

# 1 Eisen niveau I examen

## 1.1 Theorie-eisen

1. Organisatie en activiteiten van de roeivereniging kennen.
2. Regels voor het afschrijven van boten kennen.
3. Roeicommando's kennen.
4. Bekend zijn met de dagelijkse verzorging van het materiaal.
5. Weten hoe te handelen bij schades.
6. Weten hoe wordt omgegaan met wherry's.

## 1.2 Praktijk-eisen

### 1.2.1 *Bootbehandeling:*

1. De riemen en de boot op de juiste wijze uit de stelling halen en naar het vlot brengen. De veiligheid van zowel roeiers als materiaal speelt hierbij een belangrijke rol (bijvoorbeeld goed tillen en het gebruik van veiligheidshesjes).
2. De boot vanaf het vlot correct in het water leggen en de riemen goed in de dollen leggen.
3. Correct in- en uitstappen.
4. Het voetenbord verstellen op het water.
5. De riem hanteren bij het afduwen.
6. De riemen correct uit de dollen halen na het roeien.
7. De boot correct uit het water halen.
8. De boot en de riemen op de juiste wijze naar de loods terugbrengen.
9. De boot en de riemen goed schoonmaken en afdrogen.
10. De boot en de riemen op de juiste wijze naar hun plaats terugbrengen.

### 1.2.2 *Roeitechniek:*

1. Ontspannen en goede zit.
2. Vanuit de uitzet in een vloeiende beweging armen strekken, lichaam inbuigen en dan gaan glijden.
3. Juiste handlevoering (niet knijpen, met rechte polsen halen, doldruk houden)
4. Vanuit het ontspannen naar voren glijden blad goed draaien en op verste punt plaatsen.
5. Na de inzet direct druk op het blad zetten, de rug vastzetten en dan een vloeiende trap/hang beweging maken met de benen, rug en armen.
6. Redelijke coördinatie tussen boeg en slag.
7. Roeicommando's goed en vlot uitvoeren (luisteren naar de stuurman of -vrouw).
8. Blijk geven geen angst te hebben in de boot.

9. Voor scullen geldt:
  - a. Linker hand boven de rechterhand.
  - b. Beide benen tussen de armen.
10. Voor boordroeien geldt:
  - a. Lichaam boven de kielbalk houden tijdens haal en recover (alleen bij de inpik mag de roeier licht naar zijn boord vallen). Buitenbeen buiten buitenarm, binnenbeen tussen de armen.
  - b. Het blad alleen draaien met de binnenhand.

### **1.3 Toelichting theorie niveau I examen**

#### ***1.3.1 Organisatie en activiteiten van de roeivereniging.***

Het bestuur van de roeivereniging bestaat uit:

- de voorzitter
- de secretaris
- de penningmeester
- de materiaalcommissaris, die verantwoordelijk is voor het materiaal en het onderhoud daarvan
- de wedstrijdcommissaris, die belast is met de coördinatie van het wedstrijdroeien
- de instructiecommissaris, die zorgt voor de coördinatie van de opvang en de opleiding van nieuwe leden
- de jeugdcommissaris, die zorgt voor de coördinatie van de opvang en de opleiding van nieuwe jeugdleden
- de toercommissaris, die belast is met de coördinatie van het toerroeien en andere gezellige evenementen.

Elke commissaris is voorzitter van de eigen commissie, die hem helpt bij zijn werkzaamheden. Daarnaast kennen we nog:

- de sociëteits-activiteitencommissie (SAC) voor de verzorging van de bar en activiteiten
- de schoonmaakcommissie voor het organiseren van de schoonmaak van het gebouw
- de examencommissie, die de examens afneemt
- de redactie van ons roeiblad "ROEIPRAET"
- de foto- en videocommissie
- de commissie aangepast roeien (CAR)
- de ledenraad
- vertrouwenspersonen

### **1.3.2 Regels voor het afschrijven en gebruik van boten.**

- Ieder bootgebruik dient in het afschrijfsysteem te worden vermeld. Een boot kan maximaal 7 dagen van te voren worden afgeschreven voor maximaal 1,5 uur. Verschijnt een lid een kwartier te laat, dan vervalt zijn afschrijving. Leden mogen alleen die boten afschrijven en gebruiken, waarvoor de roeier(s) bevoegdheid heeft (hebben) en die passen bij zijn (hun) gewicht. Jeugdleden hebben hun eigen boten.
- Er mag alleen bij daglicht geroeid worden, dat wil zeggen van een half uur voor zonsopgang tot een half uur na zonsondergang.
- Bij mist, wind harder dan windkracht 7 en vorst is roeien verboden. Dit is ook het geval wanneer er ijs op het kanaal ligt.
- Roeien is niet toegestaan als een vaarverbod is afgekondigd, dit staat op het mededelingenbord (bijvoorbeeld bij wedstrijden op het kanaal of bij de intocht van Sinterklaas).
- Een boot die “*uit de vaart*” is genomen mag niet worden gebruikt. Ook dit staat op het mededelingenbord aangegeven.

### **1.3.3 Roeicommando's**

Vaak bestaat een roeicommando uit een waarschuwingscommando en een uitvoeringscommando. Bij een gestuurde ploeg geeft de stuurman, bij een ongestuurde ploeg geeft de boeg de commando's.

#### **Instappen**

De stuurman houdt de boot in het midden vast en zorgt ervoor dat de boot op enige afstand van het vlot blijft. Zo rusten de riggers niet op het vlot. De riemen aan de kant van het vlot moeten met de bolle kant naar boven liggen, overslagen gesloten. De andere riemen liggen plat in de dol met de steel van de riem dwars over de boot.

- Op het commando “*instappen gelijk*” stellen de roeiers zich op aan de boegzijde van hun riggers met het gezicht naar de stuurplaats en schuiven de riem aan de waterzijde in de dol.
- Bij het commando “*één*” wordt de eerste voet, het dichtst bij het water, in de boot gezet op het plankje tussen de slidings.
- Bij het commando “*twee*” wordt het gewicht van het vlot naar de boot overgebracht en de tweede voet bijgehaald en geplaatst op het voetenbord.
- Op het commando “*drie*” gaan de roeiers zitten en plaatst de roeier ook de andere voet in het voetenbord. Tijdens het instappen houden de roeiers hun riem(en) vast met de hand aan de waterzijde.
- De roeiers maken de overslagen aan waterzijde dicht. De stuurman stapt vervolgens in. Hij plaatst hierbij één voet, boven de kiel, op de voetenplank en gaat zitten.

#### **Uitzetten**

Op het commando “*uitzetten*” pakken de roeiers (en de stuurman) het vlot met één hand vast. Op “*gelijk*” duwen ze de boot krachtig af. Met de riemen tegen het vlot zetten de roeiers de

boot verder af.

### **Slagklaar maken**

- Op het commando “*slagklaar maken*” gaan de roeiers in de inzethouding zitten met de bladen plat op het water.
- “*Slagklaar*” betekent bladen verticaal draaien in het water
- Op het commando “*af*” beginnen de roeiers met de haal en roeien door.

### **Laten lopen**

Stoppen met roeien geeft de stuurman aan met het commando “*laat lopen*”.

- Het commando “*laat*” is het waarschuwingscommando, gegeven bij de inzet van de laatste haal.
- “*Lopen*” is het uitvoeringscommando, gegeven bij de uitzet van de laatste haal. De roeiers blijven zitten met gestrekte armen en de riemen loodrecht op de boot, los van het water.
- Bij het commando “*bedankt*” leggen de roeiers de bladen plat op het water.

### **Rondmaken**

De stuurman kan met rondmaken wisselen van roeirichting.

Met het commando “*over stuurboord rond*” gaan de roeiers in de uitzethouding zitten, met de stuurboordriem in strijkpositie.

Bij “*nu*” begint stuurboord met het maken van een strijkhaal met oprijden, bakboord begint met het wegzetten en oprijden. Tijdens het terugrijden van stuurboord maakt bakboord zijn haal. Om en om wordt gestreken en gehaald tot de stuurman het commando geeft “*bedankt*”.

### **Strijken**

Geeft de stuurman het commando “*beide boorden strijken*” (eventueel aangevuld met stuurboord of bakboord) dan gaan de roeiers in de uitzethouding zitten met het blad in het water. Op het commando “*nu*” zetten de roeiers de handen weg en buigen in. Strijken gebeurt met weinig kracht. De stuurman dient de stuurtouwen strak en het roer recht achter de boot te houden om schade aan de roerophanging te voorkomen. Bovendien remt dit de boot minder af.

### **Vastroeien**

Met dit commando kan de stuurman de snelheid van de boot laten afnemen (bijvoorbeeld voorafgaand aan het rondmaken). Voordat de roeiers gaan vastroeien, geeft de stuurman het “*laat lopen*” commando. “*Beide boorden vastroeien, nu*” of “*bakboord*” respectievelijk “*stuurboord vastroeien*” betekent dat de riem loodrecht op de boot staat met het blad half opgedraaid. De roeier drukt het blad in het water en hangt enigszins over naar het betreffende boord.

## **Houden**

Het commando "*houden*" wordt meestal voorafgegaan door het commando "*vastroeien, nu*" om eerst de snelheid uit de boot te halen.

"*Beide boorden houden nu*" of "*houden aan ...*" een met name genoemd boord betekent dat de riem loodrecht op de boot staat met het blad verticaal in het water. Het commando "*houden*" wordt ook gebruikt bij het maken van een noodstop. Indien nodig maken de roeiers op commando van de stuurman een lichte strijkbeweging om de boot sneller te laten stoppen.

## **Best**

Met het "*best*" commando laat de stuurman een bepaald boord harder halen of strijken.

- Bij "*stuurboord best*" gaat stuurboord harder halen of strijken, het andere boord minder hard.
- Met het commando "*en gelijk*" gaan beide boorden weer even hard roeien.

## **Slippen**

Dit commando wordt vooraf gegaan door een "*laat lopen*" commando.

Met het commando "*beide boorden slippen nu*" of aan een met name genoemd boord brengen de roeiers de riem langs de boot met de handle in de vaarrichting. Riem steeds vast blijven houden.

Bij boord geriggede boten is slippen vaak niet mogelijk, omdat de drukstang in de weg zit. Bij gladde boten is de kans op omslaan groter bij slippen en wordt het daarom minder gedaan.

## **Riemen intrekken**

Het commando "*riemen intrekken*" wordt bij boordroeien gebruikt, altijd voorafgegaan door het "*laten lopen*" commando.

- Met het commando "*riemen intrekken nu*" trekken de roeiers de riemen in tot de hals van de riem nog circa 1 meter buiten de dol uitsteekt.
- Bij "*riemen uit*" wordt de riem weer in zijn normale stand teruggebracht.

## **Pas op de riemen**

Dit commando wordt gegeven wanneer de doortocht krap is of wanneer er weinig ruimte is voor het passeren van andere boten. Het is nodig eerst te "*laten lopen*". "*Pas op de riemen aan beide boorden*" of een boord: elke roeier let op zijn eigen riem(en).

## **Bladen hoog**

Met het commando "*bladen hoog aan bakboord*" respectievelijk stuurboord worden de bladen boven het water of het vlot gebracht. De roeiers hellen over naar stuur- respectievelijk bakboord. Dit commando wordt gegeven bij het aanleggen (let op: bladen met bolle kant naar boven) of als in het water een stuk hout of iets dergelijks ligt waar langs gevaren moet worden. Is de wal te hoog om aan te leggen met "*bladen hoog*", dan laat de stuurman een boord slippen. Aanleggen van gladde boten is hier niet mogelijk.

## **Bedankt**

“*Bedankt*”: dit commando is reeds eerder ter sprake gekomen. Het wordt gebruikt om een actie te beëindigen.

## **Halen**

Dit commando wordt gebruikt om enige slagen te laten halen door beide boorden, een boord of met name genoemde roeier. Bijvoorbeeld “*boeg halen nu*”: de boeg begint met halen tot het commando “*bedankt*” volgt.

## **Easy all**

Met het “*easy all*” commando bouwt de stuurman een stop in in de roeibeweging.

- “*Easy*” wordt gegeven bij de inzet van de laatste haal,
- “*All*” bij de uitzet van deze haal. De roeiers blijven zitten, ingebogen en met gestrekte armen (dit wordt ook wel derde stop genoemd).
- “*Go*”: de roeiers rijden op en hervatten de roeibeweging.

## **Sit back**

Dit commando wordt vaak gebruikt bij een enigszins krappe doortocht om geen risico te lopen.

- “*Sit*”: dit commando wordt gegeven bij de inzet van de laatste haal,
- “*Back*” bij de uitzet van deze haal. De roeiers blijven hierbij in de uitpikhouding zitten (dit wordt ook wel eerste stop genoemd).
- “*Go*”: de roeiers hervatten de roeibeweging.

## **Uitstappen**

Het uitstappen is qua handelingen gelijk aan instappen, alleen worden de handelingen in omgekeerde volgorde uitgevoerd.

- De stuurman stapt eerst uit. Hij plaatst een voet op de voetenplank en stapt uit. Hij houdt de boot vast en zorgt ervoor dat de riggers niet rusten op het vlot.
- De roeiers maken de overslagen aan de waterzijde open.
- Op het commando “*één*” zet de roeier de voet aan de waterzijde op het opstapplankje. De roeier houdt met een hand de riem(en) vast.
- Op het commando “*twee*” gaat de roeier staan op deze voet en plaatst hij de andere voet van het voetenbord op het vlot. Hij brengt het gewicht over naar het vlot.
- Op het commando “*drie*” zet de roeier de andere voet ook op het vlot en trekt de riem aan de waterzijde uit de dol mee het vlot op.

### ***1.3.4 De dagelijkse verzorging van het materiaal.***

- E.R.V. Beatrix heeft de beschikking over 2 vloten. Het linkervlot heeft een nylon strip voor het inbrengen van wherry's en C-boten met een metalen kielstrip. Dit vlot wordt gebruikt voor wherry's, C-boten, B-boten en achten. Het rechtervlot wordt gebruikt door kleinere boten (skiffs en tweetjes).

- Voor het uitbrengen van de boot brengen de roeiers eerst de riemen naar het juiste vlot. Draag niet meer dan twee scullriemen of een boordriem tegelijkertijd. Houd hierbij het blad naar voren.
- De riemen neerleggen met de bolle kant van het blad naar boven. De riemen vlak langs het muurtje leggen, zodat het vlot zoveel mogelijk vrij blijft. Wanneer de riemen op de kade gelegd worden, zorg er dan voor dat de kragen en manchetten niet op de aarde liggen. Dit voorkomt vervuiling en slijtage.
- Let bij het uitbrengen van de boot op het verkeer op de weg. Draag een veiligheidshesje, steek recht over en ga pas aan de waterkant naar links of naar rechts naar het juiste vlot. Probeer de tijdsduur op de weg zo kort mogelijk te houden.
- Leg de riemen bij het inbrengen met het smalle gedeelte in de dol. Probeer de riem niet bij het dikke gedeelte van de steel in de dol te brengen.
- Open als de boot nog in het water ligt alle stoppen en kleppen, zodat de afgesloten ruimtes kunnen beluchten. Indien aanwezig kan ook het lekwater weglopen. Laat de boot buiten de stelling uitlekken.
- Breng altijd eerst de boot naar binnen, dan de riemen.
- De boot dient buiten de stelling te worden schoongemaakt. Zet daartoe een stel bokken klaar, voordat de boot naar binnen wordt gehaald. Laag liggende boten, op wagentjes of uitschuifbare stelling, mogen op hun plaats, in het gangpad, worden afgedweild. Droog wherry's ook af aan de binnenzijde, zodat er geen water langs de kielbalk blijft staan.
- Maak het blad en de steel van de riemen schoon, droog houten riemen en hang de riemen één voor één voorzichtig in het rek.
- Spoel geregeld de dweil of handdoek na gebruik in een emmer water uit, zodat het zand verwijderd wordt.
- Na langdurig gebruik van de boot vormt zich vaak hardnekkig vuil. Was dan de boot af met een spons en vloeibare zeep. De boot daarna goed afspoelen en afdrogen. Leg de boot daarvoor buiten op schragen.
- Maak, indien nodig, ook de binnenkant van de boot schoon.
- Maak ook eens de slidings schoon met water en droog ze af met een prop wc-papier.

### ***1.3.5 Hoe te handelen bij shades.***

Als er schade aan een boot wordt geconstateerd of als er tijdens het roeien schade wordt opgelopen, dan moet dit direct worden gemeld in het afschrijfsysteem. Ernstige schade dient tevens direct te worden gemeld aan de materiaalcommissaris.

### ***1.3.6 Omgaan met boten.***

De roeiboten van "Beatrix" zijn op verschillende manieren in de loods opgeslagen.

- De relatief zware wherry's zijn met de kiel naar beneden op verrijdbare draagbokken geplaatst, zodat ze gemakkelijk naar het midden van het gangpad kunnen worden gereden. Alle andere boten zijn met de kiel naar boven weggelegd.
- Kleine boten, zoals skiffs en tweetjes, liggen meestal in vaste stellingen. De binnenste oplegpunten zijn voorzien van wielletjes, zodat de boot, na het optillen van de buitenzijde,

een stukje naar buiten kan worden gereden. Dit vergemakkelijkt het in- en uitbrengen. De grotere boten zijn geplaatst op een uitschuifbare stelling of op karretjes. Na het uitrijden kunnen roeiers zich dan gemakkelijk aan beide zijden van de boot opstellen om te tillen.

- Waar nodig is op de boten, met tape of een Beatrix sticker, de plaats aangegeven waar de boot op de stelling of het wagentje moet rusten. Bij skiffs en tweetjes is dit constructief bepaald. De voor- en achterdekjes van gladde boten zijn nooit bestemd om de boot te dragen. De enige uitzondering vormen skiffs, die in de stelling, op circa 1 meter van de punt op een singel of dubbele wig worden gelegd.
- Alle boten liggen in de loods met de boeg (de punt) naar de wal en met de achtersteven naar het water.
- Losse roeren liggen in de boot (wherry's) of hangen in het wandrek.
- De rolbankjes zijn op verschillende manieren in de boot bevestigd. Bij veel boten bevinden zich aan de onderkant van de bankjes haken, die onder de slidings vallen. Deze bankjes zitten vast in de boot. Bij andere boten worden de bankjes d.m.v. rekbare banden vastgezet. Bij sommige boten zit het bankje los en wordt dit in het wandrek opgehangen. Opletten dus bij het uit het water halen van de boot! Ga na of het bankje vastgezet moet worden of eruit gehaald moet worden voordat je de boot uit het water haalt (er zijn al vele bankjes in het kanaal gevallen....)
- Iedere boot heeft zijn eigen riemen. Uitzondering hierop vormen enkele categorie 4 boten; het kan voorkomen dat riemen gedeeld moeten worden.
- Let bij het tillen van een boot op, waar men tilt. Nooit tillen aan voetenborden, slidings, kruisverbanden, riggers. Wel tillen aan de dwarsverbinding van een spant en bij B- of C-boten de rand van de boot. Bekijk van te voren waar de boot, na het draaien, het best kan worden beetgepakt.

### ***1.3.7 Wherry's tillen***

Wherry's liggen in de loods met de kiel naar beneden opgeslagen. Deze boten worden bij het in- en uitbrengen dus niet gedraaid. Dat is maar goed ook, want het gewicht van deze boten varieert van 60 tot 100 kg. Op onze thuisbasis gebruiken wij de botenkar voor het vervoer van en naar het vlot. De werkwijze is als volgt:

- Zorg dat minimaal 3 roeiers aanwezig zijn om de wherrie te water te laten.
- Trek de veiligheidshesjes aan.
- Rij de boot uit zijn stelling.
- Til met 2 roeiers de boeg van de boot hoog. De derde roeier verwijdert de voorste draagbok.
- De derde roeier rijdt de botenkar vanaf de voorzijde onder het midden van de boot.
- De twee roeiers laten de punt zakken. De derde roeier verwijdert de achterste draagbok.
- Wherry's die aan het plafond hangen, laat men direct op de kar zakken.
- Rijdt de wherrie naar het vlot.
- Zet de boot loodrecht op het vlot uit met de kiel over de nylonstrip.
- Rijdt de boot met de achterkant een stuk boven de strip.



- Til de boeg met twee roeiers omhoog en de derde roeier rijdt de botenkar er in de richting van de boeg onderuit. Bij het uitbrengen er voor zorgen, dat de boot in dwarsrichting horizontaal blijft. Zo weinig mogelijk schuiven en zoveel mogelijk tillen.
- Maak op tijd de overslagen los.
- Breng de boot langszij en hang het roer in.