten de boot niet op het taft leggen, maar op de rand, op 4 punten op het boord steunend, de boot mag nooit op de waterkering rusten!
- als de boot ligt, vergeet de riemen niet in de loods te hangen!

3.3.7 Als je omslaat...

Het is nooit de bedoeling, maar soms gebeurt het toch; je slaat om met de skiff. Zorg, zeker in de winter, dat je romp boven het water blijft, dan blijf je het langst warm. Gebruik je skiff als drijfver, ga erop liggen, trappel naar de kant en klim op de kant.

Ben je op een plek waar je niet op de kant kunt klimmen, klim dan als volgt weer in de skiff:

1. pak beide riemen vast
2. druk de handles omlaag zodat ze de boot raken en de riemen loodrecht op de boot staan, bladen met de bolle kant naar beneden
3. zet je andere hand ook plat in de boot (beide handen rusten nu op de boot, één hand houdt daarbij de handles vast)
4. zak diep in het water, met je hoofd net boven water
5. neem een diepe hap lucht
6. maak met je benen een flinke trap, druk je omhoog (druk de boot onder je) en ga zitten met twee benen aan een kant (vergelijk dit met uit het zwembad klimmen), of breng een been over de skiff heen, doe direct je hand met de handles omhoog en zorg dat je riemen loodrecht op de boot staan, bladen plat op het water
7. ga op het bankje zitten en zet je voeten in het voetenbord

Een korte cursus omslaan in het zwembad of 's zomers bij het vlot is (nog) niet verplicht, maar wel zeer aan te raden!

3.4 Het sturen (techniek en kennis)

3.4.1 De stuurman / stuurvrouw

Een goede stuurman moet met de boot goed kunnen manoeuvreren zowel boven land als te water, door het geven van de goede commando's op het juiste ogenblik. De stuurman is kapitein van de boot en als zodanig is hij verantwoordelijk voor de boot en haar bemanning, zowel bij het roeien als bij het in- en uitbrengen van de boot. Bij een stuurman in opleiding is de slagroeier de kapitein. De boegroeier kan op verzoek van de stuurman behulpzaam zijn bij het sturen. Bij ongestuurde boten is de boeg de kapitein (want deze heeft het beste zicht op het vaarwater vóór de boot).

De goede stuurman/-vrouw:

- zorgt dat de bemanning van de boot de (vertrouwde) commando's op het juiste moment en gelijktijdig uitvoert
- is zich bewust van het belang van zijn functie, dus spreekt langzaam, luid en duidelijk
- let steeds op het eventuele risico van beschadiging; zijn taak is pas beëindigd als de boot en de riemen afgedroogd op hun plaats liggen

3.4.2 Stuurtechniek

Een boot dient een rechte koers te varen. Als een boot van de rechte koers afwijkt, kan dat verschillende oorzaken hebben zoals: wind, stroming, ongelijk trekken door de roeiers aan stuurboord of bakboord, of 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 met 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 af gaat wijken en rustig te corrigeren op het moment waarop dit merkbaar wordt, zodat de oorspronkelijke koers met een zeer kleine roeruitslag hernomen kan worden. Vooral in wedstrijden moet de stuurman hier zeer attent op zijn. Als hij te laat reageert, gaat hij zigzaggend over de baan met veel remmende en storende roeruitslag en een verlengde baan.

Sturen kan gedurende de hele haal en recover. De werking van het roer is echter tijdens de haal minder effectief vanwege de druk van de riemen. Al te heftig sturen heeft alleen een remmend effect; een roeruitslag van meer dan 30 graden geeft nauwelijks nog sturend rendement. Wanneer de noodzakelijke koerswijziging zo groot is, dat deze niet alleen of niet snel genoeg door de werking van het roer tot stand gebracht kan worden, dient de stuurman de roeiers mee te laten sturen door één van de boorden 'best' of 'sterk' te laten roeien. Wanneer de hoek erg groot is, of als er gekeerd wordt, kan er rondgemaakt worden. Dit doe je tegen de wind in (de boeg eerst met zijn neus 'in de wind').

Een roer werkt alleen als de boot vaart. Hoe langzamer de boot gaat, hoe minder effect het sturen heeft en hoe meer men de roeiers bij het sturen moet inschakelen.

Om goed te kunnen sturen dienen de stuurtouwen enigszins strak te zijn en te blijven, maar de stuurtouwen moeten ontspannen worden vastgehouden. Let op dat de touwen niet door het water slepen en dat de stuurtouwen niet gekruist zijn.

Wanneer er gestreken wordt, moet de stuurman 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.

3.4.3 Aanleggen

Het aanleggen staat in onderstaande plaatjes weergegeven. Het idee achter de aanlegmethode is als volgt: Je komt onder een hoek op het vlot aanvaren en draait op het laatst de boot parallel aan het vlot en legt hem stil, met één handeling. De grootte van de aanvaarhoek pas je aan aan de sterkte en richting van de wind (zie hieronder). Als je vlak bij het vlot bent, houd je aan de waterzijde (= de niet-vlotzijde). Dit heeft twee doelen / gevolgen:

1. de boot remt af
2. de boot draait parallel aan het vlot. Anders gezegd; je trekt de boot recht, de hoek met het vlot is weg. Waar nodig kun je ook je roertje nog gebruiken om extra bij te sturen.

Je hebt de boot nu aangelegd en kunt uitstappen.

Algemene aandachtspunten bij het aanleggen:

- kijk om je heen, welke boten liggen waar en waar gaan ze heen; omdat jij een manoeuvre uitvoert moet je immers voorrang verlenen aan anderen die roeien
- ga dichtbij het vlot liggen (\approx 5 bootlengtes) zodat:
 - het voor de andere roeiers ook duidelijk is dat je wilt aanleggen

- je niet zoveel kunt 'verwaaien' oftewel afdrijven door de wind
- roei met lichte haal ('light (paddle)')

Aanleggen stapsgewijs: de ideale situatie; er is geen wind die je richting beïnvloedt (figuur 1 in de tabel hierna);

1. kies een punt op het vlot waar je de boot wilt aanleggen
2. leg je boot met het boegpuntje gericht op dit punt, onder een hoek van 30 graden met het vlot (positie a)
3. roei richting het vlot
4. als je het vlot nadert de boot 'laten lopen' (positie b)
5. als de boeg(bal) van de boot vlakbij het vlot is:
 - a. 'overhellen naar SB/BB' (waterzijde) zodat de riemen boven het vlot komen
 - b. 'vastroeien aan SB/BB', de riemen aan de waterzijde geleidelijk draaien totdat ze verticaal staan ('houden'); hier kan ook meteen en alleen het commando 'houden' gegeven worden
6. de boot mindert nu vaart, draait bij (positie d) en komt langs het vlot stil te liggen (positie e); het vlot wordt vastgepakt
7. de riemen op het vlot komen met de bolle kant naar beneden te liggen

Windkracht en windrichting spelen een grote rol bij het aanleggen. Wind mee in de vaarrichting heeft als gevolg: met een grote snelheid naar het vlot toekomen. Wind tegen resulteert in het met een snel teruglopende snelheid naar het vlot toekomen.

Bij wind mee (wind naar land) moet er dus sterk afgeremd worden via het 'vastroeien' of 'houden'. Hierdoor draait de boot sterk bij en dus moet er onder een wat grotere hoek worden aangevaren om goed langs het vlot te komen. Het beste kan in een zeer lichte haal naar het vlot toe gevaren worden (zie figuur 2).

Bij wind tegen (wind aflandig) krijgt de boot heel snel minder vaart, waardoor het effect van het 'vastroeien' gering is, waardoor de boot weinig bijdraait. Daarom moet je bij wind tegen het vlot onder een wat kleinere hoek naderen. Het beste kan in een vrij stevige haal naar het vlot worden gevaren (zie figuur 3).

Wanneer de wind min of meer loodrecht op het vlot waait, kan men met normale hoek aanvaren. Het punt waar je je koers op richt kies je dichter naar de kant (dan het punt waar je daadwerkelijk wilt aanleggen). Ook moet je iets vroeger vastroeien zodat de boot niet al tijdens het draaien tegen het vlot wordt gedrukt (zie figuur 4).

Als de wind min of meer loodrecht van het vlot af waait, kan men onder normale hoek aanvaren. Het punt waar je je koers op richt kies je verder van de kant af (dan het punt waar je daadwerkelijk wilt aanleggen). Ook moet je iets later vastroeien zodat de boot niet tijdens het draaien al weer van het vlot af waait (zie figuur 5).




Bij sommige vlotten of bij een hoge wal moeten de riemen aan de vlotzijde of walzijde 'geslipt' of ingetrokken worden.

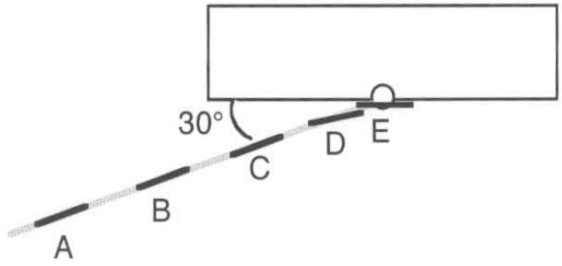

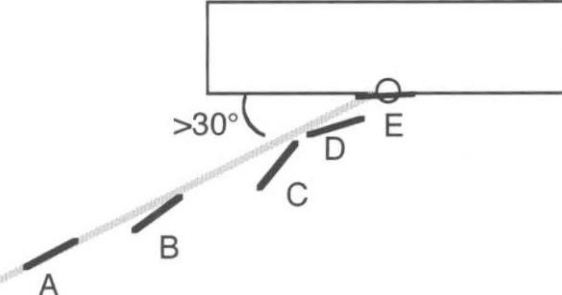
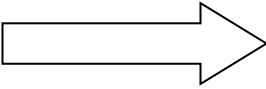
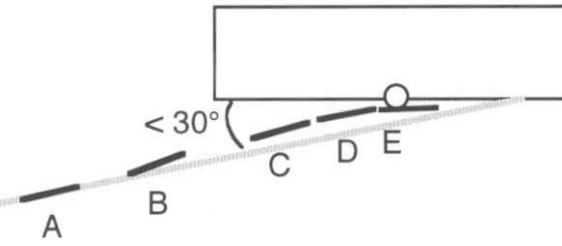
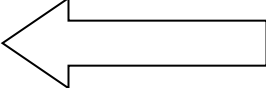
Als algemene regel geldt:

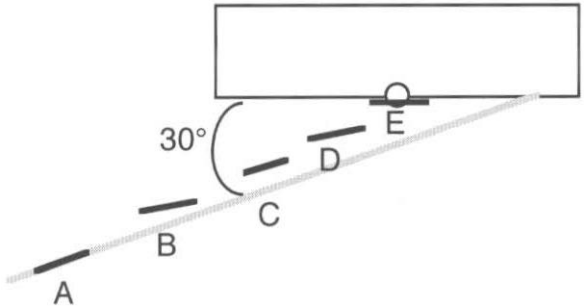
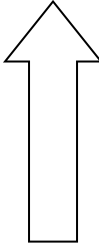
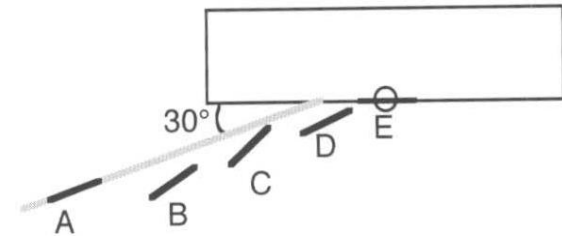
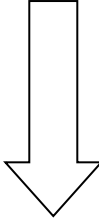
- aanvaren met nog vrij hoge snelheid: hoek groter
- aanvaren met geringe snelheid: hoek kleiner

Het is duidelijk dat de stuurman altijd terdege rekening dient te houden met de wind en vooral onder extreme omstandigheden van te voren goed dient vast te stellen op welke wijze de aanlegmanoeuvre moet worden uitgevoerd. De fijne kneepjes leert men door veelvuldig oefenen. Behalve 'halend' aanleggen kan men ook 'strijkend' aanleggen.

In de tabel hieronder is deze theorie schematisch weergegeven. De grijze lijn geeft de richting weer zoals je die kiest als je de boot klaarlegt voor het aanleggen (de gekozen hoek met het vlot). De zwarte strepen geven de boot weer zoals deze het vlot nadert. De invloed van de wind is hierdoor te zien; de boot (zwarte streepjes) loopt steeds verder weg bij de richting (grijze lijn) die je in eerste instantie ingezet hebt. Het rondje op het vlot is het punt waar je wilt aanleggen.

-  ingezette richting / hoek met het vlot
-  de boot
-  aanlegpunt (waar je uiteindelijk wilt aanleggen)

Figuur	Plaatje	Windhoek	Hoek aanvaren	Overig
1			30°	
2			> 30°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ light haal ▪ sterk afremmen d.m.v. het vastroeien
3			< 30°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sterke haal ▪ effect van vastroeien gering

Figuur		Windhoek	Hoek aanvaren	Overig
4			30°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ punt waar je op af koerst dichters naar de kant ▪ eerder vastroeien
5			30°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ punt waar je op af koerst verder van de kant af ▪ later vastroeien

3.4.4 Samenvatting stuurtechniek en aanleggen

De principes van het sturen:

- zo veel mogelijk een rechte koers varen
- punt op de wal kiezen en dat aanhouden als aanstuurrichting
- geleidelijk de koers wijzigen, de boot draait nog iets door
- bij scherpe koerswijziging de roeiers mee laten werken m.b.v. commando 'SB/BB best/sterk'
- de stuurtoewen gestrekt houden, maar niet strak
- het roer recht houden tijdens het strijken
- midden in de boot zitten (boven de kielbalk)
- tijdig bedenken hoe de volgende manoeuvre moet verlopen
- anticiperen op wind, stroming en golfslag
- commando's tijdens het roeien geven tijdens de recover, direct na de uitpik, i.v.m. de verstaanbaarheid
- duidelijk & langzaam spreken, commando's goed articuleren
- nooit balansverstoringen willen corrigeren met eigen lichaam

De principes van het aanleggen:

- rustig komen aanroeien onder een hoek van ca 30 graden met de wal
- houd rekening met de wind
- onder alle omstandigheden vaart houden in de boot, tenzij de stuurman ervoor kiest om zijn boot alleen door de wind naar de goede plek te laten drijven
- de boot mag de wal niet raken

3.5 Commando's

Veel 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 deel geeft het moment aan waarop dit gebeuren moet.

De commando's moeten altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar worden uitgesproken en direct worden opgevolgd. Dit omdat de stuurman voor het manoeuvreren van de boot slechts de roeiers en een roer met een beperkt effect tot zijn beschikking heeft.

3.5.1 Algemene aanduidingen

STUURBOORD (SB)	Vanuit de stuurplaats gezien rechts.
BAKBOORD (BB)	Vanuit de stuurplaats gezien links.
BOEG	De roeier die het dichtst bij de voerpunt zit.
SLAG	De roeier die het verst van de boeg zit. Dit is ook de roeier die het tempo bepaalt.
BOEGEN	In vieren en achten de twee of vier roeiers het dichtst bij de voerpunt
SLAGEN	In vieren en achten de twee of vier roeiers het dichtst bij de achterpunt
EEN, TWEE, DRIE, enz.	Elke roeier heeft een nummer: boeg is 1, oplopend naar slag.

3.5.2 Naar buiten brengen van de boot

Gladde boten

AAN DE BOORDEN	De roeiers stellen zich bij de boot op. Bij gladde boten pakt ieder met één hand het dichtstbijzijnde boord en slaat de andere arm over de boot heen en pakt zo het andere boord
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	vast, of de boot ligt hoog en de roeiers staan onder de boot.
TILLEN GELIJK ... NU	De boot wordt van de stelling genomen en iedereen let op dat er nergens tegenaan gestoten wordt. De boot mag nooit over de stelling geschoven worden.
BOVEN DE HOOFDEN GELIJK ... NU	Eventueel onderdoor en boot vanuit in de handen naar boven de hoofden brengen.
RECHTER / LINKER SCHOUDER ... NU	De boot, die boven de hoofden is, wordt schuin op één schouder genomen. (De roeiers staan onder de boot, handen nog aan twee boorden, 1 arm gestrekt, 1 arm gebogen).
EVENTUEEL	Onderstaande geeft meer zicht en kan voor langere afstanden prettig zijn.
OP DE SCHOUDERS ... NU	Iedereen gaat tegenover zijn rigger staan en houdt de boot op schouderhoogte.
IN DE HANDEN ... NU	De boot in de handen dragen tussen de roeiers in.

Op het vlot aangekomen volgt voor gladde boten:

BOVEN DE HOOFDEN, GELIJK ... NU	De boot wordt boven de hoofden getild.
VOOR DE BUIKEN	De boot kantelt langzaam voor de buiken. Alle roeiers staan dus nu aan één kant = de landzijde van de boot. De roeiers pakken met één hand een spant.
OVERSLAGEN LOS	Elke roeier maakt, nog steeds met één hand aan een spant tillend, met zijn andere hand de overslag(en) van zijn eigen dollen los.
TENEN AAN DE RAND... VER WEG (EN ZACHT)	De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun ene voet tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit oversteken. De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met één hand aan een spant in de boot en één hand op het boord kan de boot zo recht worden gehouden dat de huid en het vinnetje nimmer de rand van het vlot hoeven te raken.

- De instructeur/stuurman draagt de boot aan de voerpunt, de roeiers verdelen zich over de lengte van de boot en staan daarbij niet tegenover. Bij minder sterke of onervaren roeiers is het soms aan te raden de boot niet 'boven de hoofden' te doen, maar in de handen te draaien en daarna de roeiers aan de waterkant onder de boot door te laten gaan.

C-boten

AAN DE BOORDEN	Bij kleinere C-boten aan de einden staan, bij C-vieren waar het kan verdelen over beide boorden (er onderdoor of er omheen).
TILLEN GELIJK ... NU	De boot wordt van de stelling genomen en iedereen let op dat er nergens tegenaan gestoten wordt. De boot mag nooit over de stelling geschoven worden.
DRAAIEN VOOR DE BUIKEN	De boot wordt gedraaid, met de kiel naar de stelling, zodat de open kant boven komt. Handen in de spanten, een C-boot draagt het handigst aan de uiteinden.

- Inzetten: als hierboven bij glad, of (*m.u.v. de "Pilatus" en de "Snip" die geen strip op de kiel hebben*): zet de boot op de kiel op het vlot, houd de boot in evenwicht en duw hem voorzichtig (til nog iets mee aan de boorden) over de kopse kant van het vlot het water in. **Let op** bij sterke wind: kies de juiste zijde (= kant waar de wind op waait) van het vlot en voer de manoeuvre snel uit; de boot verwaait snel en is dan niet tegen te houden.

3.5.3 Instappen

De stuurman houdt de boot in het midden vast en zorgt dat de boot noch de riggers het vlot raken. De roeiers staan met het gezicht naar de stuurplaats. De stuur (of in ongestuurde nummers de boeg) geeft de commando's:

KLAAR MAKEN OM IN TE STAPPEN	De roeiers maken zich klaar om gelijktijdig in te stappen en staan naast hun zitplaats op het vlot. Leg de riem aan waterzijde vlak op het water.
INSTAPPEN GELIJK... EEN ... TWEЕ ... DRIE	Houd met je hand aan waterzijde de handle(s) vast 1. zet je voet aan waterzijde op het instapplankje 2. breng je gewicht naar beneden en zet je andere voet op het voetenbord 3. ga zitten op je bankje en plaats je de andere voet ook op het voetenbord
OVERSLAGEN (DOLKLEPPEN) DICHT	overslagen (dolkleppen) aan waterzijde dichtdraaien
VOETENBORD AFSTELLEN	stel je voetenbord goed af (zo mogelijk op het water)

3.5.4 Vertrek van het vlot

1 KLAAR, 2 KLAAR etc.	Elke roeier wordt gevraagd of hij klaar is en antwoord met 'ja' of 'nee' (bij 'nee': zodra hij wel klaar is roept hij 'nr. .. klaar')
UITZETTEN SB/BB GELIJK ... NU	De roeiers duwen met de handen de boot van het vlot weg en hangen over naar de waterzijde
STRIJKEN GELIJK, of SB/BB ... NU	De bladen verticaal in het water en kleine strijkende bewegingen maken zodat de boot van de wal afkomt
RONDEN OVER SB/BB	Hierdoor draait de boot om zijn as, boeg gaat naar stuurboord SB/BB. Dit doe je met SB/BB strijken, BB/SB halen.
SB/BB STRIJKEN, BB/SB HALEN, OM EN OM	Beginnen met strijken met de SB/BB-riem terwijl de BB/SB-riem over het water sliffert, de handen bij elkaar houden, de benen blijven gestrekt; dan halen met de BB/SB-riem terwijl de SB/BB-riem meesliffert.
SLAGKLAAR MAKEN ... SLAGKLAAR ... AF!	In de inpik- of uitpikhouding gaan zitten (inpik is makkelijker) ... bladen onderwater ... en gaan roeien.

3.5.5 Aanleggen & uitstappen

OPGELET... LAAT... LOPEN... (BEDANKT)	Onder een hoek van plus minus 30 graden met normale snelheid de wal naderen, op het juiste moment ophouden met roeien. "Laat" zeg je bij de inpik, "lopen" tijdens de haal, eventueel bij 'bedankt' de bladen op het water leggen.
OVERHELLEN NAAR BB/SB	De boot laten overhellen richting het water, zodat de riggers het vlot niet raken / boven het vlot uitkomen.
VASTROEIEN BB/SB .. NU (eventueel)	De roeiers aan BB/SB draaien de bladen iets op, de boot mindert vaart en draait langs de wal.
HOUDEN BB/SB	De bladen aan bakboord verticaal draaien en handles licht van zich afduwen, de boot komt evenwijdig aan het vlot tot stilstand.
STUUR STAPT UIT	De stuurman stapt als eerste uit de boot. De roeiers houden de kant vast totdat de stuur de boot (in het midden) vastheeft en van de wal afhoudt.
OVERSLAGEN LOS	Overslagen (dolkleppen) aan waterzijde opendraaien.
UITSTAPPEN GELIJK...EEN ... TWEE... DRIE	Houd met je waterzijde-hand de handle(s) vast 1. waterzijde-voet op opstaplankje plaatsen en omhoog komen 2. andere voet uit voetenbord halen en op de wal plaatsen 3. waterzijde-voet eveneens op de wal zetten en riem meenemen

3.5.6 Naar binnen brengen van de boot

Het uit het water halen gaat omgekeerd aan het erin leggen. De C-boten worden over de kiel uit het water getrokken, waarbij de roeiers dezelfde plaats innemen als bij het in het water leggen van de boot. De volgende commando's worden gebruikt:

AAN DE BOORDEN	De roeiers gaan naast hun roeiplaats staan, of waar de stuurman/instructeur aanwijst.
IN DE SPANTEN	De roeiers pakken ieder een spant en houden de andere hand op het boord dat het dichtst bij is.
TILLEN GELIJK ...NU	De boot wordt weer rechtstandig uit het water getild tot

	voor de buiken, ieder stapt wat terug, van het water weg. Oppassen dat de huid en het vinnetje de rand van het vlot niet raken.
BOVEN DE HOOFDEN... NU	De boot wordt boven de hoofden getild, armen gestrekt (niet bij C-boten)
LINKER / RECHTER SCHOUDER ... NU	De boot wordt schuin met een boord op de linker/rechter schouder gelegd, het andere boord is schuin omhoog gericht.

3.5.7 Overige roeicommando's

(OPGELET...) LAAT... LOPEN ... (BEDANKT!)	'Opgelet' wordt gegeven in de voorlaatste haal dat de stuur de boot wil laten ophouden met roeien. Dit commando kan eventueel worden weggelaten. 'Laat' wordt gegeven aan het begin van de laatste haal die nog afgemaakt wordt; na 'lopen' haal afmaken, armen strekken, bladen los van het water, de boot mindert vaart, (na 'bedankt') bladen horizontaal op het water leggen.
VASTROEIEN of HOUDEN SB/BB	Bladen (van het genoemde boord) (iets) in verticale stand draaien om vaart uit de boot te halen of de boot te draaien.
HOUDEN	Bladen verticaal in het water plaatsen (= in de 'haalstand') om de boot stil te leggen.
STOPPEN / NOODSTOP	Bladen verticaal in het water plaatsen, met gestrekte armen.
STRIJKEN	Tegenovergestelde beweging van halen (bladen hoeven niet gedraaid te worden); riemen van je afduwen, de boot vaart nu in tegengestelde richting.
RONDMAKEN of RONDEN OVER BB	Hierdoor draait de boot om zijn as, boeg gaat naar bakboord. Dit doe je met 'BB strijken, SB halen'.
BB STRIJKEN, SB HALEN, OM EN OM	Beginnen met strijken met de BB-riem, terwijl de SB-riem over het water sliffert, de handen bij elkaar houden, de benen blijven gestrekt; dan halen met de SB-riem terwijl de BB-riem meesliffert.
RONDMAKEN OVER SB	Hierdoor draait de boot om zijn as, boeg gaat naar stuurboord. Dit doe je met 'SB strijken, BB halen'.
SB STRIJKEN, BB HALEN, OM EN OM	Beginnen met strijken met de SB-riem, terwijl de BB-riem over het water sliffert, de handen bij elkaar houden, de benen blijven gestrekt; dan halen met de BB-riem terwijl de SB-riem meesliffert.
SB BEST... BEST BEDANKT / BEIDE BOORDEN GELIJK	SB haalt krachtiger en BB lichter door het water. Scullers zetten ook meer kracht op het SB-been. Wordt gebruikt om een bocht te maken in een ongestuurde boot of een scherpe bocht in een gestuurde boot. Is de bocht genomen dan volgt 'best bedankt' of 'beide boorden gelijk' en men roeit normaal verder.
BB BEST... BEST BEDANKT	Zelfde als hierboven, maar dan met BB krachtiger en SB lichter.
SPOELHAAL/SLOW	Haal zonder kracht
LICHTE HAAL / LIGHT	Haal met weinig kracht (< 40%)
MEDIUM HAAL	Haal met medium kracht (60% à 70%)
STRONG HAAL	Haal met bijna al je kracht (80 à 90%)
HARDE HAAL	Haal met maximum kracht (100%)
OVER .. METER SMALLE LAGE	Smalle lage brug = riemen slippen en liggen. Brede lage brug = alleen liggen etc. Zorg dat je wel genoeg vaart hebt

BRUG... OPGELET, SLIPPEN BEIDE RIEMEN, LIGGEN GELIJK..NU	om onder de brug door te komen.
TEMPO ... (halen per minuut)	Met hoog, laag, normaal kan men de frequentie van de halen opgeven. Tempo 20, betekent 20 halen per minuut.
VASTE BANK	Zonder oprijden roeien.
KWART BANK	Knieën 'los', heel klein beetje oprijden.
HALVE BANK	Halve sliding oprijden.
DRIEKWART BANK	Driekwart sliding oprijden.
HELE BANK	Gebruik de hele sliding.
STOP 1 / 1^e STOP Gevolgd door: ... GO!	Zie tabel hieronder. Idem 2 ^e en 3 ^e stop Vervolg de haal (oprijden)!

Stop	Benen	Armen	Rug
1	Gestrekt	Bij lichaam	Achter
2	Gestrekt	Gestrekt (= weggezet)	Achter
3	Gestrekt	Gestrekt (= weggezet)	Voor (= ingebogen)

4 Het roeien (de roeitechniek)

De volgende pagina's komen uit een artikel: "Rowing Technique" geschreven door oud-bondscoach Kris Korzeniowski, in een (hier bewerkte) vertaling door Jan Timens.

4.1 Natuurlijk roeien

De techniek die hier gepresenteerd wordt is een logische, natuurlijke beweging. Er is geen plaats voor abrupte bewegingen die de boot doen hokken of afremmen. Lichaamsbeweging, handvoering en rijden (ook glijden genoemd) moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot.

In het begin van de haal zet de roeier zijn blad vast in het water, tegelijkertijd de benen tegen het voetenbord duwend. Het bovenlichaam en de armen geven alleen weerstand: je hangt aan de riem terwijl de benen uitgetrapt worden. Tegen het einde van de beentrap zwaait de romp naar achteren, gevolgd door het buigen van de armen. De benen, romp en armen werken in een logische en natuurlijke volgorde samen, elkaar gedeeltelijk overlappend. Hierdoor wordt een constante druk op het blad geleverd.

Als de roeiers het idee van hangen doorhebben, zal het niet nodig zijn om ze te vertellen wanneer de rug te 'openen' of de armen te buigen. Hangen aan de riem dicteert de natuurlijke bewegingsvolgorde.

Een ander uitgangspunt is dat alle bewegingen afhankelijk zijn van elkaar en in harmonie zijn met de snelheid van de boot. Op deze manier lijkt de hele haalcyclus – ongeacht het tempo – eenvoudig, vloeiend en gemakkelijk. De vloeiende haal maakt foute bewegingen – abrupte versnellingen, rukken – duidelijker zichtbaar.

4.2 Fasen van de roeihaal

Roeien is een cyclische sport; roeiers herhalen telkens dezelfde volgorde van bewegingen, de haal. Als we het hebben over de roeihaal bedoelen we de roeicyclus.

De roeicyclus bestaat uit 2 fasen:

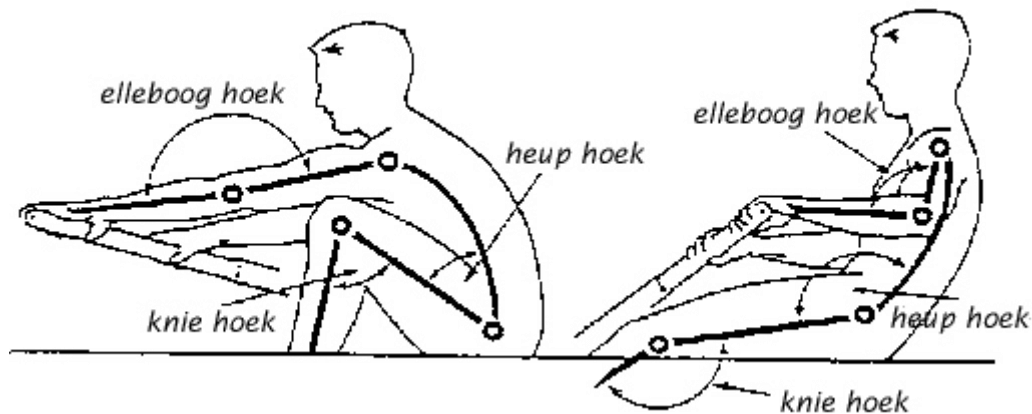
- De belaste fase – *haal* – het blad zit in het water, en;
- De herstel fase – *recover* – het blad is boven het water en de roeier glijdt naar voren (eigenlijk achteren).

Om een goed beeld en begrip van de roeihaal te ontwikkelen, hebben we deze in een aantal posities opgedeeld:

- Eerste helft (begin) van de recover,
- Tweede helft (midden) van de recover,
- Plaatsing (catch, inpik) van het blad in het water,
- Eerste helft (begin) van de haal,
- Tweede helft (midden) van de haal, en
- Afmaken en uitpik

Veranderingen van de hoeken van knieën, heupen en ellebogen bepalen de 'werk'posities van de belangrijkste spieren in benen, rug en armen. Om het leerproces te vergemakkelijken worden drie controlepunten voor iedere positie gebruikt:

- Kniehoek - bepaalt beenactie en de plaats van het bankje
- Heuphoek - bepaalt the positie van het bovenlichaam
- Ellebooghoek - bepaalt de armpositie en arm'werk'



De hoeken van de belangrijkste spiergroepen die gebruikt worden bij het roeien. Links de hoeken bij de catch, rechts de hoeken bij de eindhaal.

De beschrijving van de roeicyclus begint met de greep van de handen rond de riem. Daarna volgt het eerste gedeelte van de recover. Tijdens de recover glijdt de roeier niet alleen naar voren (tweede gedeelte van de recover), maar vindt ook de lichaamsvoorbereiding voor het kritieke moment van de plaatsing van het blad in het water plaats. Te weinig voorwaartse lichaamshoek (inbuigen) in het eerste deel van de recover veroorzaakt een reeks van fouten: met handen en schouders de boot in duiken voor de inpik, blad beweegt van het water af, invegen, enzovoorts. Het nut van een goede recover en lichaamsvoorbereiding kan hierom niet voldoende benadrukt worden.

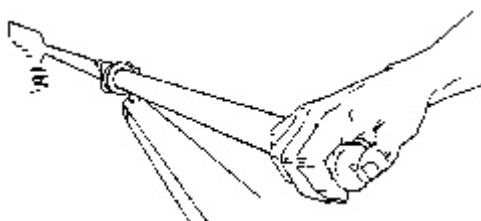
In de tweede helft van de recover staan ontspanning en zo min mogelijk verstoring voorop. Hier wordt ook het plaatsen van het blad voorbereid. Je wilt je haal niet te kort maken of het beste punt van plaatsen missen. De efficiëntie van de beentrap gaat verloren als het blad niet meteen volledig in het water gezet wordt.

Hierna volgt door eerste helft van de haal, waarin de benen de kracht leveren, maar de rug wel 'op spanning' blijft. In de tweede helft van de haal nemen rug en armen het over, waarbij het belangrijk is de druk op het voetenbord steeds vast te houden. De haal eindigt met de uitpik; pas bij het uittillen van de bladen valt de druk weg.

4.3 Greep

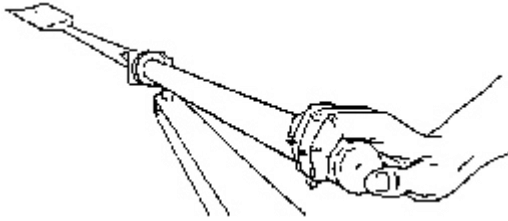
Beginners moeten een correcte greep van de riem vroegtijdig aanleren. Een foute greep veroorzaakt vele fouten, kan blessures veroorzaken en is niet gemakkelijk te corrigeren. Wees niet bang om veel tijd te investeren in een correcte greep voor beginners. Leer ze hoe een riem vast te houden voor je ze iets anders leert. Het zou goed zijn iedere training te beginnen met aandacht voor een correcte greep en het draaien te oefenen.

Scullgreep



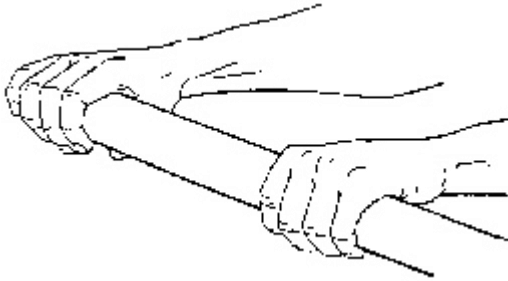
De scullgreep moet ontspannen zijn met de duimen op het uiteinde van de handle, met een beetje doldruk naar buiten.

De andere vingers zijn om de riem gekromd. De handpalm is los van de riem en de pols blijft nagenoeg vlak.



Het draaien bij de uitpik en de inpik gebeurt door de druk van de vingers. De binnenkant van de pols beweegt richting knieën bij het draaien na de uitpik. De pols kantelt terug naar een vlakke stand tijdens het draaien voor de inpik.

Boordgreep



De handen zijn ongeveer twee handbreedtes uit elkaar op de riem gezet.

De vingers zijn losjes om de handle gekromd, met de duimen onder de handle. Met de pink van de buitenhand wordt een lichte doldruk gegeven tegen de handle

Beide polsen zijn vlak, met de handpalmen los van de handle. De riem moet gedragen worden door de vingers, niet vastgehouden in de handen.

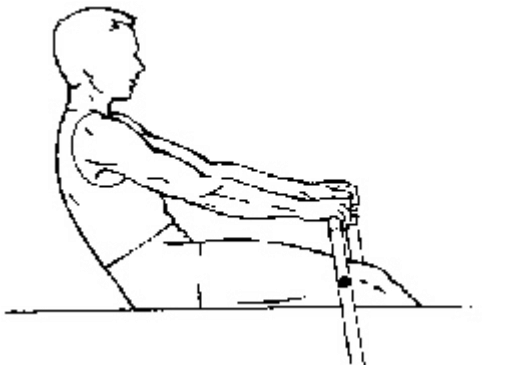
Het draaien van het blad, zowel bij de inpik als uitpik, wordt alleen door de binnenhand gedaan. Bij de uitpik drukken de vingers van de buitenhand de handle naar beneden (bij boordroeien is de buitenarm het verst van het blad). Het is belangrijk dat de buitenpols vlak blijft, terwijl de riem vrij in de vingers draait. Het draaien na de uitpik gebeurt door de vingers en duim van de binnenhand.

Het terugdraaien voor de inpik gebeurt weer door de vingers en duim van de binnenhand, waarbij de vingers van de buitenhand om de riem gekromd blijven. Het gebruik van de buitenhand en -arm om 'in het water te haken' is van groot belang, omdat de buitenarm een langere hefboomwerking heeft.

De vingers van de buitenhand mogen niet 'los' van de riem zijn. De buitenhand en -arm moeten voorbereid zijn om meteen na de catch de meeste belasting te nemen.

4.4 Scullen

De eerste helft van de recover



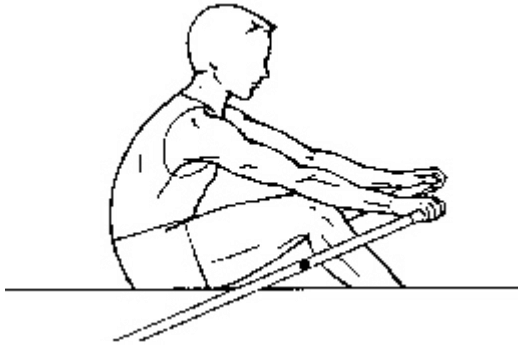
De kniehoek is vlak, het bankje is in de achterste positie.

De heuphoek is open; het bovenlichaam is in 'lay-back' positie.

De ellebooghoek is vlak; de armen zijn gestrekt. Deze positie is een erg belangrijk punt in de eerste helft van de recover. Het lichaam is nog in de 'lay-back' positie, terwijl de handen weggestrekt worden van het lichaam.

De armen 'trekken' het bovenlichaam uit de 'lay-back' naar een licht voorover geleunde positie. Dan begint de glijfase naar voren.

De tweede helft van de recover

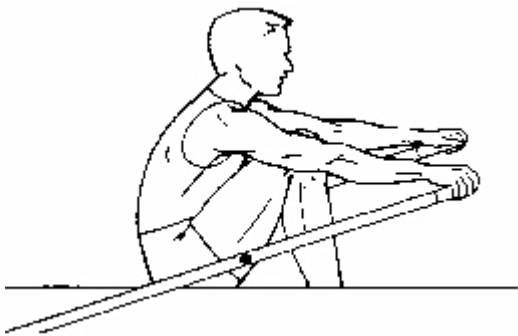


De kniehoek is licht gebogen; het bankje bevindt zich in het midden van de sliding.

De heuphoek is redelijk scherp; het lichaam leunt naar voren, naar maximum reikwijdte.

De armen zijn geheel gestrekt, niet overstrekt. Het is belangrijk om volledig gestrekt en ingebogen te zitten, zodat je alleen maar hoeft aan te glijden naar de inpik.

Plaatsing van het blad in het water, de inpik



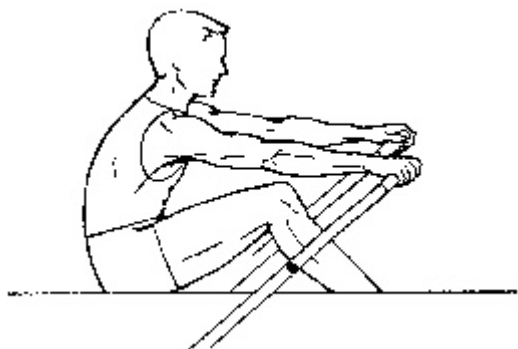
De kniehoek is scherp; schenen zijn bijna verticaal in een 'full compression' positie.

De natuurlijke lichaamshouding is vanuit de heup naar voren reikend met een licht gebogen bovenlichaam. De zitpositie is 'hoog' en ontspannen, je gebruikt je volledige lengte en reikwijdte. De armen zijn volledig gestrekt.

Bij maximum reikwijdte gaat het blad in het water. De rug komt niet op; alleen de armen plaatsen het blad in het water door vanuit de schouders te 'scharnieren'. De snelheid van plaatsen is kritisch; te langzaam plaatsen betekent verlies van haallengte. Zie het plaatsen als het meebewegen van de handen met de valbeweging van het blad.

De efficiëntie van de beentrap gaat verloren als het blad niet meteen volledig in het water gezet wordt.

De eerste helft van de haal

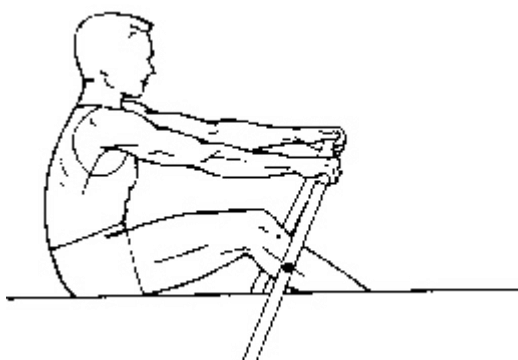


De kniehoek wordt vlakker. Na de plaatsing van de bladen in het water, wordt de beenkracht op het voetenbord via het lichaam overgebracht op de riemen. Het bankje is half uitgetrapt.

De heuphoek blijft gelijk. Hierdoor ontstaat een horizontale overdracht van de kracht. De spieren in rug, schouders en armen geven tegendruk, waardoor een goede koppeling tussen benen en bladen ontstaat. Het bovenlichaam komt niet omhoog.

De armen blijven gestrekt.

De tweede helft van de haal



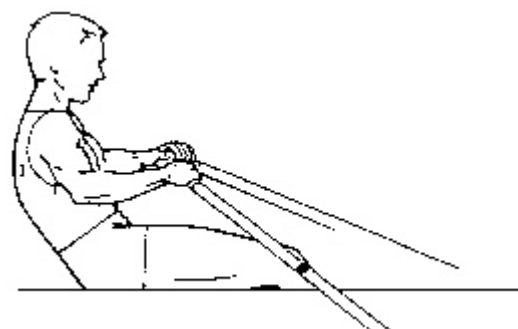
De kniehoek is bijna geheel vlak. Het bankje zit op het laatste kwart van de sliding. De benen bevinden zich in een zeer efficiënte positie, vlak voor de laatste push down.

De heuphoek is geopend, de rugzwaai ondersteunt de beentrap. Het bovenlichaam is hoog en (bijna) verticaal.

De armen zijn nog gestrekt, het lichaam hangt aan de armen. Bij het kruisen van de handen is de stuurboord hand vlak boven de bakboord hand.

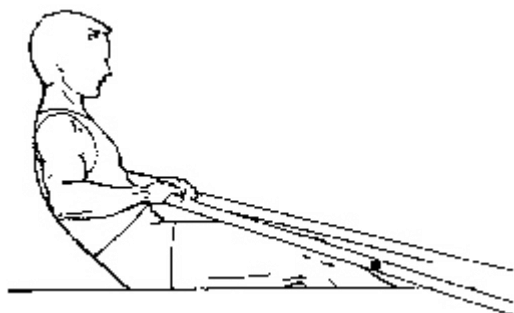
De riemen komen bijna loodrecht op de boot, mechanisch gezien een zeer efficiënt gedeelte van de haal.

Eindhhaal en uitpik



De benen en rug zijn bijna gelijk klaar. De elleboog hoek wordt scherper als de handen de haal afmaken, ondersteund door stevige druk van de benen tegen het voetenbord. De onderarmen zijn horizontaal.

Je moet goed druk op het blad houden, ondanks de versnelling van de boot.

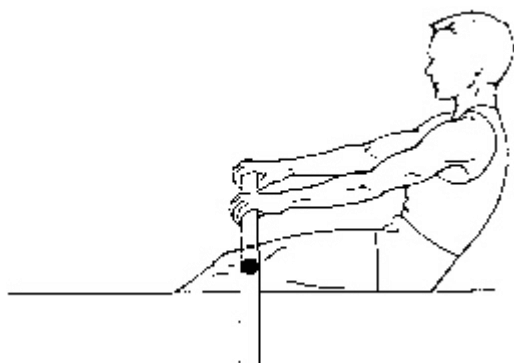


Het bovenlichaam is de lay-back positie, ongeveer 25° door de verticaal. Het hoofd en de borst bevinden zich achter de handles.

Bij de uitpik bewegen de handen in een halve cirkel voor het lichaam langs, zonder het te raken. De stuurboord hand is vlak boven de bakboord hand, totdat de handen naast elkaar zijn.

4.5 Boordroeien

De eerste helft van de recover



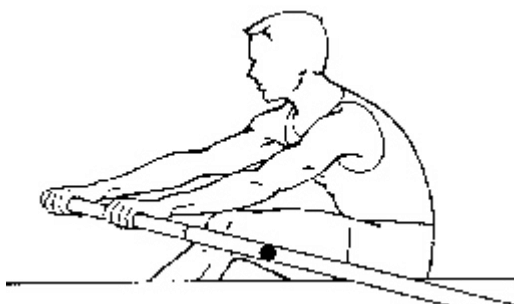
De kniehoek is vlak, het bankje is in de achterste positie.

De heuphoek is open; het bovenlichaam is in 'lay-back' positie.

De elleboog hoek is vlak; de armen zijn gestrekt. Deze positie is een erg belangrijk punt in de eerste helft van de recover. Het lichaam is nog in de 'lay-back' positie, terwijl de handen weggestrekt worden van het lichaam.

De armen 'trekken' het bovenlichaam uit de 'lay-back' naar een licht voorover geleunde positie. Dan begint de glijfase naar voren.

De tweede helft van de recover



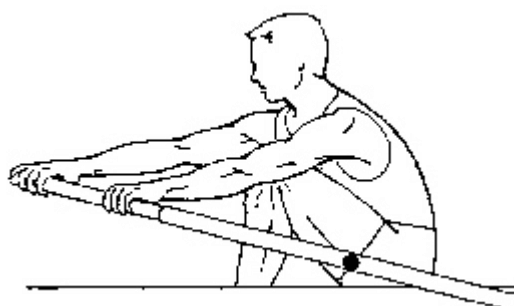
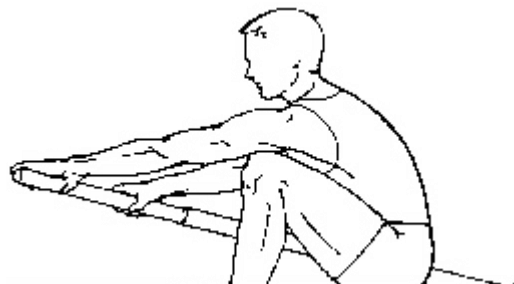
De kniehoek is licht gebogen; het bankje bevindt zich in het midden van de sliding.

De heuphoek is redelijk scherp; het lichaam is klaar met inbuigen (lichaamsvoorbereiding). De buiterschouder is wat verder gestrekt en is hoger dan de binnenschouder.

De armen zijn geheel gestrekt, niet overstrekt. Het is belangrijk om volledig gestrekt en ingebogen

te zitten, zodat je alleen maar hoeft aan te glijden naar de inpik.

Plaatsing van het blad in het water, de inpik



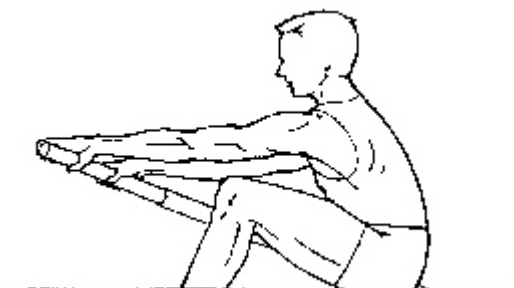
De kniehoek is scherp; schenen zijn bijna verticaal in een 'full compression' positie.

De natuurlijke lichaamshouding is vanuit de heup naar voren reikend met een licht gebogen bovenlichaam. De zitpositie is hoog en ontspannen, je gebruikt je volledige lengte en reikwijdte. Houd de buiterschouder een beetje hoger dan de binnenschouder. De armen zijn volledig gestrekt.

Bij maximum reikwijdte gaat het blad in het water. De rug komt niet op; alleen de buitenarm plaats het blad in het water door vanuit de schouder te 'scharnieren'. De snelheid van plaatsing is kritisch; te langzaam plaatsing betekent verlies van haallengte. Zie het plaatsing als het meebewegen van de handen met de valbeweging van het blad.

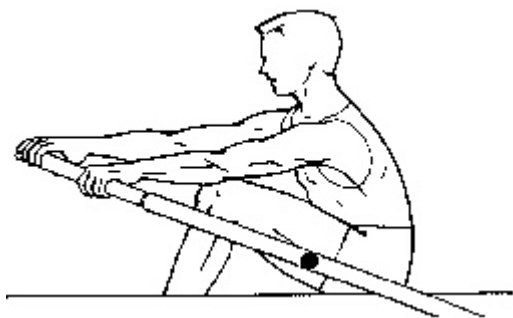
De efficiëntie van de beentrap gaat verloren als het blad niet meteen volledig in het water gezet wordt.

De eerste helft van de haal



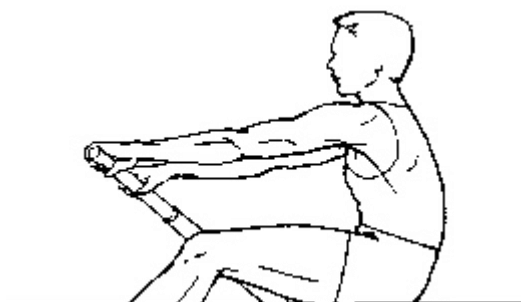
De kniehoek wordt vlakker. Na de plaatsing van de bladen in het water, wordt de beenkracht op het voetenbord via het lichaam overgebracht op de riemen. Het bankje is half uitgetrapt.

De heuphoek blijft gelijk. Hierdoor ontstaat een horizontale overdracht van de kracht. De spieren in rug, schouders en armen geven tegendruk, waardoor een goede koppeling tussen benen en bladen ontstaat. Het bovenlichaam komt niet omhoog.



De armen blijven gestrekt. De buitenschouder heeft de meeste spanning.

De tweede helft van de haal



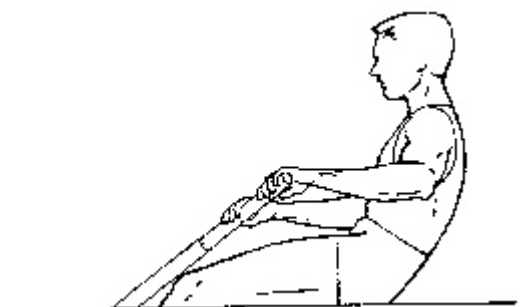
De kniehoek is bijna geheel vlak. Het bankje zit op het laatste kwart van de sliding. De benen bevinden zich in een zeer efficiënte positie, vlak voor de laatste push down.

De heuphoek is geopend, de rugzwaai ondersteunt de beentrap. Het bovenlichaam is 'hoog' en (bijna) verticaal.

De armen zijn nog gestrekt, vlak voor ze beginnen te buigen.

De riem komt bijna loodrecht op de boot, mechanisch gezien een zeer efficiënt gedeelte van de haal.

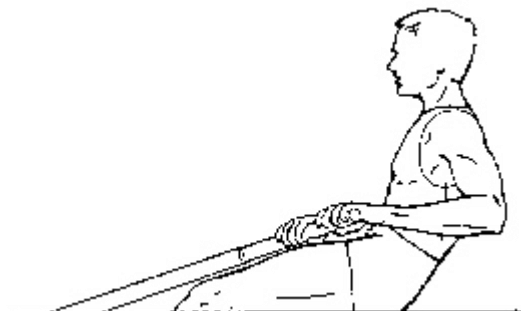
Afmaken en uitpik



De kniehoek is vlak en het bankje is in achterste positie. De benen en rug zijn bijna gelijk klaar. De benen blijven duwen tegen het voetenbord, hierbij het afmaken goed ondersteunend.

Het bovenlichaam komt in maximum lay-back; de buitenschouder is een beetje hoger dan de binnenschouder. Het hoofd en de borst bevinden zich achter de riem.

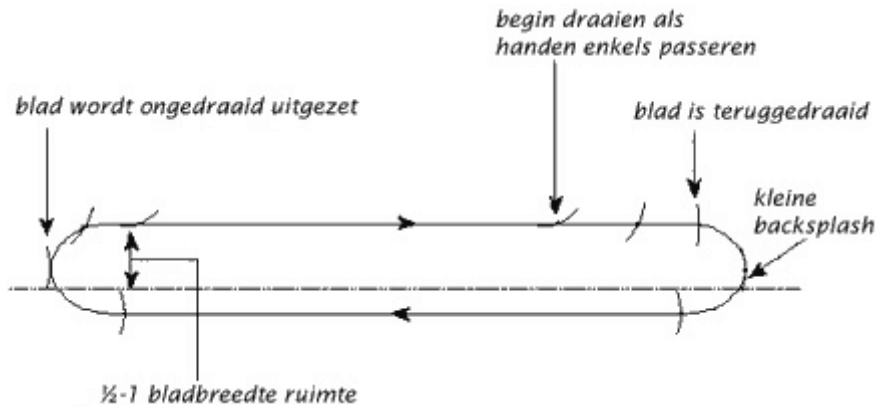
De elleboog hoek wordt scherper als de handen de haal afmaken, de buiten-onderarm is horizontaal.



Bij de uitpik zit de roeier in 'lay-back' positie. De handen maken een cirkel beweging naar beneden en van je af, zonder het lichaam te raken. De buitenhand stuurt. Wacht met inbuigen tot de armen volledig gestrekt zijn.

4.6 Bladwerk

Het bladwerk heeft direct gevolg op de beweging en snelheid van de boot. Hierom besteden veel coaches meer aandacht aan correct bladwerk dan aan de lichaamsbeweging. Het bladwerk echter is een direct gevolg van wat er in de boot gebeurt. Het is mogelijk om ofwel de lichaamsbeweging of het bladwerk te veranderen en verbeteringen aan de andere kant te zien. Hier een voorbeeld van goed bladwerk, waarbij zeker minder geoefende (ploeg)roeiers vaak wat verder voor de inpik beginnen met (op)draaien.



Recover

Tijdens de recover gaan de bladen in een vloeiende, horizontale beweging richting boeg. De roeier moet voldoende ruimte hebben om de bladen te draaien, zonder het water te raken (dus niet voor het draaien dieper met de handen de boot in).

Draaien voor de plaatsing

Het draaien van de bladen moet klaar zijn als de inpikbeweging ingezet wordt. Beginnen met draaien kan als de handen net voor de knieën zijn (broekrand korte broek), maar boven de knieën en (voor geoefende roeiers) boven de schenen wordt ook wel aangehouden. In een ploeg moet het gelijk gaan en bij tegenwind kan er bijvoorbeeld voor gekozen worden om wat later te draaien. Het draaien moet rustig gebeuren en mag geen invloed hebben op het water naderen en de (verticale) beweging van het blad.

Plaatsing

De plaatsing van het blad in het water gebeurt snel vanuit de schouders met de gestrekte armen, als een vervolg van de recover. Het moet afgestemd zijn op de snelheid van de boot, zonder te veel back-splash of front-splash. Voor beginners wordt echter een kleine back-splash aangeraden, om zeker te zijn dat ze geen water missen. Het gewicht van de riem zorgt voor de plaatsing, niet de kracht. De plaatsing van het blad in het water moet meteen gevolgd worden door de horizontale kracht zetten als de bladen bedekt zijn.

Haal

Gedurende de haal moeten de bladen twee à drie cm onder het wateroppervlak zitten. Omdat de boot versnelt gedurende de haal, is het van belang om ook de riemhandle te versnellen, waardoor de horizontale druk op het water gehandhaafd blijft.

Uitpik

De uitpik volgt op de laatste 'push' van de boot. De roeier moet een vlotte, vloeiende, halfronde beweging maken, om de bladen, nog steeds ongedraaid, omhoog en uit het water te krijgen. Het draaien gebeurt nadat het blad uit het water is.

De weg van de handles moet zowel tijdens de haal als de recover horizontaal zijn, verbonden door halfronde uiteinden, als de riemen van richting veranderen. De hele beweging (opdraaien, plaatsen, uitpik en terugdraaien) moet gerelateerd zijn aan de snelheid van de boot en het tempo.

5 De vaarregels

5.1 Vaarverboden

Het is verboden te varen (volgens Huishoudelijk Reglement):

- bij een buitentemperatuur lager dan 0° C
- bij aanwezigheid van drijfijs
- bij windkracht van zes Beaufort of hoger (als de golven water op het vlot slaan), maar laat de veiligheid voorop staan en kies een groter nummer of juist geen acht als dit verstandig lijkt
- bij mist zodanig dat de uitgang van de Westerveldse Kolk naar het Zwarte Water niet meer te zien is vanaf het vlot
- bij onweer
- tussen zonsopgang en zonsopgang, tenzij met toestemming van een bestuurslid
- in geval van vaarverbod ingesteld door een bestuurslid (bijvoorbeeld vanwege een wedstrijd of andere bijzondere omstandigheden).

5.2 Regels voor het varen op de kolk

1. Algemeen geldt: **Stuurboordwal houden**
2. **Geregeld (om)kijken** om te constateren:
 - of andere boten op het water zijn en zo ja: welke plaats, welke vaarrichting, gestuurd of ongestuurd, zelfstandig of instructie
 - of je koers goed is
3. **Voorzichtig sturen** = de ander eventueel onverplicht voorrang (extra ruimte) verlenen
4. Bij instructie: **op gehoorafstand blijven**
 - richting Hasselt varen dicht langs het vlot
 - richting Zwolle varen halverwege de overkant.

De voorrangsregels

1. Wegvarende boten gaan voor aankomende boten.
2. Doorgaande boten gaan voor overstekende (instructie)boten.
3. Instructieboten gaan voor de overige (tenzij wegvaren of oversteken)
4. Ongestuurd gaat voor gestuurd.
5. Roeiboten varende in rechte lijn gaan voor zeil- en motorboten van de ZRZV. In strijdige gevallen of in bijzondere gevallen zegeviert het gezond verstand.
6. Als er een georganiseerde wedstrijd wordt geroeid, hebben de wedstrijdboten voorrang; geef ze alle ruimte.

N.B. Dit zijn verenigingsregels; vissers en andere vreemdelingen kennen deze regels niet.

5.3 Regels voor het varen op het Zwarte Water

Het belangrijkste reglement voor de binnenvaart is het Binnenvaart Politie Reglement. Dit geldt voor alle binnenwateren in Nederland inclusief de IJssel, met uitzondering van de Vaarwegen tussen Rotterdam en het Roergebied.

De schipper(kapitein) (stuurman/stuurvrouw) is verantwoordelijk voor het naleven van de voorschriften en de reglementen en is verplicht alle maatregelen te nemen

die daartoe nodig zijn. De bemanning is verplicht te gehoorzamen aan alle bevelen welke ter uitvoering van de voorschriften door de stuurman worden gegeven.

Het Binnenvaart Politie Reglement kent als speciale categorie de 'kleine schepen'. Dit zijn schepen waarvan de lengte minder dan 20 m is, die geen pont, sleepboot, schip dat meer dan 12 passagiers mag vervoeren of vissersschip zijn. Vrijwel alle plezierboten vallen hieronder, dus ook roeiboten. Voor deze schepen geldt een aantal speciale bepalingen.

Voor roeiboten zijn de belangrijkste bepalingen

- Steeds de stuurboordwal houden.
- Uitwijkplicht: 'kleine schepen' moeten andere de ruimte geven.
- Bij tegengestelde koers wijken beide naar stuurboord uit (stuurboordwal houden).
- Bij kruisende koersen wijkt de boot dat het andere aan stuurboord heeft (rechts heeft voorrang).
- Bij gelijke koers wordt er opgelopen aan bakboord, waarbij men het opgelopen schip aan stuurboord houdt (links inhalen). De opgelopen moet ruimte geven en zo nodig vaart minderen, zodra de boeg van de oploper gelijk ligt met de achterkant van de opgelopen.
- Roeiboten moeten ponten en pontjes voorrang geven.
- Bij een ontmoeting van een zeilend (= ook surfplank) en een ander klein vaartuig, moet het andere vaartuig (dus ook een roeiboot) wijken, behalve als dit andere vaartuig stuurboordwal houdt.
- Men mag niet oversteken als men andere schepen daardoor hindert.
- De eisen van goed zeemanschap zijn belangrijker dan het vaarreglement; van dit reglement moet worden afgeweken als goed zeemanschap dit eist in bijzondere omstandigheden (bij gevaar voor schade aan mens of boot). Voor roeiboten onderling geldt als beleefdheidscode dat toer- en oefenboten wijken voor sneller varende boten. De andere beleefdheidscode is dat je niet in de buurt van vissers komt.

5.4 Passeren van bruggen en sluizen

Er zijn bruggen die geopend kunnen worden en bruggen met vast dek. Een brug kan ook een vast en een te openen gedeelte hebben (bijvoorbeeld die naar Stadshagen). Verschillende lichten geven aan of je onder de brug door kunt of niet (elk gedeelte van de brug heeft eigen lichten).

Boven het dek dat geopend kan worden kunnen de volgende lichten staan	
2x rood	de brug wordt niet bediend, indien je kunt, mag je eronder doorvaren
1x rood	de brug wordt bediend; doorvaart vanaf deze zijde verboden (vrije doorvaart vanaf de andere zijde)
rood + groen	de brug gaat zo dadelijk open, maakt u gereed voor de doorvaart
groen	vrije doorvaart

Boven het vaste dek kunnen de volgende lichten staan	
oranje	doorvaart toegestaan op eigen risico (er kunnen tegenliggers zijn)
2x oranje	doorvaart toegestaan en doorvaart vanaf de andere richting verboden

Bij het passeren van sluizen geeft de sluiswachter met commando's aan wanneer er naar binnen gevaren kan worden. Let goed op de stroming als gevolg van het schutten. Maak in geen geval de boot vast aan de wand van de sluis met een

landvast (immers het water gaat zakken of stijgen), maar houd de wand met de hand of pikhaak vast. Een andere mogelijkheid is om vrij in de sluis te blijven liggen. Ga in ieder geval niet te dicht in de buurt van de sluisdeuren liggen.

5.5 Seinen

Geluidseinen

Deze worden gegeven door grotere vaartuigen d.m.v. de volgende lengte van de seinen:

- zeer korte stoot (kwart seconde)
- korte stoot (1 seconde)
- lange stoot (4 seconden)

belangrijkste seinen zijn:

- aandachtssein
- ik ga stuurboord uit
- — ik ga bakboord uit
- — — ik sla achteruit
- — — — **ik kan niet manoeuvreren**
- ● ● ● ● er dreigt gevaar voor aanvaring

6 Het Opleidingsstelsel

Roeien is een technische sport die instructie en oefening vraagt. De roeicommissie organiseert daarom verschillende roei- en instructie cursussen.

Met de roeicursussen hebben we het volgende voor ogen:

- een gezonde (blessurevrije) en plezierige beoefening van de roeisport
- het aanleren van een voor de roeier optimale technische roeibeweging (de Nederlandse roeihaal), zodat u plezierig en effectief kunt roeien
- het bewust worden van veiligheid zowel voor de roeier als de medegebruikers van het water
- goed gebruik en beheer van het materiaal dat door de vereniging ter beschikking wordt gesteld
- het stimuleren van ambitie om aan toertochten, marathons of wedstrijden deel te nemen
- het bevorderen van een goede, gezellige sfeer op de vereniging, zodat men met plezier lid is en bereid is zich in te zetten voor de vereniging
- Voorwaarde: men moet bereid zijn in een later stadium instructie te geven en/of ander vrijwilligerswerk te doen (elk lid krijgt een inventarisatieformulier vrijwilligerswerk)
- Zij- instromers: maatwerk

Cursussen

De roeicursussen zijn opgebouwd in moeilijkheidsgraad. Het niveau van de cursus bepaalt de eisen die worden gesteld aan de individuele en/of ploegtechniek, balans, kracht en snelheid. Elke cursus wordt afgesloten met een examen, dat bestaat uit een praktijk- en een theoriegedeelte. De verschillende examenniveaus van de cursussen bepalen enerzijds waar u mag roeien en anderzijds in welke boot u mag roeien.

Elke roeicursus bestaat uit twee lessen per week: dit is nodig om het spiergeheugen te trainen en zo de roeitechniek onder de knie te krijgen. Een roei- of stuurcursus vraagt een flinke tijdinvestering van zowel instructeurs, de cursisten als de examinatoren. Het is daarom niet mogelijk zich voor meer dan één roeicursus per jaar in te schrijven. (Alleen na een P1-cursus kunt u zich hetzelfde jaar inschrijven voor een S1-cursus.)

Van cursisten vragen wij dat zij minimaal 80% van de lessen aanwezig zijn.

Inschrijving voor een cursus verloopt via de website: onder het tabblad roeien/opleiding vind je het inschrijfformulier.

Beginnerscursus P1

Bij de Zwolsche starten nieuwe onervaren leden met een beginnerscursus scullen: de P1. Drie keer per jaar (in maart, mei en september) start er een P1-cursus, hiervoor is soms een wachtlijst.

In de P1-cursus leert u de basistechnieken van het roeien en sturen in een C4x+ (een brede ploegboot). Onder leiding van verschillende instructeurs roei je gedurende ca. 2 ½ maand twee keer per week in een ploeg. Na het met succes afleggen van het P1-examen (het zgn. 'afroeien') heb je een P1- en stuur 1-bevoegdheid. Je mag dan met een ploeg zelfstandig roeien (en sturen) in een C4x+ voor P1-roeiërs.

Inlooproeien

Na de P1-cursus kun je meedoen met het inlooproeien, om roei- en stuurervaring op te doen en andere roeiers te leren kennen. Je kunt natuurlijk ook zelf een ploeg vormen en met elkaar vaste roeitijden afspreken.

Ambitieuze en gemotiveerde leden kunnen zich na het behalen van hun P1-bevoegdheid direct inschrijven voor een S1-cursus. Je kunt dan binnen een jaar starten met een S1-cursus, mits hier plaats is.

S1

In de S1-cursus leer je roeien in een skiff en de roeitechniek, bootgevoel en balans verbeteren. Deze cursus duurt gemiddeld acht weken; je hebt twee keer per week les. Jaarlijks starten er zowel in mei als september S1-cursussen.

Instructie geven en coachen

De ZRZV heeft wel deskundige, maar geen betaalde coaches en instructeurs. Alle coaches en instructeurs zijn vrijwilligers. Alleen als er voldoende en kundige instructeurs en coaches zijn kunnen we een goed opleidingssysteem voor alle leden garanderen. We verwachten van alle leden dat zij (onder begeleiding) instructie geven of coachen **of** ander vrijwilligerswerk doen.

BIC en VIC

Elk jaar, in februari/maart, organiseert de ZRZV de Basis Instructie Cursus (BIC), waarna je als beginnend instructeur met ervaren instructeurs een P1- of S1-cursus kunt geven.

Leden die het coachen of instructie geven in de vingers hebben en gemotiveerd zijn zich hierin verder te bekwamen, kunnen zich inschrijven voor een vervolginstructiecursus (VIC) van de Zwolsche of een instructie- of coachcursus van de KNRB.

S2, P2 en B2 en stuur 2 (voormalig groot stuur)

Zij die zich verder in hun individuele of ploegtechniek willen bekwamen, kracht en uithoudingsvermogen willen vergroten en/of wedstrijdambities hebben, kunnen zich inschrijven voor een vervolgcursus. Minimaal één jaar roei-ervaring na het behalen van S1 en het geven van instructie of het doen van ander vrijwilligerswerk zijn een voorwaarde voor deelname.

Of de cursus start is afhankelijk van het aantal inschrijvingen.

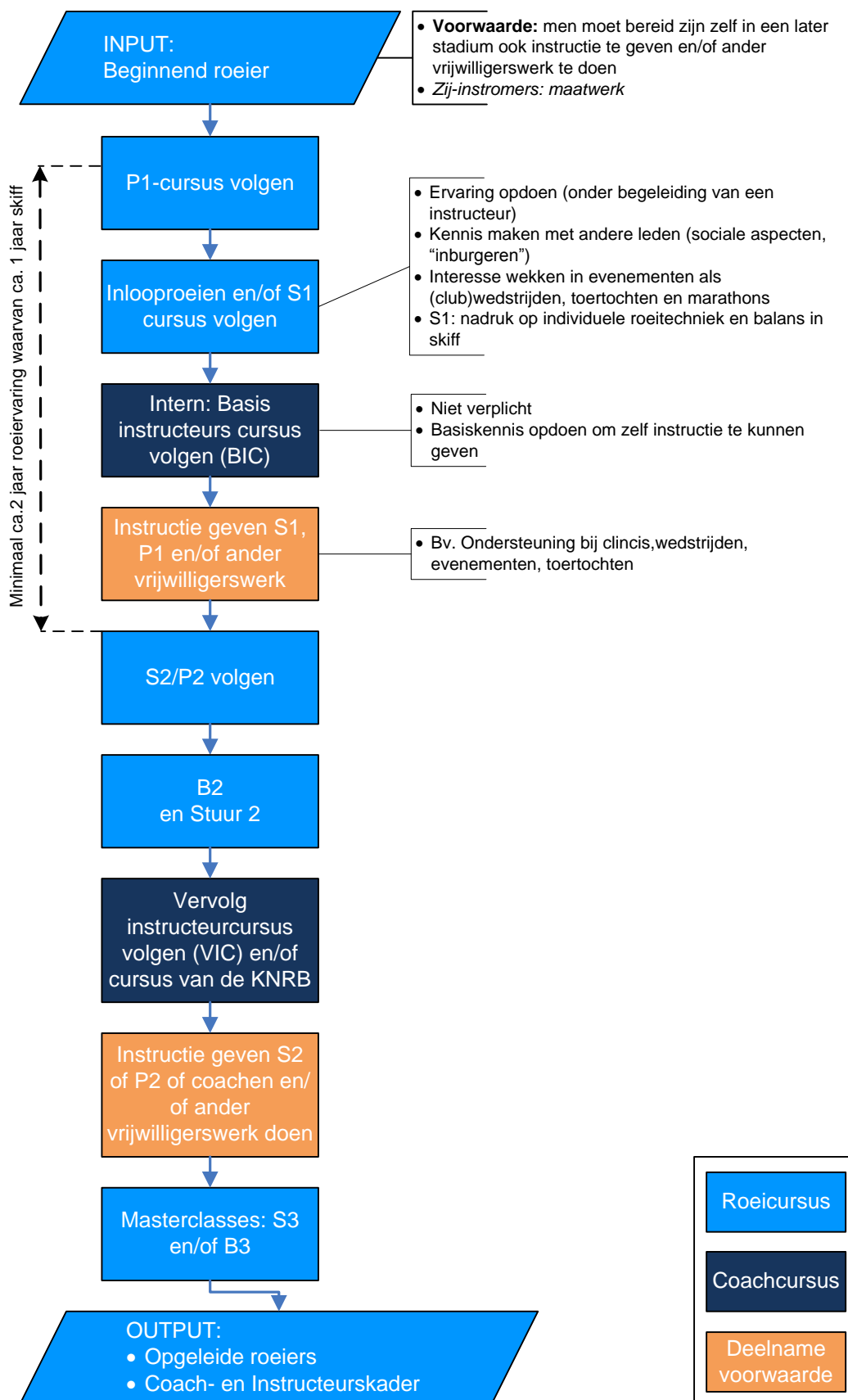
Masterclasses, S3 en B3

Voor ambitieuze en/of talentvolle (wedstrijd)roeiers is het mogelijk zich in te schrijven voor deze topcursussen.

Zij-instromers (nieuwe leden met roei-ervaring)

Met nieuwe leden die roei- en/of coachervaring hebben, wordt een afspraak gemaakt om kennis te maken en 'het vervolgtraject' te bespreken: voorroeien, vaststellen bevoegdheden, aansluiting zoeken bij een ploeg, of het volgen van een cursus etc.

Schema cursustraject



6.1 Bevoegdheden per examen

Elke cursus wordt afgesloten met een examen, dat bestaat uit een praktijk- en een theoriegedeelte. De examencommissie neemt de roei- en stuurexamens af en heeft hiervoor gedurende het seizoen een aantal vaste tijdstippen gepland.

In overleg met je instructeur of coach schrijf je in voor een examen via examen@zrzv.nl.

Hieronder is schematisch weergegeven welke bevoegdheden je na een examen hebt. Dit is per examen (horizontaal) uitgesplitst in 'Kolk' en 'Zwarte Water'. Verder is er onderscheid tussen de verschillende leeftijdsgroepen: junioren en veteranen/senioren (verticaal).

Bevoegdheden	P1 (en dus Stuur 1)		S1		S2/B2/P2	S3/B3	Stuur 2 (voormalig groot stuur)
	Kolk	Zwarte Water	Kolk	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water
Junioren	C2x+, C4x+ onder begeleiding, of zelfstandig, indien toestemming	C2x+, C4x+, alle roeiers P1	1x	1x onder begeleiding van instructeur	1x, 2x, of 4 of 8, mits stuurman st2 heeft (ook in 4-), anders onder begeleiding bevoegd instructeur	S3- en B3-boten (o.a. 2-) denk aan st2 in 4(x)-	sturen glad materiaal, ook 4(x)-. Indien ervaring, dan ook sturen bij wedstrijd.
Veteranen/ Senioren	C2x+, C4x+	C2x+, C4x+, alle roeiers P1	1x	1x onder begeleiding van instructeur of S2- roeier	1x, 2x, of 4 of 8, mits stuurman st2 heeft (ook in 4-), anders onder begeleiding bevoegd instructeur	S3- en B3-boten (o.a. 2-) denk aan st2 in 4(x)-	sturen glad materiaal, ook 4(x)-. Indien ervaring, dan ook sturen bij wedstrijd

In de praktijk betekent dit voor seniorroeiers die zelfstandig het Zwarte Water op willen het volgende:

Boortype	Naam (zie 3.2.2)	Roeibevoegdheid	Stuurdiploma
Wherry		P1	Stuur 1
C2+ of C4+	gestuurde C-twee of C-vier	P1	Stuur 1
C1x	C-één	S1 onder begeleiding	-
C3x-	C3 zonder	S2 (!!!)	Stuur 1
1x	skiff	S1 onder begeleiding	-
2x	dubbeltwee (glad)	S2 of P2	Stuur 1
4x+ of 4*	dubbelvier met (glad)	S2 of P2	Stuur 2
4x-	dubbelvier zonder (glad)	S2 of S3	Stuur 2
4+	vier met (boordvier, glad)	B2	Stuur 2
4-	vier zonder (boordvier, glad)	B2 of B3	Stuur 2
2-	Twee zonder (boordtwee, glad)	B3	Stuur 2
8+	acht (met)	B2	Stuur 2

- Voor de roeiers geldt dat 3/4 van de roeiers de vereiste bevoegdheid moet hebben. In een vier kun je dus één onbevoegde roeier meenemen, in een acht twee.
- Stuur 2. Sinds 2012 heeft de Zwolsche twee stuurbevoegdheden: stuur 1 (verbonden aan P1) en stuur 2. Stuur 2 en groot stuur zijn samengevoegd in stuur 2.
- S0-boten zijn boten waar je in kunt oefenen voor je S1. Als je oefent voor je S2, neem je een S1-boot (daar ben je immers voor bevoegd). Voor het oefenen van het omslaan en weer in de skiff klimmen zijn speciaal twee (oude) skiffs aangewezen (deze liggen buiten in het rek).

6.2 Exameneisen

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	STUUR 2	
BoTOTYPE	C4x+	1x	1x	1x	4x+/4+	2-	4x+ 4+ 8+	4x- 4-
Roeitechniek								
Wegkomen van het vlot zonder hulp	X	X	X	X	X	X	X	X
Halen met oprijden in rechte lijn	X	X	X	X	X	X	X	X
Strijken zonder oprijden, in een rechte lijn	X	X	X	X	X	X	X	X
Strijken met oprijden, in een rechte lijn			X	X	X	X	X	X
Elke 3e haal omkijken, afwisselend over beide schouders		X	X	X		X		X
Haalbeeld; volgorde + lichaamshouding + polsen	X	X	X	X	X	X		
Balans, ontspannen indruk, bootbeheersing		X	X	X	X	X		
Correcte uitpik bladen	X	X	X	X	X	X		
Correcte inpik bladen			X	X	X	X		
Bladen op tijd draaien	X	X	X	X	X	X		
Watervrij roeien: belangrijk!	X		X	X	X	X		
Roeien met wisseling in tempo en kracht, met behoud van techniek en balans			X	X	X	X		
Aankomen zonder het vlot met de boot aan te raken (zelf zijde kiezen)	X	X	X	X	X	X	X	X
Aankomen zonder het vlot met de boot aan te raken (beide zijden vlot)			X	X	X	X	X	X
Strijkend aankomen zonder het vlot met de boot aan te raken (beide zijden)			X	X	X	X	X	X
Noodstop maken met armen en benen gestrekt	X	X	X	X	X	X	X	X
Noodstop en direct de boot in 45 graden leggen (parallel aan fictieve golf)			X	X		X	X	X
Ronden over bak- en stuurboord	X	X	X	X	X	X	X	X
Ronden tussen de vlotten			X	X		X		
Stuur- of bakboord best	X	X	X	X	X	X	X	X

Uitoefenen smalle, lage brug			X	X	X	X	X	X
Voorrangregels toepassen	X	X	X	X	X	X	X	X
Ploeg - volgen								
Gelijke draaien blad en inpikken	X				X	X		
Gelijk met elkaar halen en oprijden in rechte lijn	X				X	X		
Gelijke uitpik, eenparig glijden recover	X				X	X		
Gelijk met elkaar strijken en rijden in rechte lijn	X				X	X		
Gelijk met elkaar ronden	X				X			
Opvolgen stuurcommando's	X				X	X		
Ploeg - sturen								
Wegvaren van het vlot met stuurtje recht	X					X	X	X
Sturen met gebruik van stuurtje	X					X	X	X
Sturen zonder gebruik van stuurtje	X					X	X	X
Commando's hoorbaar geven + kort en duidelijk + op juiste moment	X					X	X	X
Tonen van inzicht in de situatie	X					X	X	X
Halend aanleggen zonder gebruik stuurtje							X	X
Algemeen								
Boot afschrijven	X	X	X	X	X	X		
Boot en riemen uitbrengen	X	X	X	X	X	X	X	X
Instappen en wegvaren middels afzetten / slippen van het vlot	X	X	X	X	X	X	X	X
Aankomen en uitstappen	X	X	X	X	X	X	X	X
Boot en riemen drogen en opbergen	X	X	X	X	X	X	X	X

Opmerking: Bij **alle** examens kunnen theorievragen worden gesteld!

Opmerkingen bij de eisen voor S3/B3 examens

- Bij B3 worden de roeiers geacht beide boorden te beheersen.
- De examencommissie moet ervan overtuigd zijn dat de kandidaten onder alle omstandigheden de boot beheersen.
- De roeiers moeten een uitstekend haalbeeld hebben en oefeningen en termen kennen om het haalbeeld en de snelheid te verbeteren.
- De roeiers moeten de volgende oefeningen kunnen uitvoeren:
 - Stop 2 en 3 watervrij
 - Passieve oefening: PLAATSEN: uitpik positie; drie keer soppen achter of/en voor en rustig plaatsen (watervrij)
 - Passieve oefening: PLAATSEN: als boven, maar dan gevolgd door een krachtige haal
 - Kwart bank zitten: bladen verticaal in het water, strijkend oprijden tot driekwart of hele bank, dan een krachtige haal
 - Een stuk roeien waarin verschillende tempi (van 18 tot 28) en verschillende intensiteiten (spoel tot hard) en/of een combinatie daarvan kunnen worden getoond
 - Ca 1 km hard kunnen roeien met 2x een versnelling en omkijken zowel links als rechts