

Omslaan en weer in de boot klimmen

Drie belangrijke regels:

1. Blijf kalm
2. Voorkom het binnenkrijgen van water
3. Voorkom het staan op de bodem van de boot

Oefeningen

Inklimmen na omslaan

Er zijn twee manieren om weer in de boot te komen:

Alleen mogelijk bij **kunststof boten**

- Leg de boot recht en in balans
- Pak met de dichtstbijzijnde hand beide riemen in druk die in de boot. De boot zal nu schuin gaan liggen, met het lage boord aan jouw kant
- Zet je vrije hand achter het bankje, op het opstapplankje
- Duw, terwijl je een forse zwemslag met je benen geeft, de boot onder je buik door en hang met je bovenlichaam over de boot heen
- Draai je lichaam - met je buik op het bankje - zodat je gezicht naar de riemen is gekeerd. Spreid je benen over de boot.
- Kom overeind en leg de boot in balans door je hand met de riemen omhoog te brengen: beide bladen liggen nu plat op het water.
- Ga op het bankje zitten
- Plaats je voeten in het voetenbord

Bij **alle boten** mogelijk

- Leg de boot recht en in balans
- Pak met de dichtstbijzijnde hand beide riemen in druk die in de boot. De boot zal nu schuin gaan liggen, met het lage boord aan jouw kant
- Zet je vrije hand voor het bankje, op het opstapplankje
- Duw jezelf omhoog, terwijl je een forse zwemslag met je benen geeft, en ga in een snelle beweging op de boot zitten (vergelijk de beweging met uit het zwembad klimmen zonder trapje)
- Leg de boot in balans door je hand met de riemen omhoog te brengen: beide bladen liggen nu plat op het water.
- Ga goed op het bankje zitten
- Plaats je voeten in het voetenbord

Riemen wisselen

Deze oefening levert nogal eens een nat pak op. Draai beide overslagen voor de helft open. Het openen van de overlagen lukt kleine mensen vaak alleen door volledig op de rijden en de benen over het andere boord en rigger te leggen als contragewicht bij het overhellen naar de overlagen. Als deze geopend is, wordt veilig boord gehouden aan de zijde waar de overlagen nog dicht is. De riemen kan verwijderd worden, en onder de veilig-boord riemen gebracht worden. Steek hem door de rigger, zodat je er veilig boord mee kan houden. Met twee riemen aan een zijde wordt de andere overlagen geopend en de riemen in de andere dol gelegd.

Overstappen van skiff naar skiff

De skiffs liggen met de voorpunten tegenover elkaar. Het eenvoudigste is een boot stil te leggen, en de ander ernaast te laten aanleggen. Beide boten samen vormen een stabiel vlot. Let erop dat de boten niet beschadigen. Beide roeiers gaan staan met het gezicht naar elkaar toe (riemen vasthouden), nemen riemen van elkaar over, en stappen rustig over.