

Handboek voor het roeien in de Cornish Pilot Gigs

van de KNZ&RV in Muiden

Voorwoord

Dit handboek is ontstaan uit een initiatief van ons voormalig lid Jeroen Wiebenga, een van de gig roeiers van het eerste uur in Nederland. Hij roeide jarenlang actief in het team dat onder de naam ROETS de gig "Excalibur" gebruikt. Jeroen schreef de eerste teksten voor dit handboek, al aan het einde van 2008.

Het handboek is geschreven als leidraad voor de gebruiken en de tradities die horen bij het roeien in Cornish Pilot Gigs. Het gig roeien is a jaren de snelst groeiende sport in het zuid westen van Groot Brittannië. De KNZ&RV adopteerde het roeien in gigs in 1995 toen in Nederland de eerste Nederlandse gig werd gedoopt onder de naam "Blue Lion". De campagne waarmee deze eerste gig naar Nederland werd gehaald, was een gezamenlijk initiatief van de KNZ&RV, de roeivereniging TIOG uit Rotterdam en ROETS. Dat jaar werd uit de vier beste sloeproeiers van elk van de drie genoemde verenigingen het eerste Nederlandse mannen gig team geselecteerd. Een jaar later kwam er ook een vrouwen team tot stand. In 2008 nam de KNZ&RV de gig Excalibur over van ROETS en werden de roeiers lid van de vereniging.

Ook ikzelf raakte ik in 1995 betrokken bij het gig roeien nadat ik in dat jaar tijdens een zeiltocht naar het eiland St. Mary's, kennis

maakte met de, toen nog in hoofdzaak folkloristische, sport van het gig roeien.

In 1997 ter gelegenheid van het 150 jarig bestaan van de Vereniging werd de eerste gig van de KNZ&RV gedoopt met de naam "Jubilee". Het roeien van wedstrijden in Cornish Pilot Gigs heeft zich, zowel in Groot Brittannië als in Nederland, van een lokale folklore in Cornwall en de Isles of Scilly, ontwikkeld tot een volwassen sport, waarvoor serieus wordt getraind. Jaarlijks verschijnen er in Nederland circa 15 gigs in de wedstrijden. Aan de World Pilot Gig Championships op de Isles of Scilly doen tegenwoordig meer dan 120 mannen teams en meer dan 100 vrouwen teams mee. De finales van deze wedstrijdseries worden ieder jaar geroeid op de eerste zondag in mei van Nut Rock ten Zuiden van het eiland Truro naar de punt van het havenhoofd op St. Mary's, Isles of Scilly.

Met plezier heb ik het voorwerk van Jeroen, dat geheel onbedoeld, enige tijd als concept is blijven liggen, voltooid. Naast het overbrengen van tradities en gebruiken uit de bakermat van het gig roeien, in Cornwall en de Isles of Scilly, staan in dit handboek ook de regels voor het gebruik van de gigs van de KNZ&RV en enige aanwijzingen voor het roeien in deze prachtige boten.

Muiden, 18 november 2013

Michiel Poulie en Roeicommissie KNZ&RV

Inhoudsopgave

Handboek voor het roeien in de Cornish Pilot Gigs van de KNZ&RV in Muiden

Voorwoord.....	1
1 Geschiedenis.....	3
2 Huisregels.....	6
3 Transport.....	11
4 Roeiklaar maken	15
5 Schoonmaken	15
6 techniek van de roeibeweging in een gig	16
7 Roeicommando's en vaarreglement.....	20

1 Geschiedenis (gigs)

De uiterste zuidwest hoek van Groot-Brittannië, Cornwall en de Scilly eilanden staat bekend om zijn ruige kuststrook. In de tijd dat de wind voor de voortstuwing zorgde, en de navigatie minder nauwkeurig was, was het belangrijk om een goede loods aan boord te hebben die goed op de hoogte was van de lokale situatie. De Scilly eilanden, gelegen op de aanlooproute vanuit de nieuwe wereld, bleken al snel een goede uitvalsbasis te zijn van waaruit de loodsen aan boord werden

gebracht om de schepen te begeleiden op hun route door het kanaal. De regel was in die tijd dat de eerste loods die zich bij een schip melde de klus kreeg. Het was dus zaak om op een veilige en vooral snelle manier van de eilanden naar de passerende schepen te komen. De Pilot Gig is ontwikkeld om aan deze vraag te voldoen. Zes roeiers en een stuurman brachten de loods naar het schip. De loods betaalde de gig crew voor deze dienst.



Slippen in 1907 before setting out to search for and collect the bodies from the wreck of the Thomas W. Lawson on Annet. The crew from left to right: W. Trenary, Albert Hicks, Mr. Cummings (a visitor), Ben Hicks, Jack Hicks, Israel Hicks, R. G. Legg, A. Hicks and standing in the water Osbert Hicks. Jack Hicks (5th from left) was the last pilot to board a ship, for piloting duties, from a gig in 1938

Binnen de geldende overheidsregels evolueerde de Gig tot de snelste zeevaardige sloep van die tijd. Eén van de beperkende overheidsregels was bijvoorbeeld dat een sloep niet meer dan zes roeiers mocht hebben, omdat ze anders de douane te snel af waren.

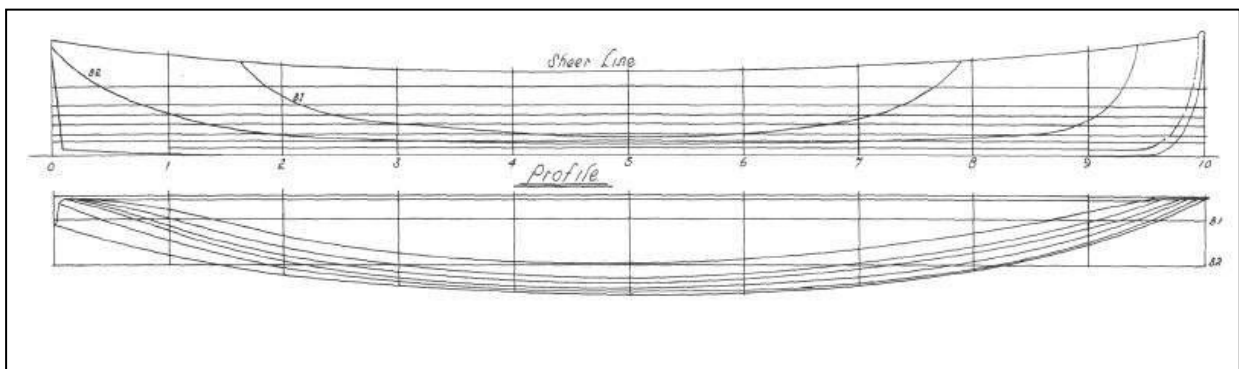
Smokkelen met gigs was een andere bron van inkomsten voor de kustbewoners in zuidwest Engeland. Tochten naar Frankrijk werden daarbij veel gemaakt. Rond 1840 schijnt er zelfs een bemanning een smokkeltocht van ruim 250 zeemijl gemaakt te hebben. De gig waarin dit gebeurde was de Bonnet en daarin wordt nu nog steeds wedstrijden gevaren

Wat is een gig

Een gig is een overnaads gebouwde houten sloep die alleen kan worden gebouwd van Cornish Narrow Elm Leaf uit Cornwall (iepenhout). Zonder hulpmiddelen, zoals impregneren, blijft deze houtsoort goed zolang het geregeld in contact komt met zout water. De bevestigingen in de romp worden gemaakt met koperen nagels. In een gig zitten ruim 3500 nagels die allemaal met de hand in het hout worden geslagen.

De riemen rusten niet in bewegende dollen maar op het boord tussen twee houten pennen, die in het boord gestoken kunnen worden. Deze pennen breken af indien er, bijvoorbeeld door een misslag, teveel druk op de riem van een van de roeiers ontstaat. Dit voorkomt dat de roeier in zwaar weer door zijn eigen riem uit de boot wordt gewipt. De riemen hebben een lepelvormig blad en leren manchetten op de plaats waar ze op het boord liggen.

Het lijnenplan van een Cornish Pilot Gig

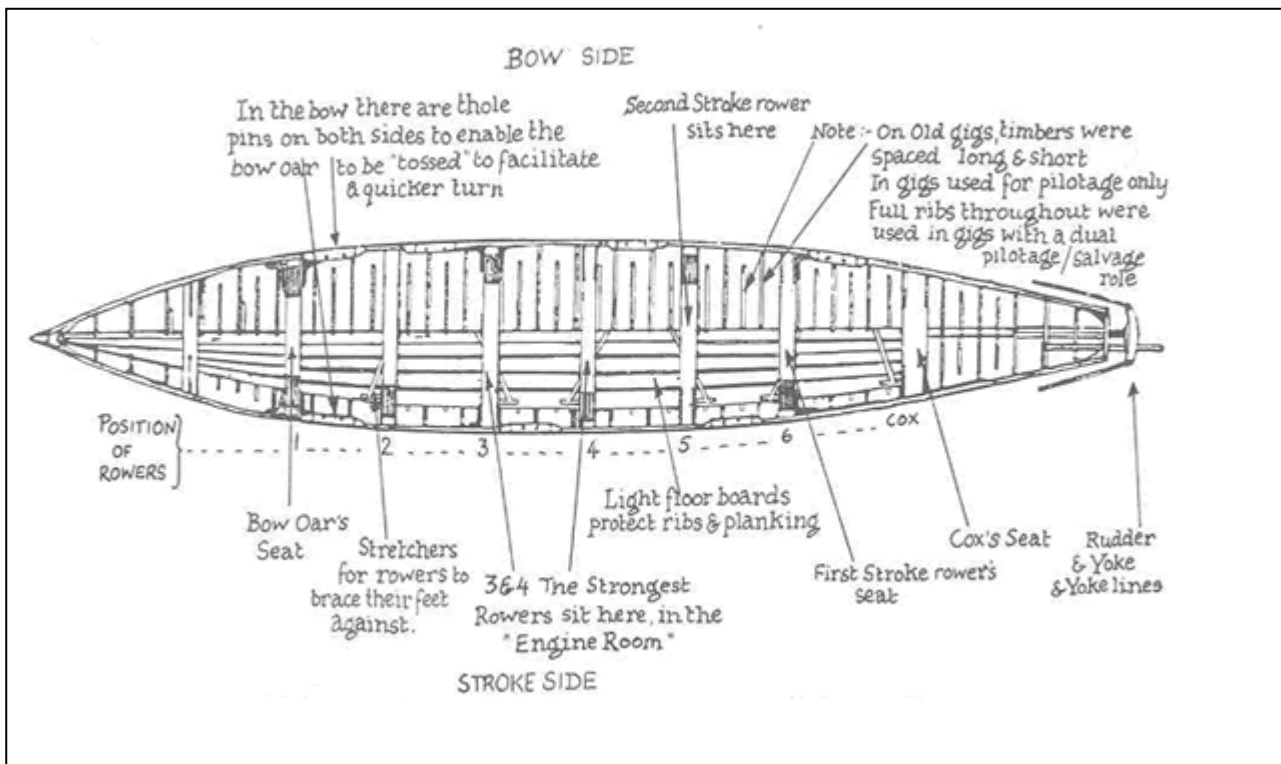


Indeling van een gig

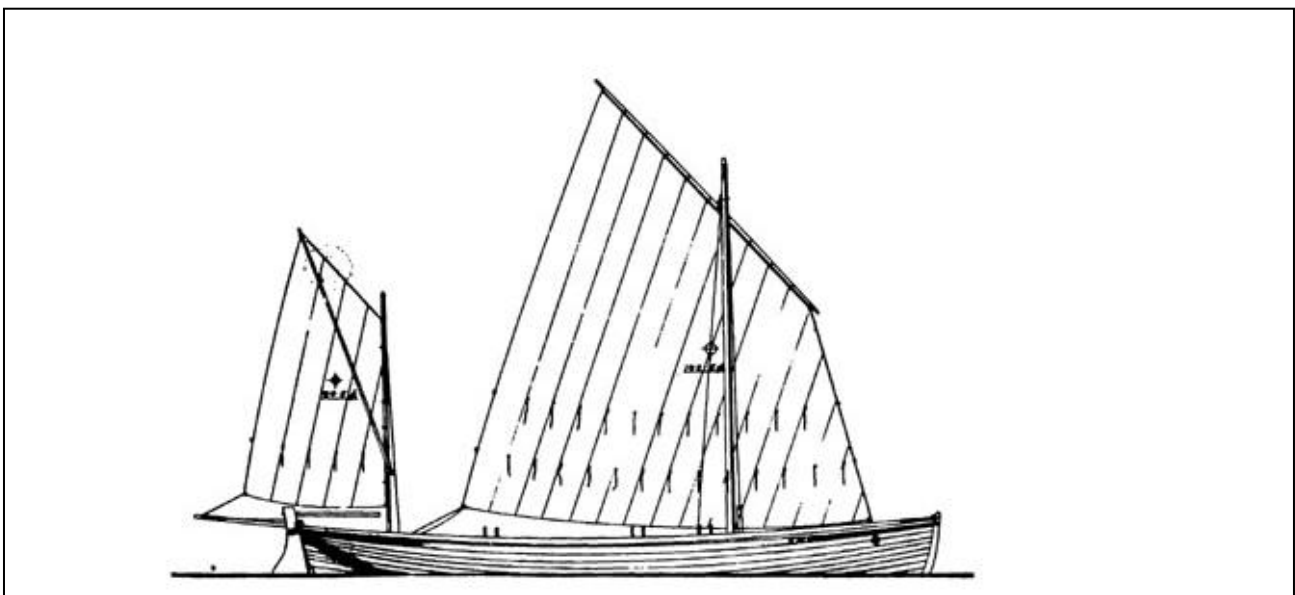
De boot is 32 voet (9,75 m) lang en 4 voet en 3 inches (1,30 m) breed. Het gewicht van de boot is ca. 7 cwt, ofwel ca. 355 kg. Er zijn 8 banken, één voor de stuurman/vrouw, zes voor de roei(st)ers plus het loodsbankje (pilot of segull seat) in de boeg. De roei(st)ers zitten afwisselend aan elk boord. Drie roei(st)ers met hun riem op stuurboord (boord van de slagroe(st)er = stroke side) en drie roei(st)ers met riemen op bakboord (boord van de boegroe(st)er = bow side). Alle gigs worden gebouwd volgens dezelfde specificaties. Tijdens de bouw van iedere nieuwe boot wordt zorgvuldig gecontroleerd dat er niet van de specificaties wordt afgeweken. De

controles omvatten o.a. de afmetingen, het lijnenplan en de gebruikte materialen en worden uitgevoerd door inspecteurs van de Cornish Pilot Gig Association (CPGA). De standaard specificaties werden afgeleid van de gig "Treffry", die in 1838 werd gebouwd op de werf van Peters in St. Mawes in Cornwall. Boten die goedkeuring hebben gekregen van de inspecteurs van de CPGA kunnen worden toegelaten tot de wedstrijden die onder auspiciën van de CPGA worden georganiseerd. Gigs die niet op deze wijze zijn gecontroleerd, zoals bijv. plastic gigs, kunnen wel voor trainingen worden gebruikt, maar mogen niet mee doen aan de wedstrijden van de CPGA.

Indeling van een gig



Zeilen in gigs



Met gigs kan ook gezeild worden. Daar moet de gig wel op gebouwd zijn en er moet een zeiltuig aanwezig zijn. Het zeiltuig bestaat uit twee masten, een kleine mast die in de stuurbank wordt gestoken voor de bezaan en een grotere mast met een emmerzeil en een kleine fok. wat vast zit met koperbeslag aan de gig.

Bij de KNZ&RV zijn twee complete tuigages om te kunnen zeilen met een gig aanwezig. Alleen op de gig Majestic heeft het bijbehorende beslag op de boot zitten. Met Jubilee en Excalibur kan momenteel niet worden gezeild.

2 Huisregels

Algemeen

Voor het gebruik van de KNZ&RV gigs krijgen alleen bepaalde teams toestemming van de roeicommissie. Ieder team krijgt in overleg met de roeicommissie de dagen in de week en tijdstippen door waarop zij, mits de weersomstandigheden dat toelaten, een bepaalde gig kunnen gebruiken. Afwijkingen hiervan of ander gebruik van de KNZ&RV gigs kan alleen plaats vinden na voorafgaand overleg en nadrukkelijke toestemming van de roeicommissie. Dit geldt ook voor een gast-team dat een boot van de KNZ&RV gebruikt voor een training of een tocht. Voor iedere gig zijn er in principe twee sets riemen. Een set die alleen gebruikt mag worden voor wedstrijden of het trainen daarvoor. De andere set is bestemd voor gewone trainingen en recreatief roeien. De roeicommissie beslist met welke set riemen een team mag roeien. Pak niet zo maar een set riemen, waarvan je niet zeker weet dat ze voor jouw team en de boot waarin je team roeit, zijn aangewezen. Je kunt daar mee anderen duperen.

Gebruik faciliteiten (orde en netheid)

Laat de uitrusting en de boten netjes achter. Als je zelf gaat roeien, zie je ook niet graag dat er iets mis is met de boot of dat er dingen ontbreken. Het zelfde geldt voor het schoonmaken. Als je klaar bent kijk nog even achterom of alles je bevalt op een manier zoals je het zelf zou willen aantreffen. Meldt onregelmatigheden, schade en onzorgvuldigheden aan een lid van de roeicommissie. Daarmee houden we onze eigen normen en waarden in stand. De kwaliteit en het plezier in onze roeisport zijn er mee gediend en dat geldt ook voor jezelf.

Te water laten

De enige manier om een gig in en uit de botenstalling te verplaatsen is met twee z.g. dolly's. Dolly's zijn wagentjes met twee wielen aan een lange beugel om de dolly's voort te duwen/trekken. Op de as van de wielen staat een draaibare steun waar de kielbalk van de gig in rust. Tijdens het verplaatsen van de boot op de dolly's is het belangrijk dat de boot door ten minste twee man/vrouw in evenwicht wordt gehouden. De boot mag niet kantelen tijdens het rijden met de dolly's. Andere hulpmiddelen dan dolly's zijn niet toegestaan. Vooral het gebruik van een trailer om de boten te lanceren en weer op de kant te halen kan tot ernstige schade aan de kielbalk, of aan de strippen onder de kielbalk en op de boeg, leiden.

De boot wordt eerst met dolly's naar het water gereden en daarna over hun kielbalk te water gelaten. Op buitenzijde van de kielbalk is een halfronde metalen beschermstrip aangebracht. Deze dient om het hout te beschermen tegen schavielen. De beschermstrip is niet bedoeld om de boot hard op te laten neerkomen. De strip kan dan gemakkelijk verbuigen en schade aan de kielbalk veroorzaken. Lanceer de boot daarom altijd met een zachte hand. Til een gig nooit aan de banken omhoog, maar alleen aan het dolboord/potdeksel. De banken zijn niet geconstrueerd om een gig aan te dragen (kracht naar bovengericht), maar om lichaamsgewicht te dragen (kracht naar beneden gericht) en om de romp stijfheid te geven. Op het roeivlot in Muiden zijn harde rubberen strippen aangebracht waar de kiel van een gig over heen mag schuiven, mits deze met de hand netjes recht op de kielbalk wordt gehouden. Als een gig op een andere plaats dan vanaf het roeivlot in Muiden te water wordt gelaten, beoordeel dan eerst de situatie ter plaatse zorgvuldig en beslis dan hoe de boot, zonder risico op schade, te water kan worden gelaten. Als de boot eenmaal in het water is wordt deze langszij getrokken, zodat de roeiers en de stuur gemakkelijk kunnen instappen.

Soms is er geen plaats om langsscheeps in te stappen. Het in stappen gaat dan één voor één over de boeg. Om naar achteren te lopen stap je alleen in het midden van de boot en stap je voorzichtig over de banken heen. De stuur gaat eerst, gevolgd door de slag. De boeg komt als laatste en zorgt tevens voor het binnenboord halen van de landvast.

Ga in een gig **NOOIT** op de banken staan. De banken zijn zitplaatsen en geen staanplaatsen. Loop in de boot alleen op de vlonders die onderin de boot liggen en zet je voeten nooit ergens anders. De gangen van de boot zijn maar een paar millimeter dik. Je kunt er absoluut niet op staan.

Uit het water halen

Het weer op het droge halen van de gig gaat volgens de omgekeerde procedure als het lanceren. Met dezelfde regels voor het behandelen van de boot. Zorg er altijd voor dat het roer er uit is voor de boot op de kant wordt gehaald en dat de boot op de kielbalk rust en niet op haar kant kan vallen.

Een gig mag nooit weggelegd worden met water in de boot. Spons de boot altijd zorgvuldig droog, vooral achter in bij het gat voor de bung. Daar verzamelt zich het laatste water. Leg daar een dweiltje in als je klaar bent met roeien en trek het puntje door de bung naar buiten. Het water verzamelt zich dan in de dweil en loopt naar buiten en het hout kan drogen.

Gebruik botenstalling

De boten mogen nooit in het water blijven na het roeien. Het maakt niet uit of het een tocht, een training of een wedstrijd betreft. Als je klaar bent met roeien haal je eerst de boot uit het water. Er gaat niemand weg voordat al het materiaal opgeruimd en de boot helemaal droog en veilig gestald is. De gigs wordt altijd onder dak weggelegd. De boten moeten goed gesteund worden onder de kielbalk op tenminste drie verschillende plaatsen. Nadat de boot op zijn kielbalk is gesteund door 2 wiggen, worden er stevige houten blokken onder kinnen geschoven, waardoor de boot niet kan kantelen.

In de botenstalling wordt er na de zomer (vanaf eind augustus) altijd een kleed over de boot gespannen, om te voorkomen dat er afgewaaid blad, twijgjes en afgevallen takken in de boten waaien. Het dekzeil moet altijd, met banden onder de boot door, strak gespannen worden. Zorg er voor dat de dekzeilen niet alleen maar losjes over de boorden en op de banken liggen. De tocht en wind zorgen altijd voor een beetje beweging van een strak gespannen dekzeil. Dat werkt als een luchtpomp waardoor de boot goed droogt en licht blijft doordat er geen vocht in het hout trekt. In het voorjaar en in de zomer (vanaf begin mei) als ook de nachttemperaturen hoger blijven, hoeven de gigs niet met zeilen te worden afgedekt. Het vocht in de boten kan dan door de hogere buitentemperatuur gemakkelijker verdampen.

Gebruik roeiloods

Na het gebruik van de boten, blijven er geen onderdelen in de boot liggen, met uitzondering van de vlonders, twee sleeplijnen/landvasten en de voetenstokken. Ook de bung blijft aan het borglijntje in de boot. Alle andere onderdelen worden opgeborgen in de roeiloods. Voor iedere KNZ&RV gig is er in de loods een eigen kast waarin de spullen kunnen worden opgeborgen.

In iedere kast is ruimte voor:

- Zeven roeikussens
- Zak met (reserve)pennen en (reserve)kunststof plaatjes
- Roer met yoke en stuurlijnen
- Dekzeil als dat in de zomer niet wordt gebruikt
- Vlaggenstok met KNZ&RV verenigingsvlag
- KNZ&RV standaard op stok voor op de boeg van de gig.
- Plastic hoosemmer e/o schep
- Drie sjobanden voor transport op de wegtrailer.
- Drie houten bokken om het dekzeil omhoog te houden op de wegtrailer
- Vier stootkussens of fenders
- Paal met een rondschijsend wit licht, die bij duisternis in de houder van de nationale vlag kan worden geplaatst.
- Emmer met schoonmaakmiddelen, borstels, dweilen en sponzen.

De riemen worden opgeborgen op beugels aan de wand van de roeiloods. Horizontaal, naast elkaar met de bladen vrij van elkaar en in dezelfde richting. Geen riemen door elkaar op de beugels leggen. Riemen zijn erg kwetsbaar en kunnen gemakkelijk beschadigd worden. Wees voorzichtig met onze kostbare riemen. De levensduur wordt eerder bepaald ten gevolge van schade dan door intensief gebruik.

Verantwoordelijkheid

De verantwoordelijkheid voor het materiaal berust op de wal altijd bij de captain van het team. Te water is de stuurman/vrouw altijd de eerst verantwoordelijke. De roeicommissie dient op de hoogte te zijn van de namen en telefoonnummers van de captain en de plaatsvervangende captain van elk team.

Eventuele schades of andere gebreken aan de boot of de uitrusting dienen bij eerste gelegenheid aan een lid van de roei commissie te worden gemeld.

Stuurman/vrouw

Behalve de verantwoordelijkheid te water heeft de stuurman/vrouw ook de leiding bij het lanceren en weer op het droge brengen van de boot

Roeiers

Roeien is een teamsport. Afwijkend individueel gedrag in en buiten de boot, incl. misplaatste balorigheid hoort niet bij de roeisport. Als roeiers delen wij het vaarwater van het IJsselmeer met andere gebruikers en horen ons daar naar te gedragen. In het materiaal van de KNZ&RV wordt door niemand alcohol gebruikt of gerookt.

Weersomstandigheden

Er mag niet geroeid worden onder de volgende omstandigheden:

- Bij een windkracht heeft van 6 of meer op de schaal van Beaufort.
- Als de buitentemperatuur ≤ 0 °C of de weersverwachtingen vorst aangegeven in de avond of nacht en het is overdag boven 0 °C. (zie hiervoor de site van het KNMI), mag er alleen niet geroeid worden in de houten gigs.
- Bij onweer of kans op onweer.
- In de periode van 1 december tot 1 maart is het roeien in het donker voorbehouden aan degenen die in een gig kunnen roeien, op minimaal basisniveau. Bovendien moet er een helder wit rondschilderend licht op de boot staan.
- Als er ijs in het water ligt, ook al is de bovenlucht boven 0° C.

Verdere voorzorgsmaatregelen

Bij watertemperaturen onder de 10 °C is de kans op onderkoeling een groot risico. Het is daarom verstandig om een aantal voorzorgsmaatregelen te treffen die het risico op onderkoeling kunnen beperken.

De volgende adviezen zijn daarom van belang:

- Zorg voor warme kleding, meerdere lagen over elkaar heen, iso - onderkleding en een muts (warmteverlies door/aan hoofd is heel groot).
- Draag bij het sturen in ieder geval vanaf 1 december tot 1 maart een zwem-/reddingsvest met kraag. Een goed reddingsvest houdt neus en mond boven water
- Sla het stuurtoew nooit om je heen
- Ga bij veel wind aan hoger wal varen.

Reddingsmiddelen

Ondanks dat een gig oorspronkelijk ook een reddingboot is, moet er toch voor de eigen veiligheid gezorgd worden. Verplichte uitrusting die altijd! aan boord moet zijn:

- Een reddingsvest voor iedere roei(st)er en voor de stuurman/vrouw. Tijdens het roeien hoeft dit niet gedragen te worden, tenzij er geroeid wordt in ruw water, zoals hoge golven of branding.
- Een sleeplijn van ten minste 10 meter lengte die vast aan de boeg zit.
- Een tweede sleeplijn van ten minste 10 meter vast gemaakt aan het achterschip.
- Twee stootkussens of andere fenders om de romp niet te laten schavielen tegen de wal, een vlot of een andere boot.
- Emmer of hoosblik. Naast een eventueel aanwezige loospomp
- Ten minste zes reserve pennen
- Waterdichte handheld marifoon of een mobile telefoon met opgeladen batterij in een waterdichte hoes of doos (verantwoordelijkheid van het team)

Bovendien laat je, als je zonder begeleiding van een andere boot het water op gaat, altijd aan iemand op de wal weten dat je weg gaat, waar je naar toe gaat en hoe lang je denkt ongeveer weg te zijn. Als je terug aan het vlot bent meld je dat ook.

Overschat je capaciteiten niet. Overweeg altijd wat je zelf wel en niet wil/kan. Laat je niet overhalen flink te doen. Volg de regels van de vereniging en laat over

veiligheid geen discussie ontstaan. Het is beter om niet uit te varen dan om nooit meer terug te keren.

Schade, aansprakelijkheid, verhaal

- Eén ieder die gebruik maakt van de faciliteiten van de vereniging en schade veroorzaakt van welke aard dan ook aan materiaal van de vereniging en/of aan een derde partij is verplicht die schade te vergoeden. Voor zover het schade aan een derde partij betreft, vrijwaart de veroorzaker de vereniging voor de gevolgen van die schade.
- Indien schade naar de mening van het bestuur te wijten is aan opzet, schuld of nalatigheid, wordt het bedrag van de schade, vastgesteld door de roecommissie, op de veroorzaker(s) verhaald.
- Indien daartoe, naar het oordeel van het de roecommissie, verzachtende omstandigheden aanwezig zijn, kan het op de gebruiker te verhalen schade lager worden gesteld dan het schadebedrag.
- De vastgestelde schadevergoeding dient binnen 14 dagen na een schriftelijk betalingsverzoek te zijn voldaan.
- Verhaal van de schade op de gebruiker laat de mogelijkheid van het bestuur tot het opleggen van een verdere sanctie onverlet.
- Leden worden geadviseerd een particuliere aansprakelijkheidsverzekering af te sluiten, omdat bij schade die door personen wordt veroorzaakt de individuele aansprakelijkheid door de verzekeringsmaatschappij wordt toegepast.

3 Roeiklaar maken

Bung

Zorg dat de “bung”, dit is de plug in het gat waar door het water op de kant uit de boot kan lopen. Draai deze plug niet te strak. Handvast is genoeg om het loosgat lekvrij af te dichten. De “bung” moet vast zitten aan een borglijntje in de eigen boot. De “bungs” van de verschillende gigs zijn onderling niet uitwisselbaar.

Kussens

De kussens liggen bij de riemen in de loods, dit wordt gedaan om ze te laten drogen. Kussens worden geplaatst op de banken tegen het boord aan van de gig. Kussens dienen met de spanbanden aan de bovenkant en de gesp aan de achterzijde van de bank bevestigd te worden. Let erop dat de gespen niet gaan schuren tegen het hout.

Pennen

Er zijn twee soorten pennen van verschillende soorten hout en dienen met een kunststof plaatje in de pengaten geplaatst te worden. De pennen moeten in beide gaten goed passen. Niet goed passende pennen gaan rammelen en kunnen schade aan de gig maken.

Een juiste pen zit door het boord en de onderliggende pinplaat heen gestoken. De pen zit handvast in beide gaten. Een goede pen heeft geen speling en kan gemakkelijk er weer uit gehaald worden.

- Haal pen

De haal pen is gemaakt van een harde soort hout en is de pen in het voorste gat (het dichtst bij de roeier) en verwerkt de kracht die je op de riem zet bij het maken van de slag.

- Breek pen

De breek pen is gemaakt van een zachtere soort hout dan de haal pen en het boord. Dit is de pen in het achterste gat (dus het verst van de roeier) en houdt de riem als het ware op zijn plaats. Bij een snoek moet eventueel de breek pen breken, dan wordt de kracht van de riem naar binnen gebracht en ontstaat er geen schade aan de boot.

Als de pen niet breekt wordt de kracht via de pennen naar de gig overgebracht. Dan kan er makkelijker schade aan de boot ontstaan.

Controleer na een snoek of er geen schade aan de boorden is. Is dit wel het geval dan onmiddellijk melden aan de roeicommissie.

Voetenstokken

Voetenstokken zijn de voetenborden in de gig, deze voetenstokken liggen dwars in de gig.

Na het loshalen van de blokkeerstift kan de voetenstok verplaatst worden in de uitsparingen van de houders links en rechts. Kijk bij het afstellen dat beide kanten van de stok in de juiste uitsparing zit! Dit moet gelijk zitten. Plaats daarna de blokkeerstift terug op zijn plaats.

Voetstokken blijven in de gig en zijn niet uitwisselbaar.

Roer en juk (yoke)

Het roer staat in de loods in de kast met de naam van de gig. Elke gig heeft zijn eigen roer. Bij elk roer zit een juk. Let goed op welke set bij elkaar hoort, de jukken zijn niet uitwisselbaar en passen niet op een ander roer dan waar het bij hoort.

Het is gebruikelijk dat het roer los in de gig wordt gelegd bij het gebruiksklaar maken van de boot. Pas na tewaterlating wordt het roer geplaatst en daarna wordt het juk met de stuurlijnen van achteren in de roerkop geplaatst.

Riemen

- De riemen zijn minstens zo kwetsbaar als de boot zelf.
- De riemen dienen dan ook op de schouder met het BLAD IN ZICHT gedragen te worden.
- De riemen liggen altijd met het blad richting boeg in de boot, dit kan nadat de boot in het water is gelegd. (Scheelt gewicht en vermindert de kans op beschadiging.)
- Bij het strijken de riem 180 graden draaien. De riem heeft onder het leer (manchet) een in gelijmd hardhouten stuk, waarop kracht kan worden gezet. Zowel het leer als het hout aan de veterkant zijn zwakker en kunnen gemakkelijk beschadigd worden.
- Alleen met het leer tussen de pennen roeien, anders beschadig je eerst het lakwerk en vervolgens het hout naast de leren manchet.

4 Transport

Rijklaar maken

In verband met de veiligheid en beschadigingen dient zowel de boot als de spullen er in vastgezet (of anders verwijderd) te worden. Tevens dient de trailer gecontroleerd te zijn en dienen er sloten en een nummerplaat aanwezig te zijn.

Riemen vastzetten

De riemen zijn erg kwetsbaar en dienen tijdens transport dan ook goed beschermd te worden. Plaats te riemen in het midden van de boot op de speciaal daarvoor aanwezige riemenhouder (niet bij alle gigs aanwezig). Zorg hierbij dat de bladen allemaal dezelfde richting uitwijzen en dat de bladen elkaar **niet** raken. Om te voorkomen dat de riemen tijdens transport gaan schuiven, dienen deze goed vastgezet te worden. Maak hiervoor gebruik van (kleine) schorbanden en doeken en/of stootkussens ter voorkoming van beschadigingen.

Er zijn meerdere manieren om de riemen vast te zetten. De volgende manier is een voorbeeld van een beproefde methode:

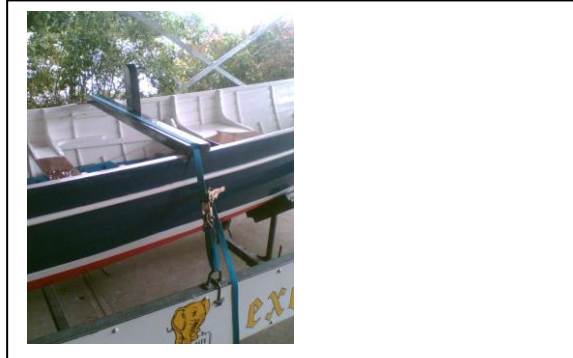
- Plaats de stootkussens op de riemen
- Bind de schorbanden kruislings onder de banken en om de riemen
- Trek de schorbanden strak aan, waarbij de metalen klem aan de bovenkant op de stootkussens zit.
- Controleer tot slot of de riemen zowel onderling als in zijn geheel niet meer kunnen schuiven



Boot vastzetten

De boot dient zo min mogelijk te kunnen bewegen tijdens transport. Hiervoor dienen de volgende zaken gedaan te worden:

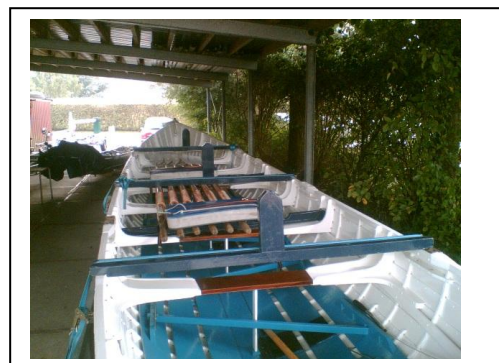
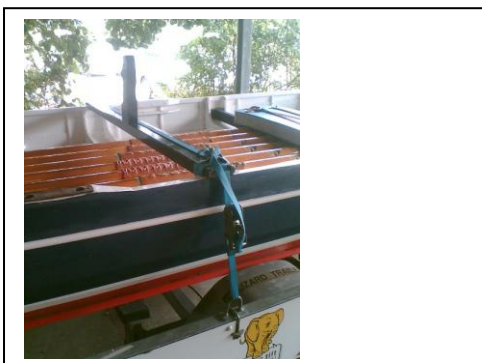
- De stempels dienen omhoog gezet te worden. Dit is deels ter ondersteuning, maar vooral om de boot op zijn plek te houden.



- De voerpunt dient vastgemaakt te worden aan de trailer om er voor te zorgen dat de punt niet omhoog kan bewegen en de boot niet naar achter kan rollen. (zie onderstaande voorbeeld foto)



- De boot zelf dient vastgezet te worden met drie (grote) schorbanden. Deze worden aan weerskanten van de trailer bevestigd aan de daarvoor aanwezige ogen. De schorbanden lopen aan de bovenkant over de tenthouders heen, zodat deze tijdens transport ook op hun plaats blijven staan (zie onderstaande voorbeeld foto).
Let er bij het vastschorren op dat dit niet te strak gebeurt! (De boot dient wel vast te staan op te trailer maar mag niet onder spanning komen te staan)



Tent vastzetten

Tent vastzetten voor transport wijkt niet zo heel erg veel af van de manier waarop de tent normaal gesproken vastgezet wordt.

- De drie tenthouders worden op de boot geplaatst.
- De tentkabel wordt aan de voor en achterkant vastgezet en vervolgens op de tenthouders gelegd, waardoor de kabel op spanning komt
- Vervolgens wordt de dektent van achter naar voren over de boot gelegd. Let hierbij op dat de dektent goed in het midden zit zodat de extra verstevigingen die zijn aangebracht op de dektent ook zitten op de plekken waar dit nodig is te weten: het boord van de boot en de tenthouders.
- Zet tot slot eerst de voorkant vast en vervolgens de rest van de tentbanden. Het is aan te raden om de tentbanden nog even te borgen met een knoop zodat deze tijdens transport niet los kunnen raken.

Trailergebruik

Voor elke gig is er in principe een eigen trailer waardoor er geen logistieke problemen hoeven te ontstaan indien alle gigs van de vereniging op dezelfde dag vervoerd moeten worden naar wedstrijden of andere evenementen.

Hoewel de trailers door de vereniging worden onderhouden, is het de verantwoordelijkheid van het team om van te voren de trailer te controleren op gebreken. Bij voorkeur dient de controle twee keer uitgevoerd te worden. De eerste enkele dagen voor transport in verband met gebreken die niet op de dag zelf verholpen kunnen worden. Tip: doe dit op de laatste training voor de wedstrijd!

De tweede controle vindt plaats op de dag van vertrek

Checklist controle

Bandenspanning	3,2 bar zijn, ook in de band van het reserve wiel
Verlichting	remlicht, mistlap, verlichting nummerbord en richtingaanwijzers
Verlichtingsnoer	dient niet over de grond te slepen, maar tevens genoeg speling te hebben zodat er bij het manoeuvreren geen spanning op komt.
Remmen	zowel handrem als gewone rem
Veiligheidskabel oplooprem	deze (metalen kabel) dient losjes bevestigd te worden aan de speciaal daarvoor bedoelde koppeling van de trekhaak
Neuswiel	dient vrij te kunnen lopen en in hoogte verstelbaar te zijn. Tijdens transport dient het neuswiel niet de grond te raken (ook niet bij het nemen van vluchtheuvels)
Pootjes	dienen omhoog gezet te worden zodat ze nergens achter kunnen blijven haken

Eventuele gebreken die niet zelf opgelost kunnen worden dien zo snel mogelijk gemeld te worden bij de roeicommissie. Voordien mag er niet met de trailer worden gereden.

Sloten van trailer

De trailer dient altijd beveiligd te worden tegen diefstal, zowel op het terrein van de vereniging als daar buiten zijn ze voorzien van een cijferslot, waarmee voorkomen kan worden dat de trailer door een onbevoegde achter een auto gehangen kan worden of de trailer buiten het terrein van de vereniging aan een ander object vastgemaakt kan worden. De havenmeester beschikt over extra sloten.

Nummerbord

De trailer dient op de openbare weg voorzien te zijn van een witte nummerplaat met hetzelfde nummer als dat van de trekkende auto.

Rijden met trailer

In principe is er geen Rijbewijs E nodig om met een trailer en gig te rijden. Wel zijn er de volgende regels die voor de wet in acht gehouden dienen te worden:

Met een Rijbewijs B mag je een de botentrailer trekken waarvan de toegestane maximum massa (TMM) niet hoger is dan 750 kg, en als dat wel het geval is, mag hij in ieder geval niet hoger zijn dan het gewicht van de auto waarmee je rijdt. Totaal (dus gewicht auto + TMM aanhanger) mag het gewicht niet boven de 3500 kg uitkomen.

Ben je in het bezit van een Rijbewijs E dan gelden bovenstaande beperkingen niet. Dan mag dus de TMM van de trailer hoger zijn dan die van de auto en totaal mag de optelsom boven de 3500 kg uitkomen. De beperking die wel blijft gelden is die van het gewicht van de auto: die mag niet zwaarder zijn dan 3500 kg.

Op het kentekenbewijs van je auto staan ook de gegevens over wat de auto maximaal mag trekken. Bij nieuwe kentekenbewijzen staat dit vermeld op het kentekenbewijs zelf, bij oudere exemplaren staat het op een inlegvel. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen ongeremde en geremde aanhangers. Aanhangwagens met een TMM boven de 750 kg moeten geremd zijn. De botentrailers voor de gigs zijn geremd. Deze (oploop)rem moet de aanhanger tot stilstand brengen als hij los zou schieten. Daartoe moet deze voorzien zijn van een kabel of ketting waarmee de rem verbonden wordt aan de trekhaak van de auto. De trekhaak moet voorzien zijn van een aparte koppeling voor de veiligheidskabel van de oplooprem. Deze mag dus niet los om de kogel gehangen worden.

Verzekering

Voor trailers en boten heeft de KNZ&RV een z.g. casco verzekering. Deze verzekering dekt, behalve het gebruik van de boten in het water, ook het vervoer over de weg. Voor gebruik in het buitenland en voor iedere vorm van vervoer buiten Nederland, moet de toestemming van de roeicommissie worden gegeven. Na verkregen toestemming moet de reis (minimaal een week van tevoren) aan het secretariaat gemeld worden en om eventueel de dekking van de verzekeringspolis uit te breiden of aan te passen aan dit gebruik buiten Nederland.

5 Schoonmaken

Iedere gig dient na iedere roei oefening of wedstrijd te worden schoon gemaakt. Dit betekent in het bijzonder:

- Tot de laatste druppel drogen van de boot, vooral achterin bij het loosgat. Leg hier als laatste een dweiltje in en trek een uiteinde door het bunggat (het laatste water loopt dan uit de boot)
- Zand en modder moeten worden weggeveegd.
- Bladeren en twijgjes verwijderen
- Schillen, dozen, wrappers van candybars, plastic zakjes, lege flessen, bidons, doppen van flessen enzovoort, mogen niet in de gig worden achtergelaten
- Naast het vlot hangt een plastic waterslang waarmee de gig kan worden schoongespoten. Dit dient ten minste één maal per week te gebeuren. Als een gig op zout water heeft gevaren dient deze bij eerste gelegenheid te worden schoon gespoeld met zoet water.

Vloerdelen verwijderen

Ten minste eenmaal per maand dienen alle vloerdelen uit de boot te worden gehaald. De binnenkant van de huidplanken, de spanten en de binnenzijde van de kielbalk (het zaathout) moeten met water en zachte zeep te worden schoongemaakt. Goed naspoelen en droog maken, voordat de vloerdelen worden terug gelegd. De boot mag NOOIT met een hogedruk reiniger worden schoongespoten.

Als de vloerdelen er uit zijn, voer dan een minutieuze inspectie uit van alle spanten, onderzijde en bovenzijde van alle vloerdelen, de voetenstokken en de liggers met uitsparingen waar de voetenstokken in worden gestoken. Stel ook kleine beschadigingen niet uit en bedek ze niet met de figuurlijke mantel der liefde. Meldt alles wat kapot is, kapot lijkt, of binnenkort kapot lijkt te zullen gaan direct aan de roeicommissie zodat het kan worden gerepareerd. In een gig is alles aan elkaar verbonden. De vloerdelen, de voetenstokken en de romp vormen, als alles goed op zijn plaats zit, een compact geheel. Op de voetstokken komen grote krachten. Die kunnen alleen goed opgevangen worden als alles stevig op zijn plaats zit. Als er iets (bijna) breekt, dan is de kans heel groot dat er veel meer kapot gaat. Het is er allemaal op berekend, maar ga niet slordig om met het binnenwerk van de boot.

Standers onder de banken

Om de vloerdelen uit boot te kunnen halen moeten de standers onder de banken worden weggenomen. Er zijn zes standers in elke gig, die niet uitwisselbaar zijn. Onder iedere bank zit een andere stander. Ze zijn dus niet uitwisselbaar. De standers zijn genummerd aan de onderzijde met stippen 1 t/m 6. Zowel aan de bovenzijde, onder de bank, als aan de onderzijde, op het middelste vloerdeel, zijn houdertjes geplaatst waar de standers precies in passen. De standers kunnen er maar op één manier uit. Kijk eerst goed hoe het zit, voordat je iets vernielt. Meestal is een tik met de onderkant van een gebalde vuist voldoende om de standers er uit te halen. Bij het terug plaatsen goed kijken naar boven en onderzijde. De bovenkant wordt eerst in het houdertjes onder corresponderende bank gedrukt. De stander staat dan schuin op het middelste vloerdeel. Aan een kant is een hoek van de stander enigszins afgeveild, zodat je hem er gemakkelijk kunt indrukken zonder te forceren. Gebruik bij het wegnemen en terug plaatsen van de standers onder de banken alleen je handen en geen gereedschap.

6 techniek van de roeibeweging in een gig

Riemen

Er zijn zes houten riemen. Het gebruik van andere materialen dan hout is niet toegestaan. Tegenwoordig worden riemen meestal van spruce (licht, taai, sterk en duurzaam) gemaakt. Vroeger werd daar doorgaans essenhout voor gebruikt dat, met dezelfde eigenschappen, veel zwaarder is. De lengtes variëren tussen de 3,80m en 4,10m. Op de plaatsen 1 en 6, waar de boot smaller is (boeg en slagplaats) worden riemen van 3,80m gebruikt. De langste riemen (4,00 – 4,10m) worden gebruikt op de banken 3 en 4 in het, relatief bredere, middenschip. Op de banken 2 en 5 wordt met riemen van 3,90m geroeid. Iedere riem draagt een nummer dat overeenkomt met de plaats in de boot waar de riem gebruikt wordt. Even nummers aan stuurboord en oneven nummers aan bakboord.

De riemen hebben leren manchetten die met een veter strak om de riem worden getrokken. De manchetten dienen als bescherming van zowel de lak op de riem en het boord, als van het hout er onder, als ze op de boorden en tussen de roeipennen worden gelegd om er mee te roeien. De plaats van de manchetten is zo uitgemeten dat er een vaste verhouding is tussen de lengte van het handvat binnenboord en de rest van de steel met het blad dat buitenboord steekt. De manchetten mogen daarom niet verschuiven of verplaats worden.

Riemen zijn kwetsbaar en moeten met zorg behandeld worden. Vooral de relatief dunne bladen raken gemakkelijk beschadigd.

- Draag daarom nooit meer dan twee riemen tegelijk.
- Draag een riem altijd met het blad naar voren
- Leg de bladen niet op de grond waar iemand er op kan gaan staan. Leg ze zo neer dat het blad in of boven het water steekt, waar ze niet kunnen beschadigen. Leg riemen nooit op het vlot.
- Gig riemen worden na gebruik weggelegd in beugels aan de wand van de roeiloods. Ze horen horizontaal te liggen, naast elkaar in de zelfde richting, bladen in dezelfde stand en riemen van een bepaalde boot bij elkaar.
- Bij het uit de loods halen draai je eerst de riemen één voor één voorzichtig door de loods, zodat ze met het blad naar voren naar buiten kunnen worden gedragen.
- Draai je niet om als je een riem draagt. Onbedoeld kun je iets of iemand gemakkelijk een forse mep geven met een stuk hout met een draaicirkel van ca. 4 meter!
- Beschadigingen aan riemen moeten direct gemeld worden. Ga nooit met een beschadigde riem roeien. Je maakt de schade daarmee erger en de reparatie veel moeilijker of zelfs onmogelijk.
- Als je de riemen in de boot legt, leg de bladen dan altijd naar de boeg van de boot. In Cornwall is het een geaccepteerd bijgeloof dat het ongeluk brengt als je ze andersom legt.

Pennen

Een gig riem wordt niet in een metalen dol geroeid, maar tussen twee taps toelopende houten pennen (thole pins). De boorden van een gig zijn niet zwaar gebouwd en zijn niet sterk genoeg om een metalen dol te kunnen houden. Als een riem wordt gegrepen door een golf of op een andere manier vast slaat in het water, dan breekt een van de houten pennen en blijft het boord van de boot onbeschadigd. De houten pennen hebben ook een ander doel. De roei(st)er loopt onder moeilijke omstandigheden (bijv. zware zeegang of branding) minder risico dat een los geslagen riem de roei(st)er uit evenwicht brengt waardoor deze overboord zou kunnen gaan.

Iedere roei(st)er heeft twee roeipennen die in twee gaten worden gestoken die in een verdikt deel van het boord zijn gemaakt op de plaats waar de riem op het boord rust.

Er hoort op iedere roeiplaats ten minste één reserve pen te zijn. Deze wordt meestal onder het zitkussentje op de bank gestoken, onder direct handbereik. De reserve pen kan ook naast de steunen, van de stok waar je voeten op staan, liggen.

Er zijn twee soorten pennen: breek- of strijk-pennen met een brede houtnerf en trek- of haal-pennen met een fijnere nerf. Trekpennen zijn sterker, harder en meestal iets zwaarder dan de strijkpennen.

Als de riem “snoekt”, i.e. vast slaat in het water, dan breekt eerst de strijk pen voordat er iets anders stuk gaat. De geoefende roei(st)er voelt dat aan komen en tilt de riem snel uit de pennen door de armen met de riem snel boven het hoofd te strekken. Allebei de pennen blijven dan heel. Een nieuwe thole pen kost iedere keer weer ca € 5! Geoefende ploegen breken nauwelijks pennen.

Controleer voor je in de boot stapt altijd of de pennen waar je mee gaat roeien onbeschadigd zijn. Ga nooit roeien met een pen die al half stuk is, ook niet als strijk pen.

Zitpositie in de boot

Onder in de boot liggen vlonders die de huid en de spanten beschermen. Op de vlonders zijn bij de roeibanken steunen gemaakt waar de voetenstokken in passen en waar de roei(st)er zich met de voeten op afzet tijdens de haal. De voetenstokken staan enigszins schuin in de boot om er voor te zorgen dat bij het plaatsen van de riem in het water, om een haal te maken, de kracht vanuit het midden van het lichaam wordt gezet. Daarmee wordt voorkomen dat de rug zijdelings wordt belast.

Als je in de boot gaat zitten, ga dan schuin op de bank zitten, dusdanig dat je precies recht voor je voetenstok zit. Een denkbeeldige haakse lijn vanuit de voetenstok dient op elk moment van de roeibeweging evenwijdig te lopen met de ruggengraat van de roei(st)er. De schouders blijven altijd evenwijdig aan de voetenstok (het bovenlichaam mag niet torderen!)

Op deze wijze kom je naast het midden van de boot te zitten tegenover de pennen waar je riem tussen ligt. De roei(st)ers met hun riem aan stuurboord zitten met hun linker heup aan stuurboord. De roei(st)ers met hun riem aan bakboord zitten met hun rechter heup aan bakboord.

Beginnende roei(st)ers zitten min of meer tegen het boord aan. Meer geoefende roei(st)ers blijven met hun heupen vrij van het boord en schuiven meer naar het midden van de boot. De positie blijft echter altijd haaks op de voetenstok. Dat betekent dat je altijd recht achter de voetenstok zit en enigszins scheef op de bank zit. Het kussentje voor het comfort van de onderkant van de rug wordt met spanbanden op de bank gesjord.

De hoek waarmee de voetenstokken in de gig staan is in iedere boot anders. In nieuwere gigs is deze hoek tegenwoordig veel kleiner dan in gigs van een oudere datum. De roei(st)ers zitten bij een kleinere hoek van de voetenstok meer naar het midden van de boot. Een kleinere hoek van de voetenstok vergt een groter vaardigheid en lichaamsbeheersing.

Elke voetenstok kent maximaal vier posities waarmee de afstand tot de roeibank kan worden ingesteld. Kies een afstand waarbij je benen enigszins gebogen zijn als je naar voren op je bank gaat zitten. Als je voorover reikt om een haal te maken, zit je als het ware klem tussen de achterkant van de bank en de voetenstok, met gekromde benen.

Sommige roei(st)ers gebruiken een driehoekige lat, vaak "kabouterhout" genoemd, die op de voetenstok wordt gebonden met klittenband om de afstand tussen stok en bank aan te passen aan hun persoonlijke voorkeur.

Om te controleren of je goed zit op je bank strek je het lichaam achterover met een rechte rug. Je moet als je helemaal gestrekt bent niet het gevoel krijgen dat je achterover van je bank af kunt vallen. De benen zijn nu nagenoeg gestrekt, maar de voeten moeten stevig op de voetenstok blijven drukken. De onderkant van de rug wordt gesteund door de bank waar je op zit. De buikspieren zijn aangespannen om het bovenlichaam gestrekt in evenwicht te houden. In deze positie moet je gemakkelijk je lichaam naar voren kunnen buigen en strekken, zonder je evenwicht te verliezen. De druk waarmee je op de bank zit blijft altijd gelijk.

De haal

De roeihaal in een gig bestaat uit opeenvolgende fasen:

- a) Het herstel (recover) is de ontspanningsfase waarmee de haal wordt voorbereid
- b) De inpik waarmee het blad van de riem in het water wordt geplaatst
- c) De arbeidsfase om de boot door het water te laten gaan.
- d) De uitpik waarmee het blad weer vrij komt van het water

Het is belangrijk om te begrijpen dat een roeihaal niet door het water gaat, maar dat het blad van de riem tijdens de haal als het ware stil staat in het water. De boot beweegt door het water en beweegt dus ook ten opzichte van de riem. De riem staat stil in het water en boot en de roei(st)ers verplaatsen zich ten opzichte van zowel de riem als het water door het zetten van kracht.

a. Herstel:

- Het lichaam is ontspannen en helemaal gestrekt.
- Beide armen zijn gebogen.
- De binnenste hand ligt in bovengreep op de riem.
- De buitenste hand heeft het uiteinde van de riem vast in ondergreep
- Het uiteinde van de riem wijst naar de binnenste schouder of oksel.
- De elleboog van de binnenarm ligt langs het lichaam en wijst naar beneden naar de kielbalk van de boot.
- Beide schouders moeten evenwijdig zijn aan de voetenstok.
- Doordat de binnenste hand vast ligt op de riem komt het blad vanzelf horizontaal te liggen (feathering).
- De elleboog van de buitenarm ligt over de buik.
- Het uiteinde van de riem is schuin voor en naast het lichaam van de roei(st)er.
- Vanuit deze houding worden eerst de handen gestrekt in de richting van de knieën.
- Het lichaam buigt pas naar voren nadat de armen gestrekt zijn.
- Op het moment dat de handen over de knieën komen wordt de rug gestrekt, de buikspieren worden aan gespannen, waardoor de roei)ster zich opricht. De kin komt van de borst (neem een arrogante houding aan met opgeheven hoofd).
- De armen, inclusief de handen, blijven ontspannen.

b. de inpik:

- Voor de inpik, op het moment dat de handen over knieën gaan, worden benen, buik en rug aan gespannen om kracht te kunnen zetten na het plaatsen van het blad.
- Het blad wordt met een snelle beweging geplaatst doordat de handen een kleine halve cirkel beweging maken (een half kwartje)
- Plaats het blad zonder backsplash (spattend water aan de bolle achterkant van het blad)
- De kracht komt, direct nadat het blad wordt geplaatst, zowel uit de benen als uit het bovenlichaam.
- Voorkom dat de riem in het water wordt gemept of wordt gehakt.

c. de Arbeidsfase:

- Het lichaam vormt een gespannen boog die zich strekt door eerst kracht te zetten vanuit beide benen, daarna volgen heupen, buik en lage rug spieren, vervolgens hoge rug (schouders) en de armen.
- In de arbeidsfase strekt het hele lichaam zich in een geleidelijke beweging naar achteren. Tegelijk met de rug blijven ook de buikspieren aangespannen.

- De armen volgen als laatste en leveren niet veel kracht, omdat deze ten opzichte van de rest van het menselijk lichaam niet zoveel spieren hebben. De armen zorgen er voor dat de snelheid van de roebeweging tot aan de schouder wordt doorgezet en de handen sturen de riem.
- De binnenste hand controleert de stand van het blad in het water. De buitenste hand controleert de hoogte waarmee wordt bijgehaald. De bovenste rand van het blad blijft tot het eind van de haal onder water.

d. de Uitpik:

- Zorg dat beide ellebogen bij het lichaam blijven (compact roeien)
- Het lichaam ontspant zich
- Er is een rustmoment op het moment dat het blad vrij komt van het water (virtuele stop). Bij geoefende (wedstrijd) roei(st)ers verdwijnt dit rustmoment en wordt de haal met maximale stuwkracht afgemaakt (aanzwellende haal)
- De binnenhand blijft vast liggen in bovengreep op de riem. Het blad van de riem kantelt daardoor vanzelf als het boven water komt. Kantel het blad nooit voordat het geheel boven water is.
- De buitenhand mag draaien en verpakken om de hoogte van het blad ten opzichte van het water te kunnen sturen.
- Voor een goed balans van de boot moet het blad dicht boven het water worden gehouden en moeten beide voeten op de voetensteun blijven drukken. Houdt de boot met je voeten onder je, net zo als je bijvoorbeeld doet op een fiets of als je aan het skiën bent.

7 Roeicommando's en vaarreglement

Aanwijzingen en commando's voor stuurman/vrouw

De stuurman/vrouw moet de commando's duidelijk en voor iedereen verstaanbaar uitspreken. Commando's van stuurman/vrouw moeten zonder mankeren direct worden opgevolgd.

Alleen de stuurman/vrouw geeft commando's. Roei(st)ers geven geen commando's tijdens het varen. Ook commando's aan de wal, bijvoorbeeld bij het instappen, worden, normaal gesproken, alleen door de stuurman/vrouw gegeven.

Commando's en opdrachten worden steeds gegeven aan het einde van de haal als de bladen los van het water komen. Laat tijdens het roeien een commando/opdracht zo veel mogelijk voorafgaan door het commando "Opgelet!" steeds aan het einde van de haal. Geef nooit twee commando's tegelijk. De uitvoering van een commando/opdracht start na het woord "Nu!" of "Go!" bij de volgende inpik.

(Voorbeeld: Bij uitpik van haal 1: "Opgelet!"; Bij uitpik van haal 2: "10 harde halen"; Bij uitpik van haal 3: "Nu!"; uitvoering van de opdracht bij de volgende inpik)

De stuurman/vrouw kan aangeven voor wie of welk boord het commando geldt. Beide boorden, alleen voor bakboord of alleen voor stuurboord.

Bij de commando's worden de volgende algemene aanduidingen gebruikt:

Stuurboord	Vanuit de stuurplaats gezien rechts, voor de roeiers dus links.
Bakboord	Vanuit de stuurplaats gezien links, voor de roeiers dus rechts.
Boeg(en)	Roeier die het dichtst bij de voorpunt zit.
Slag(en)	Roeier die het verst van de voorpunt zit. Tevens de roeier die het tempo

bepaalt.

1,2,3,4,5,6 Elke roeier heeft een nummer, de boeg is 1 en zo oplopend naar de slag.
(de boegroei(st)er heeft nr. 1 omdat hij/zij als eerste over de finishlijn komt)

Standaard commando's:

Opgelet - Beide boorden - Riemen op!

Elke roeier zoekt zijn riem op en zet deze rechtop staand tussen zijn voeten en handen.

Opgelet - Beide boorden - Riemen neer – gelijk, Nu!

Elke roeier laat bij het commando “Nu” langzaam en gelijk zijn riem tussen de pennen vallen waarbij het blad rustig het water raakt. (Dit moet een mooi vloeiende beweging zijn zodat het er netjes uit ziet).

Beide boorden slagklaar maken – slagklaar – Go!

Op de vraag van de stuur gaat iedereen slagklaar zitten, en bij “Go!” begint men met de slag te maken.

Aan het einde van een slag/haal kan de stuurman/vrouw een gelijkheidsmoment/aanmoediging geven door te tellen van 1 -10 of met het woord “uit!”. Tel niet op het moment van plaatsnemen van de bladen in het water. De roei(st)ers worden dan afgeleid door de stuurman/vrouw en worden dan ongelijk en dat is niet de bedoeling. Als je met tellen bij 10 bent aangekomen, tel dan niet door met 11, 12 enz., maar begin weer bij 1.

Opgelet - laat lopen - bedankt!

Bij “laat lopen” stoppen de roei(st)ers met roeien. De bladen zijn dan nog vrij van het water. Pas na het woord “bedankt!” worden de bladen met horizontaal gedraaid blad, slippend, op het water gelegd

Opgelet beide boorden - houden gelijk - Nu!

De roeiers gaan klaar zitten om te “remmen”. Bij het commando “Houden” gaan alle riemen gelijk het water in om de boot af te stoppen. Gebeurt dit niet gelijk dan trekt de boot scheef weg en zal er bijgestuurd moeten worden. Het commando “houden kan ook voor één boord worden gegeven, juist om de boot een (scherpe) bocht te laten maken.

Opgelet - Strijken gelijk - Nu!

De roeiers roeien rustig en gelijk achteruit.

Opgelet - Riemen op - En weg.

De roeiers halen hun riemen uit het water en zetten deze rechtop staand, daarna wordt de riem voorzichtig en netjes in de boot weggelegd zonder dat deze elkaar hard raken (let ook op de hoofden van de andere roeiers).

Als de riemen in de boot gelegd worden, dan is het een goed gebruik dat de bladen naar voren zijn gericht (richting de boeg van de boot).

Handige commando's

Opgelet – stuur-/bakboord haalt, bak-/stuurboord strijkt – Nu!

De roeiers doen dit rustig aan waardoor het slagtempo gelijk blijft tussen de beide boorden. De boot zal over stuurboord c.q. bakboord om zijn as draaien.

Opgelet – Bakboord/Stuurboord best - Nu!

Voor het rondenvan een scherpe bocht tijdens het roeien kan van één boord meer kracht gevraagd worden. Dit wordt afgesloten met “Opgelet – stuur-/bakboord bedankt - Beide boorden gelijk, Nu!

Opgelet - Riemen over - Gelijk nu!

Tijdens het wachten kunnen de riemen over gestoken worden waardoor ze op beide boorden rusten. Voor de netheid en gelijkheid kan men dit commando gebruiken.

Opgelet – beide boorde slippyen gelijk – Nu!

Bij het aanlopen van een smalle doorgang kunnen de riemen over gelegd worden, of men kan slippyen. De riem wordt uit de pennen getild en men laat de riem meedraaien langs de romp (het smal maken van de boot). Na deze handeling wordt gevraagd om zo snel mogelijk weer gereed te maken om slagklaar te zitten. Zodra de riem van de slagroei(st)er ook vrij is van de smalle doorgang, gaat men vanzelf weer verder.

Dit kan ook gevraagd worden aan alleen bakboord of stuurboord.

Tips voor de stuurman/vrouw

De stuurman/vrouw weet (te suggereren) wat goed is voor de roeiers en het materiaal. De stuurman/vrouw spreekt zeer luid, duidelijk en met overtuiging.

Verder geldt het volgende:

- Gebruik het roer zo min mogelijk. Elke roerbeweging geeft een verstoring van de balans en remt de boot af.
- Corrigeer de koers d.m.v. meerdere kleinere roerbeweginkjes in plaats van één langdurige correctie.
- Stuur bij voorkeur als de bladen niet in het water zijn, dus tijdens de recover.
- Sturen tijdens de haal is nutteloos en remt alleen de boot af.
- Maak zo nodig gebruik van de commando's ‘Stuurboor/bakboord best!’
- Bedenk dat je roer alleen werkt als de boot voldoende voortgang heeft door het water. Hou hier rekening mee bij harde wind en/of stroming.
- Wikkel de stuurlijn niet vast om je lichaam.
- Laat de stuurlijn niet slap en/of in het water hangen. De lijn kan dan ergens achterblijven hangen en maakt de boot stuurloos.
- Bij het strijken komen er grote krachten op het roer. Zorg dat het roer recht achter de boot blijft, zodat er geen schade ontstaat aan de ophanging van het roer. Lukt dit niet, laat dan eerst lopen en trek voor je verder gaat eerst het roer recht achter de boot.
- Blijf aan altijd aan stuurboordwal en stuur een strakke koers; anderen weten dan wat je van plan bent;
- Verwacht je dat boeg- of hekgolf van passerende boten zo hoog zijn dat ze over het boord heen komen, laat dan lopen en draai de boot evenwijdig aan de golven. Houd het boord waar de golven vandaan komen eventueel hoog door middel van handle voering en niet door te gaan overhellen met het lichaam.
- Bedenk dat je als stuurman/vrouw verantwoordelijk bent voor de veiligheid van de roeiers en de boot. Handel daar onder alle omstandigheden naar!

Tenslotte:

Verkeersregels op het water

Hieronder volgen de belangrijkste regels. Ze zijn ontleend aan het Binnenvaartpolitiereglement (BPR).

Geef blijk van 'goed zeemanschap'.

Kortweg: zorg er onder alle omstandigheden voor dat een aanvaring wordt voorkomen. Om dit de kunnen bereiken ben je eventueel verplicht om van de regels af te wijken!

Kijk als stuurman altijd goed om je heen, ook achterom.

Kleine schepen wijken voor grote schepen.

Grote schepen zijn langer dan 20 meter. Laat het er echter nooit op aan komen; bij twijfel wijken.

Houd stuurboordwal.

Vaar altijd aan stuurboordwal. Boten die aan stuurboordwal varen gaan voor. Boten die in een vaargeul, of in een betond vaarwater, varen, gaan altijd voor.

Houd koers en snelheid.

Zijn er andere boten in de buurt (maakt niet uit welk type), behoud dan je koers en snelheid. Daarmee maak je vroegtijdig duidelijk wat je van plan bent.

Wie moet wijken voor wie?

- Door spierkracht voortbewogen boten wijken voor zeilboten;
- Motorboten wijken voor zeilboten en voor door spierkracht voortbewogen boten;
- Kleine boten wijken voor grote boten;
- Boten buiten de vaargeul wijken voor boten in de vaargeul;
- Varen twee boten recht op elkaar af, dan wijken beide boten naar stuurboord;
- Loopt een boot in op een andere boot, dan moet de inhalende boot wijken;
- Bij aanleggen of afvaren, mogen andere boten niet gehinderd worden. Wachten dus tot het water vrij is.