

Roei- en Examenreglement

Roeivereniging Iris



Versie: 3 November 2020
Opgesteld door: Examencommissie
Vastgesteld op ALV: 3 November 2020

1. Introductie

Bij RV Iris staat veiligheid voorop bij het roeien en het gebruik maken 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 en een boot mag afschrijven.

Het toetsen van het niveau van een roeier vindt plaats tijdens een examen welke wordt afgenomen door de Examencommissie. 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 elders hebben geroeid, zullen door de Examencommissie daartoe aangewezen personen vooraf beoordelen in welk boottype men een vervolgetamen, cq. instroom- toets kan doen.

Voor de winterperiode (1 november tot 1 april¹) gelden extra regels: stuurlieden hebben een zwemvest aan, skiffen en roeien in een 2-is alleen toegestaan als men S5/B4 heeft behaald en er iemand meefietst.

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

In verband met de wijzigingen ten opzichte van vorige versie van het Roei- en Examenreglement, is in bijlage 2 een aantal meest gestelde vragen en antwoorden toegevoegd.

2. 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 welk boottype er wordt geroeid. De eerste lessen vinden plaats op de Greveling. Pas als de coach denkt dat het veilig is, gaat de roeier de Ringvaart op.

Junioren in leeftijd van 15 tot 18 jaar vallen onder dezelfde roei- en exameneisen als volwassen roeiers. Bij jeugdroeiers in leeftijd van 8 tot 15 worden geen examens afgenomen.

3. Volwassenen

3.1 Algemeen

Verschillende niveaus

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

Voor zeer ervaren en/of wedstrijdroeiers zijn afwijkingen mogelijk, zoals het mogen roeien in een permissie boot of (onder aanvullende voorwaarden) in een skiff of 2- in de winterperiode.

Door de Examencommissie aangewezen personen beoordelen vooraf op welke niveau een nieuw lid kan instromen en wanneer een lid geschikt is om door te stromen van roei- en examenniveaus S1 of

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

S2 naar resp. S2, S3 en S4. Iemand wordt daarvoor geschikt geacht als hij/ zij binnen 5 lessen kan slagen voor het examen, conform de daarvoor geldende eisen. Bij twijfel kan de roeier gevraagd worden voor te roeien in een C1, C2X dan wel skiff.

Het is leden niet toegestaan om onbegeleid in een boottype te roeien waarvoor men niet het daarbij behorende examen heeft behaald. Bij uitzondering kan een door de examencommissie aangewezen persoon toestemming geven om ter voorbereiding op het examen, met iemand op het vlot, te oefenen met aanleggen.

Boordroeien

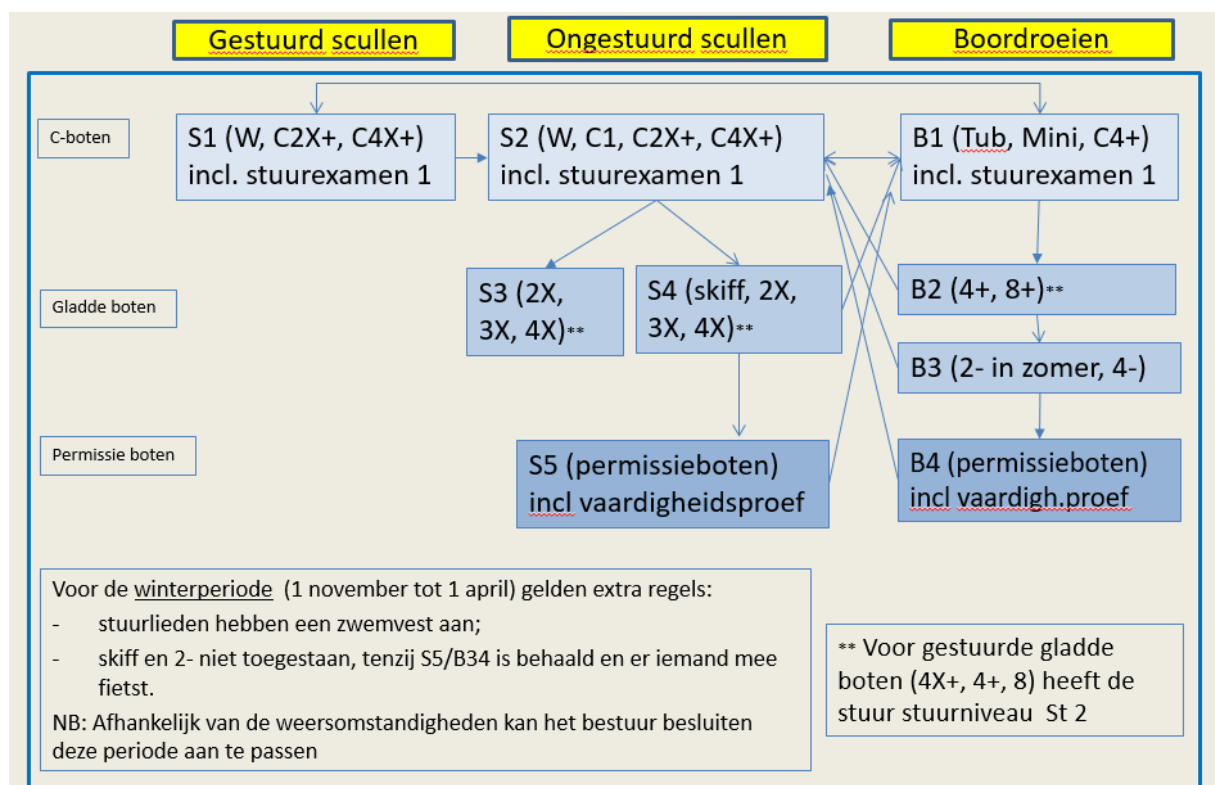
Omdat het boordroeien een andere techniek vereist en we het risico op blessures willen voorkomen, zullen ook degenen die eerder al een van de S-examens hebben behaald, gecoacht moeten worden en examen moet doen voor B1.

Sturen

Van ieder lid wordt verwacht dat hij veilig een roeiboot kan sturen. Hiervoor worden stuurlessen ingepland. Omdat de meesten zowel gestuurd als ongestuurd zullen roeien en het ook voor de coaching belangrijk is dat iedereen de juiste termen en commando's kent, wordt van ieder lid verwacht daarvan een bepaalde basiskennis te hebben. Dit zal getoetst worden tijdens de stuurlessen, welke men doorlopen moet hebben vóór het opgaan voor het beginners examen (S1, S2, of B1).

Voor sommige boottypen zoals de gladde 4X+, 4+ en 8 geldt dat de stuur voldoende stuurervaring moet hebben en afhankelijk van de boot het juiste gewicht moet hebben. Geschiktheid hiervoor is ter beoordeling van door de Examencommissie daartoe aangewezen personen en leden van de Examencommissie.

Schematisch overzicht van de verschillende roei- en examenniveaus:



3.2 Beginners

Beginnende roeiers starten in stabiele boten. In principe krijgt iedereen les in zowel gestuurde als ongestuurde C-boten en legt het examen af in een C1 Voor degene voor wie een C1 om een bepaalde reden (nog) niet geschikt is, is er de mogelijkheid om enkel in gestuurde C-boten te roeien en het examen in een C2X+ te doen.

Door de Examencommissie aangewezen personen beoordelen vooraf in welke boottype iemand het beste kan starten (gestuurd of ongestuurd) en wanneer iemand geschikt is om door te stromen van gestuurd naar ongestuurd roeien in scull C-boten.

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

Omdat niet iedereen alles in dezelfde tempo leert of een zelfde (roeier) 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 (S1, S2, B1) en vervolgens zelfstandig te mogen roeien.

Onderdeel van de beginners lessen is tevens het leren sturen, wat moet leiden tot het voldoen aan stuurniveau St1.

Roei- en exameneisen voor S1, S2 en B1:

- de verschillende boottypes veilig de loods in en uit kunnen tillen;
- zorgvuldig omgaan met het materiaal, inclusief riemen;
- op juiste manier kunnen in- en uitstappen, de dol vastmaken, het voetenbord afstellen, en de boot uitzetten;
- een goede basis roeibaar 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; enkele watervrije halen kunnen maken;
- basis behendigheid in en beheersing van de boot op het water;
- 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 schadeboek.

Aanvullend specifiek voor S2:

- alleen de boot kunnen in- en uitstappen;
- zelfstandig wegvaren 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 stuurniveau St1:

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

Zie bijlage 3 voor de til- en stuurinstructies.

3.3 Ervaren roeiers

Na verloop van tijd willen velen ook graag in andere boottypes roeien. Boten die vanwege hun bouw en stabiliteit echter wel om een technisch betere roeihaal en goede beheersing van de boot vragen.

Om te mogen roeien in gladde boten krijgt in principe iedereen les in een skiff en legt daarin het examen af. Voor degene voor wie een skiff om een bepaalde reden niet geschikt is, is er de mogelijkheid om enkel in gladde meermansboten te roeien en het examen in een 2X te doen.

Door de Examencommissie aangewezen personen beoordelen vooraf of iemand geschikt is voor het doorstromen naar het roeien in een dubbeltwee (S3) dan wel een skiff (S4). Als stelregel geldt dat men bij aanvang van de lessen al op zo'n niveau moet kunnen roeien dat maximaal 5 lessen voldoende moeten zijn om te slagen voor het examen. Bij twijfel kunnen zij de roeier vragen voor te roeien in een C1 dan wel C2X.

Meer ervaren boordroeiers kunnen doorstromen naar het roeien in een gladde 4+ of 8 (B2). Aansluitend kunnen zij nog doorstromen naar een volgend niveau waarbij zij mogen roeien in een 4- of een 2- (B3).

De examens wordt afgenomen in een dubbeltwee (voor S3), skiff (voor S4), 4+ (voor B2), 2- (voor B3).

Roei- en exameneisen voor S3, S4, B2 en B3:

- dezelfde eisen als voor roei- en exameneisen S1, S2 en B1;

Plus:

- goede 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;
- minimaal 5 halen watervrij kunnen roeien;
- bladen worden op tijd geklipt.

Plus specifiek voor S4 en B3:

- liggend onder brug door.

En aanvullend specifiek voor S3, B2 en B3:

- balans kunnen houden in boot tijdens haal en recover.

Voor stuurniveau St2:

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

3.4 Zeer ervaren roeiers

Voor zeer ervaren roeiers die om bepaalde redenen 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 op de Ringvaart (tot aan brug A44, Kaag is dan verboden!) willen skiffen of roeien in een 2-gelden aanvullende eisen. Dit niveau is gericht op uitzonderingsgevallen, zoals wedstrijdroeiers die in een permissieboot moeten kunnen roeien of in de winter moeten kunnen door trainen in een skiff of 2-.

Roei- en exameneisen voor S5 en B4:

- dezelfde eisen als voor roei- en exameneisen S4, B3;

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 4 of de website van de KNRB: <https://knrb.nl/roeisport/recreatief-roeien/vaardigheidsproeven/reglement-vaardigheidsproeven-senioren/>

Bijlage 1: Boortypen en afkortingen

W	wherry, twee roeiers, scullend, gestuurd
1X	“skiff”, een roeier, scullend, ongestuurd, gladde boot
C1	“C-een”, een roeier, scullend, ongestuurd, C-boot
2X	“dubbeltwee”, twee roeiers, scullend, ongestuurd, gladde boot
C2X	“C-dubbeltwee”, twee roeiers, scullend, ongestuurd, C-boot
C2X+ (ook wel C2*)	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
C4X+ (ook wel C4*)	“C-dubbeltwee-met”, vier roeiers, scullend, gestuurd, C-boot
C4+	“C-vier”, vier roeiers, boordroeiend, gestuurd, C-boot
4X+ (ook wel 4*)	“dubbeltwee-met”, vier roeiers, scullend, gestuurd, gladde boot
4X	“dubbeltwee-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: Vaak gestelde vragen en antwoorden

1. Wat zijn de belangrijkste veranderingen ten opzichte van het vorig roei- en examenreglement?

Scullen

- Wherry-roeiërs mogen nu in alle gestuurde C-boten. Examenniveau heet nu S1 i.p.v. W
- Examenniveau voor beginners in scull C-boten is onveranderd. Het heet nu S2 i.p.v. S1
- Voor meer ervaren roeiërs die om enige reden niet geschikt zijn om in een skiff te roeien maar wel in gladde meermansboten kunnen, is er een nieuwe roeiniveau toegevoegd. Dit examenniveau heet S3
- Examenniveau voor meer ervaren roeiërs in skiffs is onveranderd. Het heet nu S4 i.p.v. S3
- Examenniveau voor zeer ervaren roeiërs in scull boten is onveranderd. Het heet nu S5 i.p.v. S4

Boordroeien

- Examenniveau voor beginners is onveranderd, blijft B1
- Examenniveau voor meer ervaren boordroeiers is onveranderd, blijft B2
- Voor meer ervaren boordroeiers die willen roeien in 4- en in de zomer in de 2- is een nieuw roeiniveau toegevoegd. Dit examenniveau heet B3
- Examenniveau voor zeer ervaren boordroeiers is onveranderd. Het heet nu B4 i.p.v. B3

2. Wanneer is iemand geschikt voor roeien in 2x?

- Als hij/ zij binnen 5 keer lessen kan slagen voor het dubbeltwee-examen (S3)
- Zo nodig te beoordelen door voor-roeiërs in C2x, bij daartoe aangewezen personen
- Conform criteria die gelden voor S3 eisen (roeihaal, boot handling bij tillen en instappen, etc)

3. Wanneer is iemand geschikt om te gaan skiffen?

- Als hij/zij binnen 5 keer lessen kan slagen voor het skiff-examen (S4)
- Zo nodig te beoordelen door voor-roeiërs in C1, bij daartoe aangewezen personen
- Conform criteria die gelden voor S4 eisen (roeihaal, boot handling bij tillen en instappen, etc)

4. Waarom toegangseis van 5 lessen voor skiff of dubbeltwee?

- Toen er nog afzonderlijke skifflessen waren, was dit altijd het aantal lessen dat werd gegeven. Dat was op basis van de toenmalige informele voor-selectie doorgaans voldoende om te kunnen slagen. Een goede haal staat ook los van het type boot waarin je roeit. Wel zal je in een gladde boot eerder worden afgestraft als techniek onvoldoende is en is het vooral een kwestie van wennen aan de geringere stabiliteit
- Eisen voor roeihaal zijn voor S3 en S4 gelijk. Verschil is dat je S3 examen in een dubbeltwee moet doen en S4 examen in skiff

5. Hoe kiest Examencommissie de personen die geschiktheid voor S1, S2, S3 en S4 kunnen beoordelen?

- Er zijn geen vaste criteria. Zij kijken daarvoor bij coaches onder andere naar slagingspercentage van examenkandidaten en ervaring met coachen, en bij andere leden naar roeiniveau.

6. Hoe zit het met beoordelen van geschiktheid voor B-examens?

- Voor de B-examens zijn de aantallen roeiers nog gering en behalve 1 andere lid, zijn de 3 leden van de Examencommissie de enige coaches voor het boordroeien

7. Wanneer mag iemand opgaan voor S5 en B4?

- S5 en B4 examens: deze niveaus zijn voor uitzonderingsgevallen, nml voor roeiers die om specifieke redenen in een permissie boot willen roeien, dan wel in de winter met begeleiding moeten doortrainen in een skiff of 2-. Iedereen mag op gaan als denkt te kunnen slagen, maar examen kan vroegtijdig worden gestopt als duidelijk is dat roeihaal niet goed genoeg is. Dus ook voor of tijdens KNRB vaardigheidsproef. Dit ivm lange duur van dit type examens (ca 3uur)

- Voor deze examens wil Examencommissie het principe van voor-roeien niet hanteren. Reden is dat het beoordelen van het voldoen aan de zeer strenge eisen moeilijk te doen is door "even" voor te roeien. Voor deze examens geldt immers dat iemand op alle fronten perfect met een boot moet kunnen omgaan, inclusief tillen en voortdurend een goede, watervrije haal kunnen maken

- Deze examens zijn zeer belastend qua tijd en in principe alleen bestemd voor uitzonderingsgevallen zoals roeiers die ivm een wedstrijd in de winter door moeten kunnen trainen in een skiff. Dat is ook de reden dat Examencommissie vooraf goed zal checken waarom iemand dit wil en of hij/zij zeker weet aan de eisen te kunnen voldoen. Als zij bij voorbaat al zeker weten en kunnen onderbouwen waarom zij iemand er niet klaar voor vinden, zullen zij dat aangeven. Als iemand dan toch wil opgaan, dan zullen zij het examen gewoon afnemen. Wel zullen zij het stoppen zodra blijkt dat iemand niet aan de eisen voldoet

8. Hoe vaak mag iemand een examen over doen?

- Alleen als aanleggen niet goed gaat, mag het aanleggen na extra oefenen 1 keer over. Dan nog niet geslaagd! Als 2e keer aanleggen nog niet goed: opnieuw lessen en volledig examen doen

- In alle andere situaties, dus bijv als roei-haal, boot handling, in- en uitstappen en kijken niet goed: opnieuw lessen en volledig examen doen

9. Welke examens mogen worden overgeslagen?

- Voor nieuwe leden met roei-ervaring bestaat er een mogelijkheid om bij uitzondering een examen over te slaan. Dit ter beoordeling van de door de Examencommissie daartoe aangewezen personen

- Zij zullen dan het examen doorlopen passend bij hun niveau

- Ervaren roeiers mogen S1, S2, S3, S4, B1, B2, en B3 examen overslaan

- S5 en B4 mogen alleen bij uitzondering (te beslissen door bestuur) door zeer ervaren roeiers worden overgeslagen

Bijlage 3: Til- en stuurinstructies zoals opgesteld door Jan Roemeling Frima

I. 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 loopprijsing 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'.

Iedere 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”.

II. 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 met de hand, 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 hoeft 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 4: 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.