

HANDLEIDING COMMANDO'S

Commando's worden gegeven door een vast iemand die het overzicht heeft over de boot en over de omgeving. In de boot is dat altijd de stuurman of, in geval van een ongestuurd nummer, de boeg. In dit document wordt de mannelijke vorm gehanteerd. Stuurman mag ook gelezen worden als stuurvrouw, roeier ook als roeister en hij ook als zij.

Tijdens het boot tillen van loods naar vlot en vice versa is in principe eveneens de stuurman of boeg degene die de commando's geeft, maar er kan van afgeweken worden. Het moet echter altijd duidelijk zijn wie de commando's geeft, naar anderen wordt niet geluisterd. Door elkaar roepen geeft onduidelijkheid en kan tot schade en ongelukken leiden. Degene die het commando heeft wordt in het onderstaande aangegeven met stuurman.

Als de stuurman in de boot onervaren is (in opleiding) kan de slag de stuurman behulpzaam zijn door commando's voor te zeggen. In dat geval neemt alleen in bijzondere omstandigheden, bijvoorbeeld bij aankomen (aanleggen) of bij veel scheepvaart, de boeg het commando over. Dit moet duidelijk aangekondigd worden. De instructeur/coach heeft nooit het commando tenzij hij zelf de stuurman is. Hij vraagt de stuurman bepaalde commando's te geven.

Een commando bestaat over het algemeen uit twee delen, een aankondiging en een bevel. Bijvoorbeeld "**tillen gelijk - NU**", "**tillen gelijk**" is de aankondiging en pas bij "**NU**" wordt de boot opgetild. In het volgende wordt de aankondiging cursief weergegeven en het bevel in hoofdletters.

Bij het uit de loods halen en in het water brengen van boten wordt onderscheid gemaakt tussen:

- Gladde boten
- C-materiaal
- Een 8+ (zoals glad maar met verdeling lopen over 2 loopplanken)
- Voor B-materiaal wordt aanbevolen dezelfde werkwijze als C-materiaal

Het vaarklaar maken en instappen is voor al het materiaal hetzelfde, evenals commando's op het water. Voorafgaand aan het boot tillen, worden eerst de riemen, roer, bankjes, kussentje en eventuele overige benodigdheden klaargelegd op het vlot. De riemen leg je op de riemen-dragers. Op het vlot houd je rekening met andere gebruikers, schuif dus even door en maak ruimte voor andere ploegen.

Dit document is als volgt opgebouwd:	pagina
1. Gladde boot tillen	2
2. C-materiaal tillen: over de kiel te water	3
3. Riemen inleggen en klaarmaken voor vertrek	4
4. Veelgebruikte commando's tijdens het varen	6
5. Aanleggen en uitstappen	8
6. C-materiaal uittillen en binnenbrengen	8
7. Gladde boten uittillen en binnenbrengen	9
8. 8+ tillen naar en van het vlot	11
9. Overige commando's	11



1. Gladde boot tillen

Als algemene regel geldt dat aanleggen voorrang heeft op een boot in het water leggen. Het is dus verstandig eerst na te gaan of er ruimte is aan het vlot en er geen boten willen aanleggen. Leg de boot zonodig even op bokken/schragen, dat is tevens een moment om de tennisballen van de dollen te verwijderen. Inleggen van boten gebeurt vervolgens op volgorde van het verlaten van de loods: wie het eerst naar buiten komt mag het eerst inleggen.

HANDEN AAN DE BOORDEN / KLAARMAKEN OM TE TILLEN

De stuurman begeleidt altijd het tillen van de boot en loopt in de loods achter de boot aan naar buiten.

Uitschuiven gelijk – NU (niet aan de boot trekken maar aan de dragers)

De roeiers trekken de dragers uit en gaan onder de boot staan, en bij lager gelegen boten aan weerszijden staan.

Indien roeiers met koppen onder de boot staan: ***Uittillen gelijk - NU***

De boot wordt een stukje opgelicht en er wordt zijwaarts gestapt naar het midden van de loods.

Daarna volgt commando: ***Op de linker (of rechter) schouder gelijk - NU***

Indien roeiers aan weerszijden van de (lagergelegen) boot staan: ***Uittillen gelijk - NU***

De boot wordt in de handen uitgetild en er wordt zijwaarts gestapt naar het midden van de loods.

Op de schouders gelijk - NU

De boot wordt op de schouders gelegd en wordt met de handen vastgehouden. De roeiers staan/lopen aan weerszijden van de boot, bij boordboten tegenover de eigen rigger. Dit commando wordt direct gevolgd door:

Boven de hoofden gelijk - NU

Kan alleen gegeven worden als de boot op schouderhoogte gedragen wordt. Met de linker- en rechterhand worden de twee verschillende boorden vastgepakt, waarbij de boot direct wordt opgetild tot de roeiers met vrijwel gestrekte armen de boot boven het hoofd dragen. Dit commando wordt direct gevolgd door:

Op de linker/rechter schouder gelijk - NU

De roeiers laten de linker of (rechter) arm zakken, waardoor de boot kantelt. De boot rust gekanteld met een boord op de linker of rechter schouders van alle roeiers. De romp is enigszins scheef boven de hoofden. Omdat de boot gekanteld is steken de riggers (schuin) naar boven en beneden zodat een smalle doorgang gepasseerd kan worden (wel op de hoogte letten!).

Bij het verlaten van de loods dient geanticipeerd te worden op eventuele wind. De kiel van de boot altijd in de richting van de wind.

Uitlopen gelijk - NU

De boot wordt weggedragen. In plaats van uitlopen kan de stuurman een andere aankondiging doen waaruit blijkt waarheen de boot moet, bijvoorbeeld naar het vlot, naar buiten, of iets dergelijks. De stuurman loopt aan het boegpuntje mee en ziet erop toe dat de boot helemaal de loods uitgedragen wordt, voordat richting vlot gezwenkt wordt, om 'aantikken' van de loodsdeuren te voorkomen.

Tijdens het dragen kan een aantal commando's gegeven worden om beter te kunnen manoeuvreren, bijvoorbeeld: **ZWENKEN; LINKER (RECHTER) LOOPPLANK**; etc.

De ploeg loopt met de boot over de loopplank naar het vlot. Afhankelijk van de vaarrichting wordt gekozen of het boegpuntje richting Aa of Crèvecoeur draait. Kijk bij het zwenken uit voor andere vlotgebruikers en waarschuw tijdig of geef een aanwijzing.

De stuurman of coach verwijdert de ballen aan de hoge kant (straks zeezijde). De overige ballen (landzijde) kunnen verwijderd worden als de boot ingelegd is.

Handen in de spanten gelijk - NU

Vanuit de stand "boven de hoofden" wordt het binnenwerk van de boot vastgepakt.

Kunststofboot: pak met één hand het binnenwerk in de uitsparingen vast en houdt één hand aan de huid van de boot.

Houten boot: De boot kan alleen aan de hoofdspanten (de dikke dwarsspanten) getild worden. Nooit aan de slidings, de kruisspanten (horizontale spanten die diagonaal door de boot lopen) of de voetenboorden vastpakken. Eén hand in het spant en één hand aan de huid.

Kunststof boten worden vaak aan het boord in- en uitgetild. De kans op het raken van het vlot is hierdoor groter, aangezien minder ver weg kan worden weggezet en bij het uittillen de boot vaak naar de kant toe wordt getrokken ipv recht omhoog. Aan de boorden tillen is toegestaan, zolang het vlot (of de stootrand) niet geraakt wordt.

Dit commando wordt direct gevolgd door:

VOOR DE BUIKEN

De boot wordt van "boven de hoofden" gedraaid naar een positie waarin de boot met de onderzijde beneden door de roeiers aan de spanten/binnenwerk voor de buiken getild wordt. De boot kan nu in het water (of in singels) gelegd worden.

Indien gewenst kunnen in deze positie de dolhekken aan de hoge kant (straks zeezijde) geopend worden.

OVERSLAGEN LOS / DOLHEKKEN LOS

De boot wordt iets gekanteld door te steunen op het bovenbeen en overslagen (ook wel dolhekken genoemd) worden losgemaakt.

TENEN ÁÁN DE RAND / NAAR DE RAND VAN HET VLOT

De roeiers lopen met de boot voor de buiken zover op dat ze met één voet de rand van het vlot kunnen voelen. Tenen mogen niet over de vlotrand heen steken, die zouden de huid van de boot kunnen raken bij het inleggen.

Inleggen gelijk – NU of Ver wegzetten gelijk - NU

De boot wordt voorzichtig en horizontaal in het water gelegd. Hierbij opletten dat de boot voldoende **ver** van de kant wordt ingelegd om schade te voorkomen. Doordat je één hand aan de huid hebt onder de boot kan je de boot van je af duwen en voorkom je dat de huid de kant raakt.

De stuurman houdt de boot op zijn plaats en geeft de roeiers opdracht de riemen te pakken en de boot verder klaar te maken voor het roeien. Denk hierbij aan het sluiten van alle luchtkasten.

Lees verder bij Riemen inleggen en klaarmaken voor vertrek.

2. C-materiaal tillen: over de kiel te water

Als algemene regel geldt dat aanleggen voorrang heeft op een boot in het water leggen.

Het is dus verstandig eerst na te gaan of er ruimte is aan het vlot en er geen boten willen aanleggen.

Leg de boot zonodig even op bokken/schragen, dat is tevens een moment om de tennisballen van de dollen te verwijderen. Inleggen van boten gebeurt vervolgens op volgorde van het verlaten van de loods: wie het eerst naar buiten komt mag het eerst inleggen.

HANDEN AAN DE BOORDEN / KLAARMAKEN OM TE TILLEN

De roeiers schuiven de C-boot op het karretje naar het midden van de loods en gaan tegenover elkaar staan naast de riggers. (Bij boordboten tegenover of naast de eigen rigger.). Til bij voorkeur met zijn 6- en een C4. Of tegenover elkaar (3x2), of 2x2 tegenover elkaar en punt en boeg. Overal even hoog. Til vanuit de benen (door de knieën) en niet vanuit de rug.

Tillen gelijk – NU

De boot wordt van het karretje getild. Het karretje wordt teruggeschoven.

Uitlopen gelijk - NU

De boot wordt de loods uit gedragen. In plaats van uitlopen kan de stuurman een andere aankondiging doen waaruit blijkt waarheen de boot moet, bijvoorbeeld naar het vlot, naar buiten, of iets dergelijks.

De stuurman loopt aan het puntje mee en ziet erop toe dat de boot helemaal de loods uitgedragen wordt, voordat richting vlot gezwenkt wordt om 'aantikken' van de loodsdeuren te voorkomen.

Tijdens het dragen kan een aantal commando's gegeven worden om beter te kunnen manoeuvreren bijvoorbeeld: **ZWENKEN; LINKER (RECHTER) LOOPPLANK**; etc..

KLAARMAKEN VOOR BOOT KEREN / DRAAIEN

De ploeg staat stil en de stuurman bepaalt op welke wijze de boot gedraaid zal worden. Voordat C-materiaal of een andere brede en zware boot in het water wordt geschoven wordt deze om de lengteas gedraaid waarbij de roeiers aan weerszijden van de boot blijven staan. Bij het commando draaien over X wordt de kiel van de boot in de richting van X gedraaid.

Bij draaien vòòr zwenken: **draaien over het vlot / draaien over fietsenrekken gelijk – NU**
Bij draaien na zwenken: **draaien over de loods / draaien over de kastanjes gelijk – NU**

Bij het draaien houdt iedereen de boot op dezelfde hoogte, zonder bukken. Voorkom dat riggers de grond aantikken.

BALLEN VERWIJDEREN

Dit is tevens de plek en het moment om de tennisballen te verwijderen. Het is niet toegestaan om ballen te verwijderen of dolhekken te openen tijdens het te water schuiven van de boot. Dit duurt te lang en tijdens piektijden hinder je daarmee andere vlotgebruikers.

Lopen naar het vlot - GO

De ploeg loopt met de boot via de loopplank naar het vlot, de stuurplaats gaat richting water. Als was gekozen voor het tillen met 3x2, dan moet hierna één iemand bij de boegpunt gaan tillen.

BOOT HET WATER INSCHUIVEN

Houdt altijd de kielbalk vrij van de vlotrand. Laat de boot haaks op het vlot rustig het water in glijden, maak gebruik van het drijfvermogen van de boot, door de boegpunt (op loopplank) hoog te houden.

STAP NAAR ACHTEREN

Zodra de boot in het water is gezet, laten de tillers die het dichtst bij de vlotrand staan de boot los en stappen zij weg naar achteren. De boot wordt rustig het water ingeschoven totdat het volgende koppel tillers bij de vlotrand komt.

STAP NAAR ACHTEREN

Deze tillers laten eveneens de boot los en stappen weg naar achteren. Degene die de punt vastheeft duwt het laatste stukje boot het water in en zet ver weg. Vervolgens wordt de boot langs de kant getrokken (het makkelijkste is tegen de stroming in) en kunnen de dolkleppen opengemaakt worden. De stuurman houdt de boot op zijn plaats en geeft de roeiers opdracht de riemen te pakken en de boot verder klaar te maken voor het roeien. Denk aan het sluiten van alle luchtkasten als deze aanwezig zijn.

3. Riemen inleggen en klaarmaken voor vertrek

RIEMEN INLEGGEN

De riemen of "palen" worden in de dollen gelegd. Eerst wordt de riem aan landzijde ingelegd. Vervolgens wordt de dolklep aan zeezijde opengemaakt (met zeevoet op plankje staan (nooit in de huid!)), riem ingelegd en dolklep weer gesloten. In de tussentijd houdt de stuurman de boot vast (één hand op de rigger en één hand aan het boord) en zorgt ervoor dat de boot iets van de kant aflight, zodat deze bij het instappen vrij blijft van de kant.

Bij het inleggen van de riemen moet je opletten dat het deel van de schacht dat in de dolopening gelegd wordt smal genoeg is om door de opening heen te vallen zonder de dol open te drukken. Stuurboordriemen hebben een groene manchet, krimpkouss of plakstrip, bij bakboordriemen is dat rood (rood is rechts voor de roeier). Het eigenlijke verschil is dat riemen op de plaats van de dol aan de bovenkant wat dikker zijn dan aan de onderzijde. De dolpin (de verticale as waar de dol om draait), komt aan de boegzijde van de riem. Let erop dat de dollen de juiste kant zijn opgedraaid / richting stuurplaats/roer.

KLAARMAKEN OM IN TE STAPPEN

De roeiers gaan naast hun plaats langs de boot staan, met het gezicht richting roer. Met de hand aan de zijde van de boot wordt de handle, of bij scullboten beide handles, vastgepakt.

Instappen gelijk - EEN - TWEE - DRIE

- De roeiers zetten bij "EEN" de voet aan de kant van het water op het instapplankje tussen de slidings en brengen hun gewicht rustig naar die voet over;
- bij "TWEE" wordt de voet die nog op het vlot staat op of in het voetenbord gezet;
- bij "DRIE" gaan de roeiers op het bankje zitten en zetten daarna de eerste voet op of in het voetenbord.

Bij een hoog vlot wordt de boot bij "TWEE" zover uit de kant geduwd dat de riggers vrij van het vlot komen. Het is voor een niet ervaren ploeg aan te bevelen om niet allemaal gelijk in te stappen maar in twee keer. De commando's worden dan:

Stuurboord instappen gelijk - EEN - TWEE – DRIE; en

Bakboord instappen gelijk - EEN - TWEE – DRIE

of

Roeiers op even plaatsen - Instappen gelijk - EEN - TWEE – DRIE; en

Roeiers op oneven plaatsen - Instappen gelijk - EEN - TWEE – DRIE.

Wanneer slechts een persoon instapt, voldoet ook het commando: ***Instappen – NU.***

Bijvoorbeeld als slechts één roeier wisselt tijdens een examen of wisselpunt bij estafettewedstrijd.

OVERSLAGEN DICHT / DOLHEKKEN DICHT

De overslagen of dolhekken aan zeezijde worden dichtgemaakt als dat nog niet gebeurd is bij het inleggen van de riemen/palen.

VOETENBORDEN STELLEN

De voetenborden worden indien nodig verplaatst tot iedereen in de juiste positie ten opzichte van de dol en de slidings zit. Ga in de uitpikhouding zitten, de benen gestrekt, licht achterover hangen, met gestrekte rug. Als beide handvatten je buik raken, moet tussen de handvatten ongeveer een vuistbreedte zitten. Is de afstand tussen de handvatten kleiner dan een vuistbreedte, verplaats dan het voetenbord naar je toe, zodat er in de uitpikhouding meer ruimte komt. Is de afstand tussen de handvatten juist te groot (je kan makkelijk voorbij je lichaam komen met je handen), dan verplaats je het voetenbord van je af.

NB: Bij drukte aan het vlot wordt (zoveel mogelijk) op het water gesteld.

Let er op dat de riempjes voor de voeten (C-materiaal) voldoende strak zitten om steun te hebben en voldoende los, om er gemakkelijk uit te kunnen wanneer zich een incident voordoet.

BOEG KLAAR?; TWEE KLAAR?; ...; SLAG KLAAR? of 1 KLAAR? 2 KLAAR? ETC.

In alle boten -behalve de skiff- hebben de plekken in de boot een nummer. Nummering begint bij de boeg van de boot en eindigt achterin. De roeier voorin, 'op boeg' heeft dus altijd nummer één.

De stuurman vraagt iedere roeier/ster of deze klaar is met het stellen van het voetenbord, kleding, overslagen dicht, etc, voordat geroeid kan worden.

Indien er op het water wordt gesteld zal de stuurman, zolang nog niet alle roeiers klaar zijn en indien nodig voor het manoeuvreren, aan één of meer roeiers vragen om even te halen of te strijken.

BOOT AFDUWEN – overhellen naar zeezijde

Als de instructeur/coach of een andere hulp op het vlot duwt moet de roeier/ster zijn riem stevig vasthouden en behoorlijk tegendruk geven (hand op het uiteinde van de riem) en in de 'veilig boord' positie zitten.

KLAARMAKEN VOOR UITZETTEN – overhellen naar zeezijde

De roeiers zetten het uiteinde van de riem tegen de rand van het vlot, altijd verticaal. Het blad aan zeezijde is plat op het water.

Uitzetten gelijk - NU

De roeiers (en eventueel de stuurman) duwen de boot van het vlot weg. Als dit met de riem gebeurt, moet de roeier/ster er op letten dat het blad niet vast komt te zitten in een spleet.

SLAGKLAAR MAKEN VOOR(LIGHT PADDLE, MEDIUM PADDLE) of MAAKT U SLAGKLAAR VOOR(LIGHT PADDLE, MEDIUM PADDLE)

De roeiers gaan in inpikhouding zitten met de bladen horizontaal op het water. Bij wijze van oefening (alleen voor gevorderden) kan de instructeur/coach de stuurman vragen in een andere positie te gaan zitten alvorens weg te varen, bijvoorbeeld klaarmaken in uitpikhouding.

NB: de term STARTKLAAR (dat wil zeggen: 3/4 opgereden, bladen verticaal, volbedekt) wordt enkel gebruikt tijdens wedstrijden met een staande start.

Slagklaar – AF / Slagklaar - GO

Dit is het commando om te gaan varen. Bij SLAGKLAAR worden de bladen verticaal in het water geplaatst, volbedekt. De polsen zijn plat, de armen gestrekt. Bij AF/GO beginnen de roeiers de haal vanaf de positie die bij "SLAGKLAAR MAKEN" is ingenomen.

4 Veelgebruikte commando's tijdens het varen

Bij commando's die aan één boord gegeven (kunnen) worden, altijd eerst aangeven voor welk boord het bedoeld is, eventueel voor beide boorden. Bijvoorbeeld: "**stuurboord strijken gelijk – NU**", "**Bakboord slippen – NU**" of "**Beide boorden houden gelijk - NU**".

Het gebruik van het commando: OPGELET

Als roeiers erg intensief bezig zijn, kan een onverwacht commando als een verrassing komen en dus niet goed uitgevoerd worden. Om de attentie te wekken van de roeiers kan je tijdens de haal voorafgaand aan de haal waarin je een nieuw commando wil geven het commando "OPGELET" gebruiken.

BAKBOORD/STUURBOORD BEST/STERK

Met de riemen aan bakboord of stuurboord wordt krachtiger gehaald dan aan het andere boord. Het effect is dat de boot draait. BEST en STERK (of STRONG) worden door elkaar gebruikt, het verschilt vaak per vereniging. Met de combinatie BAKBOORD BEST en STUURBOORD STERK (*let op de alliteratie*), mits consequent toegepast, verhoog je de duidelijkheid voor de roeiers.

Als de boot in de goede richting ligt, kondigt de stuurman met "BEDANKT" aan dat beide boorden weer gelijk moeten halen. Dit kan gevolgd worden door "BEIDE BOORDEN GELIJK".

Opgelet ... laat - LOPEN BEDANKT

Dit is het commando om roeiers te laten stoppen met roeien. Bij of kort na de inpik wordt "laat" gezegd en "LOPEN" volgt bij de uitpik. De "OPGELET" zeg je voorafgaand aan de haal waarin je wil laten lopen. Als roeiers erg intensief bezig zijn, wek je daarmee hun attentie en komt het commando om te laten lopen niet als een verrassing.

Na "lopen" maken de roeiers de haal af tot de houding van de derde stop en houden deze aan totdat het commando "BEDANKT" gegeven wordt. Dan leggen de roeiers de bladen plat op het water, met de holle kant boven.

De stuurman kan er ook voor kiezen om vanuit de derde stop houding gelijk door te roeien. In plaats van 'BEDANKT' volgt dan het commando:

Opgelet doorgaande haal - GO

Opgelet houden gelijk - NU

De roeiers remmen de boot af door de bladen geleidelijk in schuine (45°) positie in het water te duwen. De stand van de bladen is daarbij dezelfde als bij roeien, dus met de bolle kant in de richting van de boeg. Als de boot voldoende is afgeremd stoppen de roeiers de boot helemaal door de bladen verticaal in het water te duwen. De stand van de bladen is daarbij dezelfde als bij roeien, dus met de bolle kant in de richting van de boeg.

Als je niet een noodstop wilt uitvoeren, maar wel snel(ler) wilt houden, gebruik dan het commando:

Opgelet houden gelijk – NU – sterk houden

De roeiers remmen de boot nog steeds geleidelijk af, maar drukken de riem steviger in het water en draaien eerder naar de verticale stand.

STOP! of HOUDEN! (op luide toon)

Een noodstop, de roeiers duwen hun bladen zo snel mogelijk verticaal in het water, bolle kant van het blad richting boeg. Pas op, riemen en dollen kunnen breken, zeker wanneer bij een aanzienlijke snelheid de bladen niet gelijktijdig in het water worden geduwd.

Stuurboord (of bakboord) houden gelijk - NU

Alleen de bladen aan stuurboord of bakboord worden (schuin) verticaal in het water geduwd.

Strijken gelijk - NU

De roeiers maken de roeibeweging "achteruit" en duwen de palen met het blad in het water van zich af. Ook hierbij is de stand van de bladen dezelfde als bij roeien, met de bolle kant in de richting van de boeg. Bij het horizontaal draaien van de bladen wanneer deze uit het water zijn is de holle kant van het blad naar beneden gericht, anders dan bij gewoon roeien. (Zo niet dan loop je kans water te scheppen).

Stuurboord (of bakboord) strijken gelijk - NU

Alleen de bladen aan stuurboord (bakboord) worden gebruikt om te strijken.

Bij houden en strijken kan de stuurman met het oog op de uit te voeren manoeuvres één of een paar roeiers opdracht geven te houden of te strijken, bijvoorbeeld "boeg: houden" of "slag halen".

Bij meer gevorderd roeien is ook gebruikelijk: "twee: klapje strijken" of "twee boegen: klapjes op", meestal gevolgd door "BEDANKT".

Een 'klapje op' of 'klapje strijken' bestaat uit een kleine haal/strijk op vaste bank. Dit commando wordt veel gebruikt om de boot op zijn plaats te houden tijdens het klaarliggen in het startgebied van een achtervolgingswedstrijd (Dommelregatta, Head of the River, etc.) of staande start van een boord- aan boord-race (Bossche Sprint, Bosbaan, etc.).

RONDMAKEN OVER BAKBOORD (STUURBOORD)

Bakboord begint met strijken gelijk – NU

Stuurboord halen, etc.

De roeiers strijken met de bakboord (stuurboord) bladen en halen met de stuurboord (bakboord) bladen, om en om. Dit gebeurt in vaste bank. Het kan ook met een stukje oprijden, maar de kans op ongelijkheid is dan groter.

Afhankelijk van de positie op het water kan je ook alleen enkele halen halen of strijken op één boord en daarna het rondmaken vervolgen. Gebruik dan de commando's:

Alleen halen op stuurboord/bakboord gelijk – NU en

DOORGAAN MET RONDMAKEN, bakboord/stuurboord begint met strijken gelijk - NU

OVERHELLEN NAAR STUURBOORD (BAKBOORD)

De roeiers laten de boot kantelen zodat de zijkant aan bakboord (stuurboord) hoog en die aan stuurboord (bakboord) laag ligt. Dit is soms nodig bij hoge golven van opzij (hekgolf van schip) of bij het aankomen aan een hoge kant of hoog vlot.

BAKBOORD/STUURBOORD/HELE BOOT SLIPPEN

De roeiers leggen de bakboord/stuurboord riemen evenwijdig aan de lengterichting van de boot. Hiermee kan een obstakel of nauwe doorgang gepasseerd worden. Bij toertochten kan het voorkomen dat smalle bruggen gepasseerd moeten worden. Zie ook Overige Commando's. Dit komt dus het meest voor bij C-materiaal. Als in een gladde boot wordt geslipt aan één boord is kans op omslaan aanwezig. Laat de boeg na het passeren van het obstakel zo snel mogelijk de bladen weer in de juiste positie brengen.

BAKBOORD/STUURBOORD/BEIDE BOORDEN - LET OP DE RIEMEN

Wegens een obstakel moeten de roeiers even opletten of hun bladen niet tegen het obstakel botsen of vast komen te zitten.

Soms kan het nodig zijn om het commando om te draaien, als er haast bij is, dus:

LET OP DE RIEMEN AAN STUURBOORD/BAKBOORD. Dan zijn alle roeiers meteen alert.

LIGHT PEDDLE

De roeiers varen langzaam en met weinig kracht. De stuurman kan hierdoor zorgvuldig manoeuvreren, bijvoorbeeld bij aanleggen.

5. Aanleggen en uitstappen

Voor het aanleggen zelf zijn geen speciale commando's. De stuurman zal met commando's als LIGHT PEDDLE, LAAT .. LOPEN, OVERHELLEN en STUURBOORD/BAKBOORD HOUDEN de boot langs het vlot manoeuvreren.

Uitstappen gelijk - EEN - TWEE – DRIE

De stuurman stapt als eerste uit de boot, zorgt ervoor dat de roeiers kunnen gaan uitstappen. Soms betekent dat: eerst schoenen uitdelen.

Tijdens het in- en uitstappen houdt de stuurman de boot bij een rigger vast (dus niet alleen aan de boordrand). Op deze manier heeft de stuurman controle over de boot.

Voor uitstappen zorg je ervoor dat iedere roeier zijn riemen helemaal in de dol geschoven heeft en de bladen aan waterzijde plat op het water liggen.

- De roeiers halen bij "EEN" de voet aan de kant van het water uit het voetenboord, zetten die op het instapplankje, en brengen hun gewicht naar die voet over;
- bij "TWEE" duwt de roeier/ster zich omhoog en wordt de andere voet op het vlot gezet en gaat het gewicht over op deze voet;
- bij DRIE gaan de roeiers ook met de andere voet op het vlot staan.

In de tussentijd houdt de stuurman de boot vast en zorgt ervoor dat de boot iets van de kant aflight, zodat boot en riggers bij het uitstappen vrij blijven van de kant.

Indien de dolklepjes pas worden geopend na het uitstappen: duw de boot iets van de kant af (vasthouden door de stuurman), ga weer op het voetenplankje te staan om de dol te openen, riem uit te halen en dolklep weer te sluiten. Vervolgens kan de riem op de riemenhouder van het vlot gelegd worden. Denk ook aan het openen van alle luchtkasten bij het glad materiaal en sommige C-boten.

6. C-materiaal uittilen en binnenbrengen

Omdat wij tegen de stroom in aanleggen, ligt de boegpunt altijd richting benzinestation. Om de boot voor het tillen loodrecht voor het vlot te krijgen, is het het gemakkelijkst om de boegpunt af te duwen en de stuurplaats richting benzinestation te halen, tegen de stroom in. Bij het uit het water halen de stuurplaats eerst. NB: de stuurpen is kwetsbaar en mag het vlot niet raken!

Start het tillen iets eerder dan dat de boot haaks/loodrecht is, de boot wordt immers door de stroming nog een stukje 'doorgeduwd'. Houd altijd de kielbalk vrij van de vlotrand.

KLAAR MAKEN OM TE TILLEN

Eén roeier tilt de boot uit het water net voordat deze haaks/loodrecht op het vlot staat. Aan beide zijden staan 2 of 3 roeiers klaar om te tillen.

Trek de boot rustig uit het water (en houdt hem hoog), zodat tillers tijd genoeg hebben om de juiste positie in te nemen (tegenover elkaar) en te tillen. Het eerste koppel tilt mee aan de loopplankkant.

Tillen gelijk - NU

Op het moment dat de boot alleen nog met het puntje in het water drijft pakt het laatste/tweede koppel tillers de boot bij de rand en tilt deze vanuit de benen uit het water. Pak daarna in de spanten. Pas de tilhoogte direct aan elkaar aan (dus aan zijde loopplank lager tillen dan even daarvoor), zodat het totale gewicht van de boot goed wordt verdeeld. Loop over één loopplank naar boven en draai de boot op het plein/botenterrein.

KLAARMAKEN VOOR BOOT KEREN / DRAAIEN

De ploeg staat stil en de stuurman bepaalt op welke wijze de boot gedraaid zal worden. Afhankelijk van de positie van de boot:

Draaien over het vlot / draaien over fietsenrekken gelijk – NU of

Draaien over de loods / draaien over de kastanjes gelijk – NU

Bij het draaien houdt iedereen de boot op dezelfde hoogte, zonder bukken. Voorkom dat riggers de grond aantikken. Leg de boot vervolgens op de klaarstaande schragen / bokken. Zet de bokken nooit in het verlengde van het midden van de loods op de witte strepen, maar op de donkergrijze vlakken. Anders staan de bokken in de weg als je de loods in gaat tillen en tevens voor andere gebruikers. Leg

de punt van de boot zo'n twee meter van de loodsen. Dan kunnen mensen met riemen er nog langs, terwijl aan de achterkant (onder de kastanjes) ruimte blijft voor het dragen van boten. Na de boot schoonmaken, droogmaken, riemen en toebehoren opruimen en tennisballen om de dollen plaatsen, gaat de boot weer naar binnen. Zet alvast het karretje in het midden van de loods klaar.

KLAAR MAKEN OM TE TILLEN

De roeiers gaan weer tegenover elkaar staan met de handen aan de boorden.

Tillen gelijk - NU

De boot wordt van de bokken/schragen getild, iedereen stapt zijwaarts om vrij te komen van de bokken en in het midden te komen voor de loods en loopt rustig de loods in.

Opgelet boot laten zakken gelijk – NU

Iedereen buigt door zijn knieën (ruggen recht houden) en legt de boot voorzichtig neer op het karretje. Het karretje wordt rustig op de goede plaats geschoven.

7. Gladde boten uittillen en binnenbrengen

KLAAR MAKEN OM TE TILLEN

Maak voor het tillen eerst alle luchtkasten open. De roeiers verdelen zich langs de kuip van de boot, tegenover of naast de eigen rigger. Geef eventueel aan welke kant je op wil lopen met de boot (bij welke loopplank omhoog), zodat de roeiers eerst na kunnen denken over welke hand ze in het spant moeten houden om ervoor te zorgen dat de neuzen allemaal in dezelfde richting staan!

HAND IN DE SPANTEN, HAND ONDER DE HUID

De roeiers pakken de boot met één hand in de spanten/uitsparing en houden één hand onder de huid om deze uit het water te kunnen tillen, zonder de huid van de boot tegen de rand van het vlot te laten stoten.

NB: met de linkerhand in het spant en rechter onder de huid zul je naar links draaien wanneer je recht gaat staan. Met de linkerhand onder de huid en rechterhand in het spant draai je naar rechts wanneer je recht gaat staan. Dit is van belang voor de looprichting.

Kunststof boten worden vaak aan het boord in- en uitgetild. De kans op het raken van het vlot is hierdoor groter, aangezien minder ver weg kan worden weggezet en bij het uittillen de boot vaak naar de kant toe wordt getrokken ipv recht omhoog. Aan de boorden tillen is toegestaan, zolang het vlot (of de stootrand) niet geraakt wordt.

Uittillen gelijk - NU

De boot wordt horizontaal uit het water getild totdat de roeiers recht staan en de boot voor de buiken hebben en direct daarop volgt het commando:

Op de schouder gelijk – NU

De gladde boot wordt direct op de schouder aan zeezijde genomen en als de wind dan vanaf de andere kant komt, waardoor de kuip wind vangt, volgt direct het commando:

EN OP DE ANDERE SCHOUDER of WISSELEN VAN SCHOUDER

Zodat de kiel van de boot tegen de wind in gedragen wordt. Dit commando wordt direct gevolgd door:

EN LOPEN MAAR

Loop rustig over één loopplank naar boven. De stuurman let erop dat de boot niemand anders op het vlot raakt en waarschuwt tijdig of geeft een aanwijzing.

De roeiers naderen de bokken en zwenken zodanig dat de hele boot aan zeezijde van (dus naast) de bokken staat.

Boven de hoofden gelijk - NU

Kan alleen gegeven worden als de boot op schouderhoogte gedragen wordt. Beide armen worden gestrekt zodat de roeiers met vrijwel gestrekte armen de boot boven het hoofd dragen.

Uitsplitsen vanaf ... (noem naam van degene die vooraan staat en dus door iedereen gezien wordt) gelijk - NU

Vanuit de stand "boven de hoofden" wordt de boot op de schouders genomen waarbij de roeiers afwisselend naar links en rechts (of stuurboord en bakboord) gaan. Bij boordboten splitsen de roeiers zo uit dat ze tegenover de eigen rigger uitkomen. Het uitsplitsen wordt direct gevolgd door het commando:

OP DE SCHOULDERS.... EN IN DE HANDEN

Na het uitsplitsen houden de roeiers het boord met 2 handen vast en laat de ploeg de boot gelijkmatig naar beneden zakken, brengt de ploeg de boot boven de bokken en legt hem neer op de bokken. De stuurman geeft de opdracht de riemen, bankjes en andere losse onderdelen op te ruimen en de boot af te drogen. Een verdeling dat de slagen het een en de boegen het ander doen is gebruikelijk. Tijdens het wassen kan gelijk gecontroleerd worden op beschadigingen. Is er iets niet in orde maak dan een melding via het online-schadeformulier op de website (Materiaal / wat te doen bij schade?).

KLAARMAKEN OM TE TILLEN

De roeiers gaan weer tegenover elkaar staan met de handen aan de boorden. De dragers in de stelling zijn uitgetrokken.

Tillen gelijk - NU

De boot wordt van de bokken getild, iedereen stapt zijwaarts om vrij te komen van de bokken en in het midden te komen voor de loods.

C-boten en glad materiaal dat op buikhoogte in de stelling ligt wordt in de handen de loods in gedragen. Zie verder bij KLAARMAKEN VOOR INLEGGEN.

Voor hogergelegen boten gelden de volgende commando's:

Op de schouders gelijk - NU

De boot wordt op de schouders gelegd en wordt met de handen vastgehouden. De roeiers staan/lopen aan weerszijden van de boot, bij boordboten tegenover de eigen rigger. Dit commando wordt direct gevolgd door:

Boven de hoofden gelijk - NU

Kan alleen gegeven worden als de boot op schouderhoogte gedragen wordt. Beide armen worden gestrekt zodat de roeiers met vrijwel gestrekte armen de boot boven het hoofd dragen. Dit commando wordt direct gevolgd door:

Op de linker/rechter schouder gelijk - NU

De boot rust gekanteld met een boord op de linker of rechter schouders van alle roeiers. De romp is enigszins scheef boven de hoofden. Omdat de boot gekanteld is steken de riggers (schuin) naar boven en beneden zodat een smalle doorgang gepasseerd kan worden (wel op de hoogte letten!). De roeiers lopen rustig de loods in.

KLAARMAKEN VOOR INLEGGEN

De roeiers stoppen met lopen. Indien de dragers nog niet zijn uitgetrokken, of het karretje nog niet is klaargezet, wordt dat nu gedaan.

Afhankelijk van de plek van de boot in de stelling zal deze:

- 1) hoogste stelling: eerst boven de hoofden worden getild en daarna voorzichtig in de stelling worden gelegd.
- 2) één na hoogste stelling: eerst op gelijke hoogte worden gekanteld en daarna voorzichtig in de stelling worden gelegd.
- 3) stelling op buikhoogte/vloer: in de handen naar binnen worden gedragen en daarna voorzichtig in de stelling / op karretje worden gelegd.

Ad 1) ***Boven de hoofden gelijk – NU en voorzichtig inleggen***

Ad 2) ***Rustig kantelen en voorzichtig inleggen***

Ad 3) ***Voorzichtig inleggen / voorzichtig laten zakken op het karretje***

C-materiaal: door je knieën zakken met rechte rug, niet tillen vanuit je rug.

Eventueel: ***Inleggen gelijk - NU***

De boot wordt voorzichtig in de stelling gelegd, de roeiers letten erop dat de boot geen andere boten raakt en dat de riggers vrij liggen.

Inschuiven gelijk – NU

Niet tegen de boot duwen, maar tegen de dragers.

8. 8+ tillen naar en van het vlot

De 8+ is een gladde boot en dus zijn alle commando's voor glad tillen van toepassing. De enige afwijking ten opzichte van het tillen van 4en is de wijze waarop de 8+ van het plein/botenterrein naar het vlot gedragen wordt en vice versa. Voor het tillen van de 8+ verdelen de roeiers zich zodat over de 2 loopplanken van en naar het vlot gelopen kan worden.

Samengevat is de procedure als volgt:

- Uit de stelling tillen en uit de loods lopen
- Boot boven de hoofden, uitsplitsen, op de schouder, in de handen
- Naar helling lopen, de boot evenwijdig aan vlot
- **Voor de loopplanken indikken, 2 koppeltjes van 4 vormen**
- **Over de loopplanken het vlot op**
- **Uitlopen, ieder tegenover een rigger**
- Op de schouder, boven de hoofden, voor de buiken waterkant
- Tennisballen verwijderen en eventueel dollen los zeezijde
- Naar rand van het vlot en inleggen

Voor het vetgedrukte deel van de procedure (dus wat afwijkt van het tillen van ander glad materiaal) volgen hieronder de commando's:

VERDELEN VOOR DE LOOPPLANKEN

De roeiers schuiven naar elkaar toe en maken 2 koppels van 4.

Lopen naar het vlot - GO

De ploeg loopt met de boot via de loopplank naar het vlot.

UITLOPEN, VERDELEN OVER DE BOOT

De roeiers verspreiden zich over de boot en nemen positie in tegenover de eigen rigger.

9. Overige commando's

NB: het commando VAST ROEIEN wordt door De Hertog niet meer gehanteerd. De inhoud van dit commando komt overeen met: opgelet houden gelijk – NU.

Bij wedstrijden of bij andere verenigingen kunnen situaties afwijken van die op RV de Hertog. Hieronder volgen nog enkele commando's die ook gebruikt kunnen worden.

In de handen gelijk - NU

De boot wordt op heuphoogte gebracht met de armen ongeveer gestrekt langs het lichaam. Dit is de uitgangspositie wanneer een boot van schragen of uit een stelling wordt genomen.

In de ellebogen gelijk - NU

De boot wordt ongeveer op borsthoogte gebracht en rust dan in de ellebogen. De handen blijven de boorden vasthouden.

Alleen voor glad

Opgelet, boven de hoofden, bakboord (stuurboord) eronderdoor gelijk - NU

Dit commando mag alleen bij een gladde boot en een ervaren ploeg gegeven worden, en wordt alleen gebruikt bij het uitvullen als de boot vol water is. De roeiers zwaaien de boot boven de hoofden, stappen onmiddellijk opzij en laten de boot tot "*in de handen*" zakken. De roeiers van het boord dat aan het vlot ligt stappen daarbij onder de boot door, de roeiers van het tegenoverliggende boord doen een stap "naar land". Het effect van deze zwaai is dat water in de boot tussen de roeiers op het vlot valt.

OPGELET KLAARMAKEN VOOR OMDRAAIEN

Dit commando wordt gegeven als de ploeg met de boot boven de hoofden / op de schouder in één richting is gelopen en waarbij er (na een kleine zwenking) de andere kant uit gelopen moet worden. Dit commando wordt direct gevolgd door:

Roeiers één voor één omdraaien vanaf (noem naam van degene die vooraan staat en dus door iedereen gezien wordt).

In onze oude loods kwam dit regelmatig voor. Op wedstrijdterreinen kan dit ook voorkomen. Het commando komt ook van pas als er bij het uitvullen geen duidelijkheid is gegeven over in welke richting de ploeg gaat lopen en roeiers dus na het uitvullen niet met de neuzen dezelfde kant op staan.

OVERPAKKEN

Dit is alleen van toepassing indien er geen uittrekbare stellingen zijn. Als de boot op ongeveer 1 m hoogte in een stelling ligt en niet breed is (glad materiaal) pakken de roeiers met een hand over de boot het verwijderde boord en de andere hand houdt ieder het boord vast aan de zijde waar hij of zij staat. Daarna vraagt de stuurman de roeiers aan een zijde om onder de boot door naar de andere zijde te gaan.

Voor toerroeien

Passeren van lage bruggen tijdens toertochten

Om een lage brug te kunnen passeren is het soms nodig om plat te liggen in de boot. Voor de roeiers is achterover vallen dan de beste houding, de stuurman bukt voorover en blijft vooruit kijken. Omdat je tijdens het achterovervallen niet meer roeit, is het gewenst om vlak voor het passeren van de brug de vaarsnelheid op te voeren. Als je achteroverligt houd je de armen gestrekt en bladen zoveel mogelijk op het water, maar in de praktijk zal dit neerkomen op 'slippend roeien', omdat de riemen dichter naar de boot worden getrokken tijdens het achterover vallen. De commandovoering wordt dan als volgt:

KLAARMAKEN VOOR HET PASSEREN VAN EEN LAGE BRUG

Oppakken in 3 halen voor doorvallen vanaf – NU

De NU wordt gezegd bij de inpik

EEN

Wordt gezegd op de inpik van de volgende haal

TWEE

Wordt gezegd op de inpik van de volgende haal

DRIE EN DOORVALLEN

Wordt gezegd op de inpik van de volgende haal. Bij het maken van de uitzet/uitpik valt de hele ploeg door naar achteren / gaat liggen in de boot. Door de stuurman moet goed 'gepland' worden zodat het doorvallen plaatsvindt even voordat de boeg onder de brug komt. Zonodig eerst terugstrijken om een goede 'aanloop' te nemen, of als het een kort brugje betreft kan worden volstaan zonder oppakken. Dan wordt het commando:

KLAARMAKEN VOOR HET PASSEREN VAN EEN LAGE BRUG

Opgelet doorvallen gelijk – NU