

Zwolsche Roei- & Zeilvereeniging



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

**Wetenswaardigheden
over het roeien**
versie 2020

Inhoud

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	8
2	STRUCTUUR BINNEN DE VERENIGING.....	9
2.1	RECREATIEF ROEIEN, COMPETITIEF ROEIEN EN WEDSTRIJDROEIEN	9
3	OPLEIDINGEN EN EXAMENEISEN	11
3.1	INLEIDING	11
3.2	CURSUSSEN	11
3.3	SCHEMA CURSUSTRAJECT	14
3.4	BEVOEGDHEDEN PER EXAMEN	15
3.4.1	BEVOEGDHEDEN JEUGD & JUNIOREN.....	15
3.4.2	BEVOEGDHEDEN SENIOREN EN VETERANEN	16
3.4.3	EXAMENEISEN PER BREVET	18
3.5	EXAMENEISEN STUUR2.....	22
3.6	EXAMENEISEN STUUR3.....	23
4	ROEITECHNIEK.....	25
4.1	INLEIDING	25
4.2	NATUURLIJK ROEIEN	25
4.3	FASEN VAN DE ROEIHAAL	25
4.4	GREEP.....	27
4.5	SCULLEN	29
4.6	BOORDROEIEN	32
4.7	BLADWERK.....	35
5	HET STUREN	37
5.1	INLEIDING	37
5.2	ROERTJE EN ROERUITSLAG	37
5.3	HET AANLEGGEN	38
5.3.1	SAMENVATTING STUURTECHNIEK EN AANLEGGEN	41
5.4	COMMANDO'S	42
5.4.1	ALGEMENE AANDUIDINGEN	42
5.4.2	NAAR BUITEN BRENGEN VAN DE BOOT.....	42

5.4.3	INSTAPPEN.....	44
5.4.4	VERTREK VAN HET VLOT	44
5.4.5	AANLEGGEN & UITSTAPPEN	44
5.4.6	NAAR BINNEN BRENGEN VAN DE BOOT	45
5.4.7	OVERIGE ROEICOMMANDO'S	45
5.5	DE PRAKTIJK VAN HET ROEIEN BIJ DE ZWOLSCHEN.....	46
5.5.1	INLEIDING.....	46
5.5.2	BOOT RESERVEREN.....	47
5.5.3	BOOT UITBRENGEN	47
5.5.4	INSTAPPEN.....	49
5.5.5	WEGVAREN VAN HET VLOT	50
5.5.6	UITSTAPPEN.....	50
5.5.7	BOOT OPBERGEN	50
5.5.8	ALS JE OMSLAAT.....	51

6 VEILIGHEID **52**

6.1	VEILIGHEID IN HET ALGEMEEN	52
6.2	VEILIGHEIDSPAN	52
6.2.1	WAT ZIJN DE RISICO'S?	52
6.3	PREVENTIEVE MAATREGELEN.....	53
6.3.1	GEZONDHEID EN EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID.....	53
6.3.2	OPLEIDING.....	53
6.3.3	MATERIAAL.....	53
6.3.4	KLEDING.....	54
6.3.5	VAARVERBODEN	54
6.3.6	VAARREGELS	54
6.3.7	CALAMITEITEN PROTOCOL	55

7 VERSCHILLENDE VORMEN VAN ROEIEN **58**

7.1	INLEIDING	58
7.2	TOERROEIEN EN MARATHONROEIEN	58
7.3	VOLWASSENEN/VETERANEN ROEIEN	58
7.4	JEUGDROEIEN.....	59
7.5	AANGEPAST OF TOEGANKELIJK ROEIEN	59
7.6	WEDSTRIJDROEIEN	60
7.6.1	TOEWIJZING BOTEN VOOR WEDSTRIJDEN EN TOCHTEN	60
7.7	BOTENWAGENS	60
7.8	DE DEELNAME AAN EEN WEDSTRIJD OF TOCHT	60

8 MATERIAAL **61**

8.1	BELANGRIJKSTE REGELS VLOOTGEBRUIK	61
8.2	SCHADE	61
8.3	HET MATERIAAL.....	62
8.3.1	TYPE BOOT EN AANTAL ROEIPLEKKEN.....	62
8.4	WAT GEEFT VERSCHILLEN IN KWETSBAARHEID?.....	63
8.5	SOORTEN BOTEN.....	64

8.5.1	AANDUIDINGEN VAN DE BOTEN	65
8.5.2	GEWICHTSKLASSEN VAN BOTEN	66
8.6	ONDERDELEN VAN DE BOOT	67
8.6.1	DE DOL	67
8.6.2	ONDERDELEN BOOT ZELF	68
8.6.3	DE RIEM	69
8.7	EEN GOEDE BOOTBEHANDELING	70

Bijlagen

1. De Boegbal: Waar is die mooie boegbal voor?
2. Heelstrings: Check ze altijd voor je uitvaart!
3. Reglement botentransport ZRZV
4. Persoonlijke veiligheid
5. Lichten bruggen en sluizen en geluidsseinen
6. Onderkoeling

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 toerroeien, 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 zwaardboot op en kiezen dan het ruime sop. De jeugd krijgt les in optimisten en pico's.

Voor kandidaten met een visuele of fysieke beperking zijn roeien en zeilen ook zeer geschikte sporten. De ZRZV heeft zich ontwikkeld 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 (leden) 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 Lid worden / Contributie.

Je meldt je aan als lid. Na een kennismakingsperiode van ca. twee maanden waarin je het roeien of zeilen in de eerste roei- of zeillessen kunt beproeven, 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 terugvinden.

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 scull- 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 achterop je toegangspas. Om aangemeld te kunnen worden in MyFleet (reserveringssysteem) is het dus noodzakelijk om over een toegangspas te beschikken.

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. Deze bijzondere bevoegdheden gelden alleen voor die specifiek benoemde doeleinden, bijvoorbeeld het tijdig kunnen reserveren van boten voor instructie van P1. Onder alle andere omstandigheden gelden de regels zoals die gelden voor ieder lid. Niemand kan privileges ontlenen aan een instructeursbevoegdheid. 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. De belangrijkste lichten en seinen bij bruggen en sluizen die voor roeiers relevant zijn vindt u in bijlage 5.

Op de Westerveldse Kolk gelden naast het BPR enkele eigen vaarregels van de ZRZV. 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. 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 / contributie op de website.

Op zaterdag- en zondagochtend is de bar meestal geopend. Dan zijn er tegen betaling ook etenswaren en andere dranken te krijgen. :Let wel: betaling kan alleen contant plaatsvinden.

Gebruik grote zaal

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

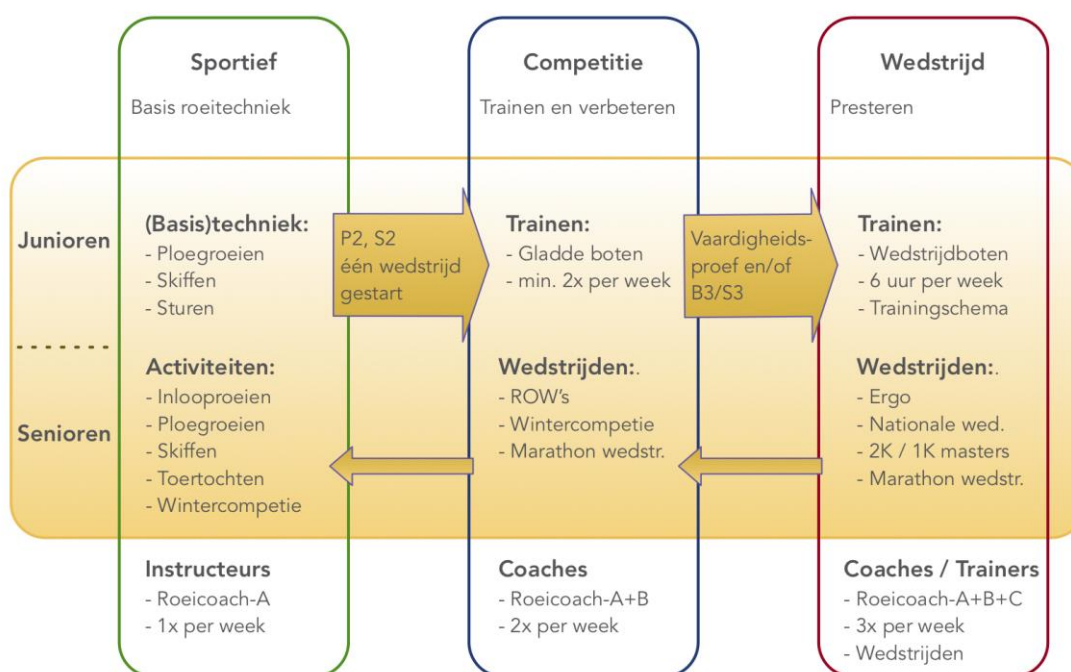
2 Structuur binnen de vereniging

Roeien is een zeer geschikte sport voor vrijwel iedereen. Binnen de vereniging vind je verschillende mogelijkheden om de roeisport te beoefenen. Afhankelijk van bijvoorbeeld aanleg, lichaamsbouw, leeftijd, beschikbare tijd en ambitie kun je kiezen voor recreatief roeien, competitief roeien of voor wedstrijdroeien. Onderstaand schema geeft hier toelichting op. Onze vereniging is een brede sportvereniging. Dat betekent dat wij ook faciliteiten, hulpmiddelen en expertise hebben op het gebied van toegankelijk en aangepast roeien.

2.1 Recreatief roeien, Competitief roeien en Wedstrijdroeien

Verenigingsstructuur ZRZV afdeling roeien

Versie: LH 18-2-2020



Bepaal zelf welke groep bij je past. Iedere groep wordt gekarakteriseerd door ambitie- en prestatieniveau.

Figuur 1. Structuur en samenhang van de verschillende segmenten van roeiers binnen de ZRZV.

Uitgangspunt van bovenstaande figuur is dat je als roeier zelf bepaalt in welk segment je thuis hoort of thuis wilt horen.

Wie net begint met leren roeien, start in de linker kolom. Afhankelijk van je leeftijd ben je junioren (12 – 18 jaar), junioren B (18 tot en met 23 jaar), senioren (19 tot 27 jaar) of veteraan (vanaf 27 jaar). Je leert roeien door cursussen te volgen (zie hoofdstuk 3) en door met anderen in een stabiele boot voor vier roeiers kilometers te maken. Na verloop van tijd kan je beter en harder roeien. Dan wil je misschien wel met je ploeg in wedstrijden starten. Met behulp van coaching train je om harder te

roeien en kun je op een bepaald moment overstappen naar de middelste kolom. Op eenzelfde manier ontwikkel je je van competitieroeier tot wedstrijdroeier.

In alle segmenten is instructie of coaching beschikbaar. In het recreatieve segment draait het vooral om instructie (om bevoegdheden/examens te halen), bij competitie begint coaching en de intensiteit daarvan neemt toe bij wedstrijd. In het recreatieve segment zal het accent ook meer liggen op roeitechniek dan op snelheid. Meer naar rechts in het schema wordt de begeleiding intensiever en uitgebreider; de coaching richt zich meer op bootsnelheid, al blijft een goede roeitechniek nodig om hard te roeien.

Uit het schema blijkt dat de roeisport op veel verschillende manieren en van jong tot oud beoefend kan worden. Mooie recreatieve roeitochten, 2 kilometer wedstrijden of 100 km roeimarathons, in de buurt of in het buitenland, het kan allemaal. Omdat er zoveel verschillende manieren zijn om de roeisport te beoefenen zijn er binnen de vereniging diverse commissies actief.

3 Opleidingen en exameneisen

3.1 Inleiding

De roeicommissie organiseert verschillende roei- en instructiecursussen, waarbij een gezonde (blessurevrije) en plezierige beoefening van de roeisport centraal staat. Daarnaast is het belangrijk dat u plezierig en effectief leert roeien en dat u de technische roeibeweging zo optimaal mogelijk leert. Daarnaast vinden wij het van belang dat leden:

- zich bewust worden van veiligheid zowel voor de roeier als de medegebruikers van het water;
- goed gebruik maken van het materiaal dat door de vereniging ter beschikking wordt gesteld en dat leden ook zorgvuldig omgaan met het materiaal;
- worden gestimuleerd aan toertochten, marathons of wedstrijden deel te nemen;
- genieten van en bijdragen aan een goede, gezellige sfeer op de vereniging, zodat men met plezier lid is en bereid is zich in te zetten voor de vereniging;
- bereid zijn in een later stadium instructie te geven en/of ander vrijwilligerswerk te doen (elk lid kan zich in e-captain opgeven voor vrijwilligerswerk);
- die vanuit een andere vereniging instromen een maatwerktraject aangeboden krijgen.

3.2 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 meestal uit een praktijk- en een theoriegedeelte. De verschillende examenniveaus van de cursussen bepalen waar je mag roeien en in welke boot je mag roeien.

Elke roeicursus bestaat meestal 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.

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/vervolgcursussen 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.

P1+ het vervolg

Na de P1-cursus mag u zelfstandig het Zwarte Water en de Vecht op met een C4x+ of C2x+. Als club hebben we echter vastgesteld dat nieuwe leden het toch wel erg op prijs stellen als coaching doorgaat. Dat doen we door middel van P1+. Geen hele cursus en ook geen examen, maar wel een achtweekse periode waarin kersverse P1-ers door een coach/instructeur van de nodige tips en tricks worden voorzien. Daarnaast stellen we mensen in de gelegenheid om bij toerbeurt tijdens dit uur bij goede weersomstandigheden al eens kennis te maken met het roeien in een eenpersoonsboot (C1).

Inlooproeien & Open coaching

Na de P1-cursus kunt u meedoen met het inlooproeien, om roei- en stuurervaring op te doen.

Inlooproeien is iedere zaterdagochtend, in de zomer om 9.00 uur en in de winter om 9.30 uur. Wie graag andere roeiers wil leren kennen, ploegloos is, wel graag het water op wil maar niet weet met wie kan vrijblijvend aansluiten. Boten worden ingedeeld op basis van opkomst. U kunt natuurlijk ook zelf een ploeg vormen en met elkaar vaste roeitijden afspreken. Heeft u een ploeg en wilt u graag gecoacht worden dan kunt u op hetzelfde uur aansluiten bij Open coaching. Een coach fietst dan mee op de kant.

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

S1

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

Instructie geven en coachen

De ZRZV heeft op één betaalde externe professional na geen betaalde coaches of instructeurs, alles draait op en om vrijwilligers. Alleen als er voldoende, 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, coachen of ander vrijwilligerswerk doen. Het geven van instructie is niet alleen gezellig en dankbaar, het heeft ook een positief effect op uw eigen roeitechniek. Om het voor leden laagdrempeliger te maken om instructie te gaan geven of te coachen heeft de Zwolsche een externe professional aangetrokken die helpt met het opzetten van opleiding- en coachingstrajecten en die instructeurs en coaches begeleid volgens het train-de-trainerprincipe. U staat er dus nooit alleen voor en hoeft ook zeker niet alles in één keer te weten.

Coachcursussen

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 de RC-A cursus van Stichting Roeicoach of een instructie- of coachcursus van de KNRB. De RC-A cursus wordt verzorgd door onze externe professional en is gericht op het geven van instructie. Voor wie ploegen sneller wil laten varen en meer gericht is op het

coachen van (beginnende) wedstrijd ploegen biedt Stichting Roeicoach de RC-B. De roeicommissaris kan u hier meer informatie over verstrekken (roeien@zrzv.nl).

S2, P2, B2 en stuur 2

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. Stuur 2 kan onderdeel uitmaken van de P2-cursus, maar kan zeker ook als losse module gevolgd worden.

Masterclasses, S3 en B3

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

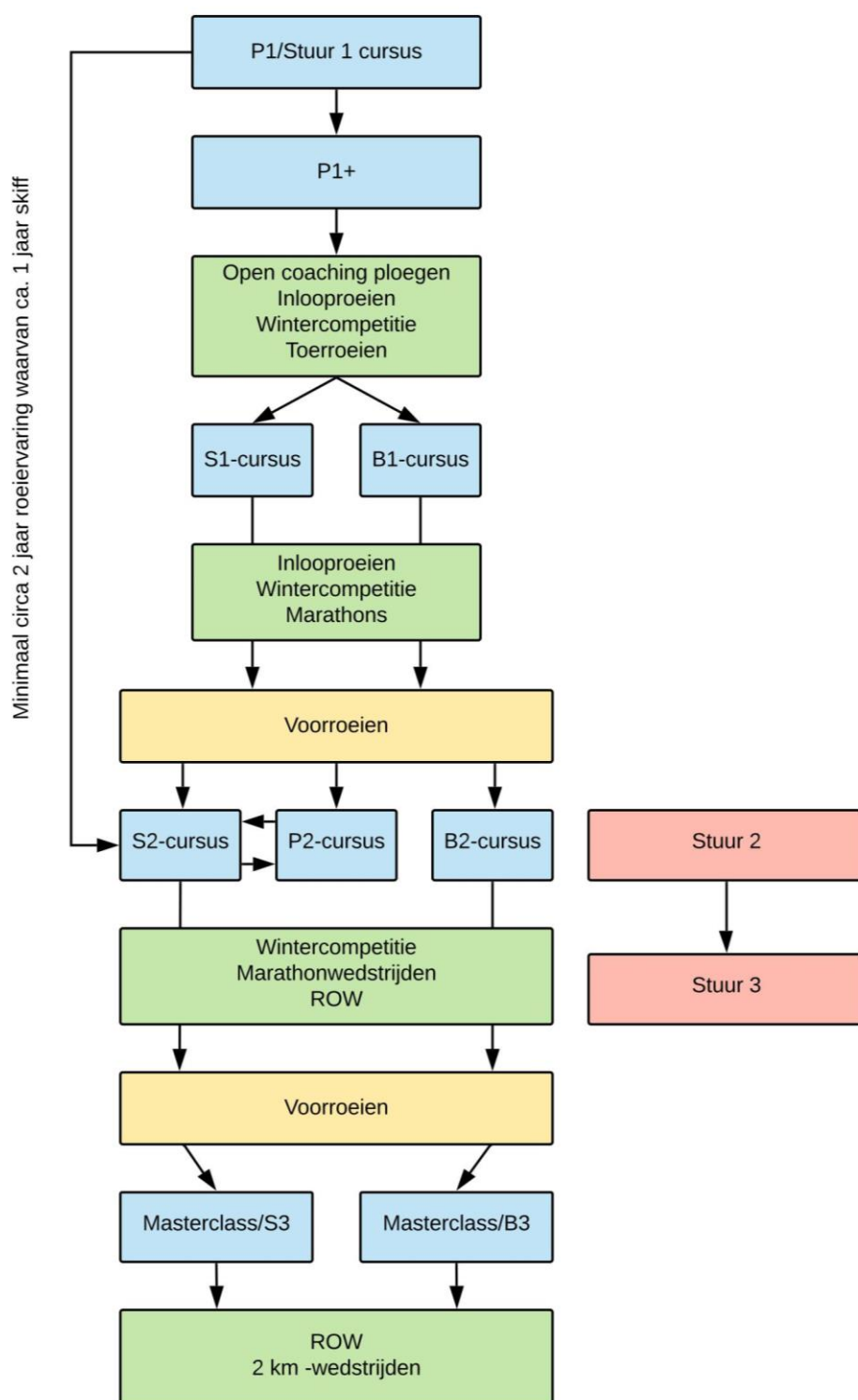
Stuur 3

Voor wie Stuur 2 heeft en graag een acht wil leren sturen is de opleiding Stuur 3. Voor wie wil weten wat Stuur 3 exact inhoud en waar Stuur 3 verder gaat dan Stuur 2, wordt verwezen naar paragraaf 3.6.

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: voor roeien, het vaststellen van de bevoegdheden, het vinden van aansluiting zoeken bij een ploeg, of het volgen van een cursus etc.

3.3 Schema cursustraject



3.4 Bevoegdheden per examen

Elke cursus wordt afgesloten met een examen, dat bestaat uit een praktijk- en een theoriegedeelte. Je bent geslaagd voor een brevet als je zowel het praktijk- als theorie-deel naar tevredenheid afgelegd hebt. De examencommissie neemt de roei-, stuur- en theorie-examens af en heeft hiervoor gedurende het seizoen een aantal vaste tijdstippen gepland, welke voortijdig op de website worden gecommuniceerd. In overleg met je instructeur of coach schrijf je je in voor een examen via examen@zrzv.nl.

Hieronder is schematisch weergegeven welke bevoegdheden je na een examen hebt. De eerste tabel geldt voor jeugd & junioren, de tweede tabel voor senioren en veteranen. Per brevet (horizontaal) zijn de bevoegdheden uitgesplitst in 'Kolk' en 'Zwarte Water'.

3.4.1 Bevoegdheden jeugd & junioren

P1		S1		S2/B2/P2	S3/B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voet-stuur
Kolk	Zwarte Water	Kolk	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water
C2x+, C4x+	C2x+, C4x+, alle roeiers hebben P1 (1)	1x	1x (1)	1x, 2x, of 4 (1)	S3- resp. B3- boten (2)	C2x+, C4x+	gladde boten (1)	8+ (1)	gladde boten met voetstuur zoals 2-, 4- en 4x- (1)

Opmerkingen bij de bevoegdheden van jeugd & junioren:

- 1: Uitsluitend met toestemming of onder begeleiding van een bevoegd instructeur/coach*.
- 2: Ben je als roeier(s) onder de 16 dan gelden er nog enkele extra voorwaarden.

3.4.2 Bevoegdheden senioren en veteranen

P1		S1		S2/B2/P2	S3/B3	Stuur1	Stuur2	Stuur3	Voet-stuur
Kolk	Zwarte Water	Kolk	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water	Zwarte Water
C2x+, C4x+	C2x+, C4x+, alle roeiers hebben P1	1x	1x (1)	1x, 2x, of 4x+	S3- resp. B3- boten (2)	Sturen in C- boten C2x+, C4x+	Sturen in gladde boten	Sturen 8+	gladde boten met voetstuur zoals 2-, 4- en 4x-

Opmerkingen bij de bevoegdheden van senioren en veteranen:

1: Alleen onder begeleiding van een bevoegd instructeur of S2-roeier.

2: Voor boten met voetstuur. Hier is sprake van een overgangssituatie. Sturen met je voet en tegelijkertijd roeien en omkijken is best lastig en helaas gebeuren hier ook wel eens ongelukken mee. We zijn bezig om een voetstuur programma en examen op te zetten.

* De roeicommissaris en de commissaris Jeugd & Junioren geven aan wie bevoegd instructeur of coach is en voor wat; zij doen dit ieder voor hun eigen afdeling.

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

BoTOTYPE	Naam	Roeibevoegdheid	Stuurdiplooma
Wherry		P1	Stuur1
C2+ of C4+	gestuurde C-twee of C-vier	P1	Stuur1
C1x	C-één	S1 onder begeleiding	-
C3x-	C3 zonder	S2 (!!!)	Stuur1
1x	skiff	S1 onder begeleiding	-
2x	dubbeltwee (glad)	S2, P2 of S3 (afh. van boot)	Stuur1
4x+	dubbelvier met (glad)	S2 of P2	Stuur2
4x-	dubbelvier zonder (glad)	S2 of S3	Stuur2 (en Voetstuur)*

4+	vier met (boordvier, glad)	B2	Stuur2
4-	vier zonder (boordvier, glad)	B2 of B3	Stuur2 (en Voetstuur)*
2-	twee zonder (boordtwee, glad)	B3	Stuur2 (en Voetstuur)*
8+	acht (met)	Afhankelijk van de boot: voor Wartena B1 of B2, voor Stadshagen en Upmeyer B3	Afhankelijk van de boot: voor Wartena Stuur 2, voor Stadshagen en Upmeyer Stuur 3

Opmerkingen bij bevoegdheden

- 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. De onbevoegde roeier mag niet op boeg of op slag roeien. De stuur moet altijd de juiste bevoegdheid hebben.
- 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).
- Sinds 2016 heeft de ZRZV weer drie stuurbevoegdheden. Het examen Voetstuur is al wel opgenomen in de tabel met exameneisen, maar is nog niet formeel ingevoerd.

Stuur1 – basis

Heeft overzicht over de ploeg. Kan veilig C-boten sturen, koers houden, aanleggen. Kent de commando's (bij het hanteren van materiaal en op het water) en geeft deze op het juiste moment. Weet waarop hij letten moet wat betreft veiligheid.

Stuur2 – glad

Stuur1, en daarbij: Kan veilig sturen in gladde boten. Voelt het ritme van de boot en weet daarnaar te handelen.

Heeft een bescheiden arsenaal aan oefeningen en kan die door de ploeg uit laten voeren als de coach op de kant daarom vraagt. Is omgevings- en risicobewust.

Stuur3 – 8+

Stuur2, en daarbij: Kan veilig een acht sturen:

- "is in control" van een acht onder alle omstandigheden: veiligheid
- begeleidt de ploeg naar betere roeiprestaties

** Voetstuur*

Kan veilig als boeg een boot met voetstuur sturen en alle taken die daarbij horen tegelijk uitvoeren.

Deze cursus is nog in ontwikkeling.

3.4.3 Exameneisen per brevet

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	St 1	St 2	St 3	Voet- stuur*
BoTOTYPE	C4x+	1x	1x	1x	4x+ 4+	2-	C4x+	4x+ 4+	8+	2-, 4x- 4-
Roeitechniek										
Wegkomen van het vlot zonder hulp	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
“Krabbend” naar het vlot of van het vlot af									X	
Strijken zonder oprijden, in een rechte lijn	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Strijken met oprijden, in een rechte lijn			X	X	X	X		X	X	
Elke 3e haal kunnen omkijken, afwisselend over beide schouders, zonder het haalritme te verstoren.		X	X	X		X				X
Haalbeeld; volgorde + lichaamshouding + vlakke 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				
Aankomen zonder het vlot met de boot aan te raken (zelf zijde kiezen)	X	X	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	X	X

Noodstop maken met armen en benen gestrekt	X	X	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	X	X
Ronden over bak- en stuurboord		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ronden tussen de vlotten			X	X						
Stuur- of bakboord best	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Uitoefenen smalle, lage brug	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Voorrangsregels toepassen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ploeg - volgen										
Gelijk met elkaar draaien blad en inpikken	X				X	X				
Gelijk met elkaar halen en oprijden in rechte lijn	X				X	X				
Gelijktijdige uitpik, eenparig glijden recover	X				X	X				
Gelijk met elkaar strijken en rijden in rechte lijn	X				X	X				
Gelijk met elkaar rondren (in een boordboot om en om)	X				X					
Opvolgen stuurcommando's	X				X	X				

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	St 1	St 2	St 3	Voet- stuur
<i>Ploeg - sturen</i>										
Wegvaren van het vlot <u>met roertje recht</u>						X	X	X	X	X
Sturen met gebruik van roertje						X	X	X	X	X
Sturen zonder gebruik van roertje						X		X	X	X
Aanleggen zonder gebruik roertje								X	X	
Een achtje kunnen roeien met besten en gebruik van roer, dus zonder ronden of houden.								X		
Commando's hoorbaar geven + kort en duidelijk + juiste timing						X	X	X	X	X
Actief zijn in de stuurstoel: De stuur laat zien en horen dat deze op het water is, laat zien dat deze overwicht heeft en actief bezig is met de taak van stuurman.						X	X	X	X	X
Tonen van inzicht in de situatie, omgevingsbewust sturen.						X	X	X	X	X

	P1	S1	S2	S3	P2/B2	B3	St 1	St 2	St 3	Voet- stuur
Kennen van en handelen naar de verantwoordelijkheid van de stuur voor boot en bemanning en weten wat dit in de praktijk betekent.							X	X	X	X
Kennen van een (hieronder) beschreven basisset aan oefeningen, deze in opdracht van de coach (bij Stuur2) of zelfstandig (bij Stuur3) weten in te zetten, de roeiers kunnen								X	X	

uitleggen wat gevraagd wordt en waarom en na uitvoering feedback aan de roeiers geven.										
Bekend zijn met het gebruik van de coxbox.								X	X	
<i>Algemeen</i>										
Boot afschrijven	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Boot en riemen uitbrengen, daartoe de juiste commando's volgen dan wel geven.	X	X	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	X	X
Aankomen en uitstappen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Opmerkingen bij alle examens

- Bij alle examens wordt een theorietoets afgenomen. Pas als je praktijk en theorie behaald hebt, ben je geslaagd voor het brevet.
- Bij alle examens wordt gelet op zorgzaam gebruik van het materiaal. Dit betreft ook het schadevrij uit- en inbrengen van boot en riemen, het schoonmaken van de slidings, openen van de luchtdeksels en/of deksels in de taft om schimmelvorming te voorkomen, etc.

Opmerkingen bij de eisen voor S3/B3 examens

- 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:
 - Broekrand-stop (ook wel stop 1½ genoemd) en stop 3, beide watervrij
 - Passieve oefening plaatsen blad: uitpik positie; drie keer soppen achter of/en voor en rustig plaatsen (watervrij)
 - Passieve oefening plaatsen blad: 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 (max. 500 meter) 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 (minimaal tempo 24-25) kunnen roeien met behoud van techniek, met 2x een versnelling naar 3 tempi hoger en omkijken zowel links als rechts

3.5 Exameneisen Stuur2

Voor Stuur2 geldt een aantal specifieke eisen, namelijk alles wat voor Stuur1 geldt, plus:

- Heeft overwicht, dwingt door toon en houding respect af bij de roeiers.
- Weet hoe een gladde vier correct uitgebracht en binnengebracht wordt, geeft hiertoe de juiste commando's.
- Kan de manoeuvres uitvoeren, zoals beschreven onder de exameneisen voor P2.
- Commando's: kort, bondig en kordaat; juiste timing; met een helder en goed verstaanbaar stemgebruik.
- Is bekend met het gebruik van de coxbox.
- Kent een set basisoefeningen: zie hieronder in dit document.
 - Kan deze oefeningen in opdracht van de coach vertalen naar de roeiers, kan hen uitleggen wat gevraagd wordt en waarom en kan na uitvoering feedback aan de roeiers en de coach geven.
- Is actief in de stuurstoel: De stuur laat zien en horen dat deze op het water is, laat zien dat deze het overwicht heeft en actief bezig is met de taak van stuurman.
- Reageert adequaat in onverwachte situaties.
- Laat zien dat hij/zij omgevingsbewust stuurt. Is zich bewust van zijn/haar verantwoordelijkheid voor de veiligheid van bemanning en boot.

Onderstaande oefeningen moet een stuur bij Stuur2 kunnen uitleggen en begeleiden:

- Uittlengen
- Roeien met verschil in intensiteit: slow (0%), light (30%), medium (65%), strong (75/85%), hard (85/99%)
- Tubben speciaal (dus ook gewoon tubben)
 - Tubben speciaal: beide boegen laten roeien, dan boeg eraf en nr. 2 erbij, vervolgens, nr. 2 eraf en slag erbij. Kan ook andersom.
- Stops: 1, 1 ½ (broekrand), 3, 4 (NB: de roeibond heeft stop-2 laten vervallen.)
- Opzetjes aangeven
- Startjes begeleiden:
 - Bij beginnende wedstrijd ploegen: startje met 3x ¾ en daarna verder op hele halen. Voordeel: bootsnelheid en tempo blijven bij elkaar passen. Van hieruit kan – bij toenemende bootsnelheid – het tempo desgewenst nog wat opgevoerd worden.
 - Bij gevorderde wedstrijd ploegen: startje met ¾, ½, ½, ¾, heel. Dit levert een hoog tempo bij lage bootsnelheid, waardoor het ritme verstoord is. Let erop dat je het tempo terugbrengt naar een tempo dat past bij de bootsnelheid en voldoende lang volgehouden kan worden.
 - Easy up

Examinering van Stuur2 en Stuur3: de examiner roeit mee, liefst op boeg, ervaart zo welk effect de stuur op de ploeg heeft, of deze verstaanbaar is etc.

3.6 Exameneisen Stuur3

Voor Stuur3 geldt een aantal specifieke eisen, namelijk alles wat voor Stuur2 geldt en daarbij extra het kunnen sturen van een 8:

- Heeft de volledige controle over de boot en bemanning, ook onder lastige omstandigheden.
- Stuurt subtiel, doch daadkrachtig en proactief/omgevingsbewust.
- Kent een brede variatie aan oefeningen (zie hieronder); weet welke oefening wanneer in te zetten.
- Kan deze oefeningen uitleggen (wat gevraagd wordt en waarom) en kan na uitvoering feedback aan de roeiers geven.
- Is een verlengstuk van de coach, m.a.w. kan instructies/opmerkingen geven waardoor de bemanning beter kan roeien.
- Beheerst de manoeuvre “man over boord”: op de meest effectieve manier de drenkeling ophalen.
- Is onderdeel van een ploeg, werkt samen met de roeiers naar resultaat.
- Bereidt samen met de ploeg een wedstrijd voor en handelt adequaat tijdens de wedstrijd; is ook in staat de wedstrijd te evalueren.
- Heeft wedstrijdervaring, dus heeft een wedstrijd gestuurd (in een 4 of in een 8), heeft wedstrijdtraining gegeven, wedstrijd voorbereid, stuurliedenvergadering, kent de specifieke stuurregels voor wedstrijden en het wedstrijdreglement, voelt het tempo aan, kan de energie van het team op een goede manier over de wedstrijd verdelen.

Onderstaande oefeningen moet een stuur bij Stuur3 kunnen uitleggen en begeleiden, passend bij wat de ploeg nodig heeft

- Pimenov
- Uittlengen vanuit vaste bank
- Hoogspoelen gevolgd door 15 a 20 halen hard
- Uitpik-inpik, begint bij de uitpik, uitpik, recover, inpik en dan geen haal. Na een paar keer een lichte haal er achteraan. Tubbend 4 om 4.
- Ongedraaid / vast blad
- Startjes begeleiden:
 - Bij beginnende wedstrijd ploegen: startje met $3 \times \frac{3}{4}$ en daarna verder op hele halen. Voordeel: bootsnelheid en tempo blijven bij elkaar passen. Van hieruit kan – bij toenemende bootsnelheid – het tempo desgewenst nog wat opgevoerd worden.
 - Bij gevorderde wedstrijd ploegen: startje met $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, heel. Dit levert een hoog tempo bij lage bootsnelheid, waardoor het ritme verstoord is. Let erop dat je het tempo terugbrengt naar een tempo dat past bij de bootsnelheid en voldoende lang volgehouden kan worden.
- Kwart bank hard en vervolgens elke 10 halen er een kwart bankje bij: (op tijd blad draaien en klaar voor de inpik)

- Zorgen voor focus bij de roeiers door tijdens langere hardere stukken door bijvoorbeeld 10 accent halen (bijvoorbeeld op de uitpik, op de benen, inpik of rust in het glijden, ritme) de ploeg-performance aanzienlijk verbeteren. De stuur moet dus door hebben wanneer het begint te rommelen of te verslappen en dan met een goede accent oefening komen. Begeleiden en motiveren van de ploeg op die langere stukken
- Strong of harde haal met light recover. Tempo is dus laag maar bootsnelheid relatief hoog t.o.v. tempo
- 60 light halen gevolgd door 30 strong of hard en dat enkele keren herhalen of piramides.
- Ontspanningsoefeningen zoals spoelhaal, ogen dicht, hand in de zij etc.

Examinering van Stuur2 en Stuur3: de examiner roeit mee, liefst op boeg, ervaart zo welk effect de stuur op de ploeg heeft, of deze verstaanbaar is etc.

4 Roeitechniek

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk behandelen we de techniek van het roeien. Op internet (<https://youtu.be/SYCnk7QgK1M>) zijn mooie filmpjes te zien over de “Nederlandse roeihaal”. Op internet vind je ook <https://www.roeiapp.nl>. Dit is een online roei-almanak met heel veel oefeningen om beter te leren roeien en effectiever te coachen. Omdat goed sturen erg belangrijk is en de theorie van goed sturen veelomvattend is, wordt dit onderdeel in het volgende hoofdstuk behandeld.

4.2 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, handlevoering en rijden (ook glijden genoemd) moeten in overeenstemming zijn met de snelheid van de boot.

Voor het begin van de haal zet de roeier zijn blad vast in het water. Dan begint de beentrap. 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.

4.3 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 fases:

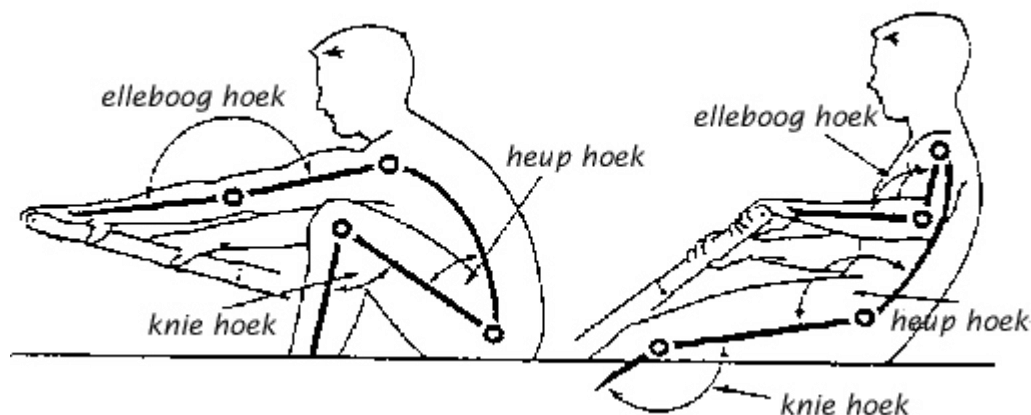
- de belaste fase – *haal* – het blad zit in het water en
- de herstelfase – *recover* – het blad is boven het water en de roeier glijdt naar voren (eigenlijk achteren).

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 de positie van het bovenlichaam en
- 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 (inpik), 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

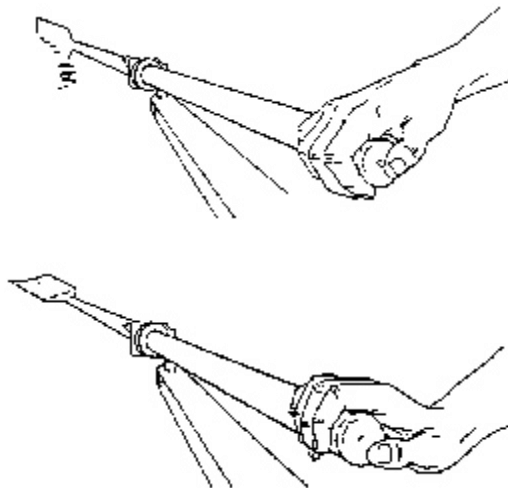
punt van plaatsen missen. De efficiëntie van de beentrap gaat verloren als het blad niet meteen volledig in het water gezet wordt.

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.

4.4 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

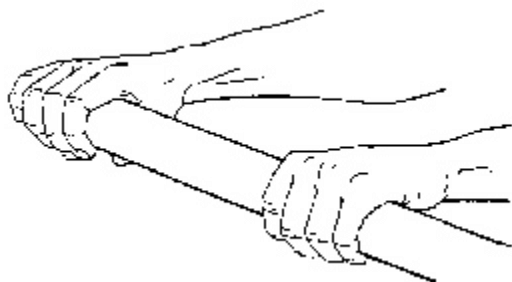


De scullgreep moet ontspannen zijn met de duimen op het uiteinde van de handle, met een beetje doldruk naar buiten.

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 uitpick, wordt alleen door de binnenhand gedaan. Bij de uitpick 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 uitpick 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.

4.5 Scullen

Inpik



Inpikpositie

- Schouders ontspannen en laag
- Gewicht net voor het bankje
- Knieën recht boven de hakken
- Kijk naar de horizon

Inpikbeweging

- Water naderen
- Draaipunt vanuit de schouders
- Blad laten vallen
- Timing inpik is onderdeel van recovery
- Na inpik blad vastzetten vanuit benen

Haal



Haal

- Zodra het blad vast zit snelle drukopbouw
- De rug hangt actief vanaf het begin tegen de beentrap in, de rug beweegt na halve bank mee naar achteren
- Handels in een rechte lijn mee nemen.

Uitzet



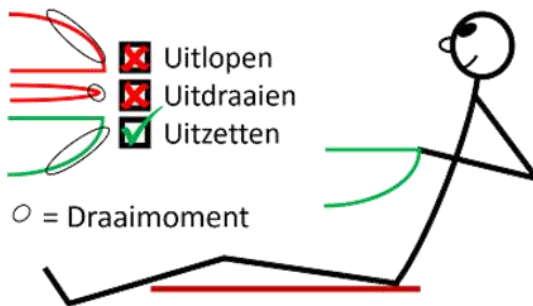
Uitzetpositie

- Schouders laag mee naar achter
- Open zit: kijk naar de horizon
- Gewicht net achter het bankje

Uitzetbeweging

- Elleboog stuurt aanhaal hoogte
- Druk loslaten voor de uitpik
- Blad diep uitzetten richting voeten
- Handel ontspannen doorbewegen
- Rug keert gelijk met de handen

Uitpik



- Hoog meenemen en blad verticaal uitzetten vereist geduld in de eindhaal
- Schone uitpik zonder schuim en geluid

Recovery



4^e positie

- Armen ontspannen en gestrekt
- Knieën los & gewicht net voor bankje
- Handels ontspannen in de vingers
- Kijk naar de horizon

Beweging na 4^e positie

- Rugpositie blijft gelijk, alleen oprijden boot glijdt onder je door
- Recovery op bootsnelheid

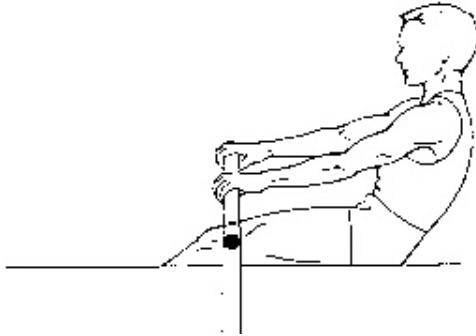
Ritme



- Recovery in een soepele beweging zonder de bootsnelheid te verstoren
- Plaats het blad in het laatste stuk van de recovery, reageer ontspannen op de bootsnelheid en neem de boot mee met een stevige duw op het voetenbord
- Neem de tijd voor een diepe uitpik en rustige wegzet
- Tempo volgt de bootsnelheid

4.6 Boordroeien

De eerste helft van de recover



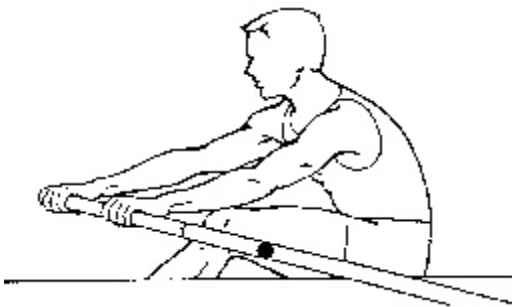
De kniehoek is vlak, het bankje is in de achterste positie.

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.

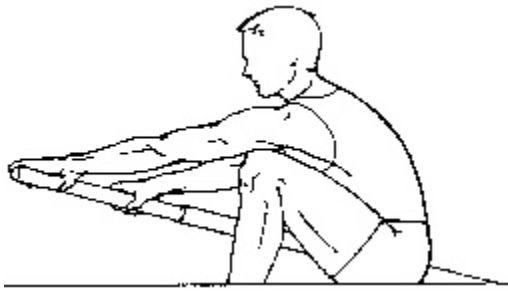
De heuphoek is redelijk scherp; het lichaam is klaar met inbuigen (lichaamsvoorbereiding). De buiterschouder is wat verder gestrekt en is hoger dan de binnenschouder.

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

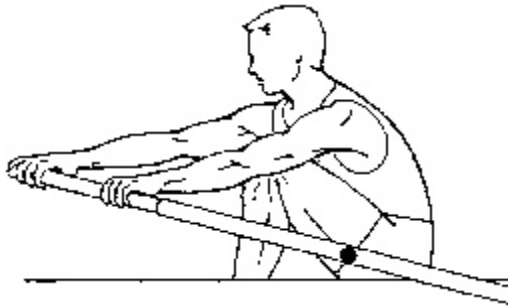
De kniehoek is scherp; schenen zijn bijna verticaal in een 'full compression' positie.

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.



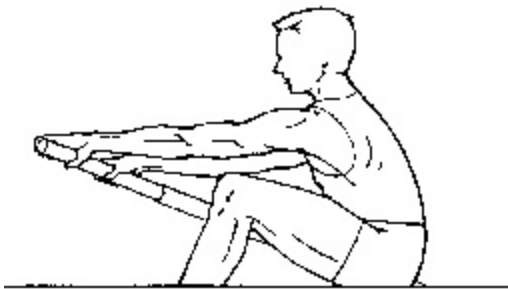
De armen zijn volledig gestrekt.

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 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.

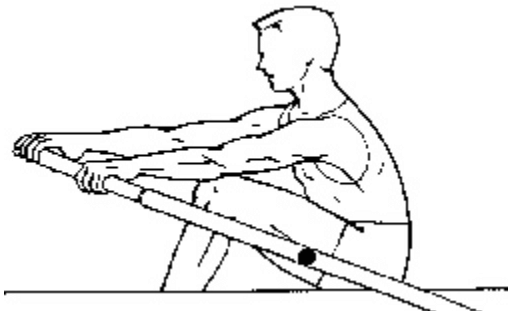


De efficiëntie van de beentrap gaat verloren als het blad niet meteen volledig in het water gezet wordt.

De eerste helft van de haal

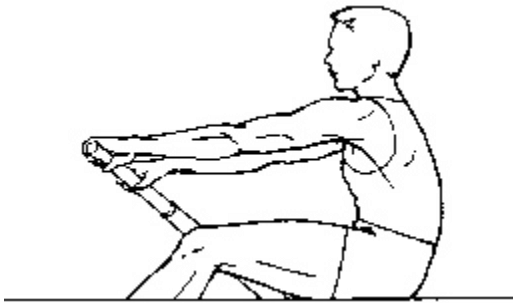


De kniehoek wordt vlakker. Na de plaatsing van de bladen in het water, wordt de beenkracht op het voetenbord via het lichaam overgebracht op de riemen. Het bankje is half uitgetrapt.



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 buitenschouder heeft de meeste spanning.

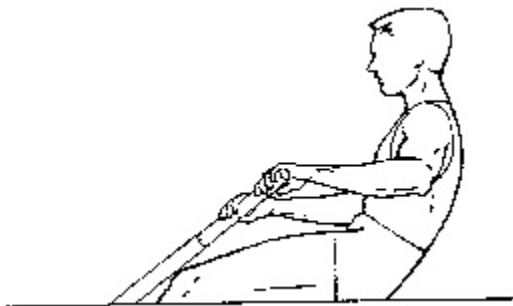
De tweede helft van de haal

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.

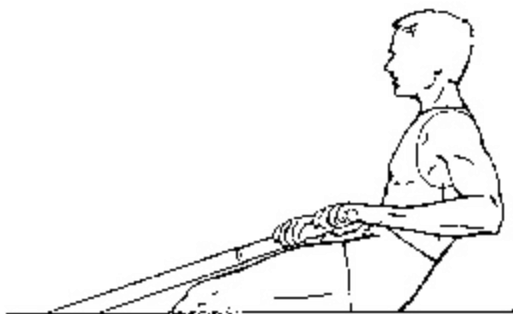
De armen zijn nog gestrekt, vlak voor ze beginnen te buigen.

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 buiterschouder is een beetje hoger dan de binnenschouder. Het hoofd en de borst bevinden zich achter de riem.

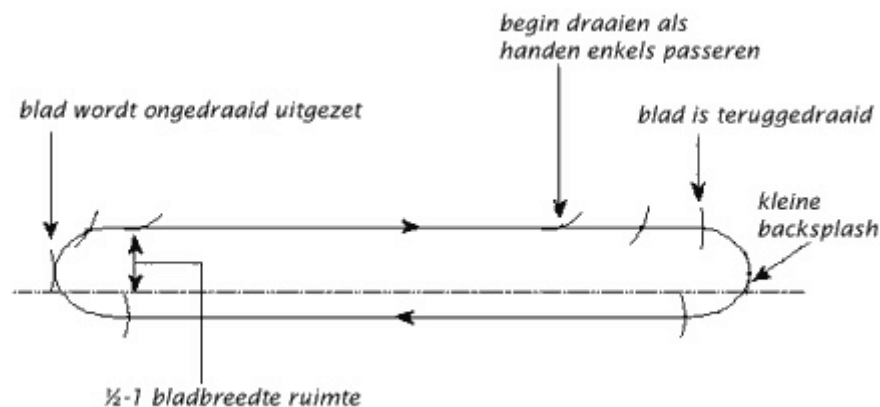


De elleboog hoek wordt scherper als de handen de haal afmaken, de buiten-onderarm is horizontaal.

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.

4.7 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 Het sturen

5.1 Inleiding

Een goede stuurman moet met de boot goed kunnen manoeuvreren zowel op het land als op het 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). In ongestuurde boten of boten met voetstuur is de boeg de stuurman.

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 en
- let steeds op het eventuele risico van beschadiging; zijn taak is pas beëindigd als de boot en de riemen afgedroogd op hun plaats liggen

5.2 Roertje en roeruitslag

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, storende roeruitslag, een verlengde baan en met een minder snelle tijd als gevolg.

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.

5.3 Het 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 grottere 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 aflagdig) 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)

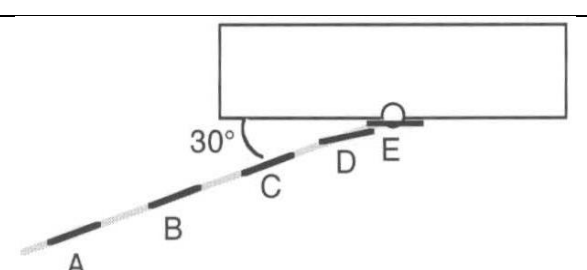
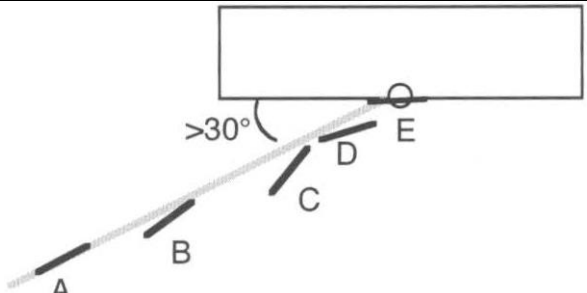
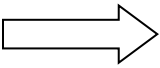
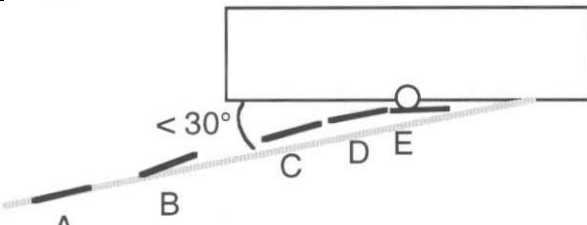
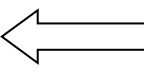
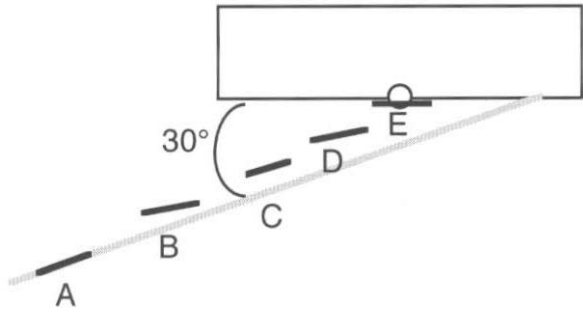
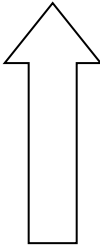
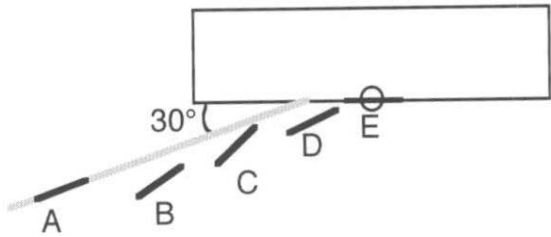
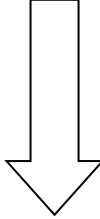
Fig.	Plaatje	Windhoek	Hoek aanvaren	Overig
1			30°	
2			> 30°	• light haal • sterk afremmen d.m.v. het vastroeien
3			< 30°	• sterke haal • effect van vastroeien gering

Fig.		Windhoek	Hoek aanvaren	Overig
4			30°	- punt waar je op af koerst dichtst naar de kant - eerder vastroeien
5			30°	- punt waar je op af koerst verder van de kant af - later vastroeien

5.3.1 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 stuurtouwen 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

5.4 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. Er is dus geen tijd voor gepolder of overleg. De stuur is degene die de leiding heeft.

5.4.1 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.

5.4.2 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 SCHOULDERS ... 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 voorpunt, 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.

5.4.3 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 ... TWEE ... 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)

5.4.4 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.

5.4.5 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 opstapplankje 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

5.4.6 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.

5.4.7 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
LICHT 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 BRUG... OPGELET, SLIPPEN BEIDE RIEMEN, LIGGEN GELIJK..NU	Smalle lage brug = riemen slippen en liggen. Brede lage brug = alleen liggen etc. Zorg dat je wel genoeg vaart hebt 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)

5.5 De praktijk van het roeien bij de Zwolsche

5.5.1 Inleiding

Onderstaand tref je aan hoe het roeien in de praktijk bij de ZRZV gaat. Allereerst tref je een lijst aan met veel gebruikte begrippen/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
inpijk / inzet	blad verticaal in het water brengen
uitpijk / uitzet	blad verticaal uit het water halen
bladen draaien oude term: klippen	Geleidelijk verticaal draaien van het blad naar de inpijk toe (opdraaien) en horizontaal draaien tijdens de uitpijk
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(hand, -arm, -schouder)	bij boordroeien: het verst van de dol

Bij bootbehandeling op het terrein

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

5.5.2 Boot reserveren

Elke keer wanneer je afvaart moet je de boot reserveren, via het online inschrijfsysteem. Via de internetsite www.zrv.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 en wachtwoord nodig.

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 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! Diegene die de boot afschrijft is er tevens voor verantwoordelijk dat ($\frac{3}{4}$ 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.

5.5.3 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 hoofdstuk 8, *Commando's*) en houdt hij overzicht op de manoeuvreerruimte. Bij ploegen zonder stuur doet de boeg dit meestal. 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. Voorkom dat jouw boot een ander boot of vast object raakt.
 - *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.

5.5.4 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. Riemen 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 instapbankje;
2. breng je gewicht naar beneden en zet je andere voet op het voetenbord en
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.

5.5.5 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.

5.5.6 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 te botsen. 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.

5.5.7 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!

5.5.8 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 drijver, 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. Ook zijn er op "you tube" volop filmpjes over inklimmen te vinden.

6 Veiligheid

6.1 Veiligheid in het algemeen

Roeien is in principe een heel veilige sport en er gebeuren niet of nauwelijks ongelukken met lichamelijk letsel of erger. Toch komt het wel eens voor en we willen ons uiterste best doen om dit te voorkomen. Uitgangspunt is dat de roeier/roeister zelf verantwoordelijk is voor zijn of haar veiligheid. De potentieel ernstigste veiligheidsrisico's zijn: aanvaringen niet alleen met andere roeiboten maar vooral met overige scheepvaart en omslaan/te water geraken in koud water (onderkoeling). Door je goed aan de vaaregels te houden (stuurboordwal, regelmatig omkijken) is de kans op aanvaringen erg klein. Alle leden moeten kunnen zwemmen maar als het water erg koud is moet je ook weten wat je dan moet doen als je door wat voor reden dan ook in het water komt. Naast weten wat je dan moet doen helpt ook de boot keuze aanzienlijk om dit risico te verminderen. Wherry's, C-vieren en grotere nummers zoals vieren en achten gaan eigenlijk nauwelijks om. Met een skiff maak je veel meer kans om om te slaan. Het hangt natuurlijk ook af van hoe goed je kunt roeien, de weersomstandigheden etc. Vandaar de nadruk op de eigen verantwoordelijkheid. Roeien is een watersport dus wind, stroom en golven zijn belangrijke factoren. Roeiboten zijn t.o.v. andere boten klein en hebben weinig vrijboord. Met andere woorden hoge golven kunnengemakkelijk een roeiboot in komen. Leren omgaan met de elementen en weten wat jij en jouw boot aan kunnen is belangrijk om veilig te roeien.

6.2 Veiligheidsplan

In dit veiligheidsplan worden de risico's beschreven, specifiek voor het roeien op het Zwarte Water en de Overijsselse Vecht. Door uitgebreid te communiceren over de risico's zal het risicobewustzijn toenemen en zullen de roeiers zich beter houden aan de preventieve maatregelen die in het plan zijn vastgelegd. De meeste incidenten vinden plaats met ongestuurde, gladde boten. Vandaar dat deze groep extra aandacht krijgt. Tot slot bevat het plan een calamiteitenprotocol dat geactiveerd kan worden als zich een ernstig incident voordoet.

6.2.1 Wat zijn de risico's?

- Aanvaring onderling - schade en letsel.
- Aanvaring met derden - schade, letsel en mogelijke juridische aansprakelijkheid.
- Omslaan - niet los kunnen komen, niet boven kunnen komen, verdrinken.
- Omslaan in de winter - onderkoeling (zie ook <https://www.varendoejesamen.nl/storage/app/media/downloads/onderkoeling>).
- Vollopen door te hoge golven - verlies van drijfvermogen.
- Blikseminslag - letsel.
- Onwel worden - verlies van controle.

6.3 Preventieve maatregelen

6.3.1 Gezondheid en eigen verantwoordelijkheid

Van alle leden wordt verwacht dat ze goed kunnen zwemmen en dat ze fit en gezond zijn. Roeien ontwikkelt je spieren en hart-longfunctie zonder je gewrichten zwaar te belasten. Voor mensen met een medische indicatie is het verstandig de eigen huisarts om advies te vragen. Voor wedstrijdroeiers wordt een sportkeuring aanbevolen. De ZRZV voert een sociaal veiligheids- en antidopingbeleid overeenkomstig de KNRB-richtlijnen.

Voor een nadere uitwerking van de persoonlijke verantwoordelijkheid voor veiligheid tijdens het roeien wordt verwezen naar bijlage 4.

6.3.2 Opleiding

Veiligheid is een integraal onderdeel van de opleidingsstructuur bij de ZRZV. Beginnende roeiers en stuurlieden volgen een theoriedeel veiligheid als onderdeel van hun P1/St1 cursus. De opleidingsstructuur, het instructiemateriaal (zie ook <https://www.varendoejesamen.nl/storage/app/media/veiligheid/Vaarbewaarkaart-varen-doe-je-samen>) en de exameneisen behorende bij de verschillende bevoegdheden zijn beschikbaar op de ZRZV-website (zrzv.nl/roeien/opleiding). De examencommissie neemt de toets af en geeft pas een roeibevoegdheid af als men geslaagd is. Bij vervollexamens en bij zij- instromers wordt de kennis op gebied van veiligheid getoetst door de examinatoren alvorens bevoegdheden worden toegekend. Speciale aandacht wordt besteed aan de extra risico's van het ongestuurd varen (1x, 2x, 3x, 4x, 2- en 4-) waarbij de roeiers, met de rug naar de vaarrichting, zowel moeten roeien als koers houden. De boegroeier is dan de facto ook stuurman en soms tevens bediener van het voetstuur. Dit is een grote verantwoordelijkheid en vraagt veel oefening, ervaring en concentratie.

Voor het sturen van een acht is een apart stuurdiploma (St 3) in het leven geroepen om zeker te stellen dat de boot onder alle omstandigheden onder controle blijft van de stuurman die tevens beschikt over basis coachvaardigheden.

Tot slot wordt in de opleiding aandacht besteed aan wat je moet doen als er zich ondanks alle preventieve maatregelen toch een incident voordoet.

6.3.3 Materiaal

De ZRZV beschikt over een vloot van meer dan honderd roeiboten die grotendeels door vrijwilligers wordt onderhouden. Zorgvuldig gebruik voorkomt niet alleen slijtage en reparaties maar is ook essentieel voor de veiligheid. Meld een gebrek aan het materiaal direct via het afschrijfsysteem. Schrijf uitsluitend boten af waarvoor je bevoegd bent en in de passende gewichtsklasse. Controleer voordat je instapt of de dollen en dolkleppen in orde zijn, de riemen op het juiste boord en voor de dolpen zijn geplaatst en of de luikjes van de drijfkamers gesloten

zijn en de hielstrips (bijlage 2) van de schoenen in orde zijn zodat je los kunt komen als je omslaat. Open C-boten en wherries hebben vaak een beperkt drijfvermogen als ze water maken. Overweeg een hoosblik mee te nemen als golven te verwachten zijn.

6.3.4 Kleding

Kies kleding die past bij de weersomstandigheden en de oefening. Draag opvallende en felle kleding, in ieder geval door de boegroeier en stuurman. Zichtbaarheid voor andere watergebruikers kan veel ellende voorkomen. Denk aan fluorescerend geel, oranje of rood. G-roeiërs die altijd verplicht een (donkerblauw) reddingsvest dragen, moeten ervoor zorgen dat hun shirt een felle en opvallende kleur heeft. Draag daarnaast nauwsluitende kleding, zonder zakken (of met een rits) zodat de riemen niet achter je kleding blijft haken. Vermijd wateropnemende kleding van bijvoorbeeld dons of joggingstof waardoor je te zwaar wordt als je te water raakt. Bij officiële KNRB-wedstrijden geldt dat de clubkleding gedragen moet worden.

In de winter, van november tot en met maart, zullen met name stuurlieden zich extra warm aankleden. Dit belemmert hun zwemvermogen als ze te water raken. In combinatie met de onderkoeling door het koude water levert dit een gevaarlijke situatie op. Het dragen van een reddingsvest voor stuurlieden is dan verplicht.

6.3.5 Vaarverboden

Er wordt bij de ZRZV niet gevaren als:

- het mist (de ingang van de kolk moet zichtbaar zijn);
- de windkracht zes Bft. of meer is;
- er (drijf)ijs op de kolk ligt;
- het onweert of er onweer dreigt;
- de temperatuur nul graden of lager is (gemeten op de thermometer bij loods 1);
- de zon onder is en voordat de zon opkomt;
- er een vaarverbod van kracht is vanwege een evenement.

Zodra de watertemperatuur onder de tien graden Celcius zakt (zie Eefde beneden de sluis op <https://www.rijkswaterstaat.nl/water/waterdata-en-waterberichtgeving>) neemt de kans op onderkoeling na omslaan flink toe. Skiffeurs wordt dan geadviseerd niet alleen te gaan roeien en een reddingsdeken mee te nemen. Beginnende skiffeurs mogen dan niet meer het water op. Zie bijlage 6 voor de meer info over onderkoeling.

6.3.6 Vaarregels

Om het roeien op het Zwolsche water zo veilig mogelijk te laten zijn, en daarmee de kans op omslaan of aanvaringen te voorkomen nemen we de volgende vaarregels in acht:

- ga niet roeien als er een vaarverbod is: zie 3.5;
- houd altijd stuurboordwal;
- snijd de bochten niet af;

- ongestuurd: kijk regelmatig om (om de vijf á tien halen, afhankelijk van de omstandigheden);
- wees zichtbaar, draag altijd reflecterende of felle fluorescerende kleding;
- blijf uit de dode hoek van schepen: als je de stuurhut helemaal kunt zien dan ziet de schipper jou ook! (bijlage 6);
- ken de vaarregels (zie Vaar Bewaarkaart van Varen doe je samen) en bijlage 5 voor lichten bij bruggen en sluizen.;
- een groot deel van ons vaarwater gaat door onbewoond natuurgebied. Zorg dat er een mobiele telefoon in een waterdichte hoes aan boord is, vooral in de winter, zodat je hulp kunt vragen in geval van nood (zie calamiteitenprotocol voor de telefoonnummers die je in “contacten” moet opnemen);
- neem voor vertrek nog even de risico's met je ploeg door: weersverwachting, stroming, ploegsamenstelling en beperkingen, verkeersdrukte etc.

6.3.7 Calamiteiten protocol

Ondanks het nemen van alle preventieve maatregelen kan het toch nog misgaan. Niet alle watersporters en schippers nemen het “Varen doe je samen” serieus. Ongepast gedrag is helaas geen uitzondering meer. Denk bijvoorbeeld aan speedboten die veel te hard varen, slecht zicht- en hoorbare vissersbootjes die stilliggen aan stuurboordwal, duwboten die geen vaart minderen en uitzonderlijke golven veroorzaken. Maar ook de roeiers zelf kunnen een foute inschatting maken, tegen een zware drijvende balk aanvaren, een snoek slaan, vast blijven zitten in waterplanten of onwel worden.

In het theoriedeel veiligheid is al aangegeven wat je moet doen om jezelf in veiligheid te brengen. Als je omslaat geldt in z'n algemeenheid: blijf bij, liefst op de boot en probeer daarmee naar de kant te peddelen of te zwemmen. De oevers langs het Zwarte Water en de Vecht zijn op de meeste plaatsen ondiep en toegankelijk. Als er gewonden zijn of als het onmogelijk of onverantwoord is om door te varen moet hulp worden gemobiliseerd. Dit protocol doorloopt de te nemen acties voor de roeier(s) en de vereniging.

Noodnummers

Als er gewonden zijn die medische hulp nodig hebben, is het beste direct 112 te bellen. Als er een gerichte hulpvraag is met lage urgentie kan ook het landelijke politienummer gebruikt worden: 0900-8844. Ook de brugwachter in Zwolle (088 797 36 27) kan worden ingeschakeld. Informeer ook altijd de vereniging: 038 4542395. Als niemand in het clubgebouw de telefoon opneemt, probeer dan Willem Jan v.d. Linden te bereiken: 06 21800909. De ontvanger van de noodoproep noteert de naam en het telefoonnummer van de melder en neemt contact op met het bestuur.

In het clubgebouw, naast de telefoon in de kantine, is een lijst met de mobiele telefoonnummers van de bestuursleden aanwezig. Zodra een bestuurslid bereikt is kan de bestuursapp worden

geactiveerd en kan zo nodig een crisisteam worden geformeerd dat zich naar de bestuurskamer in het clubgebouw begeeft.

Zorg voor getroffen

De eerste prioriteit na de noodoproep is na te gaan hoe de gezondheidstoestand is van de getroffen. Als 112 is gebeld, zullen de hulpdiensten vermoedelijk als eerste ter plaatse zijn. Via de politie meldkamer (0900-8844) is mogelijk nadere informatie te verkrijgen over de stand van zaken.

Als via de ZRZV-nummers om assistentie is gevraagd, moet overwogen worden om met de oranje rescueboot ter plaatse te gaan om assistentie te verlenen. De sleutel bevindt zich in het kastje naast het afschrijfscherm bij loodsdeur 1. Elk lid mag deze boot besturen. Indien een daartoe bevoegd lid (met Vaarbewijs I) aanwezig is, kan ook de coachboot worden ingezet.

Indien mogelijk ga met twee personen assistentie verlenen. Neem je mobiele telefoon mee zodat je in contact kunt blijven met de loods.

Uitrusting rescueboot

Onder het sleutelkastje naast de afschrijfterminal bij loodsdeur 1 staat een EHBO-koffer met daarin onder andere goudkleurige reddingsdekens om afkoeling van getroffen te voorkomen. Neem deze mee en ook een landvast en pikhaak om de getroffen boot veilig te kunnen stellen. Er hangt een checklist naast het sleutelkastje.

Media en sociale media

News travels fast, zeker in het huidige tijdperk met social media. Eerste aandacht moet uitgaan naar de getroffen en hoe het met hen gaat. Let wel: hoe ernstiger het incident, hoe groter de media-aandacht en hoe hoger de druk. Dan is het raadzaam om een crisisteam te formeren onder leiding een van de beschikbare bestuursleden. Binnen het crisisteam zal één persoon belast worden met de communicatie naar de media.

Het is goed om zo snel mogelijk via de website, de nieuwsbrief en de facebookpagina van de ZRZV een kort en feitelijk bericht te publiceren zodat aan mogelijke geruchten binnen de vereniging een einde komt. In dit bericht wordt antwoord gegeven op de volgende vragen: wat is er gebeurd, wanneer, wat was de oorzaak, hoe is het met de getroffen(e) en wat gaat er nu gebeuren? Het kan gebeuren dat de oorzaak nog niet volledig helder is, geef dat dan aan in een zin als: wat de oorzaak van het incident (aanvaring, omslaan etc.) is, wordt onderzocht.

Een dergelijk bericht wordt zoals we weten snel opgepikt door de media. Zij zullen op korte termijn een reactie willen van het bestuur of de getroffen roeier(s). Het bestuur kan met een schriftelijke of mondelinge reactie komen. Ook hier weer: hou het zakelijk en feitelijk, laat blijken dat je zorg hebt voor en omkijkt naar de getroffen roeier(s). Geef de identiteit van de roeier niet vrij zonder overleg. Roeiers zijn niet verplicht om hun verhaal aan de media te doen als ze dat niet willen.

Nazorg getroffen

Voor de getroffen is een incident een traumatische ervaring. Binnen het bestuur wordt één persoon aangewezen die contact houdt met de getroffen en de nazorg coördineert. Dit contact staat los van het onderzoek dat de Incident Onderzoek Commissie (IOC) op verzoek van het bestuur doet om de toedracht van het incident en mogelijke leerpunten in kaart te brengen. Met de getroffen zal ook een evaluatiegesprek plaatsvinden over hoe de nazorg en afhandeling van het incident is verlopen.

Nazorg materiaal

Als de getroffen in veiligheid zijn gebracht moet de boot teruggebracht worden naar de loods voor inspectie en bepaling van de schade door de materiaalcommissaris. Deze doet ook een voorstel voor reparatie of vervanging. In eerste instantie zal de schade verhaald worden op de veroorzakers van de schade. Als dit niet lukt kan in sommige gevallen een beroep gedaan worden op de verzekering van de ZRZV.

Incident Onderzoek Commissie (IOC)

De IOC is een permanente onafhankelijke commissie die op eigen initiatief of op verzoek van het bestuur de toedracht van (bijna) incidenten in kaart brengt met als doel ervan te leren. De leden worden benoemd door het bestuur. De IOC maakt een geanonimiseerd verslag en doet aanbevelingen aan de voorzitter van het bestuur die verantwoordelijk is voor eventuele vervolgacties en communicatie. We verwachten dat bij een incident betrokken personen hun volledige medewerking verlenen aan het onderzoek van de IOC en betrokkenen hebben ook inzicht in het eindrapport.

7 Verschillende vormen van roeien

7.1 Inleiding

De roeisport kun je op heel veel verschillende manieren beoefenen. Je kunt mooie recreatieve tochten maken in een Wherry of C-boot naar de Weerribben of Giethoorn, meedoen aan een 100 km marathon wedstrijd of helemaal “doodgaan” op een 2km wedstrijd. Dus er kan van alles en leden van de ZRZV doen ook mee aan allerlei tochten en wedstrijden. Bij de Zwolsche maken we onderscheid in toerroeien (inclusief marathonroeien), volwassenen/veteranen roeien, jeugdroeien, aangepast roeien en wedstrijdroeien.

7.2 Toerroeien en Marathonroeien

Toerroeien is een activiteit die zowel op recreatief als op wedstrijdniveau beoefend kan worden. Je hebt toertochten van 1/2 dag maar er zijn ook tochten waarbij in meerdere dagen hele delen van rivieren geroeid worden. Toerroeien kan ook in het buitenland met geleend of eigen materiaal. Veelal gebruiken toerroeiers C-boten of Wherry's. De toercommissie coördineert de toertochten (toercommissie@zrzv.nl). Onder toertochten valt ook het marathonroeien. Bij de Zwolsche zijn ongeveer 100 toer/marathon roeiers actief. Marathons zijn over het algemeen tochten van 55 km. Je kunt ze in wedstrijdverband roeien, maar ook vaak op dezelfde dag als recreatietocht.

Enkele voorbeelden van toer/marathon tochten:

- de Weerribben tocht (recreatief 35 km, wedstrijd 50 km);
- de Mastenbroekermarathon (prestatietocht, 3 etappes, 1 dag, 46 km);
- de Vogalonga (in Venetië, 32 km, oorspronkelijk een protesttocht tegen);
- de gemotoriseerde scheepvaart, recreatief);
- de ringvaart marathon (100 km wedstrijd);
- tochten naar Blokzijl, Weerribben, de Vecht etc (recreatief);
- dauwtraptocht op de langste dag van het jaar (recreatief);

7.3 Volwassenen/veteranen roeien

Vanaf 27 jaar ben je in de roeisport veteraan. Ook hier geldt dat je op heel verschillende manieren roeien kunt beoefenen. Je kunt het alleen recreatief doen omdat je roeien een leuke sport vindt en geniet op het water of bijvoorbeeld mede vanwege de sociale contacten. Je kunt het ook iets meer prestatie gedreven beoefenen en deelnemen aan wedstrijden zoals de wintercompetitie en diverse andere wedstrijden. Je kunt roeien in ploegverband of in je eentje in een skiff. Samen trainen voor een belangrijke wedstrijd of gezellig een mooie recreatieve training doen. Er zijn veteranen van de Zwolsche die verdienen ook deelnemen aan internationale wedstrijden zoals de Head of the River (8 km op de Amstel) en bijvoorbeeld de Heineken Vierkamp. Het grootste deel van de leden van de Zwolsche valt in de recreatieve groep.

Wil je ergens aan meedoen dan is het volgende nuttig:

- Toertochten: neem contact op met de toercommissie of Dineke Bollaert (Wherry's), voor bootreservering en inschrijving

- KNRB Wedstrijden en tochten: inschrijven via email aan Bram Bollaert met je naam en leeftijd, eventuele mede roeiers en de gewenste boot. Bram regelt dan de inschrijving.
- Botentransport: wil je gebruik maken van een botenwagen dan moet je een email sturen aan: botenwagen@zrzv.nl. Vaak gaan er meerdere boten naar een wedstrijd of tocht en wordt er transport gecoördineerd. Let er wel op dat voor de grote botenwagen zowel rijbewijs als trekauto voldoen aan de eisen. Wordt de botenwagen getrokken door een privé-auto dan heeft de chauffeur recht op een km vergoeding (zie bijlage 3).

Kosten: aan inschrijvingen en gebruik van de botenwagen zijn kosten verbonden. Aan de hand van de wedstrijdopgave/inschrijving maakt de penningmeester een factuur.

7.4 Jeugdroeien

Onze vereniging heeft een actieve jeugdafdeling. Vanaf ongeveer 12 jaar kan je beginnen met roeien. Tot en met 17 jaar ben je jeugd, daarna onder 23 en van 23 tot 27 volwassenen. De jeugdafdeling heeft een eigen jeugdbestuur en tal van activiteiten zoals een gala, barbecue, kampen etc. Ook hier geldt weer dat door jonge leden het roeien op verschillende niveaus beoefend kan worden (van recreatief tot wedstrijd). Jeugdleden gaan naar aparte jeugdwedstrijden en hebben eigen instructeurs/coaches. Verschillende jeugdleden van onze vereniging hebben deelgenomen aan internationale wedstrijden. Voor meer informatie: commissarisjeugd@zrzv.nl

7.5 Aangepast of toegankelijk roeien

Roeien is een goede vorm van cardio waarbij je toch je lichaam niet gaat overbelasten. De arm-, rug-, en coretraining krijg je er gratis bij, in tegenstelling tot bijvoorbeeld hardlopen, tennissen, voetbal, hockey en basketbal. Bij roeien wordt heel het lichaam getraind, terwijl er weinig kans is op blessures. Gewrichten als heup, knie en enkel worden niet door gewicht belast zoals bij sporten waarin gelopen wordt, maar uitsluitend door de horizontale roeibeweging. Bij de juiste roeibeweging worden knie, heup, buik- en rugspieren getraind tot een sterk spierkorset.

Dit betekent dat roeien een zeer geschikte sport is voor mensen die door blessures hun oude intensieve sport niet meer kunnen beoefenen, maar wel stevig willen blijven sporten. Diverse roeiers met knieblessures ervaren het regelmatig roeien als de beste therapie.

In het geval dat de opgelopen blessures instroom in de reguliere startcursus belemmeren, kan in overleg een voorloopp programma op maat gemaakt worden. De ZRZV biedt ook aan mensen met een lichamelijke, visuele of auditieve beperkingen mogelijkheden om het roeien te leren met als doel uiteindelijk samen met valide roeiers te blijven roeien.

In maart 2012 heeft de Zwolsche de intentieverklaring 'Expertisevereniging aangepast roeien' voor de Regio Oost ondertekend. Dit betekent dat de ZRZV een vereniging is met goede faciliteiten, hulpmiddelen en begeleiding voor aangepast en toegankelijk roeien. Het streven is nieuwe deelnemers aan toegankelijk en aangepast roeien zoveel en zo snel mogelijk in de reguliere roei-activiteiten te laten instromen. De opgedane kennis en ervaring wordt gedeeld met andere roeiverenigingen in de Regio Oost.

De vereniging is toegankelijk voor rolstoelgebruikers, heeft een ribbel-blindengeleidelijn, een speciale kleedruimte met aangepast toilet en douche en een trap-rolstoellift. Verder beschikt de Zwolsche over diverse hulpmiddelen die ingezet kunnen worden wanneer dit voor de sporter door persoonlijke omstandigheden (tijdelijk) nodig is.

7.6 Wedstrijdroeien

Je kunt ook wedstrijdroeien bij onze vereniging. Voor wedstrijdroeiers geldt dat ze intensief trainen zowel in de boot als op het land en intensief begeleid worden. Wedstrijdroeiers roeien in de snelste boten. De begeleiding van de wedstrijdroeiers of ze nu jeugd of veteraan zijn wordt gecoördineerd door de coachvergadering en geleid door de wedstrijdcommissaris. Diverse leden van de onze vereniging hebben op hoog internationaal wedstrijd geroeid.

7.6.1 Toewijzing boten voor wedstrijden en tochten

Soms willen meerdere roeiers in dezelfde boot naar een wedstrijd of tocht. In eerste instantie gaan we er van uit dat roeiers/coaches dit onderling oplossen. Mocht dit niet geval zijn dan zijn daar een aantal regels voor:

- ploegen die alleen bestaan uit leden van de ZRZV hebben voorrang boven “combi” ploegen.
- voor Wherry's/C-boten: dit wordt veelal geregeld in de toercommissie. Indien nodig besluit de materiaal commissaris
- voor wedstrijdboten: dit wordt besproken in de coachvergadering en de materiaal commissaris neemt de beslissing. Eventueel kan die beslissing luiden dat de winnaar van een Row-Off de boot krijgt toegewezen voor die wedstrijd.
- voor alle boten toedelingen geldt dat de materiaal commissaris de uiteindelijke beslisser is en dan ook kan afwijken van bovenstaande regels.

7.7 Botenwagens

De ZRZV beschikt over verschillende botenwagens. In bijlage 3 kun je alles vinden over transport en het gebruik van deze botenwagens.

7.8 De deelname aan een wedstrijd of tocht

De deelnemers zijn zelf verantwoordelijk. Dit betekent dat je je dus zelf (of je coach) moet voorbereiden op een wedstrijd of tocht. Raadpleeg de website van de organisatie voor o.a het reglement, afhalen wedstrijdnummers, tijdschema, oproeien en wedstrijdroute etc. En als je zelf de boot (of boten) transporteert kijk dan ook wat daar de regels voor zijn.

Mocht je er niet uitkomen informeer dan op de vereniging bij andere leden of commissies.

8 Materiaal

8.1 Belangrijkste regels vlootgebruik

Om het materiaal zo goed mogelijk te houden zijn er een aantal regels. De belangrijkste zijn:

1. Ga voorzichtig om met de boten. Ze zijn kwetsbaar en kosten veel geld.
2. Roei uitsluitend in boten waarvoor je bevoegd bent. In het afschrijfsysteem kun je dat zien. Bij grotere boten zoals 4 en 8 dient minimaal $\frac{3}{4}$ van de roeiers over de vereiste bevoegdheid te beschikken. Alleen in instructie situaties of met toestemming bestuur is het mogelijk om hiervan af te wijken
3. Bij harde wind (vanaf 6 beaufort), dichte mist, onweer en temperaturen onder nul/ijs mag er niet gevaren worden (vaarverbod).
4. Roei in boten die passen bij jouw gewicht of het gewicht van je ploeg.
5. Respecteer de vaarregels, houd stuurboordwal en voor ongestuurde boten, kijk regelmatig om.
6. Na afloop van elke training dient de boot schoongemaakt te worden (afspuiten, slidings reinigen en afdrogen)
7. Let goed op bij het uit de loods en in de loods brengen van de boot. Hier gebeuren de meeste schades. Zorg er ook voor dat het bij het in en uit de stelling halen van een boot, de riggers en dollen van jouw boot niet tegen een andere boot komen. Als je twijfelt, vraag dan hulp.

8.2 Schade

Helaas komt het voor dat er schade aan een boot (of riemen) is. Soms is dat het gevolg van slijtage, maar het komt ook voor dat schade ontstaan is door een aanvaring of doordat de boot tegen een hard voorwerp stoot. Alle schades moeten gemeld worden in het reserveringssysteem (kopje beheren, schade, melden). Als ze niet gemeld worden en er kan in de boot niet meer geroeid worden, kunnen andere roeiers die dit niet weten gedupeerd raken. Soms worden schades veroorzaakt door nalatigheid of het overtreden van bevoegdheden (onbevoegd roeien, roeien gedurende vaarverbod, aanvaring door geen stuurboordwal etc.). In een dergelijke situatie heeft het bestuur de mogelijkheid om de schade te verhalen op de desbetreffende roeier(s).

De vereniging heeft een Incident Onderzoekscommissie. Deze commissie kan op eigen initiatief of op verzoek van het bestuur onderzoek doen naar een incident. Primaire doelen van dit onderzoek zijn: wat is er precies gebeurd, waardoor werd het incident veroorzaakt en zijn er eventueel maatregelen te treffen om een dergelijk incident te voorkomen.

Veel van de schades worden gelukkig in eigen huis hersteld door bekwame vrijwilligers. Een enkele keer moet een boot naar een externe reparatie faciliteit.

8.3 Het materiaal

8.3.1 Type boot en aantal roeiplekken

Aantal roeiers	C-boot	Glad	Wherry
1			nee
2	nee		
3		nee	nee
4			nee
8	nee		nee

Voor wie	Wherry	C- boot	Glad
Recreatief/toer	ja	ja	
Instructie		ja	ja
Beginnend			S0,B0
Gevorderd			S1,S2,B1,B2
Ervaren			S3,B3, wedstrijd

Wherry's

- zijn het breedst en het stabielst
- meestal gebruikt voor toertochten en recreatief roeien
- huid kan glad zijn of overnaads (planken structuur)
- kunnen van polyester of hout zijn
- bovenkant is open, dus weinig drijfvermogen als er geen drijflichamen/luchtkasten in aangebracht zijn
- vanwege de stabiliteit goed geschikt voor minder mobiele roeiers

C-boten

- zijn smaller dan wherry's maar breder dan "gladde boten", dus stabiel en zwaarder
- gladde huid of overnaads
- heeft een binnen- en een buitenkiel
- zijn meestal van polyester
- bovenkant is open, dus weinig drijfvermogen als er geen drijflichamen/luchtkasten in aangebracht zijn
- vooral gebruikt voor recreatief roeien, toertochten en instructie
- prima geschikt om te leren roeien en minder mobiele roeiers

Gladde boten

- zijn smal en instabiel
- hebben geen uitwendige kiel maar een vinnetje
- zijn vaak van kunststof maar soms ook hout
- afgedekt met een taft (polyester doek) of dekje, te openen door ventilatieopeningen
- gladde boten zijn er in trainingsuitvoering (meestal Wintech) en wedstrijd uitvoering

- de trainingsboten zijn vooral bedoeld om de stap van beginner naar gevorderde te maken (van P1, S0 naar S1 en S2).
- door de bouwwijze en de gebruikte materialen zijn wedstrijdboten lichter en kwetsbaarder dan trainingsboten. Dit type boten tref je aan bij S3, B3 en de wedstrijdvloot. Dit deel van de vloot is voor ervaren roeiers.
- S0 boten zijn vergelijkbaar met S1 of S2 boten wat betreft kwetsbaarheid. S0 boten zijn bedoeld voor beginnende roeiers. Vanwege de directe feedback tussen bewegingen van de roeier en de gevolgen daarvan op de boot kun je hier heel snel leren roeien. Wel veel instabieler dan een C-boot dus niet zo geschikt voor “angstige” roeiers.

Naast de boven beschreven boten zijn er nog andere types zoals de Oefengans (een brede skiff die tussen de C-boten en de trainingsskiffs inzit), de Piranha een jeugdskiff en overnaadse 2+ (wat smaller dan een C-boot).

8.4 Wat geeft verschillen in kwetsbaarheid?

- alle boten zijn behoorlijk kwetsbaar. Ze hebben geen bumpers, kreukelzones of ABS.
- het gewicht van de boot geeft een goede indicatie voor de kwetsbaarheid. Lichter is normaal gesproken kwetsbaarder. De lichtste boten (B3, S3 en wedstrijdboten) hebben een hele lichte, dunne huid en weinig “spanten” (frame), dus die zijn het meest kwetsbaar. Daar moet ten opzichte van wherry's en C-boten dus aanzienlijk voorzichtiger mee om gegaan worden.
- afgezien van de romp/huid zijn de uitstekende delen van de boot kwetsbaar zoals vinnetje, roertje en riggers. Ook hier geldt weer dat van C-boten en wherry's deze onderdelen zwaarder geconstrueerd zijn dan van lichtere boten en dus minder kwetsbaar
- botsingen/tikken van riggers en vinnetjes/roertjes tegen harde voorwerpen kunnen er toe leiden dat de dollen niet meer goed staan en/of de boot niet meer goed rechthout kan varen (vinnetje scheef). Soms kunnen zelfs breuken optreden.
- boten in boordroei uitvoering zijn ten opzichte van scull boten niet meer of minder kwetsbaar. Wel steken de boordroei riggers verder uit en zijn de riemen langer. Dus boordroei boten zijn lastiger te manoeuvreren zowel op de wal als op het water
- bankjes en slidings: zijn eigenlijk voor alle boten gelijk en dus geen verschil in kwetsbaarheid. Het zijn wel kwetsbare onderdelen en staan in de schaderapporten bovenaan.
- naast de constructieve kwetsbaarheid is er ook de kwetsbaarheid tijdens het roeien. In zijn algemeenheid is het zo dat ongestuurde boten en/of boten met een voetstuurtje meer risico lopen op schade door aanvaringen dan gestuurde boten. De aanvaringen worden vaak veroorzaakt door niet goed omkijken en onvoldoende stuurboordwal houden.

Stuureigenschappen

- wherry's en c-boten hebben relatief grote roeren. Zij zijn dus makkelijker manoeuvreerbaar dan een gladde boot met een veel kleiner roertje. Los van het roer speelt ook de lengte van de boot een rol. Hoe langer, hoe lastiger.
- de vorm van het onderwaterschip heeft invloed op de koersvastheid. Boten met een kiel zijn koers vaster dan boten met alleen maar een vinnetje.

- Lengte en bochten: lange boten sturen langzamer dan korte boten.
- Lengte en gewicht: lange en lichte boten hebben meer last van de wind dan korte, zware boten.
- sommige boten zijn uitgerust met voetstuurtjes (een roeier stuurt met zijn voet, geen stuurman aanwezig). Voetstuurtjes tref je aan in ongestuurde gladde boten en dan vooral bij boordroeien. De stureigenschappen wijken niet wezenlijk af van een gestuurde vergelijkbare boot. Omdat een roeier het sturen erbij (naast roeien moet hij/zij omkijken en sturen) doet, is het lastig.

8.5 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 stabielere 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 stuurtjes 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 'ongestuurde' boordtwee of vier lopen er stuurkabels van het roertje naar het voetenbord (met draaibare voet) van een van de roeiers.

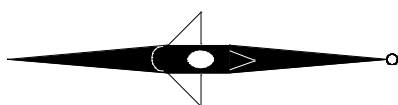
8.5.1 Aanduidingen van de boten

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

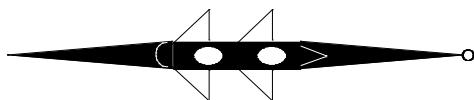
1. **Type boot;** C-boot = C, gladde boot = <niets>
2. **Aantal roeiers;** <getal> = 1,2,3,4 of 8
3. **Scull of boord;** scullboot = x, boordroeiboot = <niets>
4. **Met of zonder stuur;** gestuurd = +, ongestuurd = <niets> of –.

In onderstaande tekening wordt dit nogmaals weergegeven.

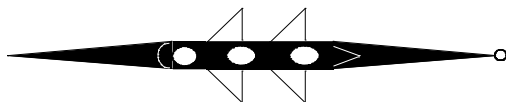
SCULLBOTEN



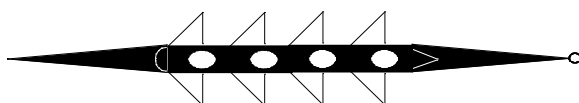
1x (skiff)
één roeier, ook als C1



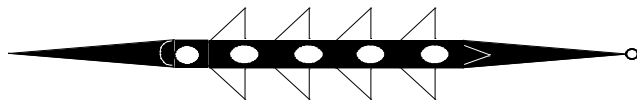
2x (dubbeltwee)
twee roeiers, ook als C2x



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

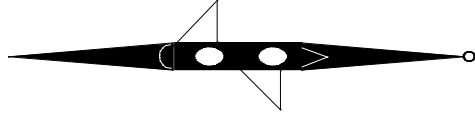


4x (dubbelvier)
vier roeiers

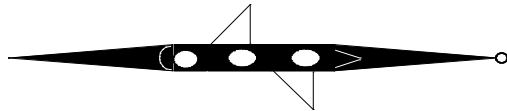


4x+ of 4* (dubbelvier met (stuurman))
vier roeiers en een stuurman,
ook als C4*

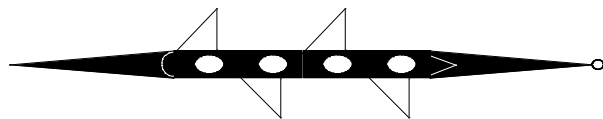
BOORDBOTEN



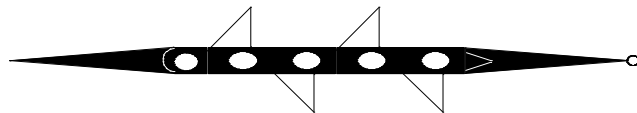
2- (twee zonder (stuurman))
twee roeiers



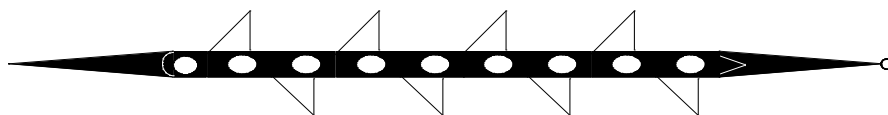
2+ (twee met (stuurman))
twee roeiers en een stuurman,
ook als C2+



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

8.5.2 Gewichtsklassen van boten

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

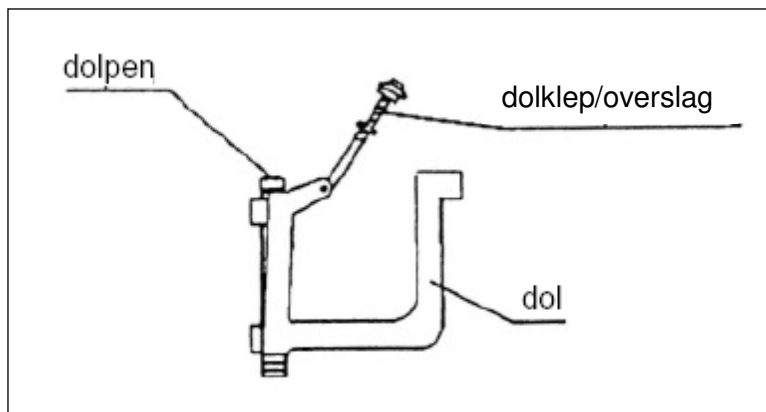
- Licht (voor roeiers lichter dan 65 kg);
- Medium (voor roeiers tussen de 65 en 80 kg) en
- Zwaar (voor roeiers zwaarder dan 80 kg).

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. In het afschrijfsysteem staat bij de gladde boten een gewicht. Dit is het ideale roeigewicht voor die boot. Ben jij of je ploeg meer dan 10% zwaarder dan dit gewicht is het niet toegestaan om in deze boot te roeien. Bij veel gladde boten bevinden zich op de dolpen zogenaamde klikringen. Op het ideale roeigewicht zit er 1 klikkring onder de dol en 1 boven de dol. Met deze klikringen kun je de dolhoogte aanpassen aan

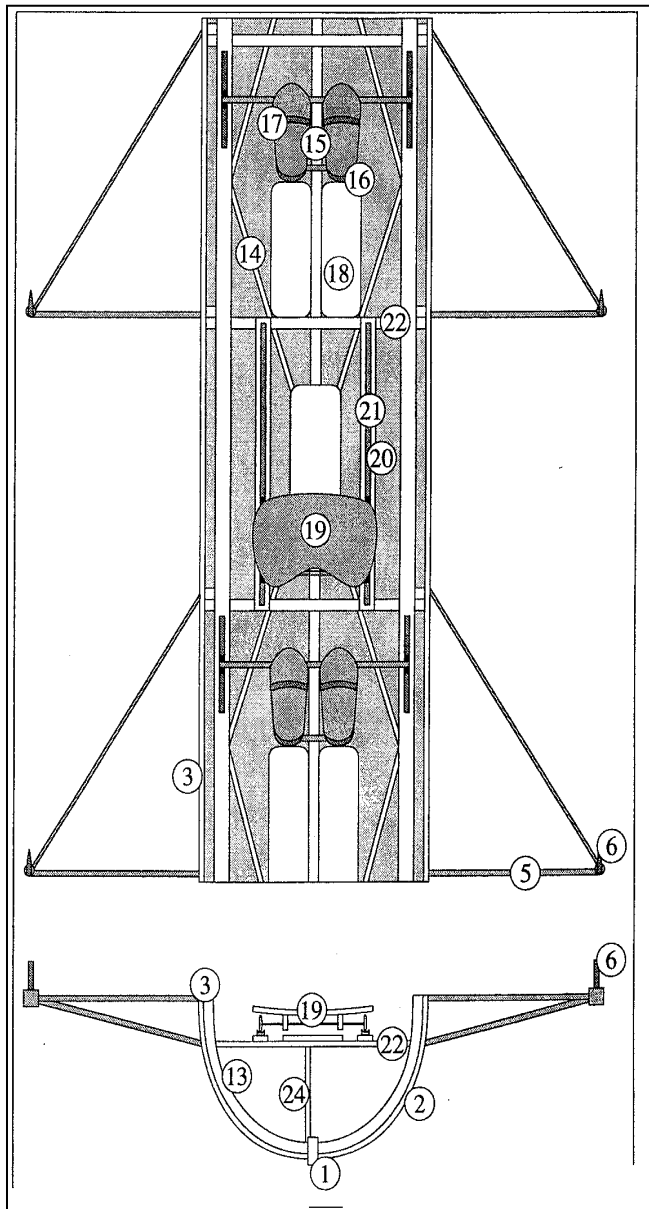
je gewicht en/of de weersomstandigheden. Let er wel op dat je bij scull boten aan beide zijden de dol verhoogd of verlaagd.

8.6 Onderdelen van de boot

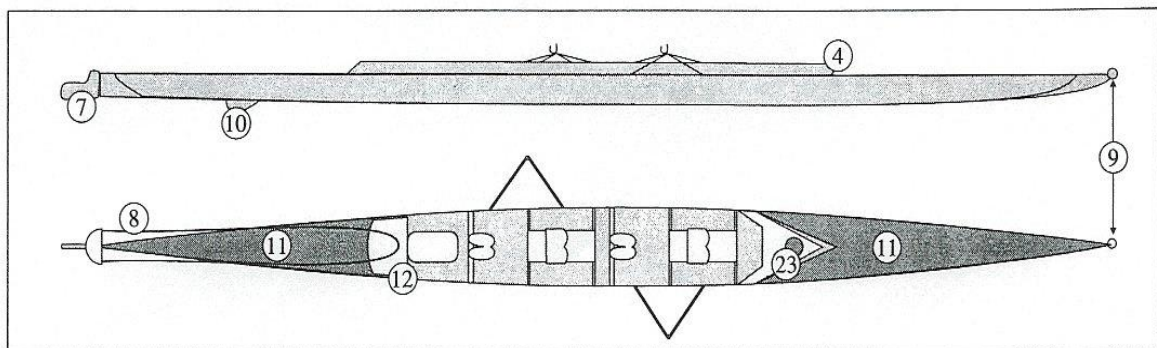
8.6.1 De dol



8.6.2 Onderdelen boot zelf

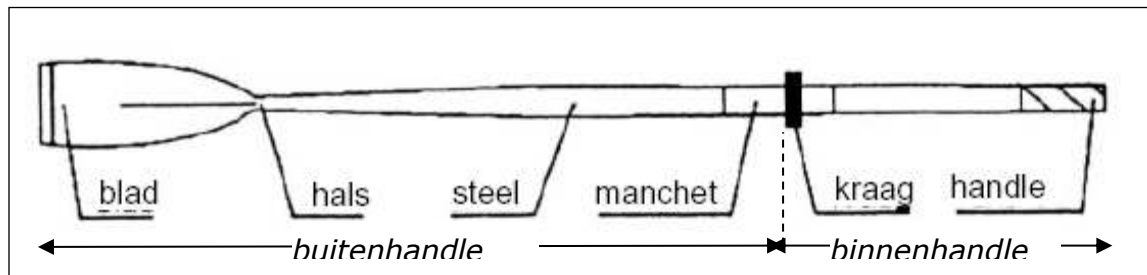


1. Kiel; ruggengraat van de boot. Deze is bij C-boten zowel inwendig als uitwendig zichtbaar, bij gladde boten alleen inwendig
2. Huid
3. Topboord: hieraan is de rigger bevestigd
4. Waterkering; om te verhinderen dat bij golfslag de boot volloopt
5. Rigger; metalen constructie die de dol op de juiste plaats houdt (=buiten de boot)
6. Dol
7. Roer
8. Stuurtoew
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. Diagonaallat: 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. Spant: dwars versterking v/d boot
23. Ventilatieluik
24. Stut, pilaartje of mannetje



8.6.3 De riem

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

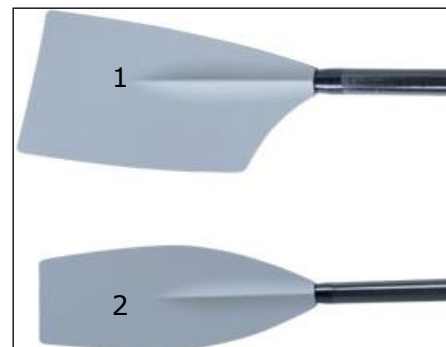


blad	breed uiteinde
hals	smalste deel van de riem, de overgang tussen blad en steel
steel	deel van riem tussen blad en kraag
manchet	de kunststof (of leren) bekleding van dat gedeelte van de riem, waar deze in de dol draait
kraag	kunststof (of metalen) ring om de manchet; steunt tegen de dol
handvat 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 manchet 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 manchet 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 manchet. 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.

8.7 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. 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) of bankje.

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

Bijlagen

Bijlage 1

Boegbal: Waar is die mooie boegbal voor?

Een groot misverstand!

Waar is de mooie boegbal voor op een roeiboot? Om de boot te beschermen als men aanlegt? Dit is een GROOT misverstand! Alle roeiboten met een scherpe punt moeten zijn voorzien van een grote ronde boegbal (artikel 17.1 RvR van KNRB Reglement voor Roeiwedstrijden).

Dit is een rubberen bal die voorop de boot zit. Deze dient voor de veiligheid; het schermt de scherpe punt van de boot af en is een verplicht onderdeel van de boot. Dat wil zeggen dat je niet mag roeien in een boot waar de boegbal ontbreekt of stuk is (melden in het schadeboek!).

Het is dus NIET zo dat deze rubber bal bedoeld is als botsbumper om bij het aanleggen de roeiboot te beschermen. Bij het aanleggen dient de punt (boeg) van de boot NOOIT het vlot te raken. De bal is dus voor de bescherming van de roeiers als er onverhoopt toch een aanvaring plaatsvindt.



Bijlage 2

Heelstrings. Check ze altijd voor je uitvaart!

Wat zijn heel strings?

Bij roeien is het belangrijk dat je stevig vastzit aan je voetenbord. Vooral bij wedstrijdroeien, omdat je maximaal wilt profiteren van de kracht die je benen op de boot uitoefenen. In wedstrijdboten

zitten daarom vaak aan het voetenbord vastgeschroefde schoenen. Maar ook in recreatief materiaal kan je je voeten stevig vastmaken in de zogenaamde "flex-feet": in hoogte verstelbare zwarte kunststof zooltjes met hakstuk en riempje.



Maar: Soms wil je absoluut niet stevig vastzitten aan je boot! Als je omslaat, bijvoorbeeld. Zo snel mogelijk los en er (onder) uit. Dan heb je geen tijd om je veterstrickcursus er nog eens op na te slaan, als je al iets kunt zien en je vingers niet verkleumd zijn ... Bruut geweld is dan nodig: lostrekken die voeten!

Daarom zitten er tussen de hakken van die vaste schoenen (of die hakstukken van de flex-feet) en het voetenbord veters of riempjes, die net lang genoeg zijn om je bij het oprijden voldoende bewegingsvrijheid te geven, maar die bij het met kracht uittrekken van de schoen je helpen bij het loskomen. Vergelijk het maar met die handige plankjes bij het uittrekken van laarzen.

Er wordt regelmatig geconstateerd dat met het verwisselen van een voetenbord de heel strings niet worden bevestigd. **Dit is dus levensgevaarlijk.**

Daarom: bevestig en controleer altijd de heel strings als je vaart in een boot met flex-feet of vaste schoenen! Wees niet bang om de heel strings kapot te maken door er flink aan te trekken. Misschien red je er een leven mee.

Bij wedstrijden letten de kamprechters erop en mag je het water niet op als de zaak niet in orde is. En dan kom je gegarandeerd tijd te kort om het netjes voor elkaar te maken. Vooruitzien is belangrijk, zelfs voor roeiers!

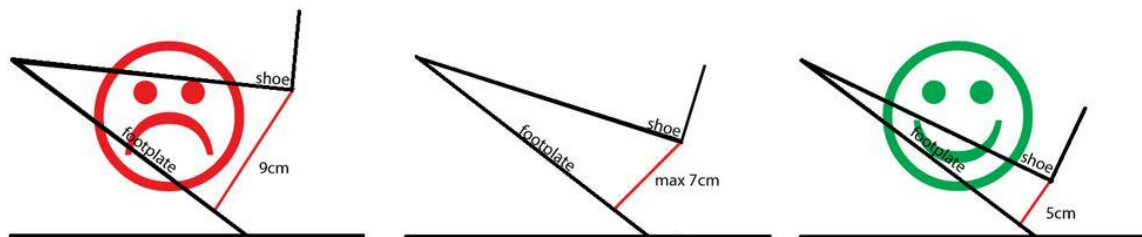
Het roeien met hardloopschoenen in de flex-feet is ook af te raden. Die schoenen hebben namelijk een breed uitlopende voet voor de demping tijdens het landen. Deze schoenen klemmen zich vast in de flex-feet. Dat is gevaarlijk. Het advies is om schoenen met een smalle voet, bijvoorbeeld gewone gympen, te gebruiken voor het roeien.

Als allerlaatste nog een waarschuwing. Er zijn misschien boten waar voor jouw gevoel schoenen inzitten die maat “schuif” hebben. Als je zelf een kleine maat hebt, **ga dan n  it met je eigen kleinere schoenen in de bootschoenen**. Als je voeten eenmaal nat zijn, krijg je je kleine schoenen er niet meer uit.

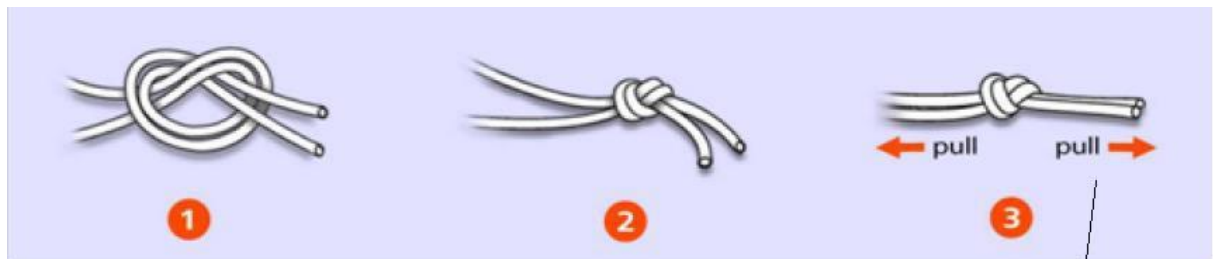
Vervangen van Heel Strings

Volgens de nieuwe KNRB-normen (artikel 17.2) mag de heel string niet langer dan 7 cm zijn.

Volgens de oude norm mocht de hiel niet hoger komen dan het laagste bevestigingspunt van de schoen.



Gebruik geen veters of touw maar sterk koord (3 mm diameter, dyneema kern met een gevlochten polyester buitenkant). Dit heeft een goede trekvastheid (300 kg), slijtvastheid en weerstand tegen UV-licht. De marge in breeksterkte zorgt er voor dat de heel strings lang mee gaan, ondanks slijtage en zonlicht. Deze aanbeveling komt uit *Rowsafe: A Guide to Good Practice in Rowing, November 2010 – VI*.



Uiteinde van ongeveer 10 mm,
dichtschroeien met een vlammetje

Bijlage 3

Reglement botentransport ZRZV

1. Vervoer van boten

Vervoer van roeiboten kan op de volgende manieren:

1. Met verschillende botenwagens die de vereniging tot haar beschikking heeft:

- a. De kleine botenwagen;
- b. De wherrywagen
- c. De enkel-as grote botenwagen (niet geschikt voor gladde vieren);
- d. De dubbel-as grote botenwagen;
- e. Geleende botenwagens van andere verenigingen.

De botenwagens kunnen getrokken worden door:

- a. Auto's van leden;
 - b. Een gehuurde auto, meestal is een busje het geschiktst ivm het trekgewicht.
2. Commerciële botenwagens zoals de bowa van Aegir of Gyas. Deze worden ingezet voor het vervoer van boten die we niet met onze eigen botenwagens kunnen vervoeren, bijv. in geval van overcapaciteit daarvan of te weinig deelname vanuit de ZRZV aan een wedstrijd om een botentransport te organiseren.

Vervoer van zeilboten kan met de trailer van de vereniging. Deze kan getrokken worden door auto's van leden of een (gehuurde) bus.

Het transport van boten wordt zoveel mogelijk onderling geregeld. De botenwagen coördinator regelt een externe botenwagen als de eigen botenwagens niet volstaan of niet aanwezig zijn.

Voorwaarden trekken botenwagen

Rijbewijs

In verband met aansprakelijkheid bij schade en wetgeving moet worden gelet op het volgende:

- Rijbewijs en trekgewicht
Met rijbewijs B mag je een aanhangwagen tot 750 Kg trekken.
- Met rijbewijs BE mag je een aanhangwagen boven 750 Kg trekken tot een maximum van 3500 kg voor de hele combinatie. Voor de dubbel-as botenwagen is sowieso een BE rijbewijs nodig.

Om te checken wat het toegestaan trekgewicht is van de auto, kan de kentekenplaat ingevuld worden op de volgende site: <http://www.rdw.nl/Particulier/Paginas/Het-trekgewicht-op-het-kentekenbewijs.aspx>

NB. Op basis van de tabellen 1 en 2 kan gecheckt worden wat het gewicht van de beladen botenwagen is.

Verzekering en aansprakelijkheid

De eigen grote botenwagens zijn all risk verzekerd. Dat betekent dat schade aan deze botenwagens onder de verzekering valt. Het maakt niet uit wie de botenwagen gebruikt.

Schade toegebracht aan derden met deze botenwagens valt alleen onder de WA-dekking als de botenwagen niet aan een auto is gekoppeld!

Als een botenwagen aan een auto is gekoppeld valt deze voor de WA-dekking onder de WA-verzekering van de auto.

NB. Dit dient wel aangetekend te staan op de groene kaart van de auto

Belangrijk is dat het gewicht van de botenwagen [met lading] binnen het toegestane trekgewicht valt. Anders dekt de verzekering de schade mogelijk niet. Schade aan de trekkende auto valt niet onder de verzekering van de botenwagen. De vereniging vergoedt het eigen risico van de verzekering van de trekkende auto niet.

Het eigen risico bij de botenwagenverzekering per schadegeval is €225,-. In principe komt deze voor rekening van de vereniging tenzij er sprake is van onachtzaamheid.

Bij schade aan boten van de ZRZV op de botenwagen geldt dat deze wordt gedekt door onze pleziervaartuijgenverzekering als de betreffende boot allrisk verzekerd is. Het is mogelijk dat de verzekeringsmaatschappij de schade zal proberen te verhalen op de WA-verzekering van de trekkende auto. Als de boot niet allrisk verzekerd is zal de vereniging ook proberen de schade op die verzekering te verhalen.

2. Protocol gebruik botenwagens

- Reserveer de botenwagens tijdig bij de botenwagens coördinator die ook de wedstrijdinschrijvingen doet via botenwagens@zrzv.nl
- De bowa coördinator licht een vrijwilliger in die bekend is met de procedures rond het beladen van de botenwagens
- Deze vrijwilliger doet het volgende:
 1. Verstrek sleutels van botenwagens en hek aan de chauffeur;
 2. Verstrek spanbanden;
 3. Spreekt met roeiers en chauffeur een moment af waarop de botenwagens geladen wordt;
 4. Legt uit hoe de boten op de botenwagens geladen moeten worden en vastgebonden. De chauffeur is eindverantwoordelijke voor het goed vastleggen van de boten. De chauffeur checkt deze dus altijd voordat deze gaat rijden;
 5. Berekent met de chauffeur het gewicht van de botenwagens met belading adhv de onderstaande tabellen 1 en 2;
 6. Checkt met chauffeur toegestaan trekgewicht van auto. De chauffeur is er verantwoordelijk voor dat zijn rijbewijs klopt en dat de WA verzekering van de trekkende auto klopt (zie NB onder 2: Verzekering en Aansprakelijkheid);
 7. Checkt met chauffeur de trekhaak;
 8. Checkt met chauffeur de botenwagens op verlichting en schade;
 9. Checkt bij terugkomst met chauffeur op schade.

Tabel 1. Overzicht gewicht boten en toebehoren

boot type	netto gewicht	totaal gewicht	riemen
1x	17,5	20,5	2
2x	31	37	4
4x-	60	72	8
4x+	61	73	8
8+	96	120	8
4-	55	67	4
2-	42	48	2
C2x+	60	66	4
C4x+	80	92	8
Wherry		150	4
Schraag		10	

Tabel 2. Gewicht Botenwagens

	leeg	beladen
Grote botenwagen enkele as	340	1340
Grote botenwagen dubbele as	1280	2280
Kleine botenwagen	80	120
Wherrywagen	100	400

3. Transportkosten

- Bij deelname aan wedstrijden en andere roei-evenementen binnen Nederland worden de vervoerskosten voor de botenwagen door de penningmeester doorberekend, voor het bedrag van 10 Euro/bankje.
- Voor buitenlandse reizen worden de extra vervoerskosten hoofdelijk omgeslagen over de roeiers.
- De penningmeester ontvangt vooraf van de wedstrijdsecretaris/bowa-coördinator een opgave om wie het gaat.
- Indien de bowa door een privé-auto getrokken wordt ontvangt de chauffeur €0,22/km. Deze dient een declaratie in bij de penningmeester.
- Indien geen privé-chauffeur, vooraf te checken door de bowa-coördinator, beschikbaar is zal een auto of een transportbusje gehuurd worden. De rekening daarvan wordt ingediend bij de penningmeester.

Opgesteld: 9-11-2014

Gewijzigd: 2 nov. 2017

Bijlage 4. Persoonlijke veiligheid

Roeien vraagt net als andere vormen van verkeersdeelname een grote eigen verantwoordelijkheid. Omdat er geroeid wordt op diep en vaak ijskoud water zitten er veiligheidsrisico's aan waar niet iedereen vertrouwd mee is.

Van roeiers wordt verwacht dat zij:

1. minimaal honderd meter kunnen zwemmen, roeiers met onvoldoende zwemvaardigheden dienen een reddingsvest te dragen;
2. zich gedragen als verantwoordelijk water-verkeersdeelnemer, dus de basis vaarregels toepassen (o.a.: stuurboord vaarwater aanhouden en ruime bochten);
3. boten gebruiken waarvoor ze bevoegd zijn en die passen bij hun gewicht;
4. de vaarverboden in acht nemen (zie 3.5 en het Veiligheidsplan Roeien);
5. de roeicommando's opvolgen;
6. nauwsluitende fluorescerende zichtbare kleding dragen (mouwen, pet/muts) (bij officiële wedstrijden wedstrijdkleding, eventueel fluorpet);
7. schoenen dragen die gemakkelijk uit de voetenboorden kunnen;
8. er voor zorgen dat er in elke boot/ploeg een telefoon in waterdicht hoesje aanwezig is;
9. zelfstandig in- en uitstappen, rekening houdend met eigen en andermans veiligheid;
10. gezamenlijk een boot kunnen in en uitbrengen;
11. Voor jeugdroeiers en roeiers die gebruikmaken van de faciliteiten voor aangepast en toegankelijk roeien zijn er voorzieningen en dient er hulp te zijn bij de punten 9 & 10.

Van de stuur wordt bovendien verwacht dat zij:

1. De leiding over de boot nemen, ook in geval van calamiteiten;
2. De juiste roeicommando's geven.

Begeleiders, Coaches en Trainers van jeugd en junioren t/m 18 jaar dienen een VOG te hebben en te overleggen aan de Commissaris Jeugd .

Roeiers die deelnemers zijn van het aangepast- en toegankelijk roeien:

1. zijn zelf verantwoordelijk voor het dragen van een reddingsvest;
2. zorgen er zelf voor dat er in e-captain een telefoonnummer staat van een relatie voor het geval er iets gebeurt en zij niet meer aanspreekbaar zijn.

Noodnummers voor in je telefoon:

- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| - Levensbedreigende situatie: | 112 |
| - Politie meldkamer: | 0900 8844 |
| - Brugwachter in Zwolle: | 088 7973627 |
| - Kantine ZRZV: | 038 4542395 |
| - Willem Jan v.d. Linden te bereiken: | 06 21800909 |

Bijlage 5

Lichten bij bruggen en sluizen en geluidsseinen

Lichten

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 ligg

Geluidsseinen

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)

De belangrijkste seinen zijn:

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

Bijlage 6

Onderkoeling

Onderkoeling

Onderkoeling is een van de meest onderschatte gevaren van het roeien. De overlevingstijd in koud water varieert van enkele minuten tot enkele uren, zoals de onderstaande tabel van de KNRM laat zien:

Watertemperatuur	Wetsuit	Gekleed	Zwemkleding
0° C	15 minuten	9 minuten	2 minuten
5° C	3 uur	1 uur	30 minuten
10° C	9 uur	3 uur	1 uur
15° C	12 uur	5 uur	2 uur
20° C	15 uur	8 uur	4 uur

Het belangrijkste probleem van een roeiboot in grote golfslag, is dat hij – wanneer er water aan boord komt – steeds dieper komt te liggen. Hierdoor komt er weer makelijker water naar binnen, waardoor hij nog dieper komt te liggen. Ook gaan de riggers – wanneer zij het water raken – kleine fonteintjes water sproeien waardoor de boot nog sneller vol loopt. Hierdoor kan een roeiboot in korte tijd zinken.

Een ongeluk door onderkoeling kan vele oorzaken hebben. Er kan worden gesteld dat de volgende factoren van invloed zijn.

- ervarenheid roeier: hoe onervarener, hoe groter de kans op omslaan.
- golfslag: hoe groter de golven, hoe sneller de boot vol loopt.
- watertemperatuur: hoe kouder het water hoe eerder kans op onderkoeling.
- kleding: hoe lichter gekleed, hoe eerder kans op onderkoeling.
- gewicht: hoe minder vetweefsel, hoe eerder kans op onderkoeling.
- 100m uit de wal wordt als onoverbrugbaar beschouwd.
- walbeschoeiing: hoe rechter de wal, hoe lastiger het is om er op te klimmen.

Te water

Indien het onvermijdelijke is gebeurd en men toch te water is geraakt, dan gelden de volgende richtlijnen:

1. Probeer het verblijf in het water zo kort mogelijk te houden: Wanneer je erg dicht bij de kant bent, zwem dan onmiddellijk naar de kant en klim uit het water. Ben je verder van de kant of denk je dat je al zo snel koud wordt dat zwemmen niet lukt, klim dan op de omgeslagen boot.
2. Geef noodsignalen door beide handen boven het hoofd kruisen en weer omlaag te brengen. Blijf deze beweging herhalen.
3. Denk eerst aan je eigen veiligheid en ga dan pas de anderen helpen.
4. Ben je toch in het water terecht gekomen en kan je niet naar de kant komen, blijf dan stilliggen en rol je op tot een bal. Bij meerdere drenkelingen: kruip bij elkaar en tegen elkaar aan.
5. Let op de eerste symptomen van onderkoeling: rillen, sufheid/geagiteerdheid, verward spreken, stijfheid en niet reageren.
6. Raak niet in paniek!

Wanneer je met natte kleren in de open lucht staat, is het gevaar nog niet geweken. Zorg eerst dat je droge kleren krijgt: bel aan bij het dichtstbijzijnde huis en vraag droge kleren of laat je naar de vereniging brengen. Lukt dat niet, ga dan hardlopend naar de vereniging terug. Ben je veilig, zorg dan voor het materiaal of – beter nog – laat anderen dat doen

Hulp aan afkoelingsslachtoffers

In de periode november tot en met april zal iemand die in het water heeft gelegen, altijd in meer of mindere mate onderkoeld zijn! Denk hierbij aan het volgende:

1. Breng het slachtoffer niet onmiddellijk in een warme ruimte of onder een warme douche. Dit kan voor een onderkoeld persoon fataal zijn.
2. Breng het slachtoffer uit de wind. Vervang – indien mogelijk – natte kleren door droge en wikkel hem of haar vervolgens in een deken, isolatiedeken, oude jas, vuilniszakken of wat je ook maar kan vinden. Zorg ervoor dat het slachtoffer niet verder kan afkoelen en zichzelf van binnen uit kan opwarmen.
3. Als het slachtoffer er om vraagt en zonder hulp zelf kan drinken, kun je hem of haar een lauwwarme drank geven (thee met veel suiker, bouillon). Als het slachtoffer zich weer goed voelt en uit zichzelf warm is geworden, kan hij gaan douchen en in een warme ruimte gebracht worden.
4. Als het slachtoffer niet snel opknapt en/of niet uit zichzelf weer warm wordt, laat hem of haar dan in het isolatiemateriaal verpakt liggen in een koele ruimte en roep zo snel mogelijk de professionele hulp van een arts en/of ambulance in. Bel 112 vraag naar de ambulance en geef aan dat het om onderkoeling gaat.
5. Realiseer je dat onderkoeling (hypothermie) een ernstige situatie is en dat bij serieuze gevallen (en een half uur in koud water is al zeer serieus) alleen een arts weet wat hij moet doen. Houd er rekening mee dat een ernstig onderkoeld persoon abnormaal gedrag zal tonen.