

### **3 Eisen niveau III examen**

#### **3.1 Theorie-eisen**

1. Roeicommando's kennen, die betrekking hebben op gladde boten.
2. Weten hoe wordt omgegaan met gladde boten.
3. Weten hoe een boot klaar te maken voor transport.
4. Bekend zijn met de hoofdafstellingen van boten en hun betekenis.

#### **3.2 Praktijk-eisen**

##### **3.2.1 *Bootbehandeling:***

1. De te gebruiken boot op correcte wijze in- en uitbrengen
2. Correct in- en uitstappen.
3. Het voetenbord op de juiste positie instellen.

##### **3.2.2 *Roeitechniek:***

1. Een juiste roeitechniek tonen in een gladde boot.
2. Deze roeitechniek demonstreren, met een stevige haal, zowel bij laag (15 hl/min) als bij hoog (25 hl/min) tempo.
3. De boot moet goed blijven doorlopen.
4. Ongeklipt kunnen roeien.
5. Goede balans na "easy all".
6. Voor ongestuurd scullen geldt: Goed uit en omkijken op het water.
7. Zelfstandig kunnen aanleggen en afvaren, zowel strijkend als halend (aanleggen tegen de wind in).
8. Rechthout kunnen varen aan eigen wal, keren.
9. De boot onder alle omstandigheden beheersen.
10. Voor boordroeien en scullen geldt: gelijkheid

### 3.3 Toelichting theorie niveau III examen

#### 3.3.1 Roeicommando's voor gladde boten.

Bij een gestuurde ploeg geeft de stuurman, bij een ongestuurde ploeg geeft de boeg de commando's. Hij geeft ook alle aanwijzingen en is verantwoordelijk voor de gang van zaken.

##### **Bij het uitbrengen van de boot.**

Op het commando "aan de boorden" stellen de roeiers zich op naast de boot, ieder bij zijn eigen roeiplaats, op lengte of bij een aangewezen plaats (zie omgang met het materiaal).

Bij een laag liggende boot tillen de roeiers op het commando "tillen gelijk nu" de boot uit de stelling en houden deze laag in de handen.

Bij een hoog liggende boot wordt de boot van onderen opgetild en laat men de boot op het commando "in de handen" zakken. De boot wordt naar het vlot gedragen.



"Boven de hoofden nu": de roeiers tillen de boot boven de hoofden. De roeiers gaan hierbij onder de boot staan met het gezicht in de looprichting. Een hand aan elk boord. Dit commando wordt vaak gegeven wanneer tussen veel publiek moet worden doorgelopen.

Vanuit de positie boven de hoofden wordt de boot schuin op de linkerschouder genomen, handen nog aan beide boorden, een arm gestrekt, een arm gebogen. Ook dit commando wordt gebruikt om met de boot te lopen in een smalle ruimte.



"Op de schouders nu": de roeiers staan tegenover hun boord of bij het aangewezen boord(scull). De boot wordt met een gebogen arm op schouderhoogte gehouden. Gebeurt meestal vanuit de positie "in de handen". Wordt dit commando gegeven vanuit de positie "boven de hoofden" dan moet bij 4x boten worden aangegeven wie naar welke kant uitwijkt. In deze positie wordt de boot vaak gedragen op een botenterrein met veel lage obstakels.

Vanuit de positie "boven de hoofden" pakken de roeiers op het commando "in de spanten" de hoofddwarsspannten beet met het gezicht naar het water.

"Voor de buiken" : de boot wordt, onder een hoek van 45° voor de buiken gebracht.

"Overslagen los": met de ene hand wordt de boot vastgehouden, de andere hand maakt de overslag los. Bij boordboten worden de overslagen meestal eerder losgedraaid namelijk wanneer de boot zich nog voor het hoogtillen "in de handen" bevindt. Iedere roeier maakt dan de dichtstbijzijnde overslag los.



De roeiers lopen voorzichtig met de boot naar de rand van het vlot. Opletten dat de tenen niet over de rand uitsteken. Daarna de boot zo ver mogelijk van de rand in het water zetten. Een hand aan het spant de andere hand aan het boord. Boot zo horizontaal mogelijk houden. Opletten dat de huid, het vinnetje en het roer de rand van het vlot niet raken.



De stuurman houdt de boot vast terwijl de roeiers de riemen in de dollen plaatsen. De overslagen aan de landzijde worden vastgedraaid. Om het risico van omslaan bij het instappen te verkleinen, kan de stuurman eerst de roeiers van het boord aan de waterzijde laten instappen, terwijl de roeiers van het andere boord de boot vasthouden. Na het dichtmaken van de overslagen aan de waterzijde, stappen de andere roeiers in.

### **Bij het naar binnen brengen van de boot.**

Hierbij worden dezelfde commando's gebruikt als bij het uitbrengen van de boot. De volgorde is omgekeerd.



De stuurman stapt eerst zelf uit als de boot aan het vlot ligt. Hij houdt de boot vast en laat bij boordboten eerst de roeiers van het boord aan de landzijde uitstappen; commando is "landzijde (of stuurboord) stapt uit, gelijk nu, 1, 2 en 3". De roeiers nemen hun riem mee uit de boot en leggen het op de kant. De uitgestapte roeiers houden de boot vast en de andere roeiers maken hun overslag los. De stuurman geeft vervolgens het commando "uitstappen gelijk nu, 1, 2 en 3" en de andere roeiers stappen uit. De roeiers maken de overslagen aan landzijde dicht en leggen de riemen op de kant.

"Aan de boorden", de roeiers stellen zich op bij hun eigen roeiplaats of op lengte.

"In de spanten" de roeiers pakken met de ene hand het hoofddwarsspant en met de andere hand het boord beet.

"Tillen gelijk nu" de boot wordt weer rechtstandig uit het water getild en voor de buiken gebracht. Let erop dat de boot eerst omhoog wordt getild en pas daarna richting het vlot. Ieder doet twee stappen terug. Het dwarsspant wordt met twee handen vastgepakt.



De overslagen worden dichtgemaakt met het commando "voor de buiken, nu" gevolgd door "overslagen vast".

Bij het commando "Boven de hoofden, nu" brengen de roeiers de boot boven de hoofden met de handen aan de spanten. De boot blijft hoog.

Met het commando "uitsplitsen eigen boord" leggen de roeiers de boot op hun schouder; de roeiers staan na tegenover een rigger bij boordboten of op een vooraf aangewezen plek bij scull boten.

Met het commando "in de handen, nu" laten de roeiers de boot in de handen zakken.

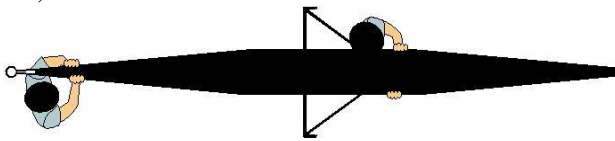
Opmerkingen:

Bij minder sterke roeiers kunnen de roeiers de boot ook "in de handen" draaien. Na het, uit het water tillen, kruipen de aangewezen roeiers een voor een onder de boot door of lopen om. Op het commando "draaien met de kiel naar de wal, nu" wordt de boot gedraaid.

### 3.3.2 *Omgaan met gladde boten.*

Het tillen van gladde boten is een delicaat onderwerp. In het algemeen geldt, dat deze boten nooit getild worden aan de voor- of achterpunt. De zogenaamde 3 en 5 persoonsopstelling, zoals aangegeven bij de C2+ en C4+ boten, zijn dus niet toelaatbaar voor het tillen van tweeën respectievelijk vieren. Ook voor gladde boten geldt, niet tillen aan voetenborden, slidings, kruisverbanden, riggers, maar aan de dwarsverbindingen van hoofdspanten.

1x, skiff tillen

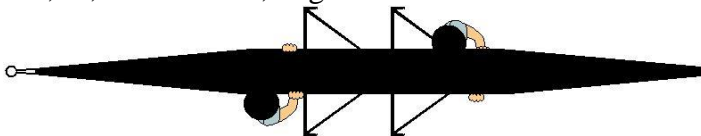


Een gladde skiff wordt door de roeier gedragen ter plaatse van het hoofdspant bij het voetenbord. Normaal wordt de boot "van onderen" opgetild en op de schouder gedragen, met het gezicht in de looprichting. Een tweede man draagt de punt. Omdat een rigger schuin naar boven steekt, lukt het niet om de boot op deze wijze uit de loods te tillen. De boot moet dan horizontaal worden gehouden, waarbij een boord afsteunt op de schouder en het andere boord met de hand wordt ondersteund. Steek recht over en sla bij de waterkant rechtsaf naar het drijvende vlot.

Uitkijken bij het oversteken van de straat. Indien nodig kan de boot boven het hoofd getild worden om naar beide zijden te kunnen uitkijken. Bij het naar binnen brengen, moet de man aan de punt op het verkeer letten.

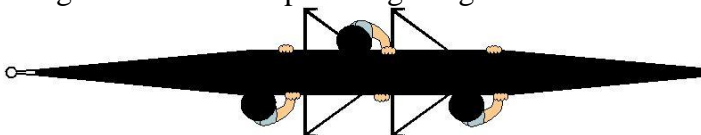
Op het vlot de boot vastpakken aan het dwarsspant, onder 45° afsteunen op de heup, de overslag van de buitendol losmaken en de boot in het water zetten. Is de boot te zwaar, dan kan de skiff ook met drie personen getild worden. Aan beide zijden van het voetenbordspant en aan de punt. De boot wordt nu "in de handen" gedragen en op het vlot gedraaid.

2x-, 2-, dubbel twee, ongestuurde twee tillen.



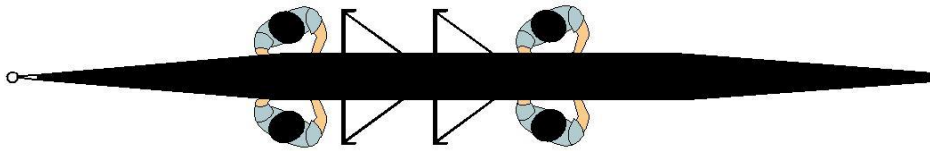
Deze boten worden gedragen zoals bij de 1x omschreven, echter nu tilt een roeier aan de boorden ter plaatse van het spant bij het voetenbord van de slag, terwijl de andere roeier de boot tilt ter hoogte van het eerste spant in de kuip. Bij de boegplaats is het zwaarder tillen dan bij de slagplaats; zet hier dus waar mogelijk de sterkste roeier neer!

Bij de doorgang van de loods, leggen de roeiers de boot horizontaal op de schouder. Hiervoor tillen de roeiers de boot ruim voor de doorgang boven de hoofden. De slag wijkt, bij het zakken van de boot, uit naar de stuurboordzijde, de boeg naar de bakboordzijde. Beide roeiers steunen met een arm onder de boot door het andere boord af en houden de boot zo in balans. Op deze manier kan de boot gemakkelijk over een grotere afstand gedragen worden terwijl men samen een goed zicht heeft op de omgeving.



De boot kan ook door drie personen getild worden. De derde persoon tilt dan bij het hoofdspant in het midden van de boot. Een andere variant is dat twee roeiers tegenover elkaar tillen bij het spant ter hoogte van het voetenvord van de slag en de derde roeier (de sterkste) een halve meter vanaf de boeg van de boot.

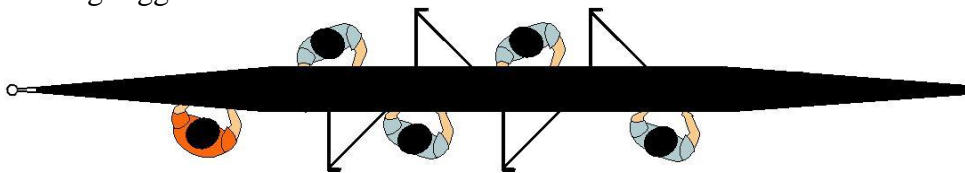
2+, 2x+, gestuurde twee of gestuurde dubbel twee tillen.



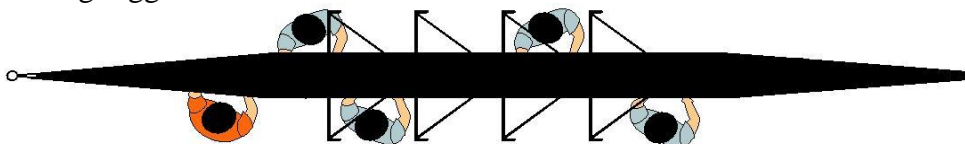
Dit boottype kan door drie roeiers gedragen worden als een ongestuurde twee. Op de slagplaats is het zeer zwaar tillen. Een gemakkelijke en zekere manier om dit boottype te dragen is met behulp van 4 personen. Twee tillen bij het voetenvord van de slag, twee tillen aan de voorzijde van de boegplaats. De boot wordt "in de handen" gedragen. Op het vlot worden de overslagen losgemaakt en de boot gedraaid. De twee roeiers aan de walkant zetten de boot uit, terwijl de stuurman meetilt in het midden.

4x, 4+, 4-, vieren tillen

boord geriggede 4

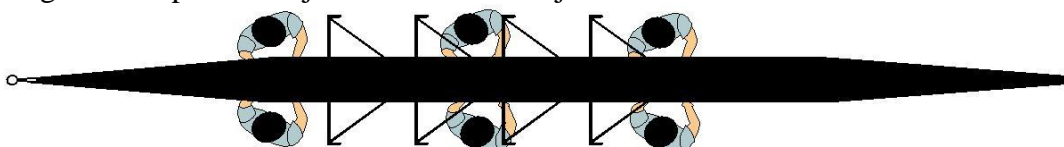


Scull geriggede 4



Het is mogelijk een ongestuurde boord 4 of scull 4 met 4 roeiers te tillen. Een vijfde persoon voor het tillen bij de boeg is aan te bevelen.

Bij deze boten stellen de roeiers zich op bij hun eigen roeiplaats. Bij een boordvier is dit tegenover hun rigger. Bij een dubbelvier is dit om en om. De beste gewichtsverdeling wordt verkregen, wanneer de boegen zich opstellen aan de boegzijde van hun roeiplaats en de slagen zich opstellen bij de voetenvordenzijde.



Bij een gestuurde vier is het aan te bevelen met 6 roeiers te tillen. De roeiers stellen zich twee aan twee op bij de boeg en slagplaats en in het midden van de boot. De boot wordt in de handen gedraaid.

Na het tillen uit de stelling laat men de boot in de handen zakken. Op het vlot langs de waterlijn aangekomen worden de overslagen losgedraaid en de boot "boven de hoofden" getild. Op het commando "in de spanten" worden de dwarsspanten of de beugels bij

kunststofboten beetgepakt en wel zodanig, dat de roeiers zich met het gezicht naar de waterkant kunnen draaien. De boot wordt voor de buiken gebracht en uitgezet.

Het uit het water halen van de boot gebeurt in omgekeerde volgorde. Na het commando "in de spanten en tillen gelijk" wordt de boot uit het water getild (eerst omhoog!) en doen de roeiers twee stappen terug. Op het commando "boven de hoofden, nu" wordt de boot boven de hoofden getild, stelt ieder zich op aan zijn eigen boord en laat men op het commando "uitsplitsen eigen boord, nu" de boot op de schouder zakken. Bij het commando "in de handen, nu" brengen de roeiers de boot in hun handen. Bij boordvieren ligt eigenlijk vast wie "onderdoor" moet. Bij scullvieren moet dit expliciet worden aangegeven bijvoorbeeld 1 en "onderdoor". Ook kan men, om onrust te vermijden, de commando's geven "boven de hoofden, aan de boorden, bakboord onderdoor, in de handen".

Bij minder geofende of minder sterke ploegen kan men de boot op het vlot ook "in de handen draaien". Bij het uitbrengen, na het draaien, kruipt eerst een roeier onderdoor (omlopen kan ook), vervolgens de tweede. Het uit het water halen gebeurt weer in omgekeerde volgorde. De stuurman kan bij de manoeuvres op het vlot helpen, door in het midden van de boot mee te tillen. Op deze wijze kan voorkomen worden dat de boot door de tillers tijdens deze manoeuvre op de knieën of bovenbenen wordt afgesteund.

8+, Achten tillen

Wat hiervoor gezegd is over vieren geldt eigenlijk ook voor achten. Vaker dan bij vieren wordt de boot hierbij "boven de hoofden getild".

### 3.3.3 *Het transportklaar maken van boten*

Voordat de boten vervoerd kunnen worden, moet er veel gebeuren:

\* Bij elke boot moeten de bankjes uit de slidings genomen worden. Bij bankjes, die voorzien zijn van bankhaken, gebeurt dit door de asjes richting voetenbord te schuiven en de bank richting boeg. In deze stand kunnen de wieltjes met een lichte druk over de slidingstops geschoven worden (aan voetenbordzijde). Het bankje wordt nu richting voetenbord geschoven terwijl het onderstel richting boeg wordt gehouden. Zodra de haken de onderzijde van de stops zijn gepasseerd, is het bankje los.



\* De bankjes komen bij elkaar in een krat. Aan het krat bevestig je een kaartje met de naam van de boot, de naam van de vereniging (Beatrix) en de naam van de wedstrijd waaraan wordt meegedaan. Dit laatste is van belang omdat er in een weekend nog wel eens meerdere wedstrijden zijn en het niet fijn is om er achter te komen dat de bankjes in Zwolle liggen terwijl je op de Bosbaan moet roeien.

\* Voetenborden met de schroeven goed vastzetten (niet overdrijven).

\* Luikjes en ontluchtungsstops uit de boot halen of, als ze met een touwtje aan de boot zijn verbonden, controleren op vastzitten.

\* Losse roertjes van de boot halen en het roertouw er omheen draaien.

\* Check of de heelstrings van de schoenen (de touwtjes waarmee de hakken van de schoenen aan de voetenborden vastzitten) in orde zijn en of de boegbal vastzit.

- \* De riggers van de boot halen. Bakboord- respectievelijk stuurboordriggers zodanig bij elkaar binden dat de druk- en trekstangen twee bundels vormen. Niet meer dan vier riggers bij elkaar binden. Bij skiffs en tweetjes mogen de bak- en stuurboordriggers bij elkaar worden gevoegd. Bij boordriggers worden de drukstangen langs de lange poten gelegd (topmoer losdraaien en weer vastzetten). De riggers worden met drie banden aan elkaar verbonden, één band bij de dollen, één band aan het eind van elke bundel. Overslagen dicht draaien. Bevestig aan de riggers een kaartje met de naam van de boot, van de vereniging en de naam van de wedstrijd. De moertjes en onderleggingen worden weer op de boot geschroefd.
- \* Maak de boot schoon voordat de boot op transport gaat.
- \* Het opladen van de boten en riemen gebeurt meestal in het bijzijn van en door de vervoerder. Het is aan de roeiers om de boten op de juiste wijze op de botenwagen te leggen en goed vast te leggen.
- \* Gladde boten liggen tijdens het transport altijd op de boorden en worden met elastische banden vastgezet. Vaak gebruikt met hiervoor oude fietsbanden waar het ventiel uit gesneden is.
- \* Let er op dat alle bankjes en riggers voorzien zijn van verenigingsstickers.
- \* Gebruik je verstand. Een skiffeur kan bijvoorbeeld beter zijn eigen bankje zelf meenemen. Dit voorkomt mogelijk verlies en beschadiging.
- \* Als de boten terugkomen, moeten ze zo snel mogelijk weer opgerigged worden. Organiseer dit als ploeg. Ontbreekt er iets, meld dit dan zo snel mogelijk bij de Materiaalcommissie.
- \* Maak de boot weer schoon als het terug is van transport.



### 3.3.4 Hoofdafstellingen en gangbare instelwaarden.

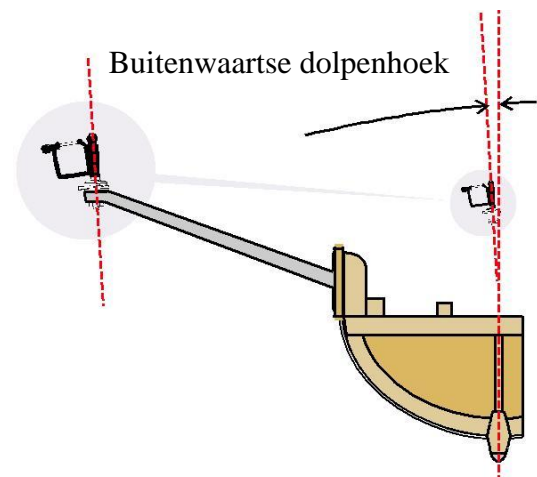
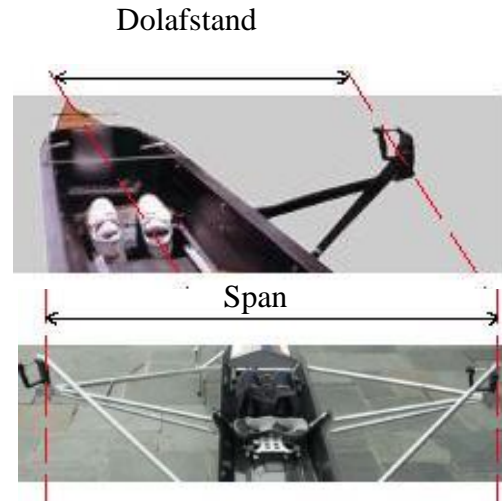
We maken onderscheid tussen wedstrijd- en niet wedstrijdboten. De laatste hebben meestal meer instelmogelijkheden. Wherries hebben vaak de minste stelmogelijkheden. Afstelbaar zijn: riggers, dollen, riemen en roeiplaatsen.

\* Dolafstand of span. De dolafstand, bij boord geriggede boten, is de afstand van het midden van de boot tot het hart van de dolpen. Het span, bij scullboten, is de afstand van het midden van de dolpen aan stuurboord tot het midden van de dolpen aan bakboord.

De dolafstand en het span worden afgesteld in combinatie met de binnenlengte van de riem(en). Uitgangspunt is hierbij dat bij boordriemen het einde van de riem 30-34 cm voorbij het midden van de boot reikt en dat er bij scullriemen een overlap is van 20-24 cm. Hoe groter de dolafstand of het span en hoe groter de binnenlengte van de riem, hoe lichter de boot staat afgesteld. De dolafstand ligt tussen de 85-89cm, het span tussen de 156-160cm.

\* Dolhoogte. Dit is het verschil in hoogte tussen het ondervlak van de dol en het diepste punt van het rolbankje. De dolhoogte wordt meestal afgesteld op 15-18cm. Bij scullen wordt de bakboord dol circa 1,5cm lager afgesteld dan de stuurboord dol i.v.m. het "links over rechts" roeien.

\* Buitenwaartse dolpenhoek. Dit is de hoek tussen de as van de dolpen en de verticaal gemeten in een vlak loodrecht op de lengte-as van de boot. De buitenwaartse dolpenhoek ligt meestal tussen de 0 en 2° naar buiten. Een hoek naar buiten zorgt er voor, dat de bladhoek bij de inpik groter wordt en bij de uitzet kleiner. Dit betekent minder kans op diepen en uitlopen. Bij wedstrijdboten is deze hoek meestal instelbaar. Normale waarde 0-1/2°.

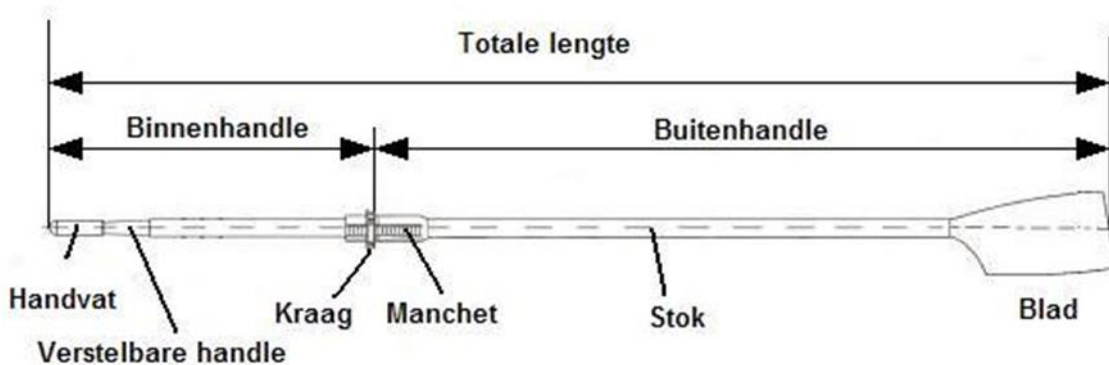




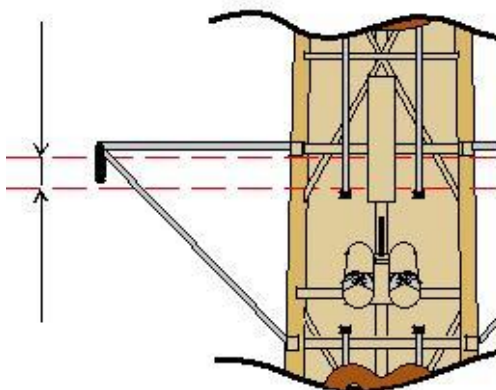
- \* Voorwaartse dolpenhoek. Dit is de hoek tussen de as van de dolpen en de verticaal gemeten in een vlak evenwijdig aan de lengte-as van de boot. De voorwaartse dolpenhoek moet in combinatie gezien worden met de riemhoek. Meestal bedraagt de riemhoek 3-4° en wordt de dolhoek ingesteld op 2-4°. Een kleine totale hoek vraagt om een betere techniek.



- \* Riemhoek. Dit is de hoek tussen het blad van de riem en de vlakke achterzijde van de manchet.
- \* Binnenlengte van de riem (ook wel binnenhandle). Dit is de afstand van het einde van het handvat tot het aanlegvlak van de kraag.



- \* Door-het-werk maat. Dit is de afstand van het aanlegvlak van de dol tot de voorste slidingstops. Soms wordt een andere maat gehanteerd. De door-het-werk maat is bij wherries meestal 0 cm, bij scullboten wordt deze waarde op 0-4 cm, bij boordboten op 4-8 cm afgesteld. Wedstrijdroeiers rijden meer door het werk dan toerroeiers. De door-het-werk maat is in te stellen door het verschuiven van de slidings. Sommige wedstrijdboten hebben bovendien in lengterichting verstelbare dollen. Bij sommige oudere boten is deze maat niet instelbaar.



- \* **Stand voetenbord.** Het voetenbord is altijd in de lengte verstelbaar. Bij wedstrijdboten is de hoogte en soms ook de hoek instelbaar. De lengtepositie van het voetenbord moet met zorg worden ingesteld. De roeier moet volledig kunnen uittrappen en zowel bij de inpik als de uitpik goed en gemakkelijk zitten. Bij het afstellen van het voetenbord beginnen we met de goede uitpikhouding. Vervolgens wordt de inpikhouding aangenomen, de onderbenen zijn hierbij ongeveer verticaal. Het bankje moet nu kort voor de voorstops staan. Bovenstaande gaat uit van voldoende lange slidings (80 cm) en de goede door-het-werk maat.

De fijnafstemming bij wedstrijdploegen valt buiten het kader van deze examentheorie. Hetzelfde geldt voor de afstelling van de voetenbordhoogte.

**Opmerking:**

De afstelling van niet-wedstrijdboten mag door de roeiers niet worden gewijzigd. De boten zijn afgesteld op gemiddelden. Bij klachten meldt u dit aan de materiaalcommissaris.

Wedstrijdploegen mogen de afstelling alleen wijzigen in overleg met de Materiaalcommissie.