

De Bonte Krommert



ROEIVERENIGING
DE KROM

Instructiewijzer Roeivereniging De Krom

Handboek voor (nieuwe) leden

Versie 7.0

Woerden, April 2026

Geactualiseerd door:

Cora Postema

Ingrid van Zutphen

Bas Langereis

Omslag:

Peter Wehmeijer

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	4
2. Roeivereniging De Krom.....	5
Wanneer kun je roeien	5
3. Opleiding en Proeven.....	6
3.1 Scullen 1	6
3.2 Scullen 2	6
Tussen Scullen 2 en Scullen 3.....	6
3.3 Scullen 3	6
4. Praktische afspraken.....	7
Afschrijven van boten	7
Behandelen materiaal.....	7
Schade	7
Tillen van boten	8
5. Veiligheid	9
Zichtbaar en voorspelbaar.....	9
Wat te doen bij onweer.....	9
6. Materiaal.....	10
6,1 Boten.....	10
6.2 Onderdelen	11
7. De roeitechniek	13
De haal.....	13
De recover	14
8. Commando's	15
9. Oefeningen	21
10. Vaarregels.....	23
11. Bijlages.....	24
Eindproef BASISCURSUS (Sturen 1 en Scullen 1)	24
Eindproef Scullen en sturen 2	26
Proef C1	27
Proef Scullen 3	28

1. Inleiding

Met deze instructiewijzer willen we nieuwe leden wegwijs maken binnen de vereniging en de roeisport.

Als je begint met roeien is het belangrijk iets te weten van het materiaal en hoe daar op een goede manier mee om te gaan zodat onnodige beschadiging wordt voorkomen. Roeiboten zijn kwetsbaar.

Tijdens de instructie leer je de roeibeweging, hoe een boot te sturen en de roeitermen en commando's.

En dan zijn er op het water ook nog de vaarregels die gelden voor alle boten.

Na deze proef mag je zelfstandig in een wherry varen. Daarna kun je verder gaan met de instructie voor Scullen 2. Daar leer je meer van de roeitechniek en vaar je in C-boten. C-boten zijn smaller dan een wherry.

Als je na enige tijd de roeibeweging goed onder de knie hebt, kun je eventueel nog een aanvullende instructie volgen. Hierna kun je in een gladde vier varen. Gladde boten hebben geen kiel en zijn daardoor gevoeliger voor balans. Dit vraagt nog meer van de roeitechniek.

Na een geslaagde Scullen 3 proef, kun je ook in een skiff en dubbeltwee varen.

Naast het roeien is er ook nog de gezelligheid van de vereniging.

We hebben een clubhuis (Loods 3) waar gelegenheid is om na het roeien met elkaar koffie en thee te drinken. Ook komen we hier regelmatig samen voor andere activiteiten rondom het roeien.

Dat betekent dat er van de leden ook een inzet wordt gevraagd voor de vereniging. Je kunt actief zijn in verschillende commissies of in het bestuur.

Binnen De Krom is er een vertrouwenscontactpersoon voor vragen, zorgen of meldingen over grensoverschrijdend gedrag.

Op de website van de Koninklijke Nederlandsche Roeibond (www.knrb.nl), de site www.nlroe.nl en sites van veel andere roeiverenigingen is ook veel informatie te vinden over roeien.

Als bijlagen zijn de exameneisen en een handleiding voor sturen tijdens toertochten opgenomen.

2. Roeivereniging De Krom

Roeivereniging De Krom is opgericht op 30 oktober 1991. Haar naam verwijst naar een bocht, De Krom, in de Oude Rijn tussen Woerden en Nieuwerbrug. In de regel worden alle boten van de vereniging genoemd naar buurtschappen van Woerden.

Inmiddels is De Krom uitgegroeid tot een vereniging met ongeveer 130 leden en bijna dertig boten. De focus ligt vooral op het gezellig en ontspannen roeien. Er worden regelmatig toertochten georganiseerd. Af en toe wordt er een ploegje samengesteld om een wedstrijd te roeien. Aan echt serieus wedstrijdroeien wordt niet gedaan.

Binnen de vereniging zijn meerdere commissies actief. Er zijn een technische commissie, een toercommissie, een barcommissie en er zijn commissies die zich bezig houden met examens, instructies en wedstrijden. Deze commissies staan op de website www.rvdekrom.nl.

De vereniging is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandsche Roeibond (K.N.R.B.).

De officiële kleuren van de club zijn marineblauw met fuchsiarood. Om beter zichtbaar te zijn op het water wordt tegenwoordig meestal een fluorescerend geel shirt of hesje gedragen.

Wanneer kun je roeien

In het weekend wordt er vaak in ploegjes geroeid. De coördinatie daarvan gebeurt in Whatsapp-groepjes.

Op maandag- en woensdagochtend is er om 9.00 uur het zogenaamde inloop- en midweek roeien. Ieder is daar welkom om mee te roeien.

Bij De Krom worden regelmatig toertochten georganiseerd. Je kunt hier al vrij snel aan meedoen. Het is een goede manier om meer mensen binnen de vereniging te leren kennen.

Soms wordt er met een ploeg een wedstrijd geroeid of competitieve langere tocht geroeid. Wedstrijdroeien vindt vooral plaats op ad hoc basis; het is niet structureel in de vereniging ingebed.

3. Opleiding en Proeven

3.1 Scullen 1

Om te leren roeien begin je met een Basisopleiding waarbij je leert roeien in een wherry, inclusief sturen en veiligheid.

Na ongeveer 10 weken, waarin je in twee lessen per week de basisprincipes van het roeien en het sturen hebt geleerd, doe je een basisproef (Scullen 1).

3.2 Scullen 2

Na de basisproef kun je verder met instructie waar de aandacht ligt op het verder aanleren en verbeteren van de roeitechniek in C-boten. Het hangt een beetje af van je aanleg hoe snel je een proef kunt doen voor Scullen 2. Meestal is dit een jaar nadat je begonnen bent met leren roeien. Je mag dan zelfstandig in C-boten roeien. Voor het roeien in een C1 is nog een speciale aantekening nodig om ongestuurd alleen te kunnen gaan roeien.

Tussen Scullen 2 en Scullen 3

Na het behalen van de proef voor Scullen 2 is het zaak zelfstandig in een groepje kilometers te maken om de roeibeweging verder te automatiseren. Je kunt als je wilt meeroeien in een gladde 4 als de overige roeiers daartoe bevoegd zijn. In een gladde boot is de balans cruciaal. Dit vraagt een goede roeitechniek.

Bevoegdheid C1

In een C1 boot ga je alleen, ongestuurd het water op. Dit vraagt dat je behalve voldoende roeitechniek (Sc2) ook over voldoende inzicht beschikt om het water en de omstandigheden te overzien, voldoende omkijkt en zelfstandig de juiste beslissingen neemt. Iedereen met Sc3 mag ook in een C1 varen. Om vanuit de Sc2 ook in een C1 te mogen roeien moet je aantonen aan de aanvullende eisen in verschillende situaties te kunnen voldoen.

3.3 Scullen 3

Wanneer je het leuk vindt om verder aan je techniek te werken om te kunnen roeien in gladde boten is het mogelijk om instructie te volgen waarbij je leert skiffen. Als je Scullen 3 hebt gehaald mag je zelfstandig in alle gladde boten roeien. Balans en ritme zijn belangrijk bij het roeien in een gladde boot. Dit vraagt nog meer van de roeitechniek. Bij het skiffen moet je ook voldoende achteruit kunnen kijken tijdens het roeien.

De eisen voor de proeven voor Sc1, Sc2 en Sc3 staan in de bijlage.

4. Praktische afspraken

Afschrijven van boten

Boten worden afgeschreven via de Roeien-app. Je krijgt toegang tot deze app met je KNRB nummer na het behalen van de Basisproef.

Je kunt alleen boten afschrijven waarvoor je de voor dat boottype benodigde proeven hebt behaald. Voor welke boten welke bevoegdheden nodig zijn, is te zien in het afschrijfsysteem.

Voor het roeien tijdens de instructie regelt degene die instructie geeft dat de boten worden afgeschreven.

Een boot mag vanaf zeven dagen van tevoren worden gereserveerd.

Wanneer een ploeg 15 minuten na het begin van de afschrijving nog niet aanwezig is, vervalt de afschrijving en is de boot beschikbaar voor anderen.

Voor het gebruik van het materiaal buiten de Woerdense wateren of voor het maken van een toertocht buiten de tochten die georganiseerd zijn door de toercommissie van De Krom, is toestemming van het bestuur noodzakelijk.

Behandeling materiaal

In het belang van het behoud van de boten en riemen hebben we het volgende afgesproken:

- De buitenkant van de boten en de riemen moeten na gebruik worden afgespoeld en gedroogd.
- Ook de binnenkant van de boot wordt schoongemaakt en gedroogd. Het slijtsel in de slidings wordt verwijderd met een doekje of washand.
- Leg de boten in de loods met de boeg (het balletje) gericht naar de achterwand van de loods.
- De riemen draag je met het blad naar voren. Maximaal twee per persoon.
- Kunststof riemen leg je met de holle kant naar boven op het vlot.
- Houten riemen leg je met de bolle kant naar boven.
- Let er bij boten op een kar op, dat de boten op de eigen kar staan.

Schade

Wanneer er schade is of een gebrek wordt geconstateerd kun je dat melden in de app waarin je de boot hebt afgeschreven. Je gaat in de app naar de betreffende boot en vult daar de vragen over de schade in.

Tillen van boten

Let bij het tillen van de boten goed op je houding. Voorkom overbelasting of verkeerde belasting van je rug!

Let op de volgende punten:

- til met gestrekte rug en licht gebogen knieën
- sta zo dicht mogelijk tegen de boot
- **nooit** met gedraaide rug tillen
- til zoveel mogelijk vanuit je benen

De stuurman tilt de boeg (de kant waar het balletje op de punt zit) en geeft de commando's.

Zorg voor voldoende mensen om de boot te tillen. Liefst minimaal het aantal roeiers plus één. **Vraag hulp wanneer er te weinig tillers zijn.**

Er is verschil in de manier van tillen tussen wherry's, C-boten en gladde boten

Voor wherry's en C-boten:

De tillers verdelen zich over beide zijden van de boot en tegenover elkaar. Zoveel mogelijk naar de achterkant van de boot (de kant van het roertje) de boot is hier het zwaarst.

Til aan de spanten die dwars op de boot staan en aan het balkje achter de stuurstoel. Til nooit aan de latten die in de lengte van de boot lopen en nooit aan de voetenborden.

Een boot met een uitwendige kielbalk mag je op het vlot voorzichtig neerzetten en over de kielbalk in het water laten glijden. Zorg ervoor dat de boot hierbij rechtop blijft.

Als de boot gedraaid moet worden geeft de stuur dit aan. Hij geeft aan of de kielbalk van de boot 'over zee' of 'over land' gedraaid wordt. Als de boot te zwaar is voor de tillers, vraag dan om hulp.

Voor gladde boten:

De roeiers staan ieder bij een rigger en tillen de boot aan beide boorden. De stuur geeft aan of er op de schouder of boven de hoofden getild wordt.

Bij het in het water leggen gaan de roeiers zo dicht mogelijk aan de waterrand staan en laten de boot vanaf schouder of boven het hoofd in het water.

Spaar je lijf door goed te tillen!

5. Veiligheid

Roeien is een watersport en dat vraagt dat je altijd rekening houdt met de (weers)omstandigheden. Er wordt daarom een nadrukkelijk beroep gedaan op ieders gezonde verstand bij het inschatten van onverantwoord risico voor mens en materiaal.

Bij harde wind kan een ervaren roeier zich beter redden dan een beginnende roeier. Ook kou is voor iedereen anders. Daarvoor is het belangrijk je voldoende te kleden. Bij omslaan is het risico op onderkoeling aanwezig.

Zorg dat er altijd een telefoon mee is in de boot.

Zichtbaar en voorspelbaar

In de zomer is er veel recreatievaart. Schippers daarvan zijn niet altijd bekend met de kwetsbaarheid van een roeiboort en bemanning. Daarom is het van belang goed zichtbaar te zijn (fluorescerend shirt of hesje) en duidelijk te zijn in je koers. Dus houdt altijd stuurboordwal. Roei bij hoge golven voorzichtig door. In een lichte hoek van 30-45 graden er doorheen.

Er mag niet geroeid worden:

- wanneer het kouder is dan nul graden Celsius
- wanneer er ijs op het water ligt
- vanaf windkracht 6
- bij mist. In ieder geval wanneer vanaf de loods kijkend in de richting van Nieuwerbrug het huis van de 'Vogelaar' niet meer kan worden gezien
- tussen zonsopgang en zonsopgang, behalve bij de door de vereniging georganiseerde tochten
- bij onweer
- in een skiff als de watertemperatuur lager is dan 10 graden.

Wat te doen bij onweer

Het kan gebeuren dat je tijdens een roeitochtje in een onweersbui verzeild raakt. Meestal komt zo'n bui niet onverwacht, de weerberichten geven dit over het algemeen wel aan. Wordt er onweer verwacht, ga dan niet ver weg, zodat je tijdig op de loods terug kunt zijn. Naderend onweer herken je vaak aan aambeeld vormige wolken. Ga in het geval van een plotselinge onweersbui naar de oever en zoek een plekje om te liggen op een meter of vier afstand van een boom of een paar struiken. Vermijd contact met water en zet nooit een paraplu op. Is het mogelijk om aan wal te gaan en de boot op het droge te trekken of vast te leggen, schuil dan nooit onder een boom. In open veld is gehurkt zitten, zo mogelijk met de knieën tegen de schouders getrokken, met flinke onderlinge afstand, de meest veilige bescherming.

6. Materiaal

6.1 Boten

In de roeisport bestaat een globale indeling in soorten boten.

Bij de boten is er altijd de variabele: gestuurd of ongestuurd. De meeste boten en riemen zijn van kunststof of carbon fiber, nog enkele boten zijn van hout.

Bij De Krom wordt vrijwel alleen met twee riemen geroeid. Dat noemen we scullen. In de roeisport wordt ook veel met één riem per roeier geroeid. Dat noemen we boordroeien.

Soorten boten bij De Krom:

1. Wherry's
2. C-boten, open boten
3. Gladde boten, deels gesloten, met luchtkamers

Ad 1 Wherry's

Wherry's zijn open boten met stuurman of stuurvrouw (beide worden de stuur genoemd), doorgaans voor twee roeiers, soms voor één.

Wherry's hebben een buitenkiel en zijn erg breed. De breedte kan meer dan 70 cm zijn. Deze boten zijn uitermate geschikt voor tochten, voor wat ruwer en open water, voor instructie en ontspannen toer- of trimroeien.

Ad 2 C-boten

C-boten zijn open boten met een buitenkiel, van 50 cm tot 70 cm breed. C- boten bestaan voor 1, 2, 3, en 4 roeiers.

De C-boten zijn er zowel gestuurd als ongestuurd.

Ad 3 Gladde boten

Gladde boten hebben geen kiel. De huid loopt in een één stuk in ronde vorm door van het ene boord onderlangs naar het andere boord. Dit zijn de smalste boten vaak in gesloten uitvoering. We hebben gladde boten voor 4 roeiers met stuur en voor 2 of 1 roeier zonder stuur. De smalste boot, voor 1 roeier, noemen we een skiff.

Gesloten boten hebben ventilatieluikjes, die tijdens het roeien altijd dicht en tijdens de berging in de loods altijd open moeten zijn!

Bootaanduiding

Alle boten worden genoemd naar het type, het aantal roeiers, voor scull- of boordroeien en het al of niet *gestuurd* zijn.

Als kortste bootaanduiding is gebruikelijk: letter, cijfer voor het aantal roeiers, een 'x teken' als het een scullboot is en niets als het voor boordroeien is, en dan nog een '+ teken' voor *gestuurd*, '-' teken' voor *ongestuurd*. Een gestuurde C-vier in scull uitvoering wordt dus aangeduid met: C4x+

6.2 Onderdelen

Het geraamte van boten met een kielbalk bestaat uit: **grundels en boorden** (voor de stijfheid in de lengterichting), **spanten en binten** (voor de stevigheid in de dwarse richting) en **kruisspanten** (om torsie van de boot te voorkomen). De boot wordt bestuurd door het **roer**, dat bediend wordt met het **stuurtoew**.

Gladde boten hebben een raamwerk zonder kielbalk of spanten. Het stuurkje zit vast onder de boot en wordt bediend met een kort stuurtoew.

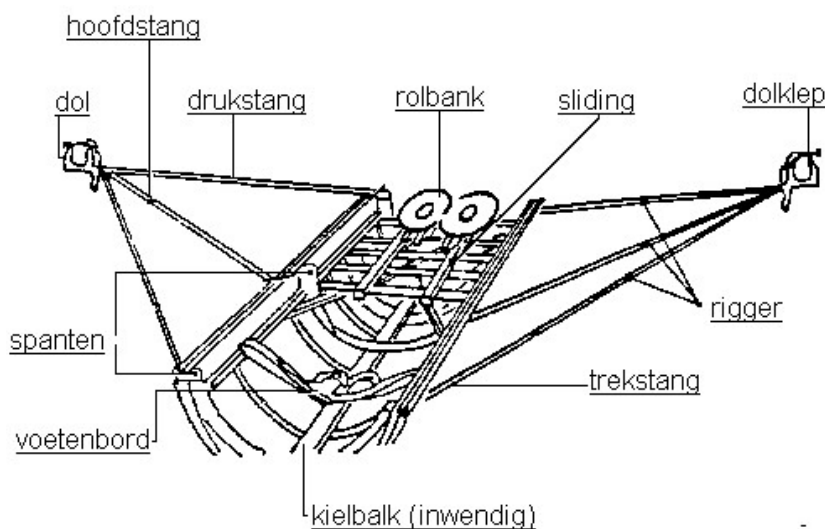
Om bij het roeien de beenkracht te kunnen gebruiken zit de roeier op een **rolbankje** dat heen en weer rijdt over de **sliding**. De roeier zet zich af tegen het **voetenbord**. Dit is bevestigd aan de **kielbalk** en door middel van spoorstok aan de grundels.

Het voetenbord is verplaatsbaar, zodat roeiers van verschillende lengten van dezelfde boot gebruik kunnen maken.

Om de boot voort te bewegen gebruiken we **riemen**. De riem bestaat uit steel en blad. De riem steunt in de **dol**; deze is door middel van de **rigger** aan de boot bevestigd.

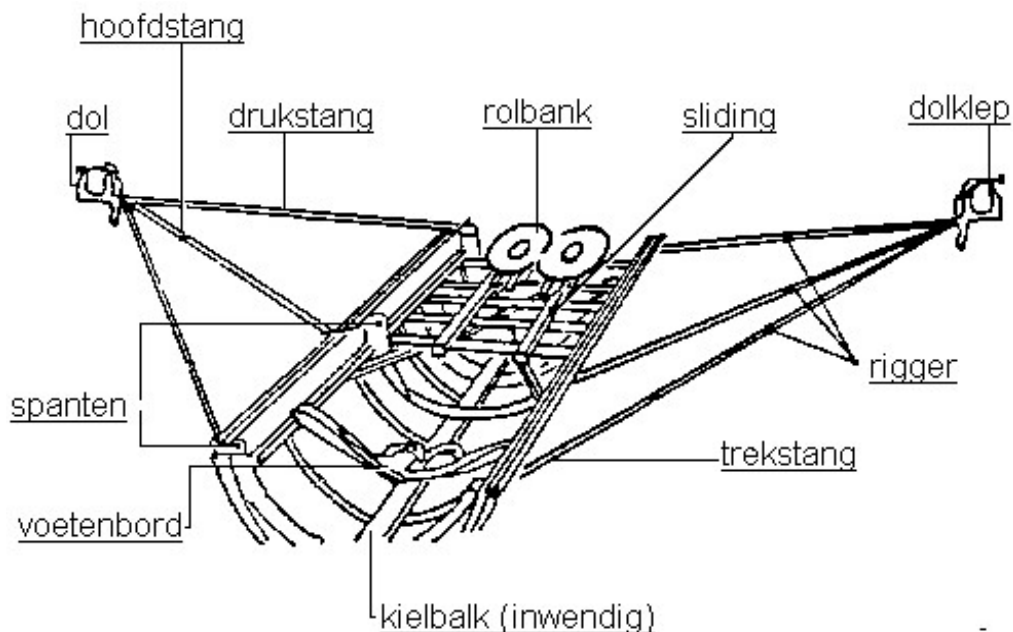
Op de plaats waar de riem in de dol rust zit om de riem een manchet. De stand van de kraag bepaalt welk deel van de riem zich binnen de dol bevindt (binnenhandle) en welk gedeelte buitenboord steekt (buitenhandle).

Aan de rigger zijn verder nog te onderscheiden: de trekstangen (die aan de zijde van het roer zitten), hoofdstangen (dwars op de boot) en dikwijls een drukstang (in de richting van de boeg). Bij twee riemen per roeier, scull-riemen of kortweg *sculls* genoemd, zijn de riemen korter en de handles wat dunner dan de grote enkele riem, die dus maar op één boord wordt geroeid en daarom *boordriem* heet, ook wel *oar*.



Bootonderdelen zijn:

Onderdeel	Omschrijving
Bakboord	Linkerkant van de boot, gezien in de vaarrichting
Binten en diagonaallatten	Bakjes en latten die het dwarsverband tussen de boorden vormen
Buikdenningen	de vloerplanken voor en achterin
Spanten	haaks op de kiel aangebrachte houten steunstukken die, het geraamte van de boot vormen waarop de huid is bevestigd
Dol	draaidol: om de vaste dolpen draaiende houder waarin de riem ligt; met een dolklep (overslag)
Kiel	bodembalk, 'ruggegraat' van de boot, bij wherry's en C-boten inwendig en uitwendig zichtbaar; bij gladde boten alleen inwendig.
Sliding	aluminium of messing rails waarop het bankje rijdt
Stuurboord	rechterkant van de boot, gezien in de vaarrichting
Zandstroken	de houten gangen, liggend tegen de kiel
Losse onderdelen	
Landvast	meertouw
Pikhaak	stok met haak en punt om de boot af te houden of aan te trekken
Peddel	



7. De Roeitechniek

Roeien is een complexe beweging. In dit hoofdstuk wordt de hele roeibeweging beschreven.

Het goed leren roeien is op de eerste plaats een kwestie van veel oefenen. Hoe goed je technisch wordt, hangt af van je fysieke vermogen, je gevoel voor balans en ritme en het plezier dat je erin hebt om te leren.

Belangrijk is een lerende houding. Sta open om van elkaar en met elkaar te leren. Met een betere techniek en meer gelijkheid in de boot zal het roeien efficiënter, gemakkelijker en daardoor plezieriger worden.

De haal

1. Inpik (begin)

- Je zit **vooraan** op de sliding
- Armen zijn **lang**.
- Rug is **recht** en iets voorover vanuit het heupgewricht.
- Het blad gaat verticaal **in het water**. Je legt het blad als het ware in het water.



Figuur 7.5 Eerste deel van de haal

2. Wegduwen met je benen

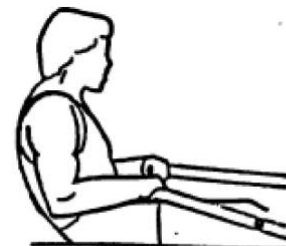
- Je **duwt jezelf weg met je benen**.
- Armen blijven nog **recht**, bovenlichaam nog voorover
- Denk: je duwt de boot weg, niet dat je trekt.

3. Meekomen met je bovenlichaam

- Als je benen bijna recht zijn, komt je **bovenlichaam mee naar achteren**.
- Nog steeds ontspannen, geen haast.

4. Pas dan aanhalen met je armen

- Nu **buigen je armen**.
- Je trekt de riem rustig naar je lichaam.
- Ellebogen langs je lichaam.



Figuur 7.2 Uitzethouding "eerste stop"

5. Blad uit het water (uitzet)

- Je haalt het blad, rustig verticaal **uit het water**.
- Met een kleine beweging van je polsen draai je het blad horizontaal
- Daarna gaan je handen **rustig weer naar voren**.

Dan volgt de recover, de boot glijdt onder je door

In de recover bereid je je voor op de volgende haal.

De recover

1. Handen weg en inbuigen bovenlichaam

- Vanuit de uitzet breng je je **handen naar voren**
- Armen worden **lang**.
- Als je armen lang zijn, **kantelt je bovenlichaam naar voren**.
- Dit doe je vanuit je heupen, met een **rechte rug**.
- Niet inzakken of met bolle rug

2. Rustig naar voren rijden

- Pas nu ga je met de **knieën buigen**.
- Je rolt rustig naar voren op de sliding.
- Langzaam draai je je blad weer verticaal
- Tempo is ontspannen: **langzaam naar voren**.



Figuur 7.3 Recover
"derde stop"

3. Klaar voor de inpik

- Je komt **voor aan op de sliding**.
- Armen zijn lang.
- Rug is recht en iets voorover.
- Blad is klaar om het water in te gaan.

Ezelsbruggetje

Uittrap: Eerst benen, dan rug, dan armen

Recover: In een vloeiende beweging eerst armen, dan rug en dan benen

8. Commando's

Om met elkaar de boot te manoeuvreren of oefeningen uit te voeren, geeft de stuurman commando's aan.

Bij het in- en uitstappen draagt de stuur meestal het commando over aan de boeg, omdat die dan het beste overzicht heeft.

De commando's moeten altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar zijn. Check dit. Volg altijd de commando's van de stuur en ga op het moment van handeling daarover niet in discussie.

Veel commando's beginnen met het attenderen van de roeiers op een handeling. Bijvoorbeeld: "We naderen een brug", of "Over x-aantal halen gaan we ...". Daarna volgt het commando voor de actie en door wie. Het kan zijn dat alleen de slag of boeg iets moet doen.

Instappen	Instappen gelijk ... één ... twee ... drie
	De stuur houdt de boot van de wal, vast in het midden. De roeiers staan met het gezicht naar de stuurplaats. Diegene die op de boegplaats staat geeft het commando.
Instappen gelijk ...	Waarschuingscommando
Één ...	Riem in de dol schuiven. de voet aan de bootzijde op het opstapplankje neerzetten.
Twee ...	Het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het tweede been binnenboord brengen, de voet van dat been in het voetenbord plaatsen.
Drie	Gaan zitten en de voet van het opstapplankje op het voetenbord brengen. Tijdens het instappen ga je met de voeten uitsluitend op het opstapplankje staan. Of op de zwarte strepen aangegeven in de boot. Als eerste maak je de overslagen of dolkleppen aan waterzijde dicht. Houd de riemen daarbij onder controle door de handles tussen de bovenbenen en de armen/oksels te houden.
Stabiel houden van de boot	Hierna wordt de boot stabiel gehouden voor de stuur. De waterkant is de riem plat op het water, met handvat tussen de bovenbenen en de borst.
Stuur stapt in	De stuur gaat zitten op zijn/haar stuurstoel, waar het lichaam laag wordt gehouden in de boot.

Van het vlot weg komen	Peddelend strijken stuurboord/bakboord
	Aan de waterzijde liggen de riemen plat op het water. De walriemen liggen evenwijdig aan de boot, bladen verticaal in het water en kleine strijkende bewegingen maken zodat de boot van de wal afkomt
Peddelend strijken stuur-/bakboord	Roeiers buigen lichaam iets achterover en leggen walriem evenwijdig aan de boot, met holle kant van het blad naar buiten.
Af...	Kleine strijkende bewegingen maken met de riemen aan walzijde.
Uitzetten	Uitzetten aan stuurboord/bakboord
	Aan de waterzijde liggen de riemen plat op het water. De riemen aan de walzijde worden ingetrokken en met het blad loodrecht tegen de wal weer weggeduwd. Er kan ook gevraagd worden eerst met de handen de boot van de kant te duwen.
Wegroeien (vanuit de inpik)	Slag klaar maken ... slag klaar ... af
Slag klaar maken ...	In de inpik houding gaan zitten, met blad plat op het water
Slag klaar ...	Sterk zitten, schouders laag, vingers ontspannen om handvat van roeiriemen heen gekromd, bladen verticaal in het water
Af....	Inpik, trap weg met de benen, starten met roeibeweging.

Wegroeien (vanuit de uitpik)	Slag klaar maken ... slag klaar ... af
Slag klaar maken ...	In de uitzet (ofwel uitpik) houding gaan zitten, met blad plat op het water
Slag klaar ...	Sterk zitten, schouders laag, vingers ontspannen om handvat van roeiriemen heen gekromd, bladen verticaal in het water
Af....	Uitpik, blad horizontaal draaien en starten met de recover
Recover:	Wegzetten, inbuigen en oprijden
Ophouden of stoppen met roeien	laat lopen ... bedankt
Laat....	Dit commando wordt gegeven aan het begin van de laatste haal die nog afgemaakt wordt.
Lopen...	Haal afmaken, armen strekken, bladen los van het water, de boot mindert vaart
Bedankt	De bladen wordt plat op het water gelegd
Tot stilstand komen	Vastroeien...houden
Vastroeien	Bladen iets in verticale stand draaien (ongeveer 45 graden) om vaart uit de boot te halen
Houden	Bladen verticaal in het water plaatsen
Achteruit roeien	Volgt meestal na de commando's vastroeien...houden
Strijken	Bladen verticaal in het water plaatsen en van zich afduwen
Stilleggen na strijken	
Houden	Bladen verticaal in het water laten staan en de riemen stilhouden
Noodstop	Bij abrupte onverwachtse gevaarlijke situaties voor de boot of de roeiers
NOODSTOP!!	De stuur roept het commando, onmiddellijk moet men de bladen verticaal in het water zetten, met als gevolg dat de boot abrupt tot stilstand komt.

Draaien	Rondmaken over bakboord/ stuurboord
	Afwisselend éénmaal strijken aan het ene boord en éénmaal halen aan het andere boord tot de boot in tegengestelde richting ligt. Rondmaken over bakboord betekent dat je afwisselend strijkt met de bakboordriem en haalt met stuurboord. (de riem van het passieve boord laat je over het water mee slifferen).
Extra kracht aan sb/bb	Stuurboord/ bakboord best
	Om een bocht te maken zonder het roer te veel te belasten haalt het genoemde boord krachtiger en het andere boord minder sterk de riemen door het water
Bakboord best ...	Bakboord riemen krachtiger aanhalen
Stuurboord best ...	Stuurboord riemen krachtiger aanhalen
...Best bedankt	Weer gewoon doorroeien.
Golf buiten houden	Uithouden bakboord/ stuurboord... nu
	Dit commando wordt gebruikt om een enkele hoge golf, bijvoorbeeld van een te snel varende plezierboot, buiten de boot te houden
Uithouden bakboord/stuurboord...	Waarschuwingscommando
Nu	Uitvoeringscommando. De boot wordt door de stuur evenwijdig aan de golven gelegd. Alle roeiers houden de riemen haaks op de boot en leggen de bladen plat op het water. Het genoemde boord wordt hoog gehouden door de handles aan dat boord hoog te houden. Het lichaamsgewicht wordt een beetje verplaatst naar het niet genoemde boord. De roeiers laten de handle meebewegen als de golf onder de bladen en boot doorloopt

Riemen langszij	Slippen beide boorden nu analoog: Slippen bak- of stuurboord
	Dit commando wordt gebruikt als de boot een smalle doorgang moet passeren of als aan een hoge kade, aangelegd wordt.
Slippen beide boorden ...	Waarschuwingscommando.
Nu	De riemen worden langszij gebracht. De bladen raken het water niet.
Vallen en slippen	Vallen en slippen beide boorden.....nu
	Dit commando wordt gegeven wanneer de boot een smalle èn lage doorgang moet passeren. Kondig aan: "We naderen een brug...."
Vallen en slippen beide boorden, op mijn commando...	Waarschuwingscommando.
Nu	Uitvoeringscommando De riemen worden langszij gebracht. De bladen raken het water niet Tegelijkertijd gaan de roeiers achteroverliggen in de boot. De stuur bukt voorover.
Pas op de riemen aan bakboord	analoog: stuurboord en beide boorden De roeiers dienen op te letten dat de riemen nergens tegenaan slaan. Het wordt aan de roeiers over gelaten of zij de riemen willen intrekken, slippen of, al roeiend, willen opletten dat de riemen nergens tegenaan slaan.
Kom maar weer op	Na de doorgang gepasseerd, komen de roeiers eerst op, met roeiriemen nog aan de weersijden van de boot.
Zet maar uit wanneer mogelijk	De roeiers zetten hun bladen uit als het kan, hierna kan de stuur weer recht op gaan zitten
Neigen	Neigen.....nu
	Dit commando wordt gegeven bij passeren van een lage doorgang waar roeiers moeten bukken. Kondig aan: "We naderen een brug"
Neigen...	Waarschuwingscommando.
Nu	Uitvoeringscommando De roeiers brengen hun hoofd zo laag mogelijk, kin tegen de borst aan. Tegelijkertijd wordt er rustig doorgeroeid.

Aanleggen en uitstappen

	Onder een hoek van 30-45 graden met light paddle de wal naderen, op het juiste moment ophouden met roeien. "Laat lopen"
Slippen wal-kant	De roeiers aan walkant brengen de riemen langs de boot, lichaam iets achterover
Vastroeien waterkant	De roeiers aan waterkant draaien de bladen iets op, de boot mindert vaart en draait langs de wal
Houden waterkant	De roeiers aan waterkant draaien de bladen verticaal in het water om de boot het laatste moment bij te draaien.
Stuur stapt uit	De stuurman stapt als eerste uit de boot met "stuur stapt uit". De boot wordt dan van de wal af vastgehouden in het midden van de boot.
Commando over aan de boeg	De roeiers stappen uit nadat dit commando is gegeven van de stuur aan de boeg. De boeg begeleid de onderstaande commando's
Uitstappen gelijk	De overslagen zijn open, schoenen los van het voetenbord, en iedereen alert voor uitstappen.
Één ...	Voet aan waterzijde op het opstapplankje plaatsen en omhoog komen
Twee...	Andere voet op de wal plaatsen
Drie...	Voet aan waterzijde eveneens op de wal plaatsen en riemen uit de dol schuiven, deze veilig meenemen en zetten in het rek.

9. Oefeningen

Je kunt met oefeningen delen van bewegingen bewust aanleren of foute bewegingen corrigeren.

Je kunt oefeningen door alle roeiers tegelijkertijd uit laten voeren of je kunt het 'tubbend' laten doen. Bij **tubben** roeit maar een deel van de bemanning, bijvoorbeeld de twee slagen roeien terwijl de twee boegen de bladen over het water laten slifferen.. Je kunt dit toepassen om de boot in balans te houden terwijl de roeiers een oefening uitvoeren of om extra weerstand te creëren voor de roeiers.

Vaste bank- haal uitlengen via $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, naar hele sliding

Doel:-

- goed inbuigen voor het oprijden
- gelijkheid bij uitzetbeweging
- gelijkheid bij wegzetten handen

Uitvoering:

met ongekanteld blad, eerst uitleg, dan de commando's:

"Vaste banken...nu", " $\frac{1}{4}$ sliding...nu", enz

Derde stop elke haal kort

Doel:-

- een punt van gelijkheid scheppen
- goed inbuigen voor het oprijden
- rust in het oprijden na de stop
- het moment van beginnen met terugclippen vastleggen

Uitvoering:

eerst uitleg, dan de commando's:

"derde...stop", "ja/go", "elke haal stoppen"

10 halen slifferen, 10 halen gewoon

Doel:-

leren de bladen bij het water te houden

Uitvoering:

eerst uitleg, dan de commando's: "slifferen...nu" en "gewone haal nu"

Elke vijfde haal lange derde stop

Doel:

de boot in balans leren houden/brengen door met de knieën naar links of rechts te bewegen en aan het voetenbord te trekken

Uitvoering:-

steeds even snelheid maken en dan het commando: "derde...stop"
En pas na meer dan vijf seconden "ja"

10 halen clippen, 10 halen ongeclippt

Doel:

leren de bladen goed verticaal uit te zetten

Uitvoering:-

eerst uitleg, dan de commando's: "ongeclipt....nu" en "clippen...nu"

Krachtwisselingen

Doel:-

- gelijkheid kweken
- voelen dat de benen gebruikt moeten worden (door steeds de boot op snelheid te brengen)
- elkaar leren aanvoelen in kracht

voorbeelden van krachtwisselingen: 5 lichte haal, 5 halve kracht, 5 hard of strong

Uitvoering:-

eerst uitleg, dan de commando's:

"lichte haal...nu", "halve kracht...nu", "hard...nu" (niet steeds meetellen)

5 lichte haal in 5 klimmen naar 5 hard

Uitvoering:- de vijf halen klimmen in kracht meetellen met goede intonatie

10. Vaarregels

Degene die de boot stuurt, voert het commando en heeft de verantwoording voor de boot en de roeiers.

Bij het wegvaren vanaf de roeivereniging dan wel vanaf een plaats waar werd aangelegd voor een stop, dient de stuur van een uitvarende boot erop te letten dat het vaarwater vrij is. Zonodig krijgt de boegroeier de opdracht uit te kijken.

Houd de stuurboordwal aan en heb consideratie met de vissers die langs de kant hun ontspannende bezigheden hebben.

Het Binnenvaart Politie Reglement (BPR) is het belangrijkste reglement waar we voor ons roeiwater mee te maken hebben. Dit reglement geldt voor de meeste Nederlandse wateren.

Voor alle watersporters geldt dat **goed zeemanschap** betracht moet worden. Het houdt in dat de watersporter alles moet doen om de veiligheid op het water niet in gevaar te brengen en tevens alles moet doen om een aanvaring te voorkomen. Onder een roeiboot verstaat men een vaartuig dat door uitsluitend lichaamskracht wordt voortbewogen.

Enkele regels uit het Binnenvaart Politie Reglement

- Kleine schepen moeten altijd wijken voor grote schepen
- Roeiboten varen "op eigen kracht" en moeten wijken voor zeilboten
- Stuurboord heeft voorrang op bakboord
- Alle schepen die in een rechte lijn de stuurboordzijde varen hebben voorrang op schepen die deze route willen kruisen
- Alle schepen op een hoofdvaarwater hebben voorrang op schepen uit een nevenvaarwater
- Kleine motor (motorbootje) wijkt voor spierkracht en zeil. Dit gebeurt helaas maar zelden.
- Stroomafwaarts gaat voor op stroomopwaarts
- Inhalen doet men aan bakboordzijde van het in te halen voertuig

11. Bijlages

Eindproef BASISCURSUS (sturen 1 en scullen 1)

1. Het Sturen

De proef voor het sturen wordt afgenomen in een wherry.
Na het behalen van de proef mag je sturen in een wherry op eigen vaarwater
(Woerden)

Wat wordt er van je verwacht:

Verantwoordelijkheid van de stuur

- neemt initiatief tot afschrijven van de boot
- neemt leiding bij het in- en uitbrengen van de boot
- geeft de juiste aanwijzingen bij het in- en uitbrengen
- heeft zorg voor het materiaal (huid, riggers van de boot stoten nergens tegenaan) en voor de roeiers
- heeft overzicht op de ploeg (indien van toepassing: wijst roeiers op fouten in materiaalbehandeling)
- heeft overzicht over het vaarwater en eventuele risico's.

Inzicht en vaardigheid

- luid en duidelijk op juiste moment de juiste commando's geven; commando's moeten uitvoerbaar zijn
- koersvast sturen, op juiste moment roer geven maar ook water voor- en achter in de gaten houden
- anticiperen op situaties die zich op het water kunnen gaan voordoen

Kunnen manoeuvreren waaronder:

- aanleggen
- strijkend kunnen aanleggen
- rond kunnen maken over bak- stuurboord
- een noodstop kunnen maken
- in smal water rond kunnen maken
- onder bruggetje wegvaren (zonder omgeklapt roer) en weer aankomen.

2. Het roeien

Er wordt op gelet dat de roeier:

- op de juiste wijze instapt; de voeten op de juiste wijze en volgorde plaatst
- bij het instappen de riem meeneemt
- de riem direct uitbrengt aan de waterkant en de dol dichtdraait vóór het verstellen van het voetenbord
- op de juiste wijze het voetenbord afstelt
- de commando's van de stuur zonder aarzeling opvolgt
- de slag kan volgen of in elk geval een aantal slagen regelmatig kan roeien
- op commando een noodstop kan maken

Fouten die niet voor zouden mogen komen zijn:

- met hoge polsen roeien
- direct de armen bijtrekken
- rug-opzwaai

3. Theorie

Vragen zijn bijvoorbeeld:

- wanneer is er een roeiverbod
- wie is er verantwoordelijk voor de boot
- wie schrijft de boot af en hoe lang mag je een boot afschrijven
- wat te doen bij schade
- de belangrijkste voorrangregels uit het Binnenvaart Politierglement
- typen boten kennen
- bootonderdelen kennen
- hoe en waar til je een boot

Eindproef Scullen en Sturen 2

1. Sturen

Proef bestaat uit:

- Theorie (zie Bijlage: Sturen tijdens toertochten)
- Vaardigheden (stuurmanoeuvres)
- Het zelfstandig kunnen inzetten van enkele basisoefeningen voor de roeiers om de gelijkheid en balans te verbeteren. (o.a. tubben, stopjes, uitlengen)

Het examen wordt afgenomen in een C4x+.

Na het behalen van de Proef ben je bevoegd om tijdens tochten het commando te voeren op alle boottypen op alle wateren (= Captainbevoegdheid)

2. Roeien

De proef voor Scullen 2 wordt gevaren in een C boot (C4x+ of C2x+) Na het behalen van de proef mag je in gestuurde C-boten roeien.

Er wordt gelet op:

Roeitechniek

- juiste wijze materiaal behandelen
- juiste wijze instappen
- juiste wijze voetenbord afstellen
- een juiste roeihouding
- geen hoge polsen
- niet te snel armen bijtrekken
- niet te ver vóór- of achteroverbuigen
- juiste trap-hang coördinatie
- vloeiende roeibeweging
- bladen verticaal in het water plaatsen
- bladen niet laten uitlopen

3. Kennis

Je kent onderstaande termen en kan uitleggen wat daarmee bedoeld wordt:

- trap-hang coördinatie
- nareiken
- onderuit trappen
- uitlopen
- het doel van de oefeningen uit hoofdstuk 9 kennen en deze kunnen uitleggen.

4. Vaardigheid

Je kunt:

- een goede roeihaal produceren zowel in light als strong paddle
- synchroon en zonder balansverstoring roeien
- als slagman/vrouw het tempo/de kracht bepalen en vasthouden gedurende 20 halen
- als roeier de slagman/vrouw volgen gedurende minimaal 20 halen
- als roeier op commando oefeningen uitvoeren
- als slagman/vrouw het commando voor oefeningen geven.

Proef C1

Voor het varen in een C1 boot heb je aanvullend op je Scullen 2 proef een extra proef nodig om hierin te mogen varen. Dit omdat een C1 een ongestuurde boot is waar je alleen in vaart. **Voorwaarde is dat je voldoende achterom kunt kijken.** Na het behalen van de proef mag je zelfstandig in een C1 boot varen.

Voor de proef moet je:

- Weten hoe je de boot in en uit het water brengt en dit zelfstandig kunnen doen.
- De veiligheids- en algemene vaarregels goed kennen en er ook alleen in een boot naar kunnen handelen zonder in paniek te raken in onverwachte omstandigheden.
- Voldoende zelfkennis en conditie hebben om te kunnen inschatten hoever je gezien de weersomstandigheden kunt gaan roeien om weer veilig terug te komen.
- Varend tussen De Krom en Nieuwerbrug aantonen voldoende overzicht te hebben over de route en goed stuurboordwal kunnen houden.

Proef Scullen 3

Voor het roeien in gladde boten zoals een 4x+, 2x of een skiff is de roeitechniek en het gevoel voor ritme en balans belangrijker dan in een C boot.

Met een Scullen 2 bevoegdheid mag je wel in een 4x+ meeroeien als het merendeel van de roeiers daartoe wel de bevoegdheid heeft. Voor een dubbeltwee of skiff moet je ook goed achterom kunnen kijken en zelf goed koers kunnen houden.

De proef wordt gevaren in een skiff. Na het behalen van de proef mag je in alle gladde en ongestuurde boten roeien.

Voor de proef moet je:

- De veiligheids- en algemene vaarregels goed kennen en er ook alleen in een boot naar kunnen handelen zonder in paniek te raken in onverwachte omstandigheden.
- Voldoende zelfkennis en conditie hebben om te kunnen inschatten hoever je gezien de weersomstandigheden kunt gaan roeien om weer veilig terug te komen.
- Weten waar je de boot moet tillen en hoe je de boot moet neerleggen op de schragen
- De boot op juiste wijze in het water kunnen leggen
- Weten welke boten bij jouw gewichtsklasse passen
- Op juiste (veilige)wijze kunnen in- en uitstappen,
- Heel bewust zijn van balans en risico van omslaan, en de rol hierin van het juist hanteren van de riemen (altijd vasthouden) en het sluiten van de dolkleppen.
- Op commando veilig-boord positie in kunnen nemen
- Aan het vlot kunnen aanleggen zonder daarbij met de boot het vlot te raken
- In een rechte lijn kunnen varen (streven is zoveel mogelijk watervrij)
- Tenminste 5 halen kunnen strijken
- Rondmaken door middel van halen en strijken
- Noodstop kunnen maken
- 4 km binnen een bepaalde tijd kunnen afleggen: Een vast traject (loods de Krom-houtloods v.v.) Mannen binnen 35 minuten, vrouwen binnen 40 minuten

Roei technische observatiepunten zijn:

- Juiste trap-hang coördinatie (haal inzetten met de benen, overnemen met de rug en afmaken met de armen)
- verticale uitzet en inzet van de bladen
- bladen verticaal door het water voeren

