

Algemene inleiding roei instructie



Inleiding

Deze handleiding is geschreven als leidraad voor een beginnende roeier. Elke roeier heeft zijn eigen tempo en verbeterpunten. Het is de bedoeling om je op een leuke manier vertrouwd te laten maken met het roeien.

Aangezien dit een eerste versie is, zijn verbeteringen en suggesties altijd welkom!

Algemeen

Onze roeivereniging bestaat uit ongeveer 170 leden (15 jeugd en de rest volwassenen). De gemiddelde leeftijd van de volwassenen is ongeveer 45j met uitschieters naar beneden en boven. Er kan bij ons op allerlei niveaus worden geroeid: recreatief, toertochten, marathontochten, en wedstrijd.

Men start gewoonlijk bij de beginners instructie. Daarna stroom je door naar de gevorderden instructie groep. Na dit doorlopen te hebben of intussen kun je verder de vereniging in en kun je roeien wanneer je wilt. In deze periode kun je bevoegdheden halen die het mogelijk maken om zelfstandig of in ploegen te kunnen roeien.

Meer informatie over gebeurtenissen en regels van onze vereniging staat op onze site: <http://www.rvddp.nl/>

De hoofdkleur van onze vereniging is geel. Geel is van verre goed te zien op het water daarom is dit een veilige kleur. Verenigingskleding kan 2 maal per jaar worden besteld. Hiervan komt een aankondiging. Je kunt natuurlijk zelf ook gele kleding aanschaffen, verenigingskleding is alleen verplicht bij wedstrijd roeien.

Wetenswaardigheden over roei-instructie, bevoegdheden en bestuur :

Technisch

Roeiregels vereniging

Omgang materiaal

Veiligheid

Commando's

Bevoegdheden

Bestuur en commissies

Technisch:

De basis roeitechniek:

Deze handleiding beschrijft een aantal technische handelingen die je leert tijdens de roei-instructie. Deze lessen duren ongeveer een uur tot anderhalf uur.

Roeibeweging:

Beweging in de volgende volgorde:: **Benen, Rug, Armen, Armen, Rug, Benen** (BRAARB).

BRA: is het eerste deel van de haal, de drive, met de bladen onder water

ARB: is het tweede deel van de haal, de recover of herstelfase, met de bladen boven water

Zie figuur: Sticky figure (let op snelle 3e stop):

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=VZCApvLBezE>

Opmerkingen over het filmpje:

Voetenbankje zit niet lager dan het bankje.

Impik: Onderbenen moeten 90 graden tov vloer/water zijn. De uitslag van je rug naar voren is ongeveer 10 graden.

Uitpik: Ellebogen blijven op dezelfde hoogte, de onderarmen gaan naar beneden. De doorval van de rug naar achteren is ongeveer 10 graden.

Haal:

Klaar zitten voor de haal, armen gestrekt, bladen in het water, rug recht en naar voren ingebogen, schouders vóór je heupen.

B: breng druk aan op je voorvoet en TRAP, hou de rest van de beweging je houding (rug) vast. Scharnierpunt is je heup. Benen zijn volledig uitgetrapt,

R: kantel je rug vanuit je heup nu waarbij deze gestrekt blijft, doorval ongeveer 10 graden.

A: Zodra je schouders je heupen passeren begin je je armen recht naar achteren te trekken, ellebogen recht naar achteren en gebogen. Haal je handen naar je middenrif.

Recover:

Til je bladen uit het water door alleen je onderarmen omlaag te doen, je elleboog is je schanierpunt.

Hou het blad gedraaid (geclipped) horizontaal net boven het water.

A: Strek je armen naar voren.

R: Volg met je rug de gestrekte armen. Hou je rug recht, draai uit je heupen.

B: Fixeer je bovenlichaam weer, rol naar voren op je bankje, je benen komen omhoog. de snelheid van **B** is de halve haal snelheid.

Uiteraard in een rustige, vloeiende beweging. Het strekken en inbuigen moet voor het oprijden voltooid zijn. Doe je dit niet of te laat dan komen de knieën al omhoog en raken de handen. Dit veroorzaakt onbalans.

Aandachtspunten bij de haal zijn:

- links boven rechts,
- duimen aan de uiteinden van de riem,
- rechtop zitten
- niet te ver doorvallen, uitslag is max 10 graden
- handen bij elkaar houden.

Let op de juiste volgorde: eerst benen, dan rug, dan armen. Recht aanhalen, schouders ontspannen houden, niet knijpen in de riemen.

Vasthouden van de riemen bij de inpik

Handhouding



Een goede houding van de handen tijdens de haal met aandacht voor de volgende punten:

Pols recht: hand, pols en onderarm in een rechte lijn.

Duim op het uiteinde van de riem.

Riem ontspannen vasthouden, niet knijpen, alleen de laatste 2 vingerkootjes als haak gebruiken.

Bladstand

Bladstand



Aanhaalhoogte bepalen door een riem in verticale stand, in de uitgangshouding losjes in het water te laten drijven, met ontspannen handen.

Balans

Handhouding links boven rechts



Om omslaan te voorkomen en balans in de boot te bevorderen zijn de volgende punten uiterst belangrijk:

Riemen nooit loslaten

'Veilig boord': In de uitgangshouding zitten met benen en armen gestrekt (blad op het water) en hand van 1 boord vlak boven de knie houden.

Handen altijd vlak boven elkaar houden. Linker hand boven de rechter hand.

Fouten:



Youtube filmpjes:

Basis op ergometer:

Link: https://www.youtube.com/watch?v=CePFb_Qlo14

Opmerking over filmpje: zijn schouders moeten lager zijn.

Accenten:

Snelle derde stop, rustig oprijden en handle grip:

Start op 1.45min

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=RMiVITkNO4M>

Opmerking over filmpje: rustig maar gelijkmatig oprijden, omkijken in de haal

Gebruik van benen en rug, niet door het bankje trappen:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HSQGoxB4bts>

Roei regels vereniging:

Uitschrijven van de boot:

Via het programma eCaptain kun je een boot reserveren voor de dag/tijd wanneer jij zelf of met je ploeg wilt gaan roeien. Hiervoor krijg je van de vereniging een inlogcode. Je kunt alleen boten reserveren waarvoor jij bevoegd bent. Bevoegdheden kun je halen naarmate je meer roeiveraring krijgt. Overleg over bevoegdheden met Maarten Brons of Rob Hermesen.

Voordat je gaat roeien moet je je boot opnieuw schriftelijk uitschrijven. In de loods ligt hiervoor het afschrijfschrift. Als je gaat roeien schrijf je daar de naam van de boot, tijd van roeien, waar je gaat roeien: Plas of Maas (Grave of Cuijk), de naam van de schipper (deze heeft de stuurbevoegdheid) en de namen van alle mederoeiers.

Onder dit schrift ligt ook een schrift (het shadeboek) waarin mankementen van een boot kunnen worden opgeschreven. Dit kan ook via eCaptain. Graag je naam, de naam van de boot, het mankement (plaats in de boot: rigger, bankje, sliding, etc) en een beschrijving over hoe je erachter bent gekomen wat niet goed functioneert vermelden. Kijk voor materiaal onderdeel namen van de boot in de figuren 1 en 2.

De riemen hangen op bevoegdheid en met de naam van de boot aan de zijkant van de loods. Neem altijd een hoosblik en spons mee in de boot.

Het blad van de riem moet altijd na het vast maken aan de boot met de holle kant op het vlot worden gelegd. Hierbij ligt het blad met de bolle kant naar boven.

Het roeien in een boot en je bevoegdheid is gekoppeld. Afhankelijk van je bevoegdheid kun je een bepaald type boot (wherry, C of glad) meenemen.

Omgang materiaal:

Vlotregels

- Riemen naar buiten brengen; boord 1 stuks, skull max 2 stuks per persoon. Deze dragen met de bladen naar voren, de riemen worden op de ijzeren rekken gelegd
- Leg de riemen vooraf op de stelling, het roer ernaast. Bij terugkeer ook eerst riemen op de stelling. Niet op het vlot laten liggen. Uitzondering voor skiffs.
- Alle overige benodigdheden zoals hoosvat, pikhaak en paddle vooraf klaarleggen.
- Zorg dat de bemanning klaarstaat, dan de boot het vlot op.
- C- boten aan stuurboordzijde, gladde boten en skiffs zoveel mogelijk aankomen en wegvaren aan bakboordzijde.
- Riemen aanleggen, vlotzijde eerst, daarna instappen en stellen. Bij drukte stellen op het water.
- Houdt bij vertrek en aankomst rekening met de windsterkte en richting.
- Bij aankomst rustig manoeuvreren -snelheid is shade-
- Bij aankomst boot meteen uit het water en van het vlot af.
- Hasjes vooraf klaarzetten.
- Bij evenementen de aanwijzingen van de vlothond opvolgen.

In- en uit-tillen van de boot

De instructeur laat zien hoe de boot de loods uitgetild moet worden (zie commando's). De boot wordt in het water gelegd en de instructeur doet voor hoe de riemen in de dollen bevestigd moeten worden. Als eerste wordt de landriem in de dol bevestigd op zodanige wijze dat de dol naar de stuur plaats is gericht. Het blad van de riem wordt met de holle kant op het vlot gelegd. Daarna wordt de riem aan zeezijde in de dol bevestigd.

Instappen in de boot

De instructeur doet voor hoe je moet in- en uit-stappen (stap 1 t/m 3 zie ook commando's). Daarna doet de nieuwe roeier dit in de volgende volgorde:

- 'Klaar maken voor instappen gelijk', '1':
Riemen uitschuiven en met de zeehand vastpakken.
Landhand houdt de boordrand vast (boot iets uit de kant).
Bankje iets naar achteren schuiven en zeevoet op (voeten)plankje zetten.
Gewicht boven de boot brengen.
- '2': Landvoet in het voetenbord.
- '3': Voorzichtig gaan zitten.

Afstellen van het voetenbord:

Afstellen: ga in de uitpik zitten. Je moet in de uitpikstand ruimte van 1 tot 1,5 vuistbreedte tussen de uiteinde van de riemen en je buik hebben. Klopt dit niet, dan moet je je voetenbord verstellen. Houd hierbij de riemen tussen je benen en je buik geklemd en je voeten buiten de boot (op de rand/waterkering).
Je benen moeten uitgetrapt kunnen zijn zonder de achterstop te raken en er moet opgereden kunnen worden zonder de voorstop te raken.

Laatste check voordat de boot wegvaart van het vlot:

- Bovenkleding geel (of wit)
- Stuurkje bevestigd
- De overslagen zitten vastgedraaid
- De dollen staan richting stuur
- De riemen zitten in de juiste dol
- De voetenboorden zitten vast
- Als het warm weer is neem je water mee
- Goed afgesteld (bij drukte op het vlot wordt er op het water gesteld. Volg hierbij de aanwijzingen van de instructeur)
- Start met strijken als de stuur dit aangeeft
- De boeg houdt de boot stabiel door de bladen plat (iets omhoog richting vaarrichting) op het water te houden

Veiligheid:

Weersomstandigheden, wanneer is er een vaarverbod ?

Er is een vaarverbod,

1. Als het bestuur/veiligheidscommissaris dit via de site kenbaar maakt
2. Bij snelstromend water op de Maas:
 - a. Bij 500 M3/sec of meer richting Cuijk
 - b. Bij 500 M3/sec of meer richting Grave, keren bij raai paal 173
 - c. Bij 700 M3/sec of meer algeheel vaarverbod op de Maas
3. Bij mist:
 - a. Bij invallende mist terstond terugkeren, bij zicht minder dan 1000 meter
 - b. Vooraf: als het viaduct A73 vanaf ons terrein niet duidelijk zichtbaar is (dus niet de contouren alleen, dan geldt een vaarverbod)
4. Bij vorst: zie 1.
 - a. Als er ijs ligt
 - b. Bij het uitvaren de temp -3 of lager is
 - c. Als het in de voorgaande dagen en de komende dagen aanhoudend -3 vriest
 - d. De som van dag- en nachttemperatuur niet boven de -2 uitkomt
5. Windkracht 6 bft en hoger

Vorst en snelstromend water worden op de site aangegeven; de waarschuwing/verbod zijn dwingend.

Mist wordt niet aangegeven; er wordt dus een beroep op uw gezond verstand gedaan.

Wat te doen bij een calamiteit:

Bel zo nodig 112 of waterpolitie 088-6628253

Incidenten melden aan het bestuur.

Gouden tips voor veilig roeien:

1. Breng jezelf en anderen niet in gevaar
2. Draag fel gekleurde bovenkleding of hesje: Geel, Wit
3. Stuurman draagt in de winter een reddingsvest
4. Kies het boottype wat past bij weersomstandigheden, ervaring en stroomsnelheid
5. Op de Maas heeft minstens één bemanningslid de Maasbevoegdheid
6. Schrijf je boot uit, zodat achterblijvers weten waar je bent
7. Houd je aan de vlotregels
8. Zorg dat de boot compleet is, inclusief hoosvat
9. Ken de verkeersregels op het water
10. Vaar een duidelijke koers
11. Kijk voldoende om, reageer ruim op tijd bij oplopers en bij voorbijvaren
12. Roei zoveel mogelijk aan de stuurboordzijde en blijf minstens tien meter van de wal
13. Wees alert bij het invaren van waterwegen; vaar het gat open
14. Houd rekening met de dode hoek van schepen
15. Eventuele schade in het boek schrijven
16. De stuur en de niet goede zwemmers dragen in de winter een zwemvest

Roei commando's

1.1.1 In- en uitstappen en wegvaren

Commando:

Uitvoering:

'Klaarmaken voor instappen gelijk '	Aan de eigen roeiplaats gaan staan, (beide) riem(en) vastpakken, de riem aan waterzijde uitduwen. Bankje halverwege de sliding plaatsen. De stuurman houdt de boot in het midden vast, de boot wordt van het vlot afgehouden, zodat de riggers vrijblijven van het vlot.
'Instappen gelijk'	
'Eén'	De voet die zich aan de zijde van de boot bevindt, op het opstapplankje plaatsen.
'Twee'	Gewicht overbrengen naar het been dat in de boot staat en trek de andere voet bij.
'Drie'	Gaan zitten en andere been in de boot op voetenbord plaatsen. Vervolgens de voet die tussen de rails stond op voetenbord plaatsen.
'Overslagen dicht'	Overslagen van de dollen worden evt. nog dichtgedraaid. Als de roeiers ingestapt zijn stapt de stuurman in.
'Uitzetten'	Riem aan de walzijde intrekken en tegen de wal of het vlot zetten. Boot met de riem van de oever wegduwen door riem weer in de dol te drukken. Bij het uitstappen stapt eerst de stuurman uit. Deze houdt de boot in het midden vast.
'Overslagen open'	Overslagen van de dollen worden opengedraaid
'Klaar maken voor uitstappen gelijk'	Riemen bij de handles vasthouden. De voet die zich van de wal af bevindt, op plankje tussen de rails plaatsen. De stuurman houdt de boot weer van het vlot af.
'Uitstappen gelijk'	
'Eén'	Het lichaam omhoog brengen door op het plankje te gaan staan.
'Twee'	De voet van het voetenbord op het vlot plaatsen.
'Drie'	Gewicht overbrengen naar het been dat op de wal staat; riem van de waterzijde uit de dol trekken en meenemen uit de boot.

1.1.2 Commando's tijdens het roeien

<u>Commando:</u>	<u>Uitvoering:</u>
'Slagklaar maken.....'	De inpik-houding aannemen: bankje opgereden, knieën gebogen, rug iets naar voren gebogen en armen gestrekt. Bladen plat op het water.
'Slagklaar....'	De bladen verticaal in het water plaatsen (met de holle kant naar de achterzijde van de boot)
'Go'	Begin te roeien.
'Laat Lopen....'	De stuurman start het geven van dit commando bij de inpik . De roeiers beëindigen het roeien en blijven stilzitten met de handen over de knieën weggezet, maar voordat er weer opgereden wordt. De riemen worden horizontaal gehouden; de bladen raken het water NIET.
'Bedankt....'	De bladen worden op het water gelegd en de roeiers kunnen het ervan nemen.
'Light paddle....'	Dit commando wordt bij de inzet gegeven. De roeiers roeien vanaf de volgende slag zonder kracht verder.
'Houden beide boorden....'	'Dit commando wordt gegeven als de stuurman eerst de boot heeft laten lopen. In geval van nood kan dit commando ook op een ander moment tijdens het roeien gegeven worden. De roeiers brengen de boot tot stilstand door de riem met verticaal blad in het water te plaatsen en met de armen tegendruk uit te oefenen.
'Houden stuur/bak-boord....'	Als bij "houden beide boorden", de roeiers plaatsen alleen het stuur-/bakboordblad verticaal in het water. Het andere blad wordt plat op het water gelegd.
'Strijken beide boorden....'	Dit commando wordt gegeven als de boot stilligt. De stuurman trekt de stuurtouwen strak en zorgt ervoor dat het roertje recht in het verlengde van de boot staat. De roeier gaat met gestrekte benen en de handen bij het li-

chaam zitten. De bladen worden achterstevoren (met de holle kant naar de voorsteven van de boot gericht) in het water geplaatst.

De roeier drukt de riem van zich af tot de armen gestrekt zijn, haalt het blad uit het water en beweegt de riem weer naar zich toe, zet de riem weer in het water en herhaalt de beweging. Er wordt NIET opgereden; de benen blijven gestrekt. De stuurman zorgt ervoor dat het roertje niet omklapt maar rechthoekig blijft staan.

'Stuurboord strijken....'

Als bij "strijken beide boorden" maar uitsluitend het stuurboord blad wordt verticaal geplaatst. Het andere blad wordt plat op het water gelegd.

Alleen de stuurboord riem wordt door het water bewogen. De boot vaart hierdoor naar achter terwijl de achtersteven naar links beweegt. Er wordt NIET opgereden; de benen blijven gestrekt.

'Bakboord strijken'

Idem als bij stuurboord strijken met het verschil dat nu uitsluitend aan bakboord wordt gestreken.

'Stuurboord halen....'

De roeier gaat met de armen en benen gestrekt zitten. Uitsluitend het stuurboordblad wordt verticaal geplaatst. Het andere blad wordt plat op het water gelegd. De armen worden gebogen, alleen de stuurboord riem wordt door het water bewogen. Er wordt NIET opgereden; de benen blijven gestrekt. De boot vaart hierdoor naar voren terwijl de voorsteven naar links beweegt.

'Bakboord halen....'

Idem als bij stuurboord halen maar nu op het andere boord.

'Rond maken over stuurboord....' De roeier neemt de stuurboord strijken positie in.

'...Stuurboord strijken....'

De roeier beweegt beide handen van zich af; de boot beweegt zich naar achter en wendt de achtersteven iets naar rechts.

Aan het eind van de strijkbeweging worden beide riemen gedraaid zodat de roeier nu in de halen bakboord houding zit. Er wordt NIET opgereden; de benen blijven gestrekt

'.....Bakboord halen.....'

Beide handen worden nu naar de roeier toe bewogen waardoor de boot naar voren beweegt en de steven iets naar rechts beweegt. De bladen worden weer gedraaid

zodat de strijkpositie wordt bereikt., enz. De boot draait naar rechts (van bovenaf gezien met de klok mee) zonder noemenswaardig van zijn plaats te komen.

'Rond maken over bakboord....' Idem als bij stuurboord rond maken maar nu op het andere boord.

'Stuurboord best' Dit commando wordt bij de inzet gegeven. De roeier trekt aan stuurboord volle kracht, en maakt aan het andere boord de halen met light paddle.

'Bakboord best' Idem maar op het andere boord.

'Slippen beide boorden, Slippen stuur-/bakboord....' Dit commando wordt gegeven na laat lopen. De boot beweegt vooruit en de bladen zijn van het water. In noodgevallen kan het commando ook tijdens het roeien worden gegeven.

De roeier buigt naar achter door zodat er ruimte ontstaat voor het handvat van de riem om langs het lichaam naar achter te kunnen komen. De riem komt evenwijdig aan de boot. Indien er maar aan één boord geslipt wordt, houdt de roeier de andere riem ongeveer haaks op het boord; deze riem blijft los van het water.

'Pas op de riemen' De roeiers moeten er zelf voor zorgen dat de riemen niet tegen harde voorwerpen aan komen (oever, vlot e.d.). In geval van nood moeten ze slippen of de riem intrekken.

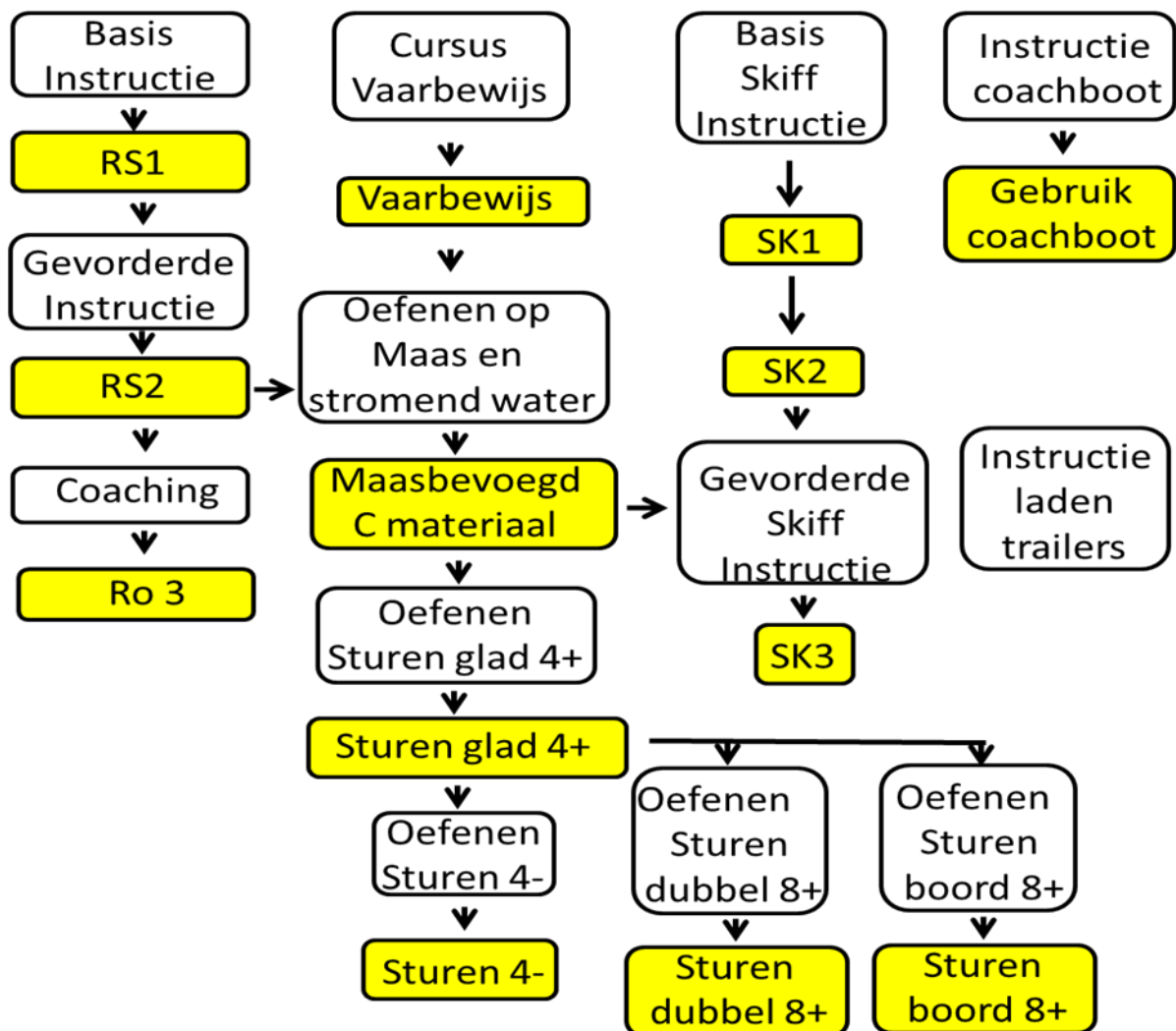
'Uithouden stuurboord/bakboord....' De boot ligt evenwijdig aan de golven
De bladen worden plat op de koppen van de aanrollende golven geduwd. Dit om de boot scheef te leggen zodat de golven niet binnen lopen.

'Bedankt (voor).....' Geeft het eind van de volgende commando's aan: strijken, rondmaken, light paddle, bak-/stuurboord best, houden.

Bevoegdheden:

- RS 1 (Roeien en sturen 1)
- RS2 (Roeien en sturen 2)
- RO3 (Roeien 3)
- Theoretisch Vaarbewijs
- Maasbevoegdheid:
- SK2 (skiffen 2)
- SK3 (skiffen 3)
- Sturen gladde 4+
- Sturen 4-
- Sturen 8+, 8*

De EISEN van de bevoegdheden staan op de DDP website.

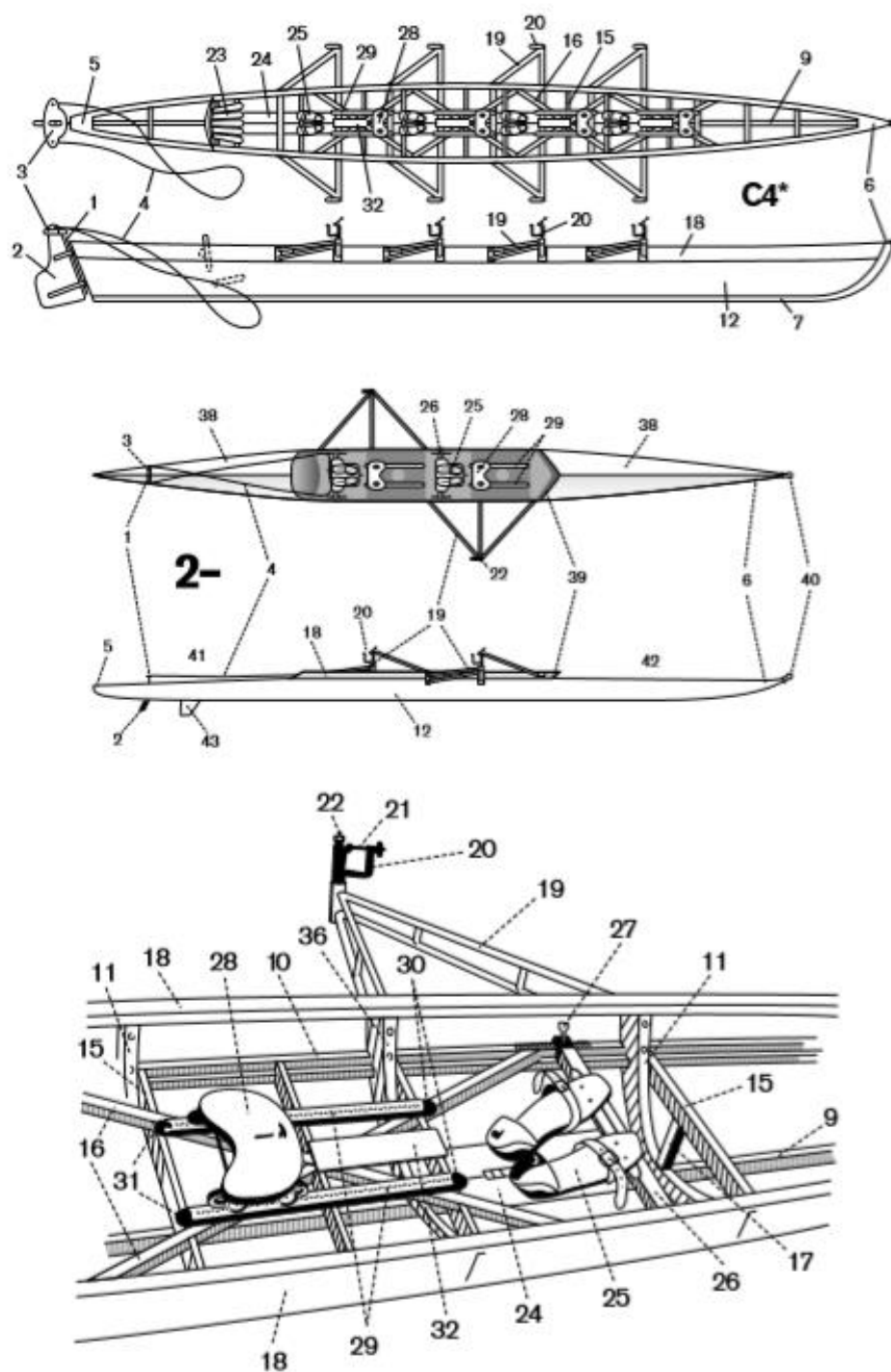
Stuctuur bevoegdheden:

Voorzitter	Vacant	bestuur@rv-ddp.nl
Bestuurder leden	Janneke Gerbers	bestuur@rv-ddp.nl
Bestuurder technische zaken	Frank Huvers	bestuur@rv-ddp.nl
Secretaris	Tewd van Gaalen	info@rv-ddp.nl
Penningmeester	Ton Luckers	penningmeester@rv-ddp.nl
Commissaris ledenadministratie	Jacqueline Hol	ledenadministratie@rv-ddp.nl
Commissaris wedstrijdroeien	Simon Schimmel Simone Naber	wedstrijd@rv-ddp.nl
Commissaris materiaal	Stephanie van der Hoeven	materiaal@rv-ddp.nl
Commissaris instructie	Trudy Gooren	instructie@rv-ddp.nl
Commissaris jeugdroeien	Marissa Relou	jeugd@rv-ddp.nl
Commissaris toerroeien	Francien van Doornmalen Ysbrand van der Vleugel Vincent Vulto	toeren@rv-ddp.nl
Commissaris marathonroeien	Dick Boter Bernard van de Linden	marathon@rv-ddp.nl
Commissaris PR	Kim Vanetie, Fons van Bommel	ledenwerving@rv-ddp.nl
Commissaris bar	Noldi Stals Joke Postumus Anit Guelen Sandra van der Kemp	bar@rv-ddp.nl
Commissaris veiligheid	Maarten Brons	arbo@rv-ddp.nl
Commissaris kleding	Renate Evers	kleding@rv-ddp.nl
Commissaris beheer roeikas	Marco Smits en Yvette Gallee	beheer@rv-ddp.nl

Materiaal namen van de boot:

Figuur 1 Schema van een roeiboot met daarin aangegeven de belangrijkste

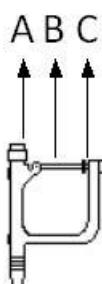
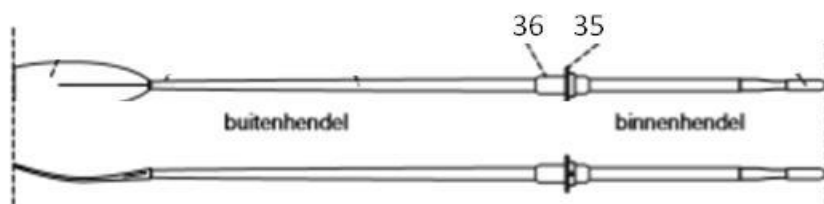
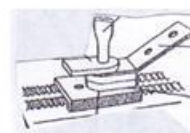
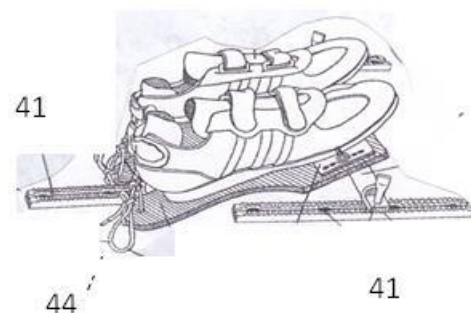
onderdelen. Onderdelen en benaming zijn ook van toepassing op scull boten.



Overgenomen uit: *Theorieboekje RIC 2016*

Bootonderdelen

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 roerkoning | 24 vlonder |
| 2 roerblad | 25 voetenbord |
| 3 juk | 26 spoorstok |
| 4 stuurtoew | 27 stelbout |
| 5 achtersteven | 28 rolbankje |
| 6 voorsteven | 29 sliding |
| 7 kielbalk | 30 voorstops |
| 8 | 31 achterstops |
| 9 binnenkiel | 32 instapplankje |
| 10 gundel | 33 drukstang |
| 11 spant | 34 handvat |
| 12 huid | 35 kraag |
| 13 tillat | 36 manchete |
| 14 boordrand | 37 |
| 15 dwarslat | 38 taft / dek |
| 16 diagonaal | 39 waterkering |
| 17 mannetje | 40 boegbal |
| 18 boord | 41 stelprofiel |
| 19 rigger | 42 flexfeet |
| 20 dol | 43 vinnetje |
| 21 overslag | 44 heelstring |
| 22 dolpen | |
| 23 stuurstoel | |



Dol
A: dolpen
B: overslag of dolklepje
C: stelschroefje voor dolwijdte