

## 2 Roeicommando's

### 2.1 commando's bij het naar buiten brengen van de boot.

De stuurman geeft altijd de commando's. Bij ongestuurde boten is dit de roeier op boeg.

= *aan de boorden* =:

de roeiers stellen zich op bij de roeiplaats

= *tillen gelijk – nu* =

\*1. de boot ligt op een **stelling**, kiel onder:

de boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt in het gangpad, hierbij wordt gelet op huid en dollen.

de boot mag nooit over de stelling worden geschoven

\* 2. de boot ligt op **karren of blokken** op de grond met de kiel onder

de boot wordt aan de spanten van de karren genomen

\* 3. de boot ligt met de boorden op steunen

de boot wordt getild aan de boorden, met twee handen, ter weerszijden van de boot

ad 1.= *rechter of linker schouder – nu* =

de boot die boven de hoofden is wordt schuin op de genoemde schouder genomen.

de roeiers staan onder de boot met de handen aan beide boorden. Één arm gestrekt, één arm gebogen.

= *op de schouder – nu* =

de roeiers staan tegenover hun eigen rigger en houden de boot op schouderhoogte

= *uitstappen – nu* =

geeft aan dat de boot verder in de handen tussen de roeiers in kan worden gedragen. iedereen heeft het boord met beide handen vast.

= *boven de hoofden – nu* =

de boot wordt boven de hoofden getild, zodanig dat de boegen het voorschip en de slagen het achterschip tillen

= *op de heupen – nu* =

de boot die boven de hoofden is wordt vastgepakt met één hand aan een spant en één hand op het dichtsbijkomende boord en kantelt dan langzaam op de heupen

ad 1,3 = *draaien – nu* =

de boot wordt gedraaid naar het genoemde punt, b.v. kantine, etc. het boord dat het verst verwijderd is van het genoemde punt wordt bovenlangs over het andere boord gedraaid.

ad 3. boten met een metalen strip op de kiel mogen over de rol te water worden gelaten.

= *dollekleppen / overslagen los* =

elke roeier maakt zijn overslagen los

= *tenen aan de rand* =

de roeiers gaan voorzichtig naar voren, plaatsen één voet aan de rand van het vlot.

de boot wordt zachtjes over de knieën te water gelaten door de boot van je af te bewegen. De huid van de boot mag het vlot niet raken.

### 2.2 instappen

= *klaarmaken voor instappen gelijk* =

de roeier plaatst het rolbankje halverwege de sliding en brengt de riem aan waterzijde over de vlakke (bij houten riemen) kant uit. De

riem aan de vlotzijde wordt schuin naar de achtersteven geschoven om het instappen te vergemakkelijken. Bij het instappen worden de riem(en) met de (waterzijde)hand aan de handle'(s) vastgehouden. De andere (steiger)hand is vrij om op te steunen op de boordrand bij het gaan zitten.

= *instappen gelijk* =

23-9-07

- \*één\*** de voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje gezet, het lichaamsgewicht is nog op het been op het vlot.
- \*twee\*** het lichaamsgewicht wordt overgebracht naar het been op het opstapplankje en het andere been wordt onder de handles door naar het voetenbord gebracht.
- \*drie\*** men gaat rustig zitten op het bankje, waarbij de vrije steigerhand als steun wordt gebruikt

### 2.3 uitstappen

= *klaarmaken voor uitstappen gelijk* =

de voeten worden losgemaakt uit het voetenbord

- \*één\*** de voet aan de waterzijde wordt op het opstapplankje gezet, de hand aan de waterzijde houdt de beide handles vast. De vrije (steiger)hand pakt de rand van de boot.
- \*twee\*** gaan staan door verticaal omhoog te bewegen op één been met behulp van de vrije steigerhand. Er wordt dan met één been op het opstapplankje gestaan..
- \*drie\*** het been dat zich nog op het voetenbord bevond wordt naar het vlot gebracht en neemt het lichaamsgewicht over.

Beide bewegingen, zowel in- als uitstappen, zijn rustige vloeiende bewegingen.

### 2.4 roeien

= *slag klaar maken* =

naar voren inrijden tot de inzethouding met de bladen nog plat op het water.

= *slag klaar* =

de bladen worden verticaal in het water gedraaid

= *af* = beginnen met roeien

### 2.5 het afremmen/stoppen van de boot

= *laat lopen* =

op het moment van de inpik wordt het commando gegeven, de roeiers maken hun roeibeweging af.

= *vastroeien* =

de bladen worden schuin in het water gezet, bolle kant in de vaarrichting, armen gestrekt.

= *houden – nu* =

de bladen worden nu rustig verticaal gedraaid

= *dank u wel* =

de bladen worden weer plat op het water gelegd.

### 2.6 achteruit roeien/strijken

= *klaar maken voor strijken gelijk* =

de handles worden naar het lichaam gebracht, de bladen plat op het water

= *strijken gelijk* =

de bladen worden verticaal gedraaid, handen naar je toe draaien, bolle kant van het blad draait naar de achtersteven

= *af* = de handen worden van je af geduwd tot de armen gestrekt zijn, dan wordt de rug ingebogen, daarna begint het oprijden. Na de uitzet de handen van je af draaien, bladen ietsje schuin op het water (puntje in de vaarrichting iets omhoog). Volgt beenuittrap, dan rug en armen, de bladen slijferen over het water.

= *dank u wel* =

de strijkbeweging wordt afgemaakt en de bladen plat op het water gelegd. Armen gestrekt.

### 2.7 manoevreren met de boot

33-9-07

Er volgt een commando met een aanduiding wie iets moet doen.

= *boeg klapje halen* =

de boeg maakt een haal met alleen de armen, zonder inrijden en met rechte rug.

= *dank u wel* =

= *boeg klapje strijken* =

de boeg maakt een strijkbeweging met alleen de armen

= *dank u wel* =

deze commando's kunnen ook worden gegeven aan de slag of beide boegen/ beide slagen. De andere roeiers houden de bladen plat op het water.

## **2.8 sterk roeien aan bak- of stuurboord**

= *bakboord / stuurboord sterk* =

bij dit commando wordt gewoon doorgeroeid, het genoemde boord haalt sterker door en het andere boord vloeit mee – zonder kracht.

= *en gelijk* =

waarna beide boorden weer gelijkuittrappen en doorhalen.

## **2.9 minder sterk roeien**

= *light paddle* =

de roeiers roeien met weinig kracht.

= *neem de slag maar weer op* =

het gewone tempo wordt weer opgepakt.

## **2.10 draaien van de boot / rond**

Ezelsbrug: het boord dat genoemd wordt gaat strijken.

= *klaarmaken voor rond over bakboord* =

de handles worden naar de romp gebracht

= *bakboord rond* =

bakboordriem wordt verticaal gedraaid – bolle kant naar achterstevan

= *af* =

Alle roeiers strijken met bakboord, de stuurboordriemen slifferen over het water.

na het oprijden de handen van je af draaien, de bladen wisselen van plat/verticaal naar verticaal/plat: stuurboord komt verticaal, bakboord plat, met bolle kant boven, stuurboord gaat halen, bakboord sliffert terug, handen naar je toe draaien. Bakboord gaat weer strijken, stuurboord slifferen, etc.etc.

= *dank u wel* =

de beweging wordt afgemaakt, bladen plat op het water.

## **2.11 Commando's ter oplettendheid van de roeiers.**

deze worden gegeven indien bij voorbeeld vuil op het water drijft, bij doorgangen onder smalle bruggen of een naderend vaartuig, bij deze commando's wordt een bepaald boord genoemd, zoals:

= *denk aan de riemen aan bakboord* =

de boeg roept "gehoord", de roeiers aan bakboord zijn gewaarschuwd en kijken naar hun bakboord riem zodra gevaar dreigt, trekken zij hun riem naar binnen of slippen (= de riem langs de boot brengen, blad plat op het water).

= *hoog scheren stuurboord* =

de boeg roept "gehoord", de roeiers kijken naar hun stuurboord riem: wanneer deze een drijvend object dreigt te raken, duwen zij de handle in de boot (het blad komt

43-9-07

dan vrij van het water) en maken een loze slag, de riem wordt zodra dat kan weer in het water geplaatst en de slag wordt weer hervat.

= *we naderen een brug denk aan het commando slippen* =

de boeg roept **gehoord**, wordt dit niet terug geroepen dan **mag niet** onder de brug doorgevaren worden; bij slippen worden de handles langs de romp doorgehaald, de handen worden niet verplaatst; de roeiers kijken mee hoe ver de riemen van de boot, af kunnen blijven, zo ver mogelijk geeft meer balans van de boot.

= *èèèèè slip* =

bij de inpik wordt dit commando gegeven, de slag wordt afgemaakt en de roeier brengt de riemen langs de boot.

= *breng de riemen maar weer uit en val in op de slag* =

als de boot onder de brug door is wordt het tempo weer opgepakt

**Of:** = *boeg breng de riemen uit en begin te roeien* =

dan no.2 in laten vallen, vervolgens no. 3 en dan de slag, daarna geeft de slag het tempo weer aan.

## 2.12 Letten

Bij boten met een trek- en duwstang, b.v. de IJssel of boten voor boordroeien **mag en kan** men niet slippen. De riemen worden rustig naar binnen gehaald en op de boordranden gelegd, handen ter weerszijde van de kraag.

= *denk aan het commando letten* =

de boeg roept "gehoord"

= *laat lopen* =

de haal wordt afgemaakt, riemen tot haaks op de boot.

= *letten nu* =

de riemen worden ingehaald.

Als de boot helemaal onder de brug door is:

= *breng de riemen maar weer uit en val in op de slag* =

de roeiers gaan weer roeien.

## 2.13 Slippend strijken.

= *klaar maken voor slippend strijken aan ..... boord* =

de handle van het slippende boord wordt langs de romp gehaald en het blad in de strijkstand gezet. De andere handle is ter hoogte van het middenrif, zodat hij niet in de weg zit; als alle roeiers klaar zijn

= *af* =

met kleine klapjes worden met de slippende riem strijkbewegingen gemaakt.

## Noodstop.

in sommige gevallen moet een noodstop worden gemaakt; bij een noodstop is het niet noodzakelijk de haal af te maken, omdat snel moet worden gehandeld.

= *laat lopen* =

= *HOUDEN NU* =

met gestrekte armen de bladen verticaal opdraaien en de vaart uit de boot halen, vaak gevolgd door

= *en strijken nu* =

is gelijk doorgaan in de strijkbeweging, waarbij de eerste strijkbeweging korter is omdat de bladen nog haaks op de boot staan; in de volgende beweging wordt wel opgereden en een volledige beweging gemaakt, met de bolle kant van de bladen naar de achtersteven.

53-9-07

63-9-07

73-9-07

83-9-07



93-9-07

### **STERK ROEIEN AAN BAK- OF STUURBOORD**

Bij dit commando wordt er gewoon doorgeroeid, het genoemde boord haalt sterker door en het andere boord roeit wel mee doch zonder kracht.

==BAKBOORD / STUURBOORD STERK==

Scullboot: Bij stuurboord sterk wordt er met de stuurboord riem krachtiger geroeid.  
Oarsboot: bij stuurboord sterk geeft stuurboord kracht en tempo aan. De slag kijkt over zijn schouder naar stuurboord om te volgen.

### **HERSTEL COMMANDO**

113-9-07

==BEIDE BOORDEN GELIJK==

Beide boorden trapt u weer even sterk uit en er wordt aan beide boorden even sterk doorgehaald.

**DRAAIEN VAN DE BOOT “Ronden”**

Ezelsbrug: het boord dat genoemd wordt gaat strijken en het andere boord slifferd mee.

==KLAARMAKEN VOOR ROND OVER BAKBOORD==

De handles worden naar de borst gebracht.

==BAKBOORD ROND==

De bakboordriem wordt in de strijkstand gezet, de stuurboordriem plat op het water.

==AF==

Bakboord gaat strijken en de stuurboord riem gaat slifferend over het water. Bij de voorstops aangekomen (de handen van U afdraaien) dan draait bakboord riem horizontaal (plat op het water) en stuurboord riem verticaal (haalstand) in het water en er wordt uitgetrapt. Bij de eindstops draait U de handen naar U toe, en begint U weer met inrijden. Dit draaien van de riemen gebeurt gelijktijdig.

==DANK U==

De slag wordt afgemaakt en de riemen worden loodrecht op de boot gezet met het blad PLAT op het water.

Bij het rondenvan van een Oarsboot bepalen 2 mensen het tempo, te weten: de slag en de roeier achter de slag. Bij bakboord rond begint de slag het tempo te bepalen totdat hij klaar is met zijn strijkhaal. Bladen worden gedraaid en stuurboord neemt het tempo over totdat deze klaar is met zijn haal.

=====

### **COMMANDO'S TER OPLETTENDHEID VAN DE ROEIER**

Deze commando's worden gegeven indien er vuil op het water drijft, bij doorgangen onder smalle bruggen of smalle doorgang tussen wal en/of naderend ander vaartuig en bij het aanleggen aan een vlot. Bij deze commando's wordt een bepaald boord en/of roeier genoemd. Zoals :

**==DENK AAN DE RIEMEN AAN BAKBOORD==**

De roeiers aan bakboord zijn nu gewaarschuwd en kijken naar hun riem aan bakboord, zodra er gevaar dreigt trekken zij de riem over de platte kant naar binnen. Wanneer het gevaar is geweken, wordt hun riem weer uitgebracht en de slag weer hervat.

**==HOOGSCHEREN AAN STUURBOORD==**

De roeiers kijken naar hun riem aan stuurboord en wanneer zij het object (drijvend hout e.d.) dreigen te raken, duwen zij de handle de boot in (bladen vrij van het water) en maken een loze slag. De riem wordt weer in het water geplaatst zodra dit kan. En de slag wordt weer hervat.

=====

**SLIPPEN (DOORGANG ONDER EEN SMALLE BRUG)**

(bij de inpik) de slag wordt afgemaakt en de roeier brengt de riem naast de boot met de bladen PLAT op het water. Onder de brug kijken de roeiers mee hoe ver de riemen van de boot af kunnen blijven i.v.m. de balans.

**==WE NADEREN EEN BRUG, DENK AAN HET COMMANDO SLIPPEN==**

Wanneer dit wordt gezegd dan roept de boeg “gehoord” en de stuurman neemt nu aan dat iedereen het commando heeft gehoord. Na een aantal meters zegt de stuurman:

**==ÈÈÈÈÈN==**

Tijdens het inrijden (extra waarschuwing).

**==SLIP==**

**HERSTEL COMMANDO**

Na het slippen zijn er twee mogelijkheden om weer te gaan roeien n.l.:

**==BRENG DE RIEMEN MAAR WEER UIT==**

133-9-07

Dit gebeurt als de boot helemaal onder de brug door is.  
De roeier brengt de riem weer in de normale ruststand en gaat rechtop zitten met de riemen loodrecht op de boot en wacht op het roeicommando.

==INVALLEN OP DE SLAG==

Dit gebeurt indien de boot helemaal onder de brug door is. Iedereen herstelt tegelijk en direct daaropvolgend pikt iedereen tegelijk in.

**OF**

==ÉÉN VOOR ÉÉN HERSTELLEN==

De boeg begint te roeien en de rest valt om de beurt in totdat de slag ook roeit en deze het tempo overneemt.

=====

### **LETTEN**

Met sommige boten die een trekstang hebben, MAG EN KAN men NIET slippen.  
Bij deze boten gaan we Letten. Het commando wordt dan:

==DENK AAN HET COMMANDO LETTEN==

De boeg roept “gehoord”.

==LAAT LOPEN DE BOOT==

De haal wordt afgemaakt en met gestrekte armen de riemen haaks op de boot.

==LETTEN==

==NU==

Nu trekt iedere roeier de riem over de vlakke kant naar binnen zover als nodig is en de bladen plat op het water.

### **HERSTEL COMMANDO**

==BRENG DE RIEMEN MAAR WEER UIT==

Dit gebeurt als de boot helemaal onder de brug door is.

143-9-07

De roeiers brengen de riemen weer loodrecht op de boot. Bladen PLAT op het water.

==VAL IN OP DE SLAG==

Alle roeiers gaan tegelijk weer roeien.

=====

### **SLIPPEND STRIJKEN : aan stuur- of bakboord**

==KLAARMAKEN VOOR SLIPPEND STRIJKEN AAN .....BOORD==

De handle van het slippende boord wordt langs U heen gehaald, zodat de riem langs de boot komt en in de strijkstand gezet. De andere handle houdt U voor U zodat de riem haaks op de boot staat met het blad plat op het water.

==AF==

Nu wordt er met de slippende riem kleine klapjes gegeven.

==DANK U==

De riemen worden nu weer loodrecht op de boot gezet met de bladen plat op het water.

=====

### **NOODSTOP**

In sommige gevallen **MOET** er een noodstop gemaakt worden. (Groot drijvend object, eventuele aanvaring andere boot e.d.)

Bij een noodstop is het **NIET** noodzakelijk om de slag af te maken maar **MOET** er snel gehandeld worden.

==LAAT LOPEN DE BOOT==

**Direct** stoppen met de haal

==HOUDEN==

153-9-07

U zet met gestrekte armen (i.v.m. de kracht) de bladen verticaal (90 graden) in het water.

==DANK U==

Bladen plat op het water. (Hopenlijk zonder schade en/of persoonlijk letsel)