

Roeicommando's De Drie Provinciën

De roeicommando's worden in de boot gegeven door de stuurman/vrouw. Hij/zij is de schipper en heeft de verantwoording over de roeiers en het materiaal en zorgt ervoor dat de boot bestuurbaar en hanteerbaar is.

De commando's worden kort en luid (goed hoorbaar voor alle roeiers) gegeven en worden tegelijk en direct opgevolgd.

Ook op de wal is samenwerken belangrijk; voor het hanteren van de boten bij het in- en uitbrengen is een goede samenwerking essentieel.

Als je een bepaald type boot nog nooit eerder getild hebt dan meld je dat aan de stuur en dan wordt dan je de procedure uitgelegd voordat er daadwerkelijk getild gaat worden. Als het hele team de betreffende boot nog nooit getild heeft haal er dan een lid bij die wel die ervaring heeft. Hij/zij neemt dan eerst alle commando's door en dan pas wordt de boot gepakt.

Het eerste commando's wordt voorafgegaan door het waarschuwingscommando "Opgelet", waarmee de roeiers weten dat er een uitvoeringsprocedure volgt.

Elk commando wordt gevolgd door "gelijk NU" en op het "NU" wordt het commando uitgevoerd.

Als een van de tillers een probleem signaleert waardoor er gevaar dreigt voor schade of iets ander dan roept deze "STOP" iedereen stopt dan en houdt zijn mond. De STUUR vraagt wat er aan de hand is en beslist wat er gedaan moet worden. En alleen de STUUR geeft de daarbij horende commando's.

1.1.1 Boot uit de loods halen

Voor boten die op een kar liggen

Commando:

Uitvoering:

'Uittrekken'

Met 3-4 personen: de boot met de handen aan de boorden en til-latten uit de ligplaats trekken naar het midden van het gangpad.

'Uitrijden'

De boot uit de loods rijden waarbij de stuur aan de achterpunt staat zodat deze het overzicht houdt met het uitrijden naar de helling. De boot tegen de balk die in het water ligt aanrijden.

'Tillen'

De boot wordt door 2 personen aan de til-lat gelijktijdig opgetild en lopend en voorzichtig in het water getild. Daarna naar het vlot geduwd. De kar wordt weggezet. Pas dan gaan de tennisballen er af

Voor C2 boten

Commando:

Uitvoering:

De boot die boven de te gebruiken boot in de stelling ligt op blokjes leggen waardoor er meer ruimte komt om de boot uit te tillen.

'Uitrollen'

Met het aantal inzittenden van de boot, de boot uit de stelling rollen. Mocht de boot te zwaar zijn vraag dan een 4e tiller erbij.

'Tillen'

De boot tillen en laag houden.

'Uitlopen'

De boot lopend naar het gangpad brengen.

'Lopen'	Met de boot in de handen naar het vlot lopen
	Op het vlot
'Draaien met de kiel naar (de Maas of de Loods)'	Dit is afhankelijk van de wind. De kiel moet tegen de wind in gedraaid worden. De boot die met de kiel naar boven is gedragen om-draaien zodat de kiel aan de onderkant is. Hierbij mogen de riggers niet het vlot raken. De roeiers hebben de C2 nu aan de tillatten vast.
'Op de rol'	De C2 wordt aan de achterkant van het vlot met de achtersteven op de rol gelegd.
'Hoog houden'	De voorsteven van de C2 wordt door 2 roeiers hoog hoog en recht gehouden.
'Rollen'	De C2 wordt via de rol, alleen de kiel rolt dan over de rol, in het water gelegd en naar de zijkant van het vlot getrokken. Pas dan gaan de tennisballen er af

Voor de andere boten die op de stelling liggen

Voor boten die hoog liggen

Commando:

Uitvoering:

De boot die boven de te gebruiken boot in de stelling ligt op blokjes leggen waardoor er meer ruimte komt om de boot uit te tillen.

'Uitrollen'	Met het aantal inzittenden van de boot, de boot uit de stelling rollen.
'Tillen'	De boot tillen en laag houden.
'Uitlopen'	De boot lopend naar het gangpad brengen.
'Boven de hoofden'	De boot boven de hoofden tillen
'Rechter/Linker schouder'	De boot op de rechter/linker schouder leggen
'Lopen'	Met de boot op de schouder naar het vlot lopen

Boten die laag liggen zoals de Golden Hind:

'Uitrollen'	Met het aantal inzittenden van de boot, de boot uit de stelling rollen
'Omlopen'	Als alle roeiers aan 1 kant staan moet er eerst omgelopen worden. De stuur roept altijd de naam van de gene die moet omlopen.
'Op de schouders'	Roeiers leggen de boot op de schouders
'Handen beide boorden'	De roeiers pakken beide boorden vast
'Boven de hoofden'	De boot boven de hoofden tillen
'Rechter/Linker schouder'	De boot op de rechter/linker schouder leggen
'Lopen'	Met de boot op de schouder naar het vlot lopen

Vervolg voor boten die in de stelling liggen op het vlot

'Voeten aan de rand van het vlot'	Voeten aan de rand van het vlot plaatsen
'Boven de hoofden'	De boot boven de hoofden tillen
'Voor de buiken'	De boot van boven het hoofd draaien met de kiel naar beneden en naar de buiken tillen
'In de spanten'	Pak de boot vast op een plek die daarvoor bedoeld is
'Inleggen'	De boot in het water leggen en nu pas de tennisballen er af

'Luiken sluiten'
worden dicht gedraaid

De luikjes en de doppen aan voor en achterkant boot

1.1.1 In- en uitstappen en wegvaren

Commando:

Uitvoering:

'Klaarmaken voor instappen' 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'

'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 eventueel nog goed vastgedraaid.

Als de roeiers ingestapt zijn stapt de stuurman in

'Uitzetten'

Met de handen aan het vlot wordt de boot rechtvooruit geduwd totdat de boot en riemen vrij zijn van het vlot

1.1.2 Commando's tijdens het roeien

Commando:

Uitvoering:

'Slagklaar maken.....'

De inpik-houding aannemen: bankje opgereden, knieën gebogen, rug naar voren ingebogen met de kin vooruit 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**. **'Laat'** bij de inpik. **'lopen'** bij de uitpik.

'Houden, nu'

Nadien volgt het commando "houden", waarna de bladen van beide boorden verticaal in het water

worden gezet, waardoor de boot afremt.

'Sterk houden beide boorden, nu' Het Noodcommando: Aan beide boorden worden de bladen verticaal in het water gezet. De boot moet stoppen

'Bedankt' De bladen worden op het water gelegd en de roeiers kunnen het ervan nemen. Maar handen aan de handels houden.

'Light paddle, vanaf nu' Dit commando wordt bij de inzet gegeven. De roeiers roeien vanaf de volgende slag zonder kracht verder. 'vanaf nu' volgt bij de inpik

'Houden stuur/bak-boord....' Als bij "houden", 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 stil ligt. 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 lichaam zitten. De bladen worden in de roei stand (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. 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.

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

'Stuurboord sterk' Dit commando wordt bij de inzet gegeven. De roeier trekt aan stuurboord volle kracht (eventueel met ondersteuning van het linker been), en maakt aan het andere boord de halen met light paddle.

'Bakboord sterk' 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).....'

Er zijn commando's waaraan geen duidelijk einde zit (strijken, rondmaken, light paddle, bak-/stuurboord best, houden) Als de stuurman wil dat deze commando's vervallen, roept hij "Bedankt voor . . . "

Aangekomen op het vlot:

'Overslagen open'

Overslagen van de dollen worden opengedraaid

'Klaar maken voor uitstappen'

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'

'Eén'

Het lichaam omhoog brengen door op het plankje te gaan staan.

'Twee'

'Drie'

De voet van het voetenbord op het vlot plaatsen en gewicht overbrengen naar het been dat op de wal staat; riem van de waterzijde uit de dol trekken en meenemen uit de boot.

1.1.3. Boot in de loods leggen

Voor boten die op een kar liggen

De boot wordt vanaf het vlot richting de kar geduwd die tegen de balk aan staat.

Commando:

Uitvoering:

'Tillen'

De boot wordt door 2-4 personen aan de til-lat en de boorden gelijktijdig hoog opgetild en lopend en voorzichtig op de kar gelegd. De gele driehoekjes moeten gelijk zijn met de wielen van de kar.

'Uitrijden'

naar de loods rijden waarbij de stuur aan de achterpunt staat zodat deze het overzicht houdt. De boot wordt aan de buitenzijde gesopt en buiten en binnenzijde droog en schoon gemaakt met droog doeken en de slidings met de sliding doekjes. Ballen op de dollen.

'Inleggen'

Met 3-4 personen: de boot, rijdend op de kar, met de handen aan de boorden en til-latten op de ligplaats leggen.

Voor C2 boten

Commando:

Uitvoering:

Zet 2 hasjes klaar in de C2 stand.

De C2 wordt van de zijkant van het vlot via het water recht voor de rol geduwd

'Voorkant tillen'

De C2 wordt door 2 roeiers aan de tillat vastgehouden en via de rol, alleen de kiel rolt dan over de rol, uit het water gerold. De C2 ligt met de achterkant nog op de rol.

'Achterkant tillen'

De C2 wordt door 1 of 2 roeiers aan de achterkant ophoog getild.

'Draaien met de kiel naar (de Maas of de Loods)'

Dit is afhankelijk van de wind. De kiel moet tegen de wind in gedraaid worden.

De boot die met de kiel naar onderen uit het water is gehaald omdraaien zodat de kiel aan de bovenkant is. Hierbij mogen de riggers niet het vlot raken.

De roeiers hebben de C2 nu aan de boorden vast.

'Lopen'

De boot lopend naar de hasjes brengen en op de hasjes leggen.

'Boegen de boot, slagen de palen'

De boegen soppen de boot en maken hem droog en schoon. De slagen brengen de riemen in de loods.

'Tillen'

De boot wordt van de hasjes getild. Ballen op de dollen.

'Inlopen'

De boot lopend in de loods naar de ligplaats tillen.

'Inleggen'

De boot op de ligplaats leggen met het gele driehoekje boven de ligger

Voor de andere boten die op de stelling liggen

Commando:

Uitvoering:

'Luiken openen'

De luikjes en de doppen aan voor en achterkant boot worden open gedraaid.

'Tillen'

De boot uit het water tillen.

'Boven de hoofden'

De boot boven de hoofden tillen.

'Lopen'

De boot lopend naar de hasjes brengen.

‘Uitsplitsen’	De dragers gaan achtereenvolgens aan een andere kant van de boot staan.
‘Op de schouders’	De boot wordt op de schouders gelegd.
‘In de handen’	De boot in de handen houden en op de hasjes leggen.
‘Boegen de boot, slagen de palen’	De boegen soppen de boot en maken de boot droog en schoon. De slagen brengen de riemen in de loods.
‘Boot in de singels leggen’	De tillers staan tussen de hasjes en de singels. De boot wordt van de hasjes getild en in de singels gelegd. De slidings en de binnenkant van de boot worden schoongemaakt. Ballen op de dollen.
‘Tillen’	De boot wordt uit de singels getild.
‘Boven de hoofden, rechter/linker schouder’	De boot boven de hoofden tillen en op de linker/rechterschouder leggen
‘Inlopen’	De boot lopend in de loods naar de ligplaats tillen.
‘Inleggen’	De boot op de ligplaats leggen met het gele driehoekje boven de ligger
	De blokjes die voor het roeien onder de boot zijn gelegd om meer ruimte te creëren weer weghalen.

03-2025