

# THEORIE



Eigendom van: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dit theorieboekje bevat veel nuttige informatie voor de beginnende roei(st)er. Bij het aanleren van het roeien, schiet de kennisoverdracht er vaak bij in.

Materiaalkennis, roeicommando's en de toepassing van het vaarreglement zijn onmisbaar voor iedere roei(st)er die zelfstandig het water op gaat.

Een prima naslagwerk voor het eerste roeiexamen van senioren en het theorie-examen van de jeugd en junioren.

Mocht u aanvullingen, op- of aanmerkingen hebben, geeft u ze dan door aan ons, zodat wij ze kunnen verwerken in een volgende versie.

Thea Emke-van Ernich  
Rob Kerstens  
© Copyright ARB, 1992

Derde, ongewijzigde druk, januari 1997

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de  
**Amsterdamsche Roeibond**

VAARREGLEMENT	
Toelichting	5
Begrippen	5
Algemene bepalingen	6
Optische tekens van schepen	7
Vaarregels	7
Doorvaren van bruggen, sluizen en stuwen	10
Geluidsseinen	16
COMMANDO'S	
Toelichting	17
Begrippen	17
Commando's bij het naar buiten brengen van een boot	18
Roeicommando's	20
Commando's bij het naar binnen brengen van een boot	25
MATERIAAL	
Toelichting	26
Verklaring tekens	26
Bootypen	27
Bootonderdelen	30
Materiaalbehandeling	32
WAT TE DOEN BIJ 'OMSLAAN'	
Maatregelen om 'omslaan' te voorkomen	41
Voorzorgsmaatregelen	41
Maatregelen na 'omslaan'	41
Nazorg	41
SCHADE'S	
Voorkomen van schade's	42
Voorkomen van aanvaringen	42
Melden van schade's	42
VERENIGINGSREGELS	
Toelichting	43
Vrij roeien/sturen	43
Roeiverboden	44
Overige regels	45

Toelichting

Hierna volgt de theorie van het vaarreglement.  
Deze tekst behandelt in begrijpelijk nederlands de regels die voor roeiboten en leden van roeiverenigingen van belang zijn.

Begrippen

STURBOORD

- = GROEN
- = rechts in de vaarrichting
- = rechts van de stuurman/vrouw
- = links van de roei(st)er

BAKBOORD

- = ROOD
- = links in de vaarrichting
- = links van de stuurman/vrouw
- = rechts van de roei(st)er

LOEFZIJDE

- = de zijde van de boot waar de wind vandaan komt

LIJZIJDE

- = de zijde van de boot waar de wind naar toe gaat

HOGE WAL

- = de wal waar de wind vandaan komt

LAGE WAL

- = de wal waar de wind naar toe gaat

## Algemene bepalingen

Elk vaartuig, dat dient als vervoermiddel op het water, is een boot.  
Een kano, een roeiboot en een zeilplank zijn dan ook boten.

Een motorboot is een boot die zich voortbeweegt door middel van mechanische middelen.

Een zeilboot is een boot die zich voortbeweegt door middel van één of meerdere zeilen.

Een zeilboot die tevens de motor heeft aanstaan is een motorboot geworden. Deze boten zijn herkenbaar aan een zwarte kegel in de mast.

Een zeilplank is een zeilboot.

Een roeiboot en een kano zijn kleine, door spierkracht voortbewogen, boten.

Een kleine boot is een boot die korter is dan 20 meter.  
In de praktijk betekent dat een pleziervaartuig.  
De beroepsvaart, rondvaartboten, veerponten en vissersvaartuigen zijn dan ook geen kleine boten.

Een ieder moet de nodige voorzorgsmaatregelen nemen om de goede orde en veiligheid op het water te waarborgen.  
Bijvoorbeeld een boot die door zijn hoge snelheid grote golven maakt, moet zijn snelheid verminderen, ook als de geldende regels een hogere snelheid toestaan.

Een ieder moet afwijken van het reglement, als bijzondere omstandigheden de goede orde en veiligheid niet waarborgen.

Een roeiboot of kano heeft voorrang op een motorboot. Dit gebeurt helaas niet altijd. Houdt daar rekening mee.

### NEEM NOOIT VOORRANG!

#### VAAR ALLEEN DOOR ALS DE ANDERE BOOT VOORRANG VERLEENT.

Reddingsboten en volgboten met een motor mogen nooit door een jeugdlid jonger dan 13 jaar worden bestuurd.

Voor het besturen van reddingsboten en volgboten door jeugd- en juniorleden van 13 jaar en ouder moeten de op de vereniging geldende regels worden geraadpleegd.  
Deze staan op de laatste pagina's vermeld.

Een roeiboot mag door iedereen worden gevaren en bestuurd.  
Wel blijven de op de vereniging geldende regels van toepassing.  
Deze staan op de laatste pagina's vermeld.

## Optische tekens van schepen

### Lichten

Een roeiboot moet van zonsondergang tot zonsopgang een wit rondschilderend licht voeren.  
Wel blijven de op de vereniging geldende regels met betrekking tot het 's avonds en 's nachts roeien van toepassing.  
Deze staan op de laatste pagina's vermeld.

### Vaarregels

#### Algemeen

Een kleine boot moet aan een groot schip voorrang verlenen. In de praktijk betekent dit: pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.

Onderstaande drie vaarregels hebben betrekking op alle boten en schepen. Kleine boten en grote schepen zijn alleen dan gelijkwaardig.

- Boten en schepen mogen elkaar alleen passeren en inhalen indien het vaarwater voldoende ruimte biedt.
- Bij het passeren en inhalen mag een boot of schip zijn koers en zijn snelheid niet zodanig wijzigen dat daaruit gevaar voor aanvaring ontstaat.
- Een boot of schip, waarvoor een andere boot of schip is uitgeweken, moet zijn koers en zijn snelheid behouden tenzij hierdoor gevaar voor aanvaring ontstaat.

#### Koers kruisen

Bij kruisende koersen van twee boten of schepen gelden de volgende voorrangsregels:

- Een roeiboot wijkt voor een groot schip. Met andere woorden: pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.
- Een roeiboot of een kano wijkt uit voor een andere roeiboot of kano die van stuurboord komt.
- Een kleine motorboot wijkt voor een kleine zeilboot een roeiboot of kano.
- Een roeiboot en een kano wijken voor een kleine zeilboot.
- Een roeiboot en een kano moeten als zij zich aan de stuurboordzijde van het vaarwater, of aan de stuurboordzijde van een betonde vaargeul bevinden, doorvaren. Kruisende kleine zeilboten moeten dan uitwijken.
- Boten, die aankomen of vertrekken van ankerplaatsen, ligplaatsen of havens, hebben geen voorrang.

Voorrangsregels bij samenkomst van vaarwateren worden later behandeld.



### Naderen op tegengestelde koersen

Bij het naderen van twee boten of schepen op tegengestelde koersen gelden de volgende voorrangsregels:

- Een roeiboot wijkt voor een groot schip. Met andere woorden: pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.
- Roeiboten en kano's wijken onderling naar stuurboord uit.
- Een kleine motorboot wijkt voor een kleine zeilboot, een roeiboot of kano.
- Een roeiboot of een kano wijkt voor een kleine zeilboot.

Bij een zodanige versmalling van het vaarwater dat het niet mogelijk is dat twee boten of schepen op tegengestelde koersen elkaar kunnen passeren gelden de volgende voorrangsregels:

Bij stromend vaarwater:

- Een roeiboot die tegen de stroom opvaart wijkt voor een boot of schip dat met de stroom mee vaart.

Bij niet stromend vaarwater:

- Een roeiboot wijkt voor een groot schip. Met ander woorden: pleziervaart wijkt voor beroepsvaart.
- Een motorboot, roeiboot of kano moet, indien het aan stuurboord geen hindernis tegenkomt of aan stuurboord de buitenbocht van het vaarwater heeft, zijn weg vervolgen. De andere motorboot, roeiboot of kano moet uitwijken.
- Een kleine zeilboot heeft voorrang op een kleine motorboot, roeiboot of kano tijdens het doorvaren van de versmalling als de zeilboot deze zonder op te kruisen kan passeren.
- Een kleine motorboot, roeiboot of kano heeft voorrang op een kleine zeilboot tijdens het doorvaren van de versmalling als de zeilboot deze alleen door op te kruisen kan passeren.

Als bij een versmalling het verkeer door middel van tekens geregeld wordt, moeten deze tekens opgevolgd worden en gelden de regels met betrekking tot wel/niet stromend vaarwater niet meer.

### Vorbijlopen

Bij het inhalen van een boot of schip gelden de volgende voorrangsregels:

- Een roeiboot mag alleen inhalen als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer ontstaat.
- Het inhalen moet snel plaats vinden. De ingehaalde boot moet zo nodig zijn snelheid verminderen.
- Een roeiboot mag een groot schip (beroepsvaart) aan stuurboordzijde inhalen. Dit verdient ook de voorkeur.
- Een roeiboot moet een motorboot, roeiboot of kano zo mogelijk aan bakboordzijde inhalen. Aan stuurboordzijde mag ook worden ingehaald als daar ruimte voor is en er geen gevaar voor het andere verkeer door ontstaat.
- Een roeiboot moet een zeilboot zo mogelijk aan lijzijde inhalen.
- Een zeilboot moet zo mogelijk de gelegenheid gegeven worden de roeiboot aan loefzijde in te halen.

### Andere vaarregels

Verder gelden de volgende voorrangsregels:

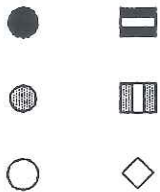
- Het keren of oversteken van een vaarwater, het in- en uitvaren van een haven of een nevenvaarwater mag alleen als het andere verkeer niet gehinderd wordt. Deze regel geldt niet voor grote schepen (beroepsvaart).
- Tijdens het invaren van een haven of een nevenvaarwater moet een met de stroom mee varende boot of schip voorrang verlenen aan een tegen de stroom invarende boot of schip. Deze regel geldt niet voor grote schepen (beroepsvaart).

### Veerponten

Een veerpont heeft altijd voorrang op een roeiboot.

Doorvaren van bruggen, sluisen en stuwen

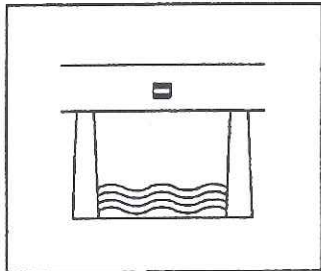
Verklaring tekens:



Rode vaste lichten of rood-wit-rode rechthoekige borden.

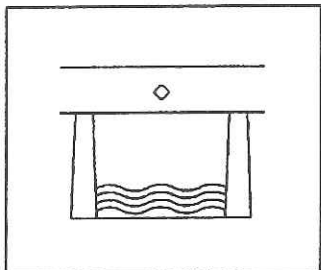
Groene vaste lichten of groen-witgroene rechthoekige borden.

Gele vaste lichten of gele ruitvormige borden.

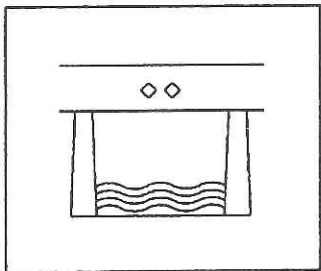


Vaste bruggen en vaste delen van bruggen:

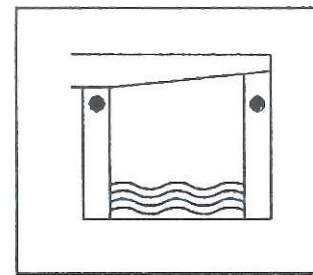
Verboden doorvaartopening.



Aanbevolen doorvaartopening, tegenliggende vaart mogelijk.



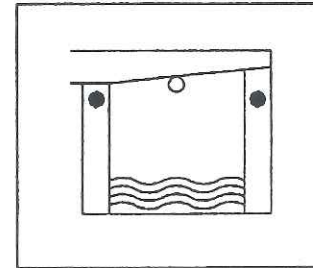
Aanbevolen doorvaartopening, voor tegenliggende vaart verboden.



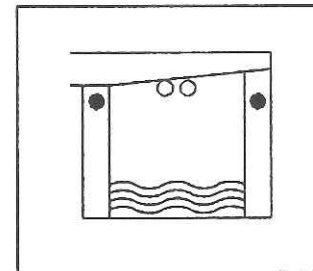
Beweegbare bruggen:

Bruggen in bedrijf:

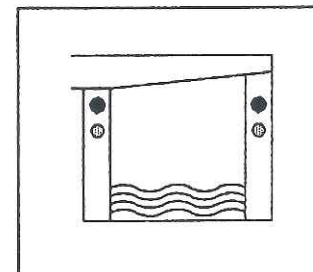
Verboden doorvaart.



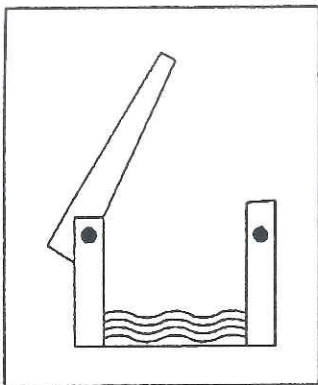
Doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk.



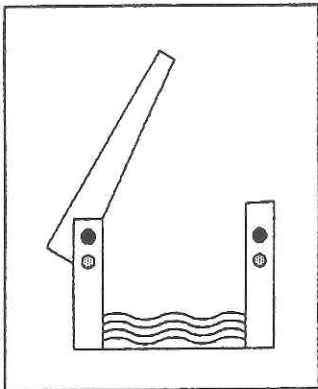
Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden.



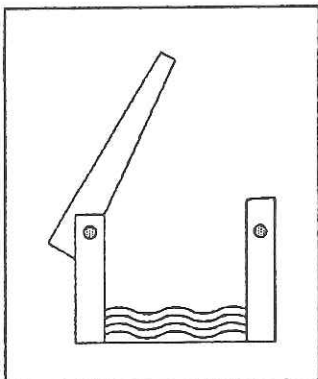
Doorvaart verboden, wordt aanstonds toegestaan.



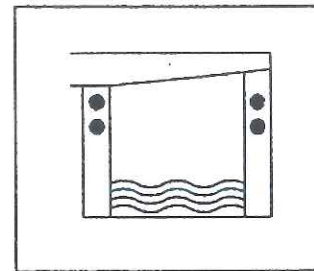
Doorvaart verboden.



Doorvaart verboden, wordt aanstonds toegestaan.



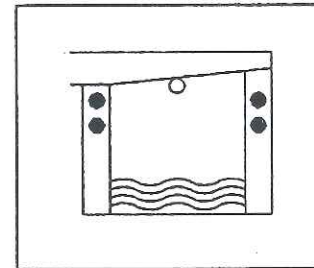
Doorvaart toegestaan.



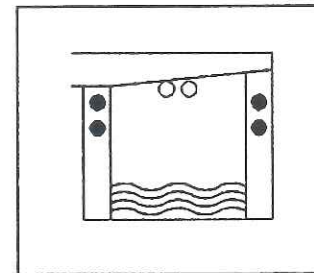
Beweegbare bruggen:

Bruggen buiten bedrijf:

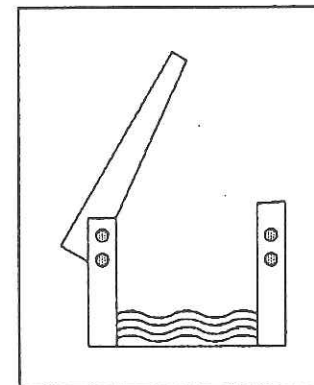
Doorvaart verboden.



Doorvaart gesloten brug toegestaan, tegenliggende vaart mogelijk.

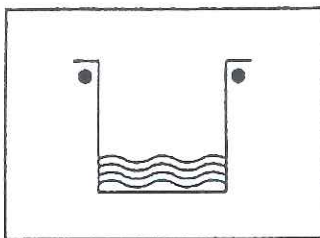


Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden.



Doorvaart toegestaan, brug is onbewaakt.

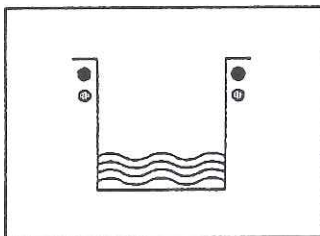




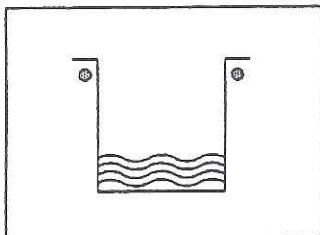
Sluizen:

Sluis in bedrijf:

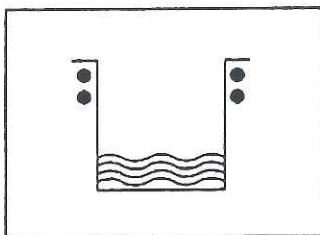
Invaart of uitvaart verboden.



Invaart verboden, wordt aanstonds toegestaan.

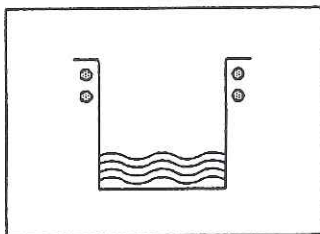


Invaart of uitvaart toegestaan.

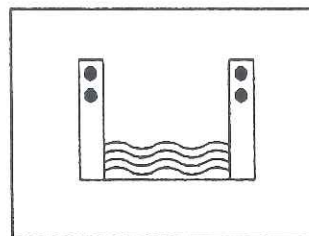


Sluis buiten bedrijf:

Invaart verboden.

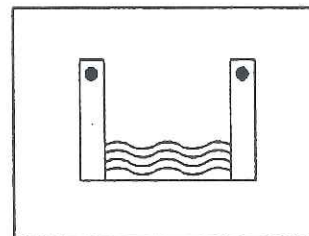


Doorvaart toegestaan, sluis aan beide zijden openstaand.

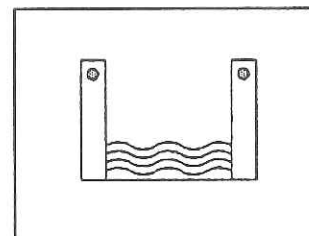


Stuwen:

Doorvaart verboden (stuw gesloten).



Doorvaart verboden.



Doorvaart toegestaan.

Opmerkingen:

Het kan voorkomen dat vaste bruggen en vaste delen van bruggen zijn voorzien van lichten in plaats van borden.

Het kan voorkomen dat de rode en groene lichten slechts aan één zijde van de doorvaartopening (als regel stuurboordzijde) zijn geplaatst.

Het kan voorkomen dat stuwen en sluizen tevens zijn voorzien van vaste of beweegbare bruggen. De getoonde tekens (indien de brug niet van een aparte seingeving is voorzien) gelden dan voor zowel de stuw resp. de sluis als voor de brug.

## Geluidsseinen

### Toelichting:

- Korte stoot, tijdsduur ongeveer 1 seconde.
- Lange stoot, tijdsduur ongeveer 4 seconden.

De tijdsruimte tussen twee opéénvolgende stoten bedraagt ongeveer 1 seconde.

### Algemene seinen:

————	Attentie
—	Ik ga stuurboord uit
— —	Ik ga bakboord uit
— — —	Ik sla achteruit
— — — —	Ik kan niet manoeuvreren
———— —	Ik ga over stuurboord keren
———— — —	Ik ga over bakboord keren
———— — — —	Ik wil aan stuurboord voorbijlopen
———— — — — —	Ik wil aan bakboord voorbijlopen
———— — — — —	Ik ga oversteken
———— — — — — —	Ik ga een haven of nevenwater in- of uitvaren naar stuurboord
———— — — — — — —	Ik ga een haven of nevenwater in- of uitvaren naar bakboord
———— — — — — — — —	Verzoek tot het bedienen van een beweegbare brug of sluis

## COMMANDO'S

### Toelichting

Daar de stuurman/vrouw als instrument voor het manoeuvreren met de boot slechts een roer met een beperkt effect en de roei(st)ers tot zijn/haar beschikking heeft, moeten de commando's altijd duidelijk voor een ieder verstaanbaar uitgesproken en direct opgevolgd worden.

Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsgedeelte. Bijvoorbeeld: 'Stuurboord halen ..... nū'. In het eerste gedeelte van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen. Het tweede gedeelte geeft het moment waarop het gebeuren moet aan.

### Begrippen

#### STUURBOORD

- = GROEN
- = rechts in de vaarrichting
- = rechts van de stuurman/vrouw
- = links van de roei(st)er

#### BAKBOORD

- = ROOD
- = links in de vaarrichting
- = links van de stuurman/vrouw
- = rechts van de roei(st)er

#### BOEG

- = de roei(st)er die het dichtst bij de voorpunt zit

#### SLAG

- = de roei(st)er die het dichtst bij de achterpunt zit
- = tevens de roei(st)er die het tempo aangeeft

#### BOEGEN

- = boeg en de roei(st)er voor de boeg (in vieren en achten)

#### SLAGEN

- = slag en de roei(st)er achter de slag (in vieren en achten)

#### EEN, TWEE, DRIE, ENZ

- = elke roei(st)er heeft een nummer;
- boeg = 1, oplopend naar slag

Commando's bij het naar buiten brengen van een boot

- aan de boorden - De roei(st)ers stellen zich bij de eigen roei-  
plaats op.
- overpakken - Ieder pakt met één hand het dichtstbijzijnde  
boord, slaat de andere arm over de boot heen en  
pakt zo ook het andere boord resp. het  
spant/bint vast.
- tillen gelijk - De boot ligt op een stelling:  
De boot wordt van de stelling genomen en ieder-  
een stapt met het schip in het gangpad. Hierbij  
wordt gelet op huid en dollen. De boot mag  
nooit over de stelling geschoven worden, tenzij  
daar een inrichting voor is.
- ..... nù - De boot ligt op karren of blokken op de grond:  
De boot wordt van de karren genomen. Iedereen  
heeft het boord met twee handen vast.
- 'naam roei(st)er'  
of  
bak- of stuurboord  
onderdoor - De genoemde roei(st)ers of de roei(st)ers van  
het genoemde boord kruipen om beurten onder de  
boot door. Iedereen pakt nu het boord met twee  
handen vast.
- rechter- of linker-  
schouder - De boot, die boven de hoofden is wordt schuin  
op de genoemde schouder genomen. De roei(st)ers  
staan onder de boot met de handen aan beide  
boorden, één arm gestrekt en één arm gebogen.
- ..... nù
- op de schouders - De roei(st)ers gaan tegenover de eigen rigger  
staan en houden de boot op schouderhoogte.
- ..... nù
- in de handen - Geeft aan dat de boot verder in de handen tus-  
sen de roei(st)ers in kan worden gedragen.  
Iedereen heeft het boord met twee handen vast.
- ..... nù
- boven de hoofden - De boot wordt boven de hoofden getild. De roei-  
(st)ers staan zodanig opgesteld, dat de boegen  
het voorschip en de slagen het achterschip til-  
len.
- ..... nù
- voor de buiken - De boot, die boven de hoofden is getild en die  
wordt vastgepakt met één hand aan een spant-  
/bint en één hand op het dichtst bij de roeier  
komende boord, kantelt langzaam voor de buiken.  
Alle roei(st)ers staan nu aan één kant, de  
landzijde van de boot. De boot wordt met de  
kiel omlaag en op buikhoogte getild.

draaien over ' \_\_\_\_\_ '

..... nù

(dol)kleppen los  
of  
overslagen los

tenen aan de rand

..... ver en zacht

- De boot wordt gedraaid over het genoemde punt.  
Dit kan bijvoorbeeld zijn: zee, land, loods,  
kledkamer, kantine, brug, weg etc. Het boord  
dat het verst verwijderd is van het genoemde  
punt, wordt bovenlangs over het andere boord  
gedraaid.
- Elke roei(st)er maakt, nog steeds met één hand  
aan het spant/bint tillend, met de andere hand  
de klep(pen) van de eigen dol(len) los.
- De roei(st)ers gaan voorzichtig naar voren en  
zetten een voet tot aan de rand van het vlot.  
De tenen mogen nooit oversteken. De boot wordt  
nu zachtjes door alle roei(st)ers gelijktijdig  
rechtstandig in het water gezet. Met één hand  
aan een spant/bint en één hand op het boord  
wordt de boot recht gehouden zodat de huid en  
het vinnetje nimmer de rand van het vlot raken.



## Roecommando's

### \* ALGEMEEN

bedankt - Geeft het eind van het uitvoeren van een commando aan.  
De roei(st)ers gaan ontspannen zitten, met de armen gestrekt en de bladen plat op het water.

### \* INSTAPPEN

klaarmaken om in te stappen - De roei(st)ers stellen zich op bij de boot. Een ieder gaat bij de eigen roeiplaats staan. De stuurman/vrouw houdt de boot in het midden vast. Bij een acht houdt de stuurman/vrouw de boot bij de slagplaats en de boegroei(st)er de boot bij de boegplaats vast.

instappen gelijk  
..... één  
..... twee

De riem aan de waterzijde wordt naar buiten geduwd. De boot wordt zover afgeduwd dat de riggers bij het instappen vrij blijven van het vlot. Vervolgens worden beide riemen met één hand vastgehouden. De andere hand steunt op de rigger en eventueel het vlot.

..... drie

- De voet aan de bootzijde wordt op het opstapplankje geplaatst.  
- Het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het tweede been binnenboord brengen, de voet van dat been - terwijl het eerste been wordt gebogen - in het voetenbord plaatsen.  
- Op het bankje gaan zitten en de voet van het opstapplankje op het voetenbord brengen.

(dol)kleppen vast  
of  
overslagen vast

- De klep(pen) van de dol(len) worden dichtgedraaid.

### \* VAN HET VLOT WEGKOMEN

uitzetten - Alle roei(st)ers pakken met één hand het vlot vast.

..... gelijk - Ieder duwt op 'gelijk' met kracht de boot van het vlot af.

slippend strijken bak-  
of stuurboord

..... nû

- De riem aan de vlotzijde wordt evenwijdig aan de boot in het water gelegd. Maak een strijkbeweging met deze riem totdat de riem weer loodrecht op de boot gebracht kan worden zonder het vlot te raken.

### \* WEGROEIEN

slag klaarmaken  
..... slag klaar?  
..... af - De inzet houding aannemen.  
- De bladen vertikaal in het water zetten.  
- De roeibeweging gaan maken.

### \* OPHOUDEN MET ROEIEN

laat  
..... lopen - Dit commando wordt gegeven bij de inzet.  
- Dit commando wordt gegeven bij de uitzet. De haal wordt afgemaakt, het blad gekanteld en het handvat naar beneden gedrukt. De roei(st)ers strekken de armen en houden zo de boot in balans. Het blad blijft vrij van het water.

### \* VAART AFREMMEIEN TOT STILLIGGEN

vast - Bij dit commando, vooraf gegaan door het commando 'laat lopen', worden de bladen met de bolle kant op het water gedrukt.

houden beide boorden  
of  
bak- of stuurboord  
..... nû - Bij dit commando, in het algemeen vooraf gegaan door de commando's 'laat lopen' en/of 'vast', worden de bladen geleidelijk opgedraaid en met de bolle kant in het water gedrukt. De bladen worden verder opgedraaid tot verticale stand, naarmate de boot vaart verliest.

stoppen - Dit commando mag alleen gebruikt worden als gevaar voor aanvaring dreigt.  
Bij dit commando worden de bladen vertikaal in het water gezet met de bolle zijde van het blad naar de achterpunt toe. De grote druk op het blad is slecht voor de riemen en dollen.

### \* ACHTERUIT ROEIEN

strijken gelijk  
of  
bak- of stuurboord  
..... nû - Het (de) blad(en) met de bolle zijde naar de achterpunt draaien en in het water zetten. Door tegen het (de) handvat(en) te duwen in plaats van te trekken, de boot achteruit laten varen. In verband met de constructie van de dol dient dit nooit met veel kracht te gebeuren.

\* KEREN VANUIT STIL-  
STAND

over bak- of stuur-  
boord rond

..... nù

- De roei(st)ers draaien hun blad van de genoemde zijde met de bolle kant naar de achterpunt. Alle roei(st)ers zitten in de uitzethouding. Op het commando 'nù' wordt met de genoemde riem een strijkhaal gemaakt met volledig oprijden. Eenmaal vooraan de slidings gekomen wordt met de andere riem een haal gemaakt. De bakboord riem en de stuurboord riem gaan dus beurtelings het water in. De handen blijven bij elkaar. De riem die niet door het water wordt gehaald gaat dan dus boven het water rustig mee naar voor of achter en is dus steeds op het juiste moment klaar voor de inzet.

bak- of stuurboord  
halen of strijken

..... nù

- De roei(st)er gaat op het commando 'nù' met de genoemde riem roeien of strijken met korte haaltjes, zonder naar voren te rijden.

\* KOERSWIJZIGING TIJ-  
DENS HET ROEIEN

bak- of stuurboord  
best

..... en gelijk  
of  
..... bedankt

- Het genoemde boord gaat harder trekken dan het deed, het andere boord minder. Het commando kan ook bij strijken gebruikt worden.
- Met beide riemen wordt weer met evenveel kracht gehaald of gestreken.

\* OBSTAKELS IN HET  
WATER

pas op de riemen aan  
beide boorden

of  
bak- of stuurboord

..... bedankt  
of  
..... gelijk op  
of  
..... riemen uit

- De roei(st)ers worden verzocht om op genoemd boord of boorden op te letten dat de riemen nergens tegenaan slaan. Het wordt aan de roei(st)ers overgelaten of zij de riemen willen intrekken of willen slippen.
- Het letten op de obstakels kan beëindigd worden.
- De eventueel ingetrokken of geslipte riemen worden weer uitgebracht en de roei(st)ers volgen de slagroei(st)er bij het maken van de eerstvolgende haal.

\* HOGE GOLVEN OP HET  
WATER

hoog scheren

- Bij het naderen van hoge golven geeft dit commando aan dat de riemen tijdens het oprijden hoog boven het water moeten worden gehouden. Tevens blijven de bladen horizontaal tot vlak voor de inzet.

\* DOORVAREN ENGTE

slippen beide boorden  
of  
bak- of stuurboord

..... nù

riemen intrekken

..... nù

..... gelijk op  
of  
..... riemen uit  
of  
..... bedankt

- Dit commando gebruikt men wanneer de boot een smalle doorgang moet passeren of wanneer wordt aangelegd aan een hoge wal, waar de riemen niet opgelegd kunnen worden. De riemen worden doorlopend in de hand gehouden. De genoemde riemen worden op het commando 'nù' langs zij de boot met de bladen richting achterpunt gehouden. De bladen rusten niet op het water.
- Ook dit commando kan gebruikt worden als de boot een smalle doorgang moet passeren. De riemen worden in de handen gehouden. De genoemde riemen worden door de dol getrokken tot het blad de dol genaderd is.
- Na het passeren van de smalle doorgang worden de riemen weer uitgebracht en de roei(st)ers volgen de slagroei(st)er bij het maken van de eerstvolgende haal.

\* KRACHT TIJDENS DE  
HAAL

volle kracht  
driekwart kracht  
halve kracht

.. procent

light paddle

- Dit commando bepaalt de kracht van de haal. Het commando wordt meestal gebruikt bij verkeerssituaties waarbij de snelheid van de boot van belang is.
- Evenals de voorgaande commando's wordt hiermede de kracht van de haal en dus de snelheid van de boot aangegeven.
- Dit commando geeft het halen zonder kracht aan.



\* AANLEGGEN

- overhellen bak- of stuurboord - Bij het aanleggen aan het vlot wordt dit commando gebruikt om te voorkomen dat riemen en riggers tegen het vlot stoten. In de uitgangshouding worden de bladen van het genoemde boord plat op het water gelegd. De beide handen worden naar beneden gedrukt en op de benen gehouden. Met het bovenlichaam wordt naar het genoemde boord overgeheld. De andere riem en rigger komen hierdoor vrij hoog en kunnen het vlot niet raken. Het blad van deze riem wordt vervolgens omgedraaid en met de bolle kant naar boven op het vlot gelegd. Wanneer aan een hoge wal wordt aangelegd wordt dit commando vervangen door 'slippen bak- of stuurboord'.

\* UITSTAPPEN

- (dol)kleppen los of overslagen los - De klep(pen) van de dol(len) worden open gedraaid.
- klaar maken om uit te stappen - De roei(st)ers maken zich klaar om uit de boot te stappen. De stuurman/vrouw houdt de boot in het midden vast. Bij een acht houdt de stuurman/vrouw de boot bij de slagplaats en de boegroei(st)er de boot bij de boegplaats vast.
- ..... uitstappen gelijk  
..... één - De voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje geplaatst. Altijd één hand aan de riemen en eventueel de andere op de rigger en/of op het vlot.
- ..... twee - Ga op deze voet staan. De andere voet wordt van het voetenboord op de wal geplaatst. Het gewicht wordt naar het been op de wal overgebracht.
- ..... drie - De andere voet wordt bijgetrokken en ook op de wal gezet. Ondertussen wordt de riem aan de waterzijde meegetrokken uit de dol en op het boord neergelegd.

Commando's bij het naar binnen brengen van een boot

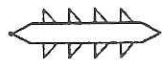
- aan de boorden - De roei(st)ers stellen zich bij hun eigen roeiplaats op.
- in de spanten - De roei(st)ers pakken ieder een spant/bint en houden de dichtstbijzijnde hand op het boord.
- tillen gelijk - De boot wordt rechtstandig uit het water getild tot voor de buiken, ieder stapt van het water weg. Let erop dat de huid en het vinnetje de rand van het vlot niet raken.
- ..... nū
- (dol)kleppen vast of overslagen vast - Elke roei(st)er maakt, nog steeds met één hand aan het spant/bint tillend, met de andere hand de klep(pen) van de eigen dol(len) vast.
- boven de hoofden, bak- of stuurboord onderdoor - Met een zwaai wordt de boot van voor de buiken boven de hoofden gebracht. De roei(st)ers aan het genoemde boord gaan onder de boot door en draaien een halve slag. Allen pakken de boot vast aan de boorden en laten de boot tussen hen in zakken.
- ..... nū
- boven de hoofden, bak- of stuurboord onderdoor, op de schouders - Een variatie van het voorgaande commando. De boot wordt met een zwaai boven de hoofden gebracht. De roei(st)ers van het genoemde boord stappen onder de boot door. Allen pakken de boot vast aan de boorden en laten deze op de schouder rusten.
- ..... nū
- boven de hoofden, rechter- of linker schouder - De boot wordt met een zwaai van voor de buiken tot boven de hoofden gebracht. De boot wordt dan schuin op de genoemde schouder genomen. De roei(st)ers staan onder de boot met de handen aan beide boorden, één arm gebogen en één arm gestrekt.
- ..... nū

## MATERIAAL

### Toelichting

Dit hoofdstuk bestaat uit een drietal delen. Eerst worden de verschillende gangbare boottypen met de afkortingen opgesomd. Vervolgens worden de verschillende bootonderdelen aan de hand van tekeningen benoemd. Tot slot wordt de materiaalbehandeling beschreven aan de hand van de verschillende manieren van tillen en het in/uit brengen van de boten.

### Verklaring tekens



Boot



Roei(st)er      punt V geeft blikrichting van de roei(st)er aan



Stuurman/vrouw      punt V geeft blikrichting van de stuurman/vrouw aan



Looprichting

## Boottypen

De meest gangbare boten die momenteel bij de verschillende roeiverenigingen in gebruik zijn, kunnen als volgt worden onderverdeeld:

- 1 naar de manier waarop de huid is vervaardigd:
  - overnaads = smalle stroken hout (planken), dakpansgewijs aan elkaar bevestigd. Voornamelijk nog in de werrie-bouw gebruikt.
  - glad = gladde, gebogen huid van hout of kunststof.
  - C-materiaal = gladde, gebogen huid van hout of kunststof met een duidelijk zichtbare buitenkiel. Tevens is het dolboord bij deze boten hoger geplaatst dan bij de voorgaande materiaalsoorten.
- 2 naar het aantal roeiplaatsen:
  - 1 roeiplaats.
  - 2 roeiplaatsen.
  - 4 roeiplaatsen.
  - 8 roeiplaatsen.
- 3 naar de wijze waarop er in wordt geroeid:
  - scullen = elke roei(st)er hanteert twee riemen.
  - boordroeien = elke roei(st)er hanteert één riem.
- 4 naar de manier van sturen:
  - met stuurman/vrouw = aan boord een stuurman/vrouw, die het roer bedient.
  - zonder stuurman/vrouw = + met een roer, dat door één van de roei(st)ers met de voet wordt bediend.  
+ zonder roer; er wordt uitsluitend met de riemen gestuurd.

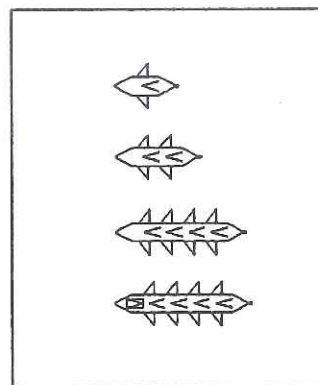
De officiële codering voor de verschillende boottypen heeft de volgende betekenis:

Een C betekent	C-boot
Géén C betekent	gladde boot
Een x betekent	scullen
Géén x betekent	boordroeien
Een + betekent	met stuurman/vrouw
Een - betekent	zonder stuurman/vrouw
Géén +/- betekent	zonder stuurman/vrouw

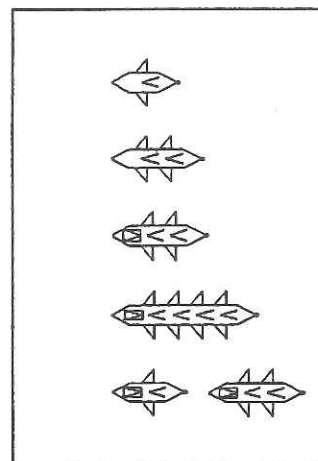
Gebruik makend van de bovenstaande codering onderscheiden we de volgende soorten boten.

Scullen:

- 1x skif
- 2x dubbel-twee
- 4x- dubbel-vier zonder stuurman/vrouw
- 4x+ dubbel-vier met stuurman/vrouw (evt. voorin liggend)

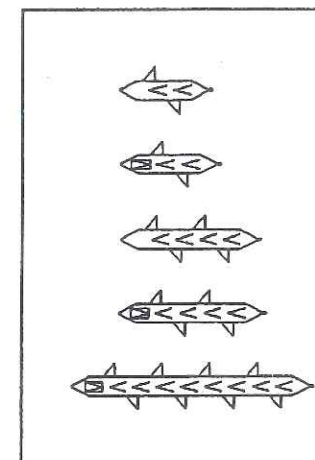


- C1x C-één
- C2x C-twee zonder stuurman/vrouw
- C2x+ C-twee met stuurman/vrouw
- C4x+ C-vier met stuurman/vrouw
- Werie single-werie (één roei(st)er)  
dubbel-werie (twee roei(st)ers)

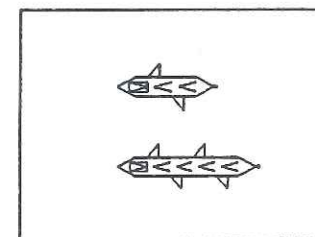


Boordroeien:

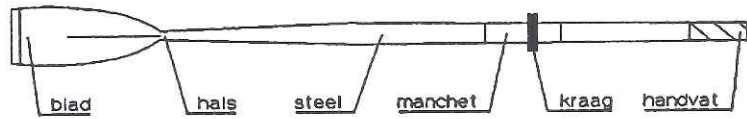
- 2- twee zonder stuurman/vrouw
- 2+ twee met stuurman/vrouw (evt. voorin liggend)
- 4- vier zonder stuurman/vrouw
- 4+ vier met stuurman/vrouw (evt. voorin liggend)
- 8+ acht met stuurman/vrouw



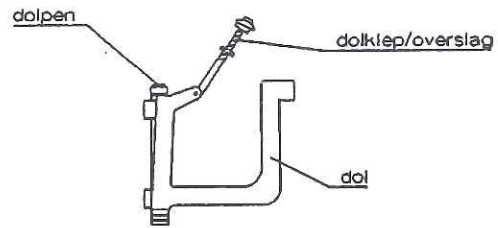
- C2+ C-twee met stuurman/vrouw
- C4+ C-vier met stuurman/vrouw



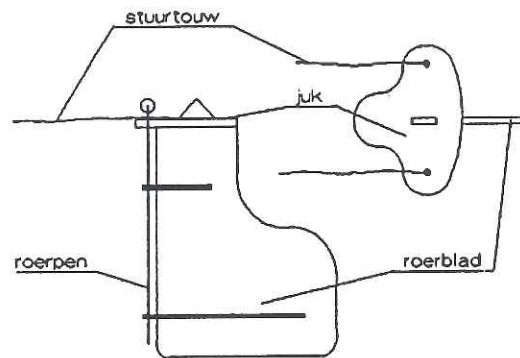
Riem



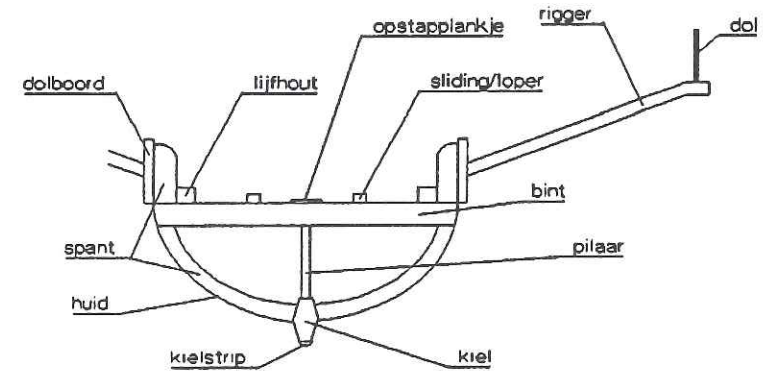
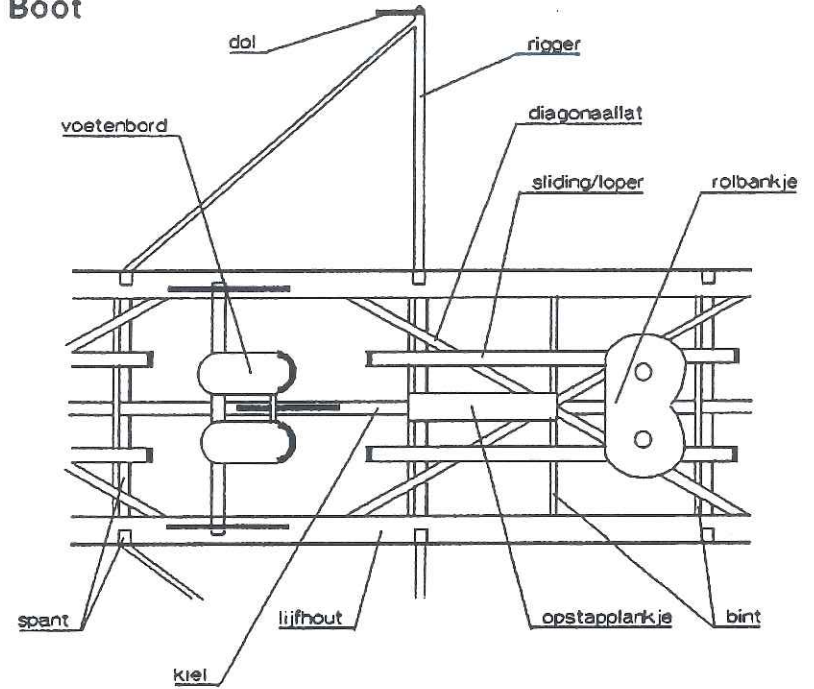
Dol



Roer



Boet



## Materiaalbehandeling

### Vooraf.

Schrijf de boot af in het daarvoor bestemde afschrijfboek. Controleer of de boot, de riemen en de overige losse onderdelen aanwezig en schade vrij zijn. "Leen" nooit riemen en overige losse onderdelen van andere boten!

### De losse onderdelen.

De losse onderdelen van een boot worden bij het uitbrengen eerst naar buiten gebracht. Bij het inbrengen gebeurt dat pas nadat de boot de loods is binnen gebracht.

- Het roertje, de rugleuning en de vlonders.  
Het roertje, de rugleuning en de vlonders worden aan de zijkant van het vlot neergelegd, zodat niemand er op kan gaan staan. Het stuurtoew moet om het roer gewikkeld zijn om te voorkomen dat iemand met zijn voet achter het touw blijft haken en kan struikelen.
- De losse bankjes.  
Leg de bankjes ook aan de zijkant van het vlot met de wieltes naar boven. Hierdoor kan er geen vuil van het vlot op de draaiende en glijdende onderdelen van het bankje komen. Let erop dat bij het uit het water tillen van de boot alle losse bankjes zijn verwijderd of goed zijn vastgezet.
- De riemen.  
Jeugdleden dragen één riem tegelijk, anderen dragen in elke hand één scullriem. Een boordriem wordt enkel gedragen. Alle riemen worden met het blad naar voren gedragen. Kijk uit dat nergens tegen aan gestoten wordt. Op het vlot worden de riemen met de bolle kant naar boven neergelegd. Dit om beschadiging te voorkomen; het uiteinde van het blad bestaat namelijk uit een stuk hardhout. Leg de riemen aan de zijkant van het vlot, zodat niemand op de bladen kan gaan staan.  
Leg de riemen eerst met het handvat en vervolgens met het blad op het vlot; dit om te voorkomen dat de tip van het blad blijft haken tussen de kieren. Ook bij het oppakken van de riem wordt schuin getild; eerst komt het blad van het vlot en vervolgens het handvat.  
Bij het inleggen van de riemen in de dollen wordt eerst de riem aan de vlotzijde en vervolgens de riem aan de waterzijde in de dol gelegd. Bij het uitnemen van de riemen wordt eerst de riem aan de waterzijde en vervolgens de riem aan de vlotzijde uit de dol genomen.  
De riemen worden met de hals, het smalste deel van de steel, in de dol gelegd of uit de dol genomen. De riemen worden over de platte zijde van de steel door de dol geschoven. De riem aan de vlotzijde wordt hierna gedraaid en met de bolle kant naar boven op het vlot gelegd. De riem aan de waterzijde blijft tot het instappen van de roei(st)er met het handvat op het vlot liggen. Bij het uitstappen wordt de riem aan de waterzijde meegenomen en met het handvat op het vlot neergelegd.

### Algemene regels bij het tillen van een boot.

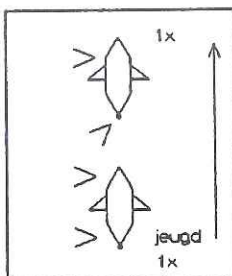
- Altijd tillen vanuit de benen en met een rechte rug.  
We zeggen dan: billen op je kuiten!
- Getild mag worden aan:
  - + de voerpunt.
  - + de achterpunt.
  - + de spanten en binten.
- Niet getild mag worden aan:
  - + het voetenbord.
  - + de stuurstoel.
  - + de slidings/lopers.
  - + de diagonaallatten.
  - + de riggers.
- Tillen met teveel mensen is beter dan te weinig.

Zie tevens de volgende pagina.

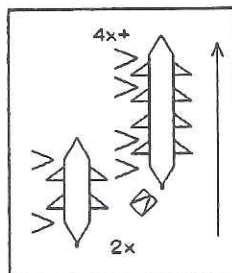


### Het tillen van een boot.

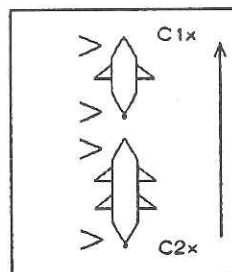
De skif wordt altijd door twee personen getild. De roei(st)er tilt de skif ter hoogte van het voetenbord. Het hulpje tilt de skif bij de voorpunt. Jeugdleden kunnen de skif samen tillen door 1½ meter van uit de beide punten vast te pakken.



De gladde twee wordt ook door twee personen getild. Eventueel kan hulp bij de beide punten nodig zijn. De roei(st)ers tillen de boot aan weerszijden van de kuip.

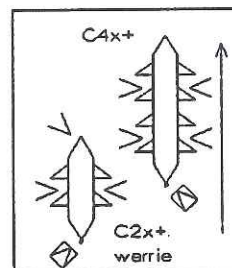


De gladde vier wordt minimaal door vier roei(st)ers getild. De roei(st)ers verdelen zich evenredig over de boot. De eventuele stuurman/vrouw staat bij een van beide punten. Een hulp kan nog bij de andere punt nodig zijn. Het tillen van een acht gebeurt zoals een vier, met acht roei(st)ers.



Het tillen van de ongestuurde C-één of C-twee gebeurt door twee roei(st)ers. Zij tillen beide ongeveer 1½ meter vanuit beide punten.

De werrie, de gestuurde C-twee of C-vier wordt resp. door twee of vier roei(st)ers getild. De roei(st)ers verdelen zich evenredig over de boot. De stuurman/vrouw staat bij een van beide punten. Een hulp kan nog bij de andere punt nodig zijn.



### Het uit de stelling nemen van een boot.

Voor het uitbrengen van de boot wordt eerst:

- vrije doorgang gemaakt voor het uitbrengen van de boot.
- gecontroleerd of er plaats is aan het vlot.
- als de boot hoog ligt een trapje klaar gezet.

Het uit de stelling nemen kan op verschillende manieren plaatsvinden.

- De boot ligt boven heuphoogte.  
De roei(st)ers pakken met één hand het boord aan de gangpadzijde en met de andere hand onderlangs het andere boord vast. Vervolgens wordt door iedereen tegelijk de boot een stukje opgetild. Iedereen stapt nu voorzichtig het gangpad in. Let hierbij op de dolpen(nen) van de eigen en bovenliggende boot of boten.
- De boot ligt op heuphoogte of lager.  
De roei(st)ers pakken met één hand het dichtsbijzijnde boord en slaan de andere arm over de boot heen om het andere boord vast te pakken. Vervolgens wordt door iedereen tegelijk de boot een stukje opgetild. Iedereen stapt nu voorzichtig achteruit het gangpad in. Let hierbij op de dolpen(nen) van de eigen en bovenliggende boot of boten.
- De boot ligt op karretjes.  
De roei(st)ers trekken de boot aan de karretjes naar het midden van het gangpad. Hierbij wordt zowel de boot als het karretje vastgepakt. Vervolgens wordt iedereen gelijkmatig over de boot verdeeld. Op commando wordt de boot van de karretjes genomen.

Als de roei(st)ers met de boot in het gangpad staan, worden zij zonodig één voor één en gelijkmatig over de boot verdeeld. Vervolgens wordt de boot voorzichtig naar buiten gebracht.

- Op de schouder(s).  
Als de boot reeds boven het hoofd is wordt deze op de schouders genomen. Als de boot in de handen wordt gehouden dan wordt deze omhoog gebracht en op de schouders genomen. Vervolgens wordt met de boot naar buiten gelopen.
- In de handen en op heuphoogte.  
Als de boot boven het hoofd is dan splitsen de roei(st)ers zich uit en wordt de boot naar beneden gebracht en in de handen genomen. Als de boot reeds in de handen ligt, dan kan direct naar buiten gelopen worden.

## Het in het water leggen van een boot.

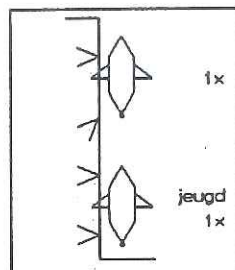
Een boot kan op verschillende manieren in het water gelegd worden.

De gladde boten:

- Evenwijdig aan het vlot.

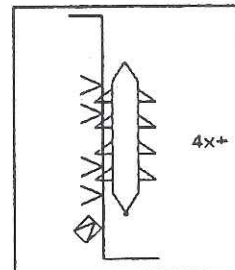
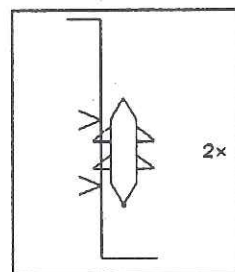
+ De boot ligt op de schouders.

De boot wordt nu op commando boven de hoofden getild. De roei(st)ers gaan recht onder de boot staan. Zij houden met één hand het boord aan de waterzijde en met de andere hand het spant/bint aan de landzijde vast. Vervolgens wordt de boot naar het water gedraaid en voor de buik gehouden. De (dol)kleppen worden losgemaakt. Daarna lopen de roei(st)ers naar de waterzijde. De tenen worden aan de rand, niet over de rand van het vlot gezet. Met gebogen benen en rechte rug wordt de boot zachtjes en ver in het water gelegd. Zorg ervoor dat de huid en het vinnetje het vlot niet raken.



+ De boot ligt in de handen.

De boot wordt nu op commando gedraaid. De (dol)kleppen worden losgemaakt. De roei(st)ers aan de landzijde pakken met één hand het boord aan de landzijde en met de andere hand wordt het spant/bint aan de waterzijde vastgepakt. De roei(st)ers aan de waterzijde lopen één voor één om de boot heen en pakken de boot aan de landzijde weer vast (gelijk de andere roei(st)ers). Daarna lopen de roei(st)ers naar de waterzijde. De tenen worden aan de rand, niet over de rand van het vlot gezet. Met gebogen benen en rechte rug wordt de boot vervolgens zachtjes en ver in het water gelegd. Zorg ervoor dat de huid en het vinnetje het vlot niet raken.

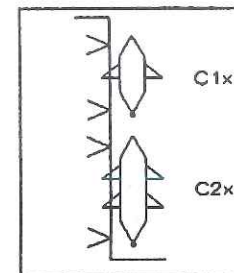


De C-boten:

- Evenwijdig aan het vlot.

+ De boot ligt in de handen.

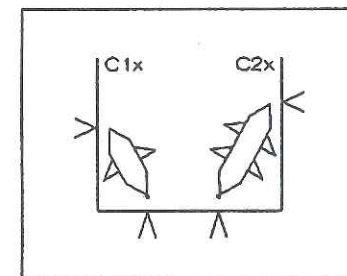
Op het vlot aangekomen wordt de boot gedraaid. De (dol)kleppen worden losgemaakt, eventueel met de hulp van anderen. De roei(st)ers pakken met de hand het dichtst bij de roeiplaats(en) het boord aan de landzijde en met de andere hand wordt het spant/bint aan de waterzijde vastgepakt. Vervolgens lopen de roei(st)ers naar de waterzijde. De tenen worden aan de rand, niet over de rand van het vlot gezet. Met gebogen benen en rechte rug wordt de boot vervolgens zachtjes en ver in het water gelegd. Hierbij wordt met de hand aan de zijde van de roeiplaatsen de boot naar de waterzijde geduwd, dit om te voorkomen dat de huid het vlot raakt.



- Diagonaal op de hoek van twee vloten.

+ De boot ligt in de handen.

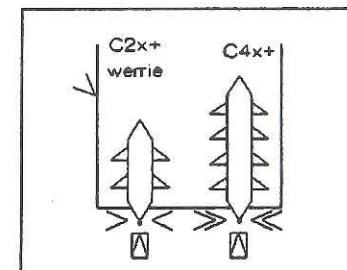
De beide roei(st)ers gaan ieder op een vlot staan. Eén van beide staat minstens één meter van de hoek van het vlot. De roei(st)ers schuiven nu langzaam naar de uiterste punt van de boot. Vervolgens wordt de boot zachtjes in het water gezet.



- Loodrecht op het vlot.

+ De boot ligt in de handen.

Op het vlot aangekomen wordt de boot gedraaid en de (dol)kleppen losgemaakt. De boot wordt vervolgens loodrecht op het vlot over de kiel in het water geschoven. De kiel mag hierbij het vlot niet raken. Houdt de boot recht zodat de huid het vlot ook niet raakt.





### Het uit het water halen van een boot.

Voor het water tillen van de boot wordt eerst:

- een stel schragen buiten het looppad klaar gezet.
- vrije doorgang gemaakt naar de gereed staande schragen.

Een boot kan op verschillende manieren uit het water gehaald worden.

De gladde boten:

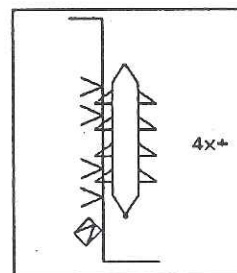
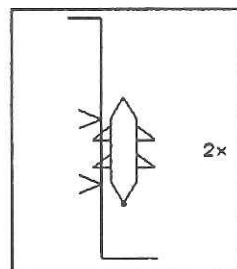
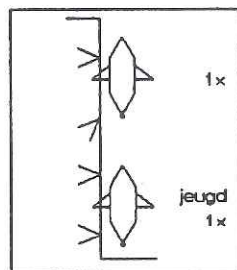
- Evenwijdig aan het vlot.

+ De boot wordt op de schouders genomen.

De roei(st)ers verdelen zich over boot en op commando wordt de boot uit het water genomen. Let erop dat de huid het vlot niet raakt. Iedereen doet een paar passen naar achteren. De (dol)kleppen worden dichtgedraaid. Vervolgens pakt iedereen, als hij of zij met het gezicht in de looprichting staat, met de hand aan de waterzijde het boord aan de landzijde en met de hand aan de landzijde het spant/bint aan de waterzijde vast. De boot wordt nu met een zwaai boven de hoofden gebracht en vervolgens op de schouder(s) gelegd. De roei(st)ers lopen naar de reeds klaargezette singels/schragen toe. Daar aangekomen wordt de boot weer boven de hoofden gebracht. De roei(st)ers splitsen zich uit en de boot wordt gelijktijdig in de handen genomen.

+ De boot wordt in de handen genomen.

De roei(st)ers pakken met één hand het boord aan de landzijde en met de andere hand het spant/bint aan de waterzijde vast. Vervolgens gaat de helft van de roei(st)ers naar de andere kant van de boot (één voor één). De (dol)kleppen worden dicht gedraaid. De roei(st)ers lopen naar de reeds klaargezette singels/schragen toe.

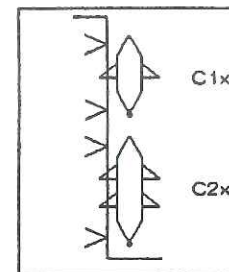


De C-boten:

- Evenwijdig aan het vlot.

+ De boot wordt in de handen genomen.

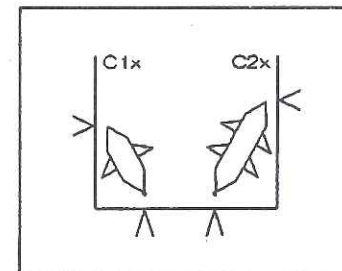
De roei(st)ers nemen op ongeveer 1½ meter vanaf de beide punten plaats. De roei(st)ers pakken met de hand het dichtst bij de roei-plaats(en) het boord aan de landzijde en met de andere hand wordt het spant/bint aan de waterzijde vastgepakt. De boot wordt vervolgens op commando uit het water genomen. Hierbij wordt met de hand aan de zijde van de roeiplaatsen de boot naar de waterzijde geduwd, dit om te voorkomen dat de huid het vlot raakt. Beide doen een paar passen naar achteren. De (dol)kleppen worden dicht gedraaid, eventueel met de hulp van anderen. De boot wordt gedraaid. De roei(st)ers lopen naar de reeds klaargezette singels/schragen toe.



- Diagonaal op de hoek van twee vloten.

+ De boot wordt in de handen genomen.

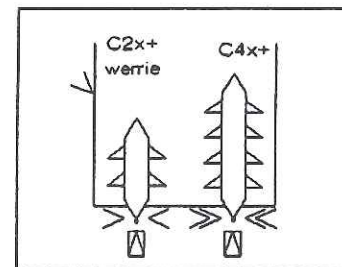
De beide roei(st)ers gaan ieder op een vlot staan. Eén van beide staat minstens één meter van de hoek van het vlot. De roei(st)ers pakken nu de punten van de boot en tillen de boot voorzichtig uit het water. Beide roei(st)ers gaan nu op het zelfde vlot staan, zodat de boot zich helemaal boven het vlot bevindt. De roei(st)ers nemen weer op ongeveer 1½ meter vanaf de beide punten plaats. De (dol)kleppen worden dichtgedraaid, eventueel met de hulp van anderen. De boot wordt gedraaid. De roei(st)ers lopen naar de reeds klaargezette singels/schragen toe.



- Loodrecht op het vlot.

+ De boot wordt in de handen genomen.

De boot wordt loodrecht op het vlot geplaatst. De roei(st)ers verdelen zich aan de beide zijden van de boot. De boot wordt nu over de kiel uit het water genomen. De kiel mag hierbij het vlot niet raken. Houdt de boot recht zodat de huid het vlot niet raakt. De (dol)kleppen worden dicht gedaan en de boot gedraaid. De roei(st)ers lopen met de boot in de handen naar de reeds klaargezette singels/schragen toe.



De boot wordt nu op de singels/schragen neer gelegd, eventueel afgespoten en droog gemaakt. Wees wijs met water!

## Het in de stelling leggen van een boot.

Voor het inbrengen van de boot wordt eerst:

- vrije doorgang gemaakt voor het inbrengen van de boot.
- als de boot hoog ligt een trapje klaar gezet.

Als de boot goed gedroogd is wordt de boot weer opgepakt en naar binnen gebracht.

- Op de schouder(s).  
De roei(st)ers verdelen zich gelijkmatig over de boot. Op commando wordt de boot van de singels/schragen getild en in één beweging wordt de boot op de schouder(s) gelegd. Vervolgens wordt met de boot naar binnen gelopen.
- In de handen en op heuphoogte.  
De roei(st)ers verdelen zich gelijkmatig over de boot. Op commando wordt de boot van de singels/schragen getild. Vervolgens wordt met de boot naar binnen gelopen.

Het tillen van de boot in de stelling kan op meerdere manieren.

- De boot ligt boven heuphoogte.  
De roei(st)ers nemen de boot boven het hoofd, op de hoogte van de plaats in de stelling. Eventueel moeten de benen iets gebogen worden. Allen stappen nu voorzichtig opzij en leggen de boot in de stelling.
- De boot ligt op heuphoogte of lager.  
De roei(st)ers die niet aan de kant van de stelling staan nemen de boot over door met één hand het dichtsbijzijnde boord te pakken en met de andere arm over de boot heen het andere boord te pakken. De roei(st)ers aan de stellingkant begeven zich nu om de beurt naar de andere kant van de boot en pakken de boot vast (gelijk de andere roei(st)ers). Iedereen loopt nu voorzichtig naar voren en legt de boot in de stelling.
- De boot ligt op karretjes.  
De boot wordt voorzichtig op de karretjes geplaatst en vervolgens aan de karretjes naar de kant geschoven.

Let altijd op de dolpen(nen) van de eigen en bovenliggende boot of boten. Kijk ook goed uit dat de riggers van de boot helemaal vrijliggen en dat de boot overal goed op het boord rust.

## WAT TE DOEN BIJ 'OMSLAAN'

### Maatregelen om 'omslaan' te voorkomen

- Het draaggewicht van de boot moet in overeenstemming zijn met het gewicht van de roei(st)er.
- De (dol)kleppen moeten goed dichtgedraaid zijn.
- Het voetenbord moet goed afgesteld staan, zodanig dat de handvaten van de riemen niet langs het lichaam kunnen.

### Vorzorgsmaatregelen

- Neem schone (sport)kleding en een handoek mee.
- Neem eventueel geld voor de muntautomaat van de douche mee.
- Draag een sportbril of borg de bril met een touwtje.
- Draag geen horloge of sieraden.
- Trek de voetenriemen of de veters niet te strak aan. Zorg dat de voeten gemakkelijk uit het voetenbord kunnen.

### Maatregelen na 'omslaan'

- Probeer zo snel mogelijk los van de boot te komen.
- Voorkom het binnenkrijgen van water.
- Blijf altijd bij de boot. Bij vermoeidheid of kramp kan de boot vastgepakt worden.
- Waarschuw voorbijgangers, zodat zij kunnen assisteren.
- Probeer weer in de boot te komen.
  - + Draai de boot op het water om, controleer of het bankje nog aanwezig is. Klim vervolgens weer in de boot en roei direct terug naar de vereniging.
  - + Zwem op de benen met de boot naar de kant. Draai de boot om, controleer of het bankje nog aanwezig is. Klim of stap vervolgens weer in de boot en roei direct terug naar de vereniging.
  - + Zwem op de benen met de boot naar de kant. Draai de boot om, controleer of het bankje nog aanwezig is. Als inklimmen of instappen onmogelijk is, laat de boot dan veilig achter en ren naar de vereniging terug. Laat de boot ophalen.
- Ga direct onder de douche staan.
- Controleer of er schade aan de boot is ontstaan.

### Nazorg

- Raadpleeg na het omslaan een huisarts alleen als:
  - + een plotselinge ziekte optreedt.
  - + er veel water is binnengekregen.
  - + er sprake is van grote open wonden.



Voorkomen van schade's

- Controleer de boot bij vertrek. Repareer direct alle ondeugdelijke zaken om erger te voorkomen.
- Gebruik alleen de losse onderdelen die bij de boot horen. Leen geen onderdelen van andere boten.
- Ga voorzichtig met het materiaal om.
- Vaar niet uit in geval van roeiverboden.

Voorkomen van aanvaringen

- Volg de regels uit het vaarreglement correct op.
- Vermijd drukke vaarwegen.

Melden van schade's

- Verzamel alle kapotte onderdelen na een schade of aanvaring en geef deze af op de vereniging.
- Noteer bij een aanvaring de volgende gegevens:
  - + Naam, adres, woonplaats en telefoonnummer van de tegenpartij.
  - + Naam van de boot van de tegenpartij.
  - + Tijdstip en plaats van de aanvaring.
  - + Maak een schets van de situatie ten tijde van de aanvaring.
- Noteer de schade in het schadeboek.
- Meldt tevens bij grote schades en aanvaringen het voorval direct bij een bestuurslid, bij voorkeur de materiaalcommissaris.

Toelichting

Elke vereniging kent haar eigen regels. Daarom is het moeilijk om deze regels vanuit dit theorieboekje voor te schrijven. De hierna volgende regels zijn richtlijnen. Ze kunnen aangekruist worden aan de hand van de verenigingsmaatstaven. Tevens is een open optie aangegeven. Vraag de instructeur, resp. de roeicommissaris, om de juiste invulling.

Vrij roeien/sturen

Hieronder wordt verstaan: geheel zelfstandig roeien en sturen zonder begeleiding van een coach of instructeur.

Vrij roeien of sturen is toegestaan als de roei(st)er of stuurman/vrouw aan alle hieronder aangekruiste voorwaarden voldoet:

- tenminste 14 jaar is.
- tenminste \_ jaar is.
- geslaagd is voor de proeven:
 

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

geldig voor de boten aangegeven met \_\_\_\_\_.
- geslaagd is voor de proeven:
 

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

geldig voor de boten aangegeven met \_\_\_\_\_.
- geslaagd is voor de proeven:
 

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

geldig voor de boten aangegeven met \_\_\_\_\_.
- geslaagd is voor de proeven:
 

A	B	C	D	E	F	G	H	I
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

geldig voor de boten aangegeven met \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Roeiverboden

Een roeiverbod is van kracht in geval van:

- mist:
  - als de overzijde van het vaarwater niet zichtbaar is.
  - als het zicht minder is dan \_\_\_\_ meter.
  - als \_\_\_\_\_
- harde wind:
  - als de schuimkoppen op het water staan.
  - als de windkracht meer dan \_\_\_\_ Beaufort bedraagt.
  - als \_\_\_\_\_
- vorst:
  - als tussen 10:00 en 16:00 uur de temperatuur lager is dan 0°C, anders geldt
  - als de temperatuur lager is dan +2°C.
  - als de temperatuur lager is dan \_\_\_\_°C.
  - als \_\_\_\_\_
- ijsgang:
  - als ijsschotsen drijven in het vaarwater, zich uitstrekkend van \_\_\_\_\_ tot \_\_\_\_\_.
  - als \_\_\_\_\_
- duisternis:
  - van zonsondergang tot zonsopgang.
  - tenzij een wit rondschilderend licht gevoerd wordt.
  - als \_\_\_\_\_
- onweer:
  - tijdens onweer.
  - als \_\_\_\_\_

## Overige regels

- wedstrijden:
  - Tijdens wedstrijden geldt een roeiverbod.
  - Tijdens wedstrijden mag alleen na uitdrukkelijke toestemming van de vlotwacht geroeid worden.
  - \_\_\_\_\_
- ledenvergaderingen:
  - Tijdens de ledenvergadering(en) geldt een roeiverbod.
  - \_\_\_\_\_
- gedragsregels bij het vlot:
  - Wegvarende boten hebben voorrang op aankomende boten.
  - Aankomende boten hebben voorrang op wegvarende boten.
  - \_\_\_\_\_
- roeiergometers:
  - Het is niet toegestaan van de roeiergometer(s) gebruik te maken.
  - Het is wel toegestaan van de roeiergometer(s) gebruik te maken; maak gebruik van het hiervoor bestemde afschrijfboek.
  - \_\_\_\_\_
- krachttoestellen:
  - Het is niet toegestaan van de krachttoestellen en halters gebruik te maken.
  - \_\_\_\_\_
- sturen gladde boten:
  - Voor het sturen van gladde boten geldt een maximum gewicht van de stuurman/vrouw van 70 kg.
  - \_\_\_\_\_
- reddings- of volgboot:
  - Het is niet toegestaan van de reddings- of volgboot gebruik te maken, anders dan voor het geven van instructie of het redden van drenkelingen.
  - \_\_\_\_\_

- winterstop:

- De winterstop geldt voor de maanden november tot en met maart. De winterstop geldt voor de skifs.
- De winterstop geldt voor de maanden \_\_\_\_\_ tot en met \_\_\_\_\_ . De winterstop geldt voor de \_\_\_\_\_ .
- \_\_\_\_\_

- boot reserveren en afschrijven:

- Een reservering mag maximaal 7 dagen van tevoren worden gemaakt.
- Een reservering mag maximaal \_\_\_ dag(en) van tevoren worden gemaakt.
- Een boot mag gedurende maximaal een periode van 1 uur worden afgeschreven.
- Een boot mag gedurende maximaal een periode van 1½ uur worden afgeschreven.
- Een boot mag gedurende maximaal een periode van \_\_\_ uur worden afgeschreven.
- \_\_\_\_\_

- verder:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

