

Roei- en exameneisen RV Iris

Versie: November 2018

1. Introductie

Bij RV Iris staat veiligheid voorop bij het roeien en het gebruiken van de boten. Daarom moet iedereen die bij ons wil roeien over de juiste vaardigheden beschikken voordat hij of zij zonder begeleiding het water op kan.

Het toetsen van het niveau van een roeier vindt plaats tijdens een examen. Bij beginnende roeiers zal de coach aangeven wanneer hij denkt dat de roeier in staat is om examen te doen. Bij meer ervaren roeiers en bij nieuwe leden die al eerder hebben geroeid hebben zal per persoon afgestemd worden in welk type boot men een vervolexamen, cq. instroom- toets kan doen.

Voor de winterperiode (1 november tot 1 april^[1]) gelden extra regels: stuurlieden hebben een zwemvest aan, skiffen en roeien in een 2-is niet toegestaan, tenzij S3/B3 is behaald en er iemand mee fietst.

Hieronder volgt een uitwerking van de roei- en exameneisen per leeftijdscategorie, boottype (zie bijlage 1 voor een overzicht van de verschillende boottypen en de afkortingen) en ervaringsniveau.

1. Jeugd (8 - 18 jaar)

RV Iris draagt een warm hart toe aan het jeugd roeien en heeft al lange tijd een constante groep jongeren die bij ons roeit. Sommigen houden het bij 1x per week trainen, anderen doen met plezier mee aan regionale wedstrijden en een enkeling roeit zelfs op nationaal niveau.

Iedereen start in een eenmansboot. Afhankelijk van de vaardigheid van de roeier beslist de coach in welke boot type er wordt geroeid. De eerste lessen vinden plaats op de Greveling, voor bij de vereniging. Pas als de coach denkt dat het veilig is, gaat de roeier de Ringvaart op.

1. Volwassenen

Onervaren roeiers beginnen met het leren van de basisbeginselen in stabiele boten, en (meer) ervaren roeiers kunnen pas doorstromen naar bijvoorbeeld gladde boten als ze in staat zijn om over langere stukken en in verschillende omstandigheden goede roeihalen te maken en de boot te beheersen.

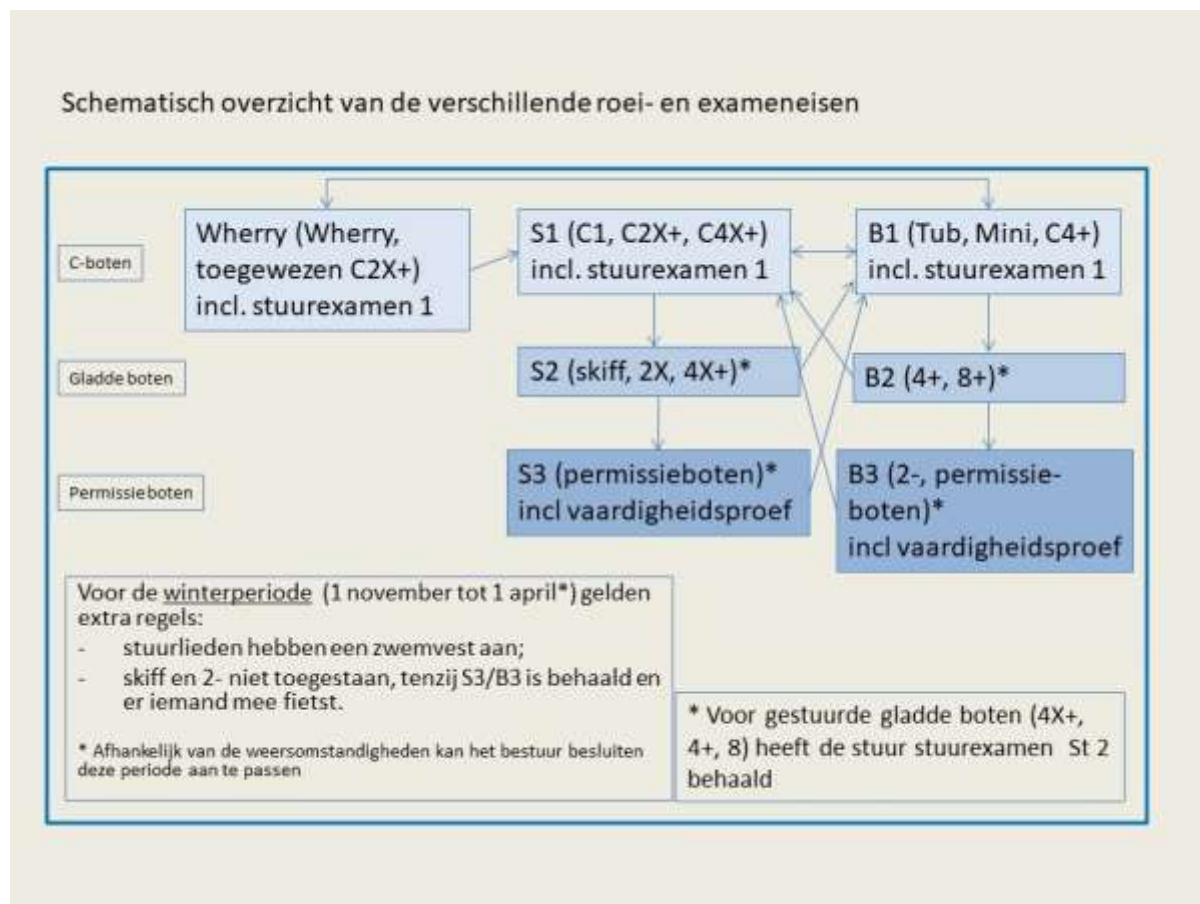
De boottypes worden aangeduid met een letter, W (wherry), S (scull) en B (boord), en de verschillende ervaringsniveaus met cijfers van 1 (onervaren) tot 3 (zeer ervaren).

Omdat de meesten zowel gestuurd als ongestuurd zullen roeien en het voor de coaching belangrijk is dat iedereen de juiste termen en commando's kent, wordt ook van ieder lid verwacht daarvan een bepaalde basiskennis te hebben. Dit zal getoetst worden tijdens het stuurexamen 1 (St1), welke men behaald moet hebben voor het opgaan voor het basis examen (W, S1, B1).

Sinds kort wordt er ook boord geroeid. Omdat het boordroeien een andere techniek vereist en we het risico op blessures willen voorkomen, zullen ook degenen die eerder al een van de S examens hebben behaald gecoacht worden en examen moet doen voor B1.

Voor sommige boottypen zoals de gladde 4X+, 4+ en 8 geldt dat de stuur een aanvullend stuurexamen 2 (St2) behaald moet hebben.

Schematisch overzicht van de verschillende roei- en exameneisen:



3.1 Beginners

Beginnende roeiers starten in stabiele boten. In principe krijgt iedereen les in het scullen in zowel ongestuurde eenmansboten (C1X) als gestuurde twee- of vierpersoonsboten (resp. C2X+ en C4X+) en legt het S1 examen af in een C1.

Degenen voor wie een C1X om een bepaalde reden niet geschikt is, roeien slechts in een gestuurde wherry of toegewezen C2X+[2] en doen het W examen in een wherry of toegewezen C2X+.

Startende roeiers die direct willen boordroeien, starten in de Tub, Mini of C4+ en doen het B1 examen in de Mini of C4+.

Omdat niet iedereen alles in een zelfde tempo leert of een zelfde (roei) achtergrond heeft, zal tijdens de lessen rekening worden gehouden met individuele verschillen en wordt het leren roeien geleidelijk aan opgebouwd. Uiteindelijk zal wel iedereen aan dezelfde eisen moeten voldoen voor het kunnen behalen van het basis examen (W, S1, B1) en vervolgens zelfstandig kunnen roeien. Onderdeel van de beginners lessen is het tevens leren sturen wat moet leiden tot het behalen van het stuurexamen St1.

Roei- en exameneisen voor W, S1 en B1:

- de verschillende boottypes veilig de loods in en uit kunnen tillen;
- zorgvuldig omgaan met het materiaal;
- op juiste manier kunnen in- en uitstappen, de dol vastmaken, het voetenbord afstellen, en de boot uitzetten;
- een goede basis roeihaal hebben: juiste volgorde armen-benen-rug tijdens haal en recover, redelijk watervrij kunnen roeien, duidelijke in- en uitpik, beheerst oprijden, handen en polsen in juiste positie;
- het kennen en kunnen opvolgen van de verschillende stuur commando's;
- basis oefeningen correct kunnen uitvoeren;
- weten wat bakboord en stuurboord is;
- de vaarregels kennen;
- kennis hebben van materiaal en de verschillende onderdelen van de boot kunnen benoemen;
- een boot kunnen afschrijven;
- gebruik maken van shadeboek.

Aanvullend specifiek voor S1:

- alleen de boot kunnen in- en uitstappen;
- zelfstandig weggkomen van het vlot;
- stuurboord-wal aan houden en regelmatig kijken;
- de boot beheerst aan kunnen leggen, strijkend en halend;
- de boot vlot kunnen laten rond maken, met volledig oprijden, over stuurboord en bakboord;
- strijken met 2 riemen met volledig oprijden;
- veilig boord houden;
- een noodstop kunnen maken.

En aanvullend specifiek voor B1:

- goede basis roeihaal op beide boorden beheersen: inbuigen naar je boord, blad draaien met binnenhand en blad sturen met buitenhand, binnenelleboog licht gebogen en buitenelleboog gestrekt;
- gelijk met ploeggenoten kunnen roeien.

Voor stuurexamen St1:

- de roeiers veilig een boot de loods in en uit kunnen laten tillen;
- de boot kunnen laten rond in een smalle ruimte;
- de boot rustig aan leggen;
- de juiste commando's tijdig, duidelijk en bondig kunnen geven;
- stuurboord-wal aanhouden.

Zie bijlage 2 voor de til- en stuurinstructies.

3.2 Meer ervaren roeiers

Na verloop van tijd willen velen ook graag in andere boot types roeien. Boten die vanwege hun bouw en stabiliteit echter wel om een technisch betere roeihaal en goede beheersing van de boot vragen. Het examen wordt afgenomen in een Skiff (voor S2) of in een 4+ of 8 (voor B2).

Roei- en exameneisen voor S2 en B2:

- dezelfde eisen als voor roei- en exameneisen W, S1 en B1;

Plus:

- behendigheid in en beheersing van de boot op en buiten het water;
- roeihaal wordt meer vloeiend uitgevoerd, met een vlotte in- en uitzet van de bladen;
- stevige haal kunnen maken;
- 5 halen watervrij kunnen roeien;
- bladen worden op tijd geklipt.

Plus specifiek voor S2:

- liggend onder brug door.

En aanvullend specifiek voor B2:

- balans kunnen houden in boot tijdens haal en recover.

Voor stuurexamen St2:

- dezelfde eisen als voor St1, behalve dat men alle eisen (uitstekend) moet beheersen bij gladde boten.

3.3 Zeer ervaren roeiers

Voor degenen die in een permissie boot willen roeien of, met aanvullende permissie van het bestuur en met mee-fietser, in de winterperiode van 1 november tot 1 april (afhankelijk van de weersomstandigheden kan het bestuur besluiten deze periode aan te passen) willen skiffen of roeien in een 2- op de Ringvaart (tot aan brug A44, Kaag is dan verboden!) gelden strengere eisen.

Roei- en exameneisen voor S3 en B3:

- dezelfde eisen als voor roei- en exameneisen S2 en B2;

Plus:

- absolute behendigheid in en beheersing van de boot op en buiten het water;
- volledig watervrij roeien;
- tussen 2 pionnen kunnen aanleggen;
- kunnen variëren in kracht en rijsnelheid (tempi);
- meer complexe oefeningen kunnen uitvoeren;
- Vaardigheidsproef conform criteria roeibond behalen. Zie bijlage 3 of de website van de KNRB: <https://knrb.nl/product/vaardigheidsdiploma-senioren/>

Bijlage 1: Boottypen en afkortingen

W	wherry, twee roeiers, scullend, gestuurd
1X	“skiff”, een roeier, scullend, ongestuurd, gladde boot
C1X	“C-eeen”, een roeier, scullend, ongestuurd, C-boot
2X	“dubbeltwee”, twee roeiers, scullend, ongestuurd, gladde boot
C2X	“C-dubbeltwee”, twee roeiers, scullend, ongestuurd, C-boot
C2X+	“C-dubbeltwee-met”, twee roeiers, scullend, gestuurd, C-boot
2-	“twee-zonder”, twee roeiers, boordroeiend, ongestuurd, gladde boot
C2+	“C-twee”, twee roeiers, boordroeiend, gestuurd, C-boot
C4*	“C-dubbelvier-met”, vier roeiers, scullend, gestuurd, C-boot
C4+	“C-vier”, vier roeiers, boordroeiend, gestuurd, C-boot
4*	“dubbelvier-met”, vier roeiers, scullend, gestuurd, gladde boot
4X	“dubbelvier-zonder”, vier roeiers, scullend, ongestuurd, gladde boot
4+	“vier-met”, vier roeiers, boordroeiend, gestuurd, gladde boot
4-	“vier-zonder”, vier roeiers, boordroeiend, ongestuurd, gladde boot
8+	“acht”, acht roeiers, boordroeiend, gestuurd, gladde boot

Bijlage 2: Til- en stuurinstructies zoals opgesteld door Jan Roemeling Frima

1. Til-instructie

1: Algemeen

Om te beginnen geldt de (verplichte!) regel dat een boot altijd naar buiten wordt gebracht met 1 persoon meer dan de bemanning.

Een skiff til je dus altijd met 2 personen, een gestuurde 4 (4 roeiers + stuurman) altijd met 6 personen.

Overigens is het een goede gewoonte binnen de roeiwereld dat je niet om hulp hoeft te vragen, maar dat andere aanwezigen hun hulp aanbieden. Iemand die dat niet doet moet zich schamen.

Verder worden de commando's, bij gestuurde boten, uitsluitend en alleen door de stuur gegeven. Alle andere betrokkenen houden dus hun mond stijf dicht, tenzij er een noodsituatie ontstaat welke aan de stuur moet worden doorgegeven.

Dus de roeiers tillen, en de stuur vertelt wat er moet worden gedaan.

Bij ongestuurde boten worden de commando's door de Boeg gegeven, met dezelfde opmerking.

2: Glad materiaal

Wanneer de boot in de loods op zijn plek ligt wordt het naar buiten brengen voorbereid met het naar buiten schuiven van de sliders, gevolgd door het volgende commando:

'Handen aan de boorden...':

De roeiers stellen zich bij de boot op, ieder bij zijn eigen roeiplaats.

Als de boot op of onder heuphoogte ligt geeft de stuurman de volgende commando's:

'Overpakken...':

Ieder pakt met een hand het dichtstbijzijnde boord en slaat de andere arm over de boot heen en pakt zo ook het andere boord vast.

'Tillen gelijk.. Nú':

(Let op!, pas bij Nú wordt er getild. Nooit daarvoor.)

De boot wordt van de stelling genomen en iedereen stapt met het schip in het gangpad en let op de huid en de dollen. De boot mag nooit over de stelling geschoven worden, tenzij daar een inrichting voor is (karretjes).

'Bakboord/stuurboord onderdoor...':

Of, bij scull geriggede boten:

1 en 3 onderdoor (of 2 en 4 bvb), dus om en om.

Bij boten voor boordroeien dient iedereen tegenover zijn rigger te komen, bij boten voor het scullen om beurten aan het andere boord. De roeiers van het ene boord kruipen achtereenvolgens onder de boot door naar het andere (hun eigen) boord.

Iedereen pakt nu vervolgens het boord met twee handen vast en de boot kan naar buiten worden gedragen.

Als de boot op een kar of op de grond ligt wordt deze eerst naar het midden van het gangpad gereden, waarna de roeiers zich aan weerszijde van het schip tegenover hun rigger opstellen. Het commando is:

'Tillen gelijk...Nú!'

Ligt de boot in de stelling boven heuphoogte, dan grijpt iedere roeier met de ene hand het boord aan de gangpadzijde en onderlangs met de andere hand het andere. Dit doen ze terwijl ze in de looprichting van de boot kijken (dus naar de deur).

Op het commando

'Tillen gelijk...Nú!'

wordt de boot opgetild en voorzichtig naar het gangpad gebracht (niet schuiven). De roeiers van het ene boord stappen mee, die van het andere boord 'duiken', zodra de boot vrij is van de stelling, er in één keer onderdoor.

Een ieder staat aldus op zijn eigen plaats, de boot kan hierna 'in de handen' de loods uit worden gedragen.

Ligt de boot in de stelling érg hoog, dan geschiedt als boven maar wordt de boot in het gangpad hóóg gehouden. De boot kan op één schouder, boven de hoofden, of in de handen naar buiten worden gedragen. Daarvoor gelden de volgende commando's:

'Rechter-/linkerschouder...Nú'.

De boot, die boven de hoofden is, wordt schuin over één schouder genomen. De roeiers staan onder de boot, de handen nog aan twee boorden, één arm gestrekt, de ander gebogen. Het commando dat volgt is

'Op de schouders...Nú'.

Éedere roeier gaat tegenover zijn rigger staan en houdt de boot op schouderhoogte met beide handen aan één boord.

Het commando

'In de handen... nú'

geeft aan dat de boot tussen de roeiers in, met de armen langs het lichaam, in de handen, kan worden gedragen.

Bij de waterkant (op het vlot) aangekomen, volgt:

'Overslagen los'.

Elke roeier maakt, nog steeds met één hand de boot tillend, met zijn andere hand de overslag(en) van zijn eigen dol(len) los.

'Boven de hoofden... hóóg':

De boot wordt boven de hoofden getild en alle roeiers zoeken een bint om de boot aan vast te houden. (Nooit aan diagonalen, lopers of voetenborden!).

Bij minder sterke of onervaren roeiers is het soms aan te raden de boot niet 'boven de hoofden' te doen, maar in de handen te draaien en daarna de roeiers aan de waterkant onder de boot door te laten gaan.

Hierna laat men de boot zakken, waarbij dus alle roeiers aan de landzijde staan en de boot voor de buiken wordt getild.

Commando:

'Voor de buiken... en ver weg zetten':

De boot, die wordt vastgehouden met een hand aan de bint en met een hand op het dichtst bij de roeier komende boord, kantelt langzaam voor de buiken.

Alle roeiers staan dus aan één kant, de landzijde, van het schip dat met de kiel omlaag getild wordt.

Hierna volgt:

'Voeten aan de rand':

De roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten 1 voet tot net over de rand van het vlot.

De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met één hand in de boot aan een bint en de ander op het boord kan het schip recht worden gehouden, zodat de huid en het vinnetje nimmer de rand van het vlot behoeven te raken.

De boot ligt nu in het water. De daarbij horende instructies vind je in "Stuurinstructies".

3: C-Materiaal

C-materiaal kan ondersteboven (kiel naar boven) of rechtop (Kiel naar beneden) liggen. Ondersteboven kan in de stelling of op een kar. Rechtop is altijd op een kar of in schragen.

Situatie 1: In de stelling.

De stuur geeft het commando:

Handen aan de boorden!

Gevolgd door:

Tillen gelijkNú!

Bij "Nú" wordt de boot opgetild en langzaam uit de stelling gehaald, waarbij er voor wordt gezorgd dat deze recht blijft liggen.

Zodra het mogelijk is duiken de tillers, om-en-om, onder de boot door, zodat deze nu "in de handen" ligt, en er evenveel tillers aan bakboord als aan stuurboord zijn.

De boot wordt nu in de handen, dus nog steeds ondersteboven, naar buiten gedragen.

Eenmaal buiten geeft de stuur het commando:

Draaien met kiel naar ... Nú!

Daarbij wordt aangegeven in welke richting de kiel wordt gedraaid, dus naar de huizen (aan de overkant) of naar de loods. Pas bij Nú wordt er daadwerkelijk gedraaid!

Hierna volgt het commando:

Overslagen open!

De roeiers maken nu de overslagen open.

De boot wordt vervolgens op zijn kiel, over het rolletje, langzaam het water ingeleid.

Hierbij zorgen de roeiers er voor dat de boot volstrekt horizontaal blijft! Valt deze over een boord dan kan dit de huid ernstig beschadigen.

De boot ligt nu in het water. De daarbij horende instructies vind je in "Stuurinstructies".

Situatie 2: Op een kar of schraag.

Om te beginnen wordt de boot, op de kar, langzaam en voorzichtig naar het midden van het gangpad geleid.

De roeiers/tillers gaan nu aan weerszijden van de boot staan, en zorgen voor een evenredige verdeling.

Vervolgens geeft de stuur het commando:

Handen aan de boorden!

Gevolgd door:

Tillen gelijk ... Nú!

De boot wordt nu rustig naar buiten getild.

Ligt deze ondersteboven dan wordt deze nu pas (dus buiten) gedraaid met het commando:

Draaien met kiel naar ... Nú!

Daarbij wordt aangegeven in welke richting de kiel wordt gedraaid, dus naar de huizen (aan de overkant) of naar de loods.

Pas bij Nú wordt er daadwerkelijk gedraaid!

Voordat de boot het water in wordt geleid geeft de stuur het commando:

Overslagen open!

De roeiers maken nu de overslagen open.

De boot wordt vervolgens op zijn kiel, over het rolletje, langzaam het water ingeleid.

Hierbij zorgen de roeiers er voor dat de boot volstrekt horizontaal blijft. Valt deze over een boord dan kan dit de huid ernstig beschadigen.

De boot ligt nu in het water. De daarbij horende instructies vind je in "Stuurinstructies".

1. Stuurinstructies:

Probeer je bij het lezen van onderstaande in te denken dat je daadwerkelijk in de boot zit, zodat je de bevelen kan visualiseren.

Algemeen:

1: Baas in eigen boot:

De stuurman/vrouw (in een gestuurde boot) of de boeg (in een ongestuurde boot zoals de Willem Akerboom of de Idroscalo II) is altijd de baas in de boot, en is dus ook verantwoordelijk voor wat er met de roeiers en het materiaal gebeurt.

Diens bevelen worden dan ook altijd direct en zonder mankeren of aarzelen opgevolgd, en de roeiers moeten er altijd volledig op kunnen vertrouwen dat de stuurman/vrouw weet wat hij/zij doet.

Een roeier doet nooit iets op eigen houtje, zonder bevel of toestemming. Zoals we bij de elfstedentocht hebben gezien kan dit tot aanvaringen en dus beschadigingen leiden.

2: het boord:

In een boot spreken we niet van Links of Rechts, maar uitsluitend van Bakboord of Stuurboord.

Bakboord is, in de vaarrichting van de boot gezien, de linkerkant. Deze heeft de kleur rood.

Ezelsbruggetje: Bak(boord) is links is (ook politiek) rood.

Stuurboord is, in de vaarrichting van de boot gezien, de rechterkant. Deze heeft de kleur groen.

Ezelsbruggetje: Stuur(boord) is groen is rechts.

3: Positie:

In een roeiboot gebruikt de stuurman/vrouw geen namen van roeiers. Dit om verwarring te voorkomen, bvb. doordat de stuurman/vrouw de naam van een roeier niet kent of doordat twee roeiers dezelfde naam hebben (bvb. Marike en Marieke).

Daarom gebruiken we uitsluitend nummers.

De roeier voor in de boot, de Boeg, heeft nummer 1, de anderen de daarop volgende nummers.

De laatste, de slag, het hoogste nummer. In een twee, zoals de Eend, heeft de slag dus nummer 2, in een acht dus nummer 8.

Vaak worden de posities Boeg en Slag ook gebruikt om de roeier op deze positie direct aan te spreken.

-

De commando's:

1: Instappen:

De stuurman houdt de boot vast, en zorgt dat deze de kant niet raakt tijdens het instappen ivm. mogelijke beschadiging.

Commando's:

- **Instappen gelijk!**
- **1!** (één, voet op het voetenplankje)
- **2!** (twéé, voet op het voetenbord)
- **3!** (drie, zitten).

Daarna direct, en voordat je iets anders doet:

- **Overslagen dicht!**

Vervolgens eerst voetenborden stellen.

Voordat de stuurman/vrouw instapt vraagt deze, één voor één, of de roeiers klaar zijn.

Dus:

1 klaar?

2 klaar?

Etc.

Pas nadat iedereen heeft bevestigd klaar te zijn stapt de stuurman/vrouw zelf in.

2: Verlaten van het vlot:

- **Uitzetten stuurboord / bakboord!**

Meestal wordt direct hierna een koerscorrectie uitgevoerd (rechtleggen in het vaarwater). Zie hiervoor punt 7a: Kleine correctie vanuit stilstand.

Opmerking:

Bij het uitzetten met een scull geriggerde boot (bvb. C2, Skiff etc) duw je, krachtig, eerst de boot van de kant af. Daarna breng je de riem evenwijdig aan de kant, en duw je met de riem af. Je zorgt dat de holle kant van de riem aan het vlot cq. de steiger zit.

Bij het uitzetten met een boordgeriggerde boot (bvb. Mini) trek je de riem in, nadat de boot met kracht van het vlot is weggeduwd. Vervolgens zet je deze tegen het vlot cq. de steiger aan, en duwt af. Dus de riem staat bij het uitzetten haaks op de boot.

3: Wegvaren:

Dit gebeurt in 3 stappen.

- **Maak je klaar!** (oprijden, bladen plat op het water / veilig boord, boot in balans).
- **Slag klaar!** (bladen verticaal, bedekt, in het water. Boot in balans).
- **Af!** (wegwezen)

Doe je dit nadat je boot hebt laten lopen, bvb. voor een brug, en de boot heeft nog vaart, dan:

- **Opgelet!**
- **Go!**

4: Ophouden met roeien:

- **Opgelet!** (tijdens het oprijden)
- **Laat lopen!** (**Laat** tijdens de inpik, **Lopen** tijdens de uitpik).

Hierna **veilig boord**, dus beide bladen plat op het water, boot in balans.

Timing is dus belangrijk.

Opmerking:

Wanneer je een brug benadert waarvan je niet zeker weet of je er normaal roeiend onderdoor kan, of waarvan je zeker weet dat dit niet kan, laat je **altijd** lopen. Dus **nooit** roeiend onder de brug proberen door te komen en het aan de roeiers overlaten of ze wel of niet bukken, hun hoofd kapot stoten tegen de brug en of ze wel of niet zelf stoppen met roeien. Dit heeft in het verleden bij andere verenigingen al gezorgd voor tegen elkaar slaande riemen met ernstige beschadigingen tot gevolg.

Jij bent verantwoordelijk voor de roeiers én het materiaal!

5: Houden:

Eerst laten lopen, daarna:

- **Opgelet!**
- **Houden stuurboord!** (stoppen met bocht naar stuurboord) of
- **Houden bakboord!** (stoppen met bocht naar bakboord) of
- **Houden beide boorden!** (Voor volledige stop)

Dit bevel kan worden beëindigd met:

- **Bedankt voor houden stuurboord / bakboord / beide boorden!**

Opmerking:

Houden doe je altijd vanuit de beginsituatie dat de bladen plat op het water liggen. Door het blad langzaam tegen de druk van het water in te draaien bouw je de tegendruk op die de boot laat houden. Pas op het moment dat er geen tegendruk meer is, en de boot dus stil ligt, staan de bladen verticaal in het water.

De roeiers leggen, zodra de druk weg is, de bladen weer plat op het water (dus geen commando nodig) zodat we weer een veilig boord situatie hebben.

Verder wordt er altijd gehouden met de bolle kant van het blad. Doe je dit dus terwijl de boot achteruit vaart (na strijken) dan zijn de riemen dus omgedraaid.

6: Rondmaken:

- **Rond over stuurboord / bakboord!** (afwisselen strijken/halen, strijken begint bij het aangegeven boord. Dus bij "rond over bakboord!" wordt begonnen met 1 haal strijken over bakboord. Bij het halen/strijken rij je volledig op tenzij de stuurman/vrouw vraagt om rondmaken met vaste bankjes.)

Alternatief is: "**Rondmaken over stuurboord / bakboord!**"

Dit bevel wordt beëindigd met:

- **Bedankt voor rondmaken!** cq. **Bedankt voor rond!**

7: Koerscorrecties:

7a: Kleine correctie vanuit stilstand:

- **Klapje op Stuurboord / bakboord / beide boorden!** De roeiers maken nu een roebeweging vanuit gestrekte positie. Er wordt niet opgereden (Dus met vaste bankjes), en dit wordt gebruikt voor kleine correcties (bvb. rechtleggen van de boot in het vaarwater). De roeiers voeren het commando uit tot dat dit middels een tegen-commando wordt geëindigd.

- **Klapje strijken stuurboord / bankboord!** Zelfde, maar dan strijkend. Let op: Strijken doe je met de riemen omgedraaid, zodat je de druk van het water altijd op de holle kant van de riem krijgt en dus ook beter balans kan houden.

Hierbij kan de stuurman, afhankelijk van de situatie, ook het aantal gewenste klapjes aangeven. Bvb. **"2 klapjes (strijken) op bakboord!"**

In dat geval telt de stuurman/vrouw mee.

Het commando wordt beëindigd met:

- **Bedankt voor klapje stuurboord / bakboord / beide boorden!** cq. **bedankt voor klapje strijken stuurboord / bakboord / beide boorden!**

Of doordat het aantal gewenste klapjes/strijkjes is bereikt.

7b: Grote(re) correctie vanuit stilstand:

- **Halen stuurboord / bakboord / beide boorden!** De roeiers maken een volledige haal, met volledig oprijden, over het gevraagde boord. De riem waarmee niet gehaald wordt blijft plat op het water (dus veilig boord). De roeiers voeren het commando uit tot dat dit middels een tegen-commando wordt geëindigd.

- **Strijken stuurboord / bakboord / beide boorden!** Zelfde, maar dan strijkend. Let op: Strijken doe je met de riemen omgedraaid, zodat je de druk van het water altijd op de holle kant van de riem krijgt, en dus ook beter balans kan houden.

Hierbij kan de stuurman, afhankelijk van de situatie, ook het aantal gewenste halen aangeven. Bvb. **"2 halen / strijken bakboord!"**

In dat geval telt de stuurman/vrouw mee.

Het commando wordt beëindigd met:

- **Bedankt voor halen stuurboord / bakboord / beide boorden!** cq. **bedankt voor strijken stuurboord / bakboord / beide boorden!**

Of doordat het aantal gewenste klapjes/strijkjes is bereikt.

7c: Voor een koerscorrectie tijdens het roeien:

- **Bakboord / Stuurboord best!** (nu wordt op het gevraagde boord extra kracht gezet, waardoor de boot van richting verandert.)

Bij sommige verenigingen ook wel het commando “**Bakboord / Stuurboord sterk!**” gebruikt. Dit is echter in feite een verkeerd commando, dus niet gebruiken.

Het commando wordt beëindigd met:

- **Bedankt voor best!**

8: Aankomen:

Bij het aankomen benaderd de boot het vlot in een hoek van $\pm 30^\circ$ tot 45° . De hoek is afhankelijk van de omstandigheden zoals bvb. de tegenwind, de snelheid van de boot of het soort boot. Bij een lange boot, zoals een 8, is de hoek veel kleiner dan bij een korte boot (bvb. C2).

Je nadert het vlot rustig, bvb. dmv. Light peddle.

Afhankelijk van hoek/snelheid etc. laat je eerst lopen op $1\frac{1}{2}$ tot 2 bootlengtes van het vlot.

Zodra de boot voldoende dicht bij het vlot is laat de stuurman de boordzijde aan het vlot hooghouden terwijl met het andere boord veilig boord wordt gehouden. Vervolgens laten houden met het andere boord. Hierdoor wordt de boot met een bocht langs het vlot gelegd. Daarna hoef je alleen nog maar bij te sturen.

Commando's:

- **Stuurboord / bakboord hoog!**

- **Houden stuurboord / bakboord!**

9: Uitstappen:

Omgekeerd van instappen.

- **Uitstappen gelijk!**

- **1!** (voet op het voetenplankje)

- **2!** (sta rechtop en plaats landzijde-voet op het vlot)

- **3!** (beide benen op het vlot).

10: Slippen

Indien je door een doorgang wil die te smal is om op de normale manier doorheen te roeien maak je je boot smaller door te laten slippen.

Om te beginnen zorg je dat je voldoende snelheid hebt om de doorgang te kunnen passeren.

Je geeft vooraf aan hoeveel halen je nog wil voordat je de doorgang bereikt, en laat vervolgens lopen.

Hierna geef je het commando:

- **Opgelet! Slippen.**

Dit commando heeft de volgende variaties/mogelijkheden:

- **Opgelet! Slippen beide boorden.**

- **Opgelet! Slippen bakboord**

- **Opgelet! Slippen stuurboord**

Je kan ook vragen om slechts gedeeltelijk te laten slippen, bvb. riemen in een hoek van 45°.

Wees duidelijk met wat je wil en geef dit ook als zodanig aan.

11: Afwijkende haalcommando's:

- **Opgelet! Light Peddle! Vanaf nu!** Dit is een haal met weinig kracht ($\pm \frac{1}{2}$ normale kracht). Wordt bvb. gebruikt bij het voorzichtig benaderen van een object (bvb. lage brug) of wanneer je gaat aankomen.

- **Opgelet! Spoelhaal! Vanaf nu!** Dit is een haal zonder kracht.

Einde commado's: **Bedankt voor Spoelhaal / Light Peddle.**

Veel succes en een veilige en behouden vaart.

Jan Roemeling Frima

Bijlage 3: KNRB Reglement Vaardigheidsproeven Senioren

Artikel 1 Vaardigheidsproeven kunnen worden afgelegd door alle leden van bij Koninklijke Nederlandsche Roeibond aangesloten verenigingen.

Artikel 2 De proeven moeten worden afgelegd ten overstaan van door vereniging aangewezen controleurs. Het bestuur van de verenigingen is zelf verantwoordelijk voor correcte organisatie.

Artikel 3 Iemand kan in de periode van 1 november t/m 31 oktober van het volgende jaar ten hoogste twee proeven laten registeren.

Artikel 4 Ieder, die met goed gevolg een vaardigheidsproef heeft afgelegd kan als bewijs daarvan een diploma ontvangen, derhalve voor twee proeven in een jaar twee. Diploma's zijn door bestuur te bestellen in webshop van de KNRB.

Artikel 5 De roeiers en roeisters worden naar leeftijd of para- klasse en af te leggen afstand onderverdeeld in de volgende categorieën: I heren t/m 36 jaar; 20 km II heren 37

t/m 50 jaar; 18 km III heren 51 t/m 65 jaar; 16 km IV heren 66 jaar en ouder; 14 km
V dames t/m 36 jaar; 18 km VI dames 37 t/m 50 jaar; 16 km VII dames 51 t/m
65 jaar; 14 km VIII dames 66 jaar en ouder; 12 km IX heren AS; 12 km X heren
TA; 14 km XI dames AS; 10 km XII dames TA; 12 km

Voor de bepaling van de leeftijd geldt de leeftijd zoals die in het lopende kalenderjaar wordt bereikt. Starten in een 'jongere' categorie blijft altijd mogelijk.

Artikel 6 Voor alle categorieën geldt, dat de proeven moeten worden afgelegd binnen de volgende tijden:

- skiff en twee zonder stuurman : 2 uur
- C1 en C2- : 2 uur 10 minuten
- eenpersoons wherry: 2 uur 30 minuten

Artikel 7 Voor proeven in twee zonder stuurman, bemand door roeiers van verschillende leeftijdscategorieën, geldt als af te leggen afstand die van de jongste leeftijdscategorie.

Artikel 8 Proeven in twee zonder stuurman kunnen worden afgelegd door een dame en een heer tezamen, dan geldt als af te leggen afstand de langste afstand zoals bepaald in artikel 5.

Artikel 9 Ter aanmoediging en als propaganda voor de vaardigheidsproeven heeft de KNRB een wisselprijs ingesteld, de Chris van Winden prijs, welke door het bestuur jaarlijks voor de tijd van één jaar wordt toegekend aan de vereniging die in verhouding tot het aantal seniorleden van die vereniging de meeste vaardigheidsproeven heeft afgelegd.

[1] Afhankelijk van de weersomstandigheden kan het bestuur besluiten deze periode aan te passen

[2] Toegewezen C2X+ voor roeiers met Wherry examen zijn: Jan de Lapper, Okypetes en Aello.