

Roeiinsigne Matthijs Heldt Groep Zevenbergen



Roeiinsigne Reader
Eigendom van de MHG

Inhoud

Inhoud.....	2
Het Roeiinsigne	3
1 – Onderdelen van de roeiboot.....	4
2 – Roeitermen	5
3 – De Roeihouding	6
4 – De roeicommando's	8
5 – De boot vaarklaar maken en klaarmaken voor de nacht	10
6 – Veiligheid	11
7 – Meren	11
8 – Afvaren	13
9 – Jagen, bommen verhalen en wrikken.....	14
10 – Praktijk.....	17
11 – Het vaarreglement en voorrangsituaties.....	18
12 – Blauwe Tien	21
13 – Knopen	22
Tot slot.....	23

Het Roeiinsigne

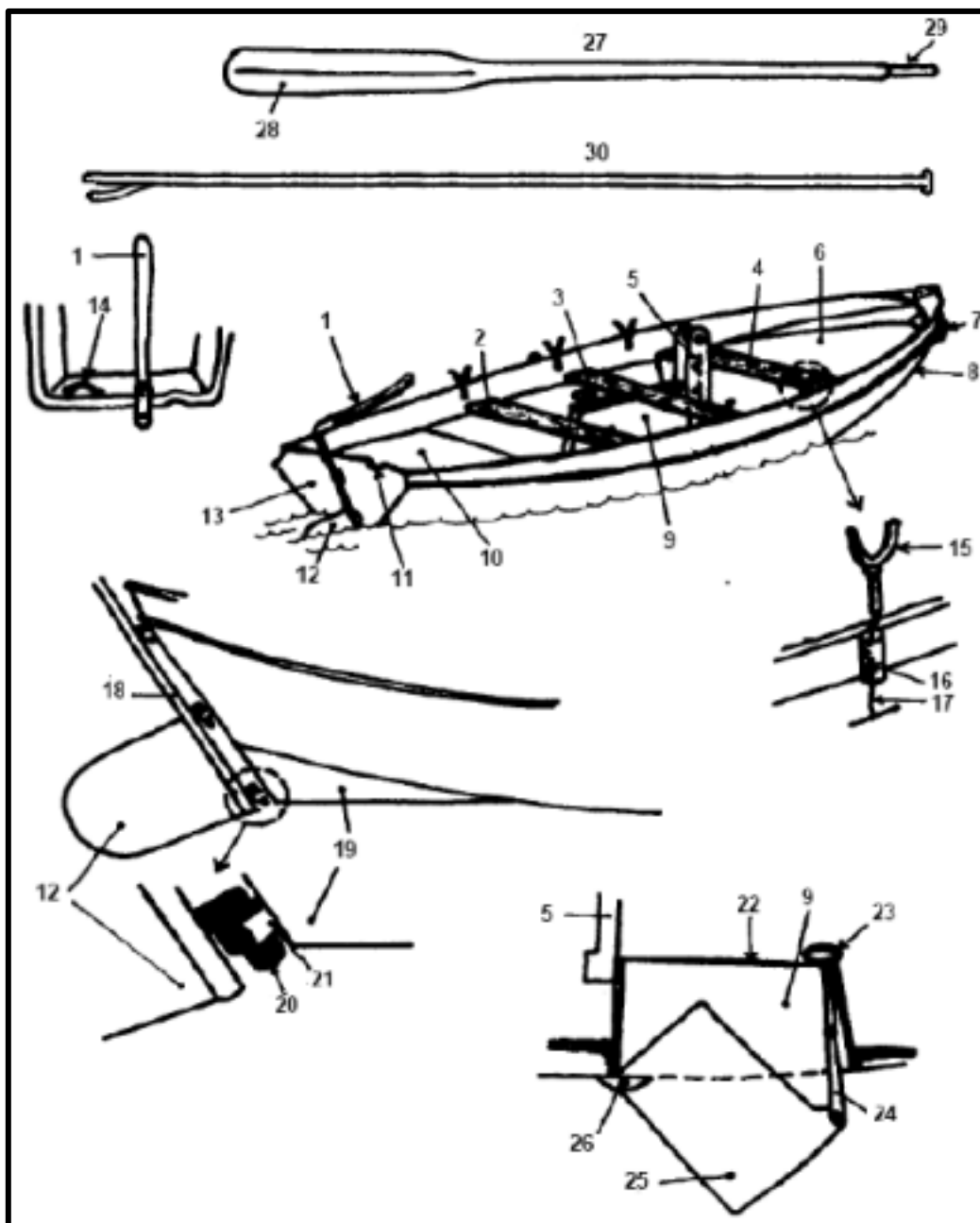
Welkom bij het roeiinsigne! We gaan een hoop behandelen over het roeien en nog meer, zoals bijvoorbeeld de commando's, de bewegingen, wrikken, bomen en jagen. Eerst ga je op voor je roeiinsigne, daarna ben je klaar om je zeilinsigne te halen. Dit theorie boekje heb je nodig tijdens de lessen, neem het dan ook altijd mee, net als een pen! Verder gaan we ook nog oefenen in de praktijk als we alle lessen hebben gehad. Op het programma staan drie theorie lessen en een aantal praktijklessen, dit aantal ligt aan hoe goed het gaat, je hebt als het goed is al wel een beetje een idee hoe het moet, dus we gaan uit van één praktijkles. De data van de lessen staan in de mail en zijn gegeven in de les, dus schrijf die goed op!

We gaan het volgende behandelen in de lessen:

Onderdelen van de roeiboot	Meren
Roeitermen	Afvaren
Roeihouding (klein stukje krachten)	Jagen, bomen, verhalen en wrikken
Roeicommando's	Een achtje varen
Boot vaarklaar en klaarmaken voor de nacht	Aanleggen aan hogerwal
Veiligheid	Een dagtocht maken
Het vaarreglement en voorrangsituaties	Twee knopen
Blauwe Tien	

1 – Onderdelen van de roeiboot

De onderstaande onderdelen moet je van de boot kunnen benoemen.



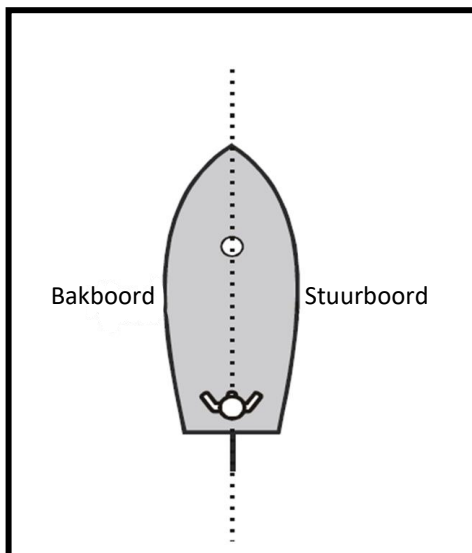
Figuur 1 Onderdelen van een roeiboot

- | | | | |
|------------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. Helmstok | 9. Zwaardkast | 17. Borgketting | 25. Zwaardblad |
| 2. Eerste doft (slag-) | 10. Achterdek | 18. Roerkoning | 26. Zwaardbout |
| 3. Tweede doft (mid-) | 11. Wrikgat | 19. Scheg | 27. Riem |
| 4. Derde doft (boeg-) | 12. Roerblad | 20. Vingerling | 28. Blad |
| 5. Mastkoker | 13. Spiegel | 21. Vingerlingpotje | 29. Handvat |
| 6. Voordek | 14. Landvastoo | 22. Zwaardkastplaat | 30. vaarboom |
| 7. Sleepoog | 15. Dol | 23. Zwaardkastgreep | |
| 8. Boeg | 16. Dolpot | 24. Zwaardloper | |

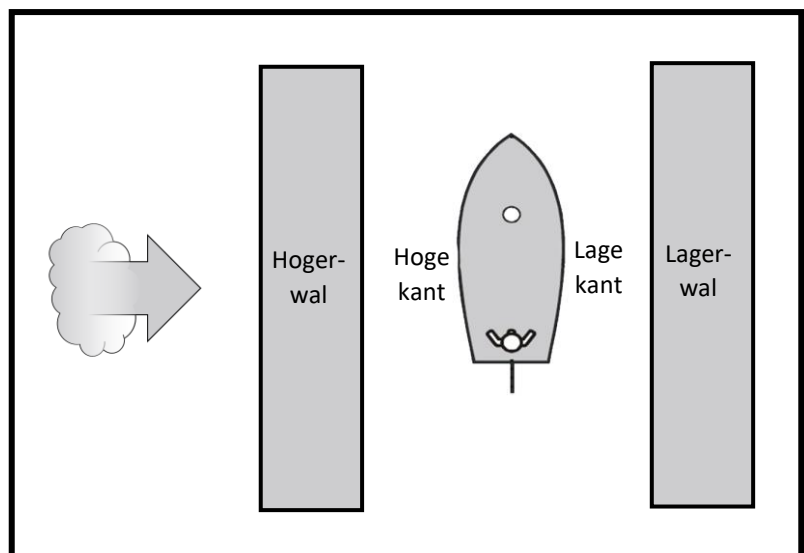
2 – Roeitermen

De volgende begrippen zijn belangrijk tijdens het roeien:

Roerganger	Stuurt de boot en geeft roeicommando's
Bakboord	Linkerzijde van de boot, dus links voor de roerganger
Stuurboord	Rechterzijde van de boot, dus rechts voor de roerganger
Slagroeier (1 ^{ste} doft)	De stuurboordroeier die het dichtst bij de roerganger zit
Midroeier (2 ^{de} doft)	Roeier op de middelste doft
Boegroeier (3 ^{de} doft)	Roeier op het voordek
Hogerwal	De wal waar de wind vandaan komt
Lagerwal	De wal waar de wind naartoe waait



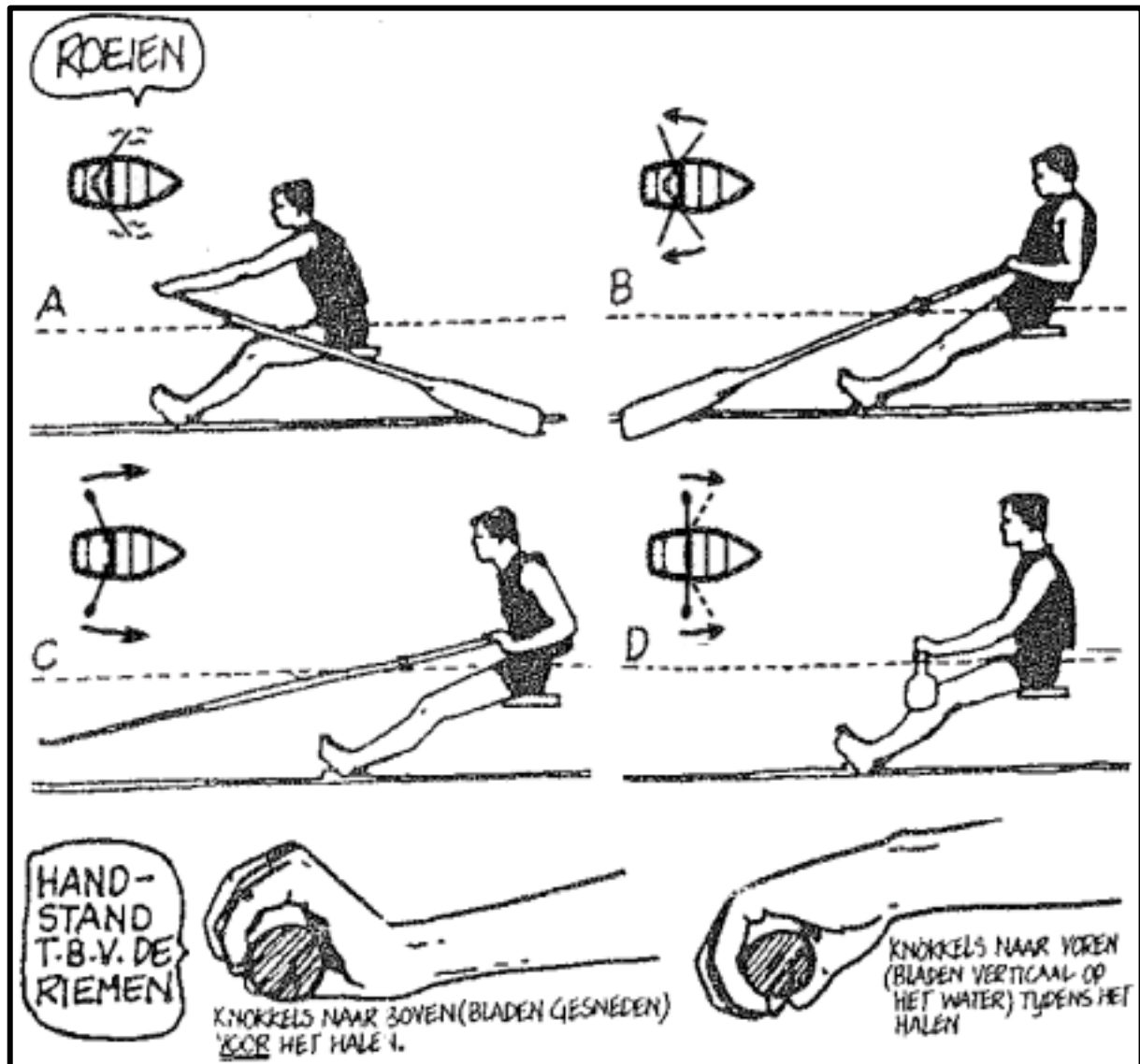
Figuur 3 Termen relatief aan de boot



Figuur 2 Termen relatief aan de wind

3 – De Roeihouding

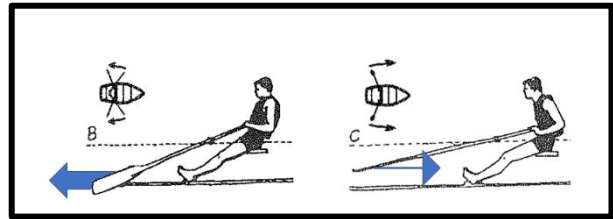
De roeihouding is belangrijk voor je rug en spieren en bevoordeelt je uithoudingsvermogen. De handstand is om blaren te voorkomen.



Figuur 4 De roeihouding

Waarom nou de roeihouding belangrijk is heeft ook te maken met de krachten op het blad. Als je het blad horizontaal recht omhoog houdt, heeft het meer oppervlakte dat door het water gaat en kost het je dus meer moeite.

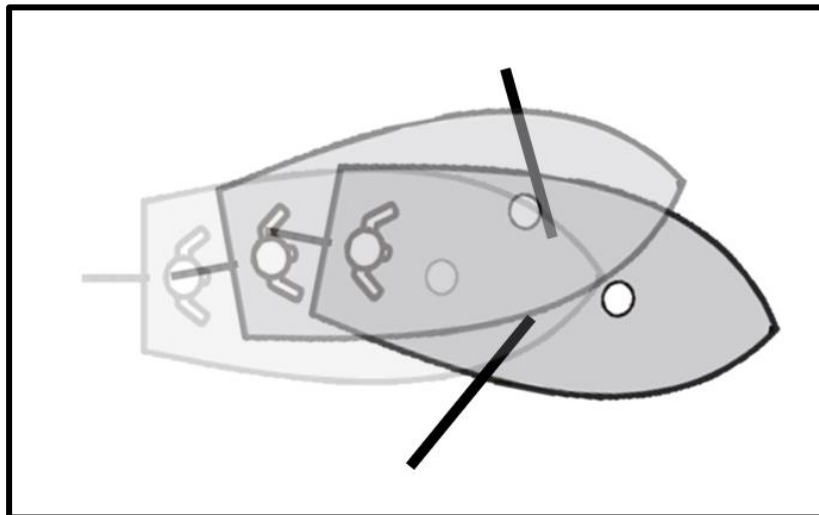
Stel je blad raakt per ongeluk het water terwijl hij dat niet zou moeten doen. Als het blad nou plat ligt is er veel minder water dat je moet verplaatsen en is het dus minder zwaar. Het is altijd beter om het blad volledig uit het water te halen, maar als het gebeurt dat het in het water komt is het fijn dat je geen enorme schok krijgt omdat je blad verkeerd staat.



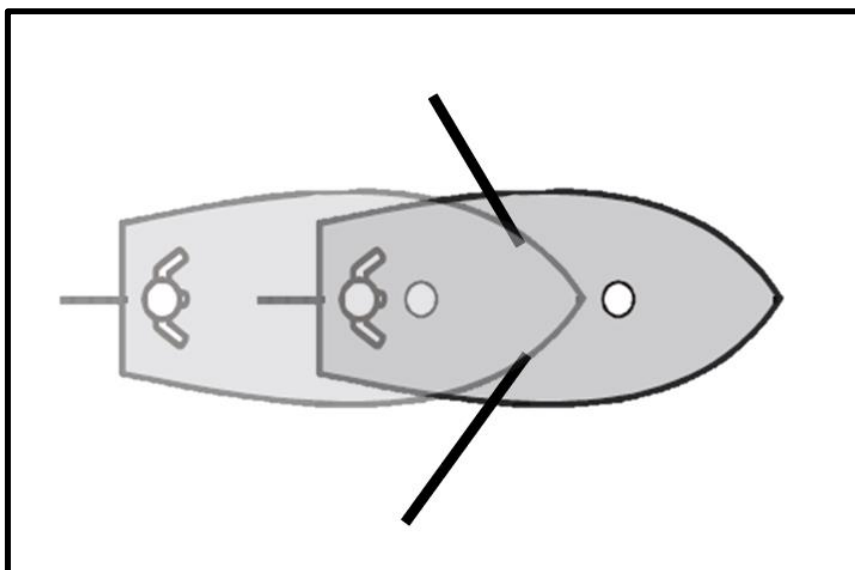
Figuur 5 Krachten op het blad

Verder is het tegelijk roeien erg belangrijk voor het momentum van de boot. Als de bakboordroeier eerder een slag maakt dan de stuurboordroeier, gaat de boot een klein stukje naar stuurboord. De stuurboordroeier zorgt er nu niet meer voor dat de boot vooruit komt, maar hij compenseert voor de afwijkende richting door de slag van bakboord.

Als je perfect tegelijk roeit is dit probleem er niet en stoppen de krachten elkaar. Je gaat dus niet opzij maar perfect vooruit.



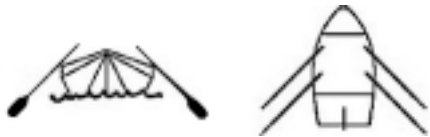
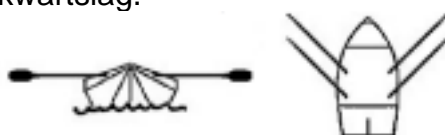
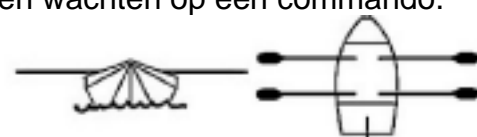
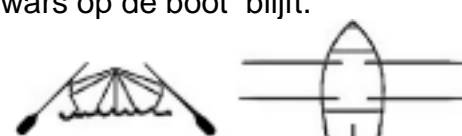
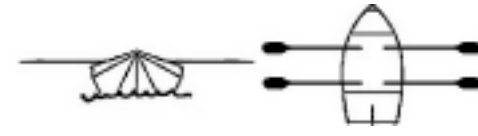
Figuur 6 Wat niet tegelijk roeien met de boot doet


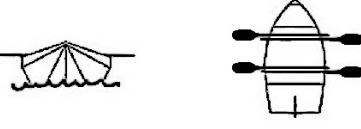

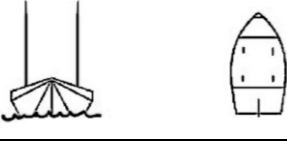


Figuur 7 De boot als je wel tegelijk roeit

4 – De roeicommando's

De volgende roeicommando's moet je kennen en op bevel van de schipper kunnen opvolgen, je moet ze ook kunnen geven als je achter het roer staat:

"Los voor en los achter"	Bij deze commando's worden de landvasten aan de kant losgemaakt.
"Zet af"	Dit commando zorgt ervoor dat de boot afgezet wordt van de kant.
"Riemen ... toe"	Dit commando zorgt ervoor dat de riemen in de dollen gezet worden en dat met roeien gestart kan worden. De riemen staan nu dwars op het dolboord met gesneden bladen. 
"Roeiklaar"	Roeier zit iets voorover met gestrekte armen aan de riem, met gesneden (horizontaal) blad boven het water.
"Gelijk"	De riem wordt een kwartslag gedraaid. Riem wordt in het water gezet en roeier gaat met gestrekte armen naar achteren hangen waardoor het blad naar de boot geduwd wordt.
"Haalt op"	Roeier haalt, onder het weer terugkomen in de roeiklaar positie, de riem uit het water en draait deze weer een kwartslag. 
"Op ... riemen"	De roeiers zitten roeiklaar met hun riemen uit het water en wachten op een commando. 
"Stop ... af"	Dit commando dient om de snelheid uit de boot te halen. De roeiers steken onmiddellijk hun riem in het water en oefenen zo gewicht op hun riem uit zodat deze dwars op de boot blijft. 
"Beide boorden: strijk ... gelijk"	Dit commando dient om de boot recht naar achteren te varen. De riem gaat (bijna verticaal) te water en er wordt tegen de riem geduwd (tegengestelde roebeweging). 

<p>“Lopen ... riemen”</p>	<p>Dit commando dient om een smalle doorvaart te passeren. De roeiers halen hun riemen uit het water en draaien deze zo dicht mogelijk langs de boot met de bladen naar de spiegel.</p> 
<p>“Riemen ... over”</p>	<p>Dit commando kan gebruikt worden bij een korte pauze. De roeiers trekken hun riemen over de kuip naar binnen zodat het helft van de riem aan de andere zijde van de boord komt te liggen.</p> 
<p>“Stuurboord haalt op, bakboord strijkt gelijk”</p>	<p>De commando wordt gebruikt om een snelle bocht naar links te maken.</p> 
<p>“Riemen ... op”</p>	<p>Bij dit commando komen de riemen recht overeind in de boot te staan en maakt één of beide boorden vrij. Door het handvat in de boot te duwen en met één hand de riem overeind te zetten, komt de riem in de boot te staan. De riemen staan zo dat de bladen gesneden zijn (de scherpe kant van het blad wijst naar voren en achteren).</p> 
<p>“Riemen geroeid”</p>	<p>Dit commando wordt gebruikt bij het stoppen met roeien. De riemen worden binnengehaald (netjes verdeeld over beide boorden) met de bladen in de richting van de boeg en de dollen worden uit de dolpotten gehaald.</p>

5 – De boot vaarklaar maken en klaarmaken voor de nacht

De boot vaarklaar kunnen maken en na het varen opgeruimd achterlaten:

- Riemen controleren. Er gaan tenminste drie roeiriemen mee. Riemen in de juiste positie leggen: met het blad naar het achterdek. De wrikriem (zwaardere riem dan een roeiriem) ligt bovenop aan de kant van het wrikgat.
- De kuip hozen wanneer nodig.
- Inventaris opruimen. Landvasten op de juiste manier beleggen.
- Controle op aanwezigheid volledige inventaris: riemen, dollen, vaarboom, landvasten, hoosblik, anker met ankerlijn, reservemateriaal en reddingsvesten (een reddingsvest per persoon).
- Schoonmaken van de boot en opruimen van afval.

Let op!

- Aan boord geen schoenen dragen met leren zolen/klompen. Draag ook geen laarzen! Alleen gymschoenen of bootschoenen.
- Bij regenachtig weer niet je regenkleding vergeten!! Draag daarover altijd een reddingsvest. Voordat je weggaat eerst hozen en schoonmaken. Dan leg je de riemen en het kistje erin. Het anker leg je klaar op het voordek en je borgt hem met een werpankersteek.

Wat zit er in de bootskist (inventaris): anker met ankerlijn, dollen, hoosblik, meerpen (optioneel), puts (optioneel), reservemateriaal.

6 – Veiligheid

Kunnen aangeven wat er gedaan moet worden bij plotseling slecht weer:

- Probeer zo snel mogelijk naar de kant te komen, liefst hogerwal.
- Raak niet in paniek en blijf rustig.
- Berg het aan boord zijnde materiaal goed op.
- Zorg dat iedereen een zwemvest draagt.

De eisen kennen die gesteld moeten worden aan een goed drijfhuilmiddel:

- Een goed drijfmiddel voor op een vlet is een reddingsvest. Deze is zelfkerend, drijvend en er zit een kraag om het hoofd. Dat is bij een zwemvest niet zo, waardoor deze niet geschikt is voor gebruik op een lelievlet.

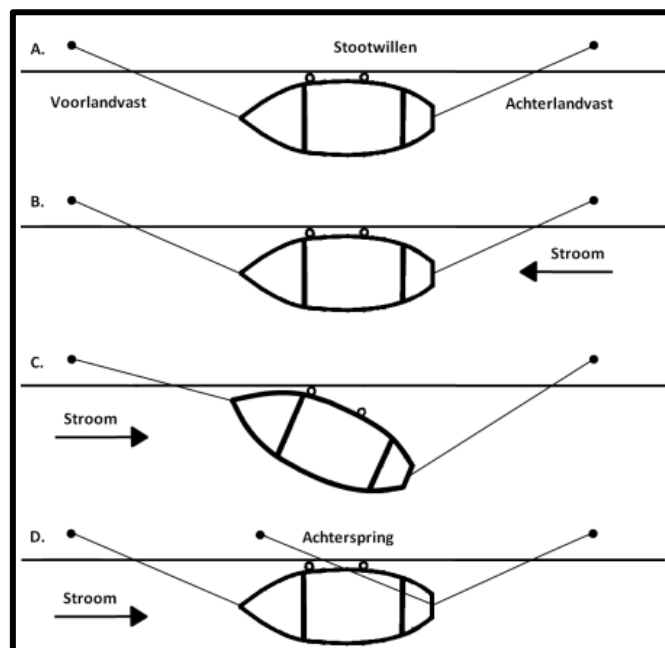


Figuur 8 Een reddingsvest

7 – Meren

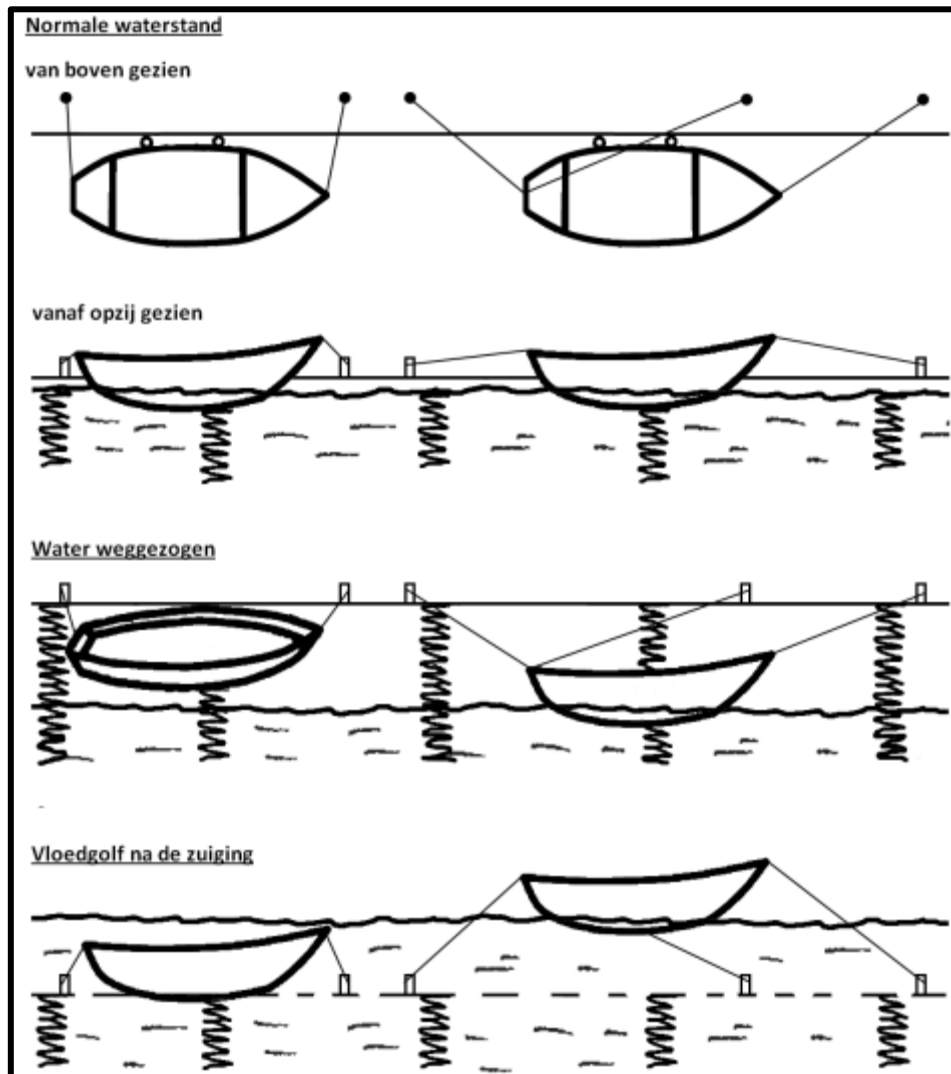
Meren (ook wel afmeren genoemd) is het vastleggen van je boot aan de kant. De touwen, waarmee je de boot vastlegt, worden voorlandvast en achterlandvast genoemd. De landvasten moeten ongeveer een bootlengte ver uitgezet worden (zie figuur 9a). Hierdoor worden ze minder zwaar belast als er veel golven zijn, bijvoorbeeld als er een schip voorbijkomt. Om beschadigingen te voorkomen moet je stootwillen (stootkussens) op de goede plaats uit hangen.

Op figuur 9b kun je zien dat de boot goed vastligt met deze stroming. Staat de stroming echter de andere kant uit, dan krijg je de situatie van figuur 9c. Dit kun je voorkomen door een spring te plaatsen (zie figuur 9d). Een spring is dus een extra landvast.



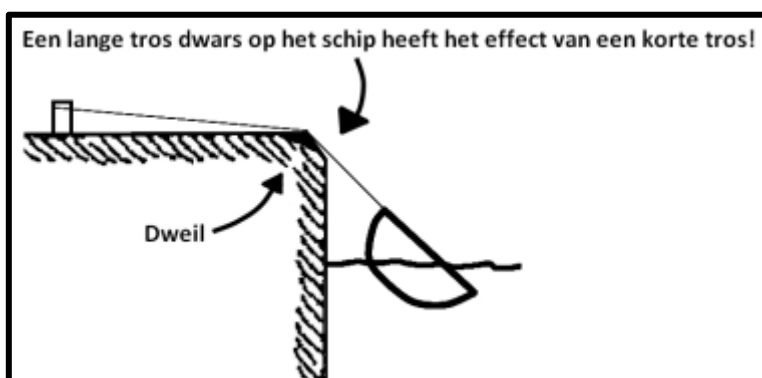
Figuur 9 Gebruik van landvasten

Bij het aanleggen in een sluis kun je soms een behoorlijk verval hebben. “Verval” is het waterhoogteverschil, dat je krijgt als de sluis opengaat. Als je landvasten dan te kort zijn, zal de boot zich ophangen of onder water getrokken worden (zie figuur 10). Deze situatie kun je ook krijgen, als er veel golven staan, bijvoorbeeld omdat er veel zware schepen voorbijkomen.



Figuur 10 Meren bij verval

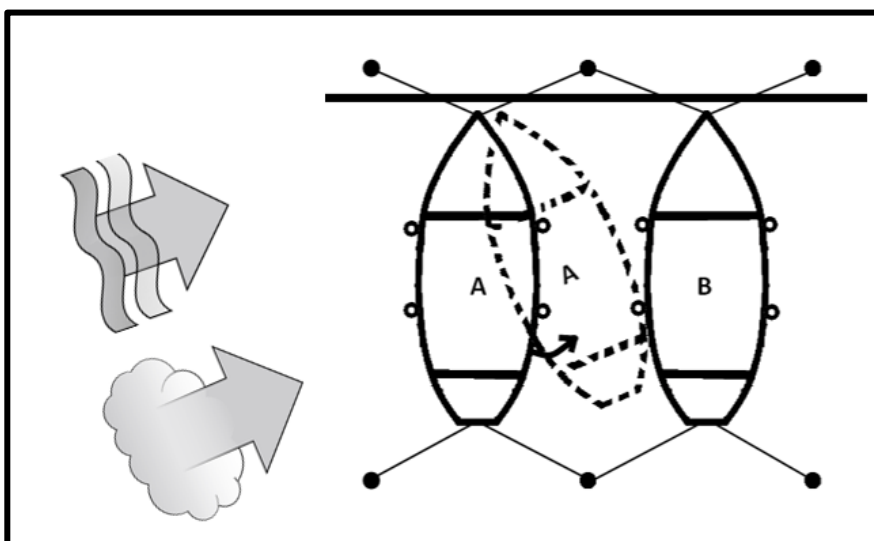
Bij het afmeren moet je er rekening mee houden dat de landvasten niet over de kant heen schuren. Dit kun je voorkomen door er een dweil onder te leggen (figuur 11).



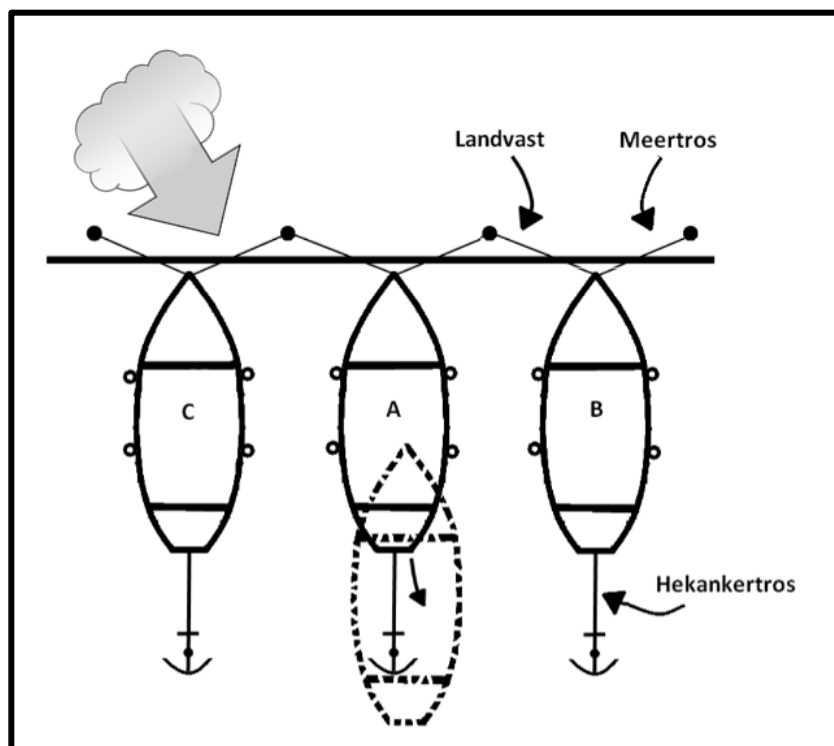
Figuur 11 Dweil gebruiken

8 – Afvaren

Bij het afvaren (wegvaren) moet je rekening houden met de wind en met de stroming. Je moet namelijk altijd zien te voorkomen dat je per ongeluk tegen een andere boot aan drijft. Een extra veiligheid is dan het laten hangen van je stootwillen (zie figuur 12). Als je met de kop tegen de kant aan ligt, bijvoorbeeld tussen meerpalen, moet je vooral goed uitkijken (zie figuur 13). Stel dat boot A eerst af wil varen. Hij ligt achter vast door middel van een hekankertros, een achterland met een anker. Je zou nu voorzichtig aan deze tros de boot achteruit kunnen trekken. Een meertros is een landvast die aan de kant zit. Deze mag je dus niet meenemen...



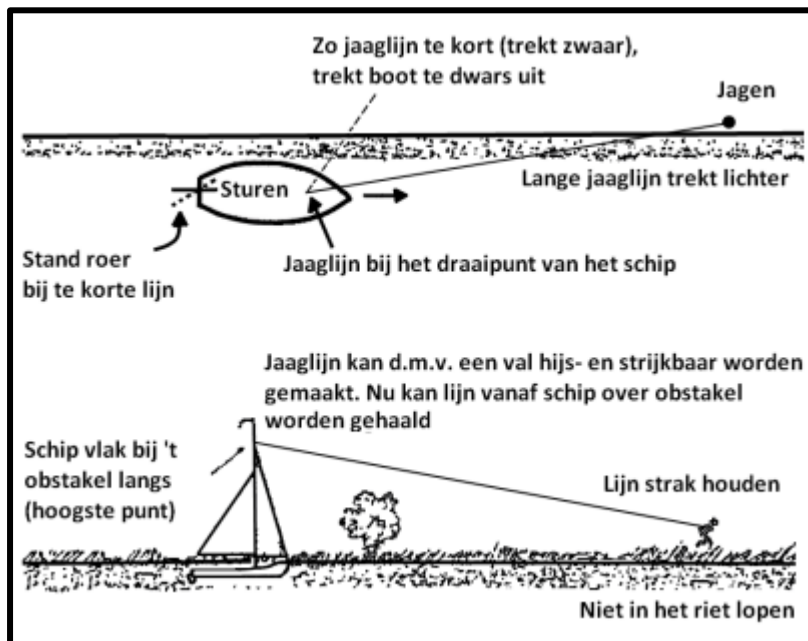
Figuur 12 Afvaren met wind en stroming



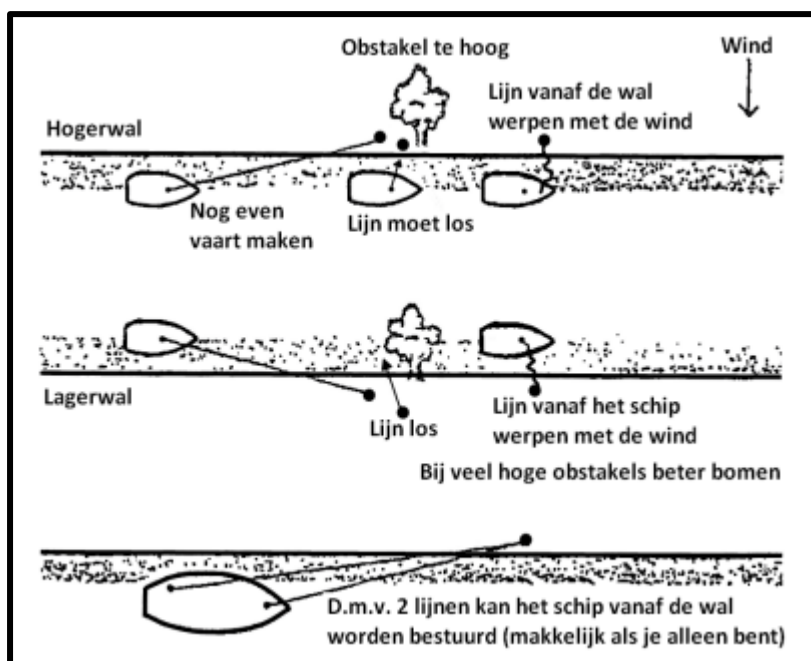
Figuur 13 Afvaren

9 – Jagen, bomen verhalen en wrikken

Jagen is het schip met behulp van een lijn vooruit trekken. De boot wordt voortgetrokken door een of meerdere personen die op de kant lopen (figuur 14 en 15). De lijn moet zo op een plek vastgemaakt worden, dat de boeg niet naar de kant getrokken wordt. Dus ergens vlak bij het draaipunt van de boot, bijvoorbeeld de mast. De lijn moet lang genoeg zijn. Gebruik het roer om bij te sturen. Let op de natuur en andermans spullen.



Figuur 14 Jagen



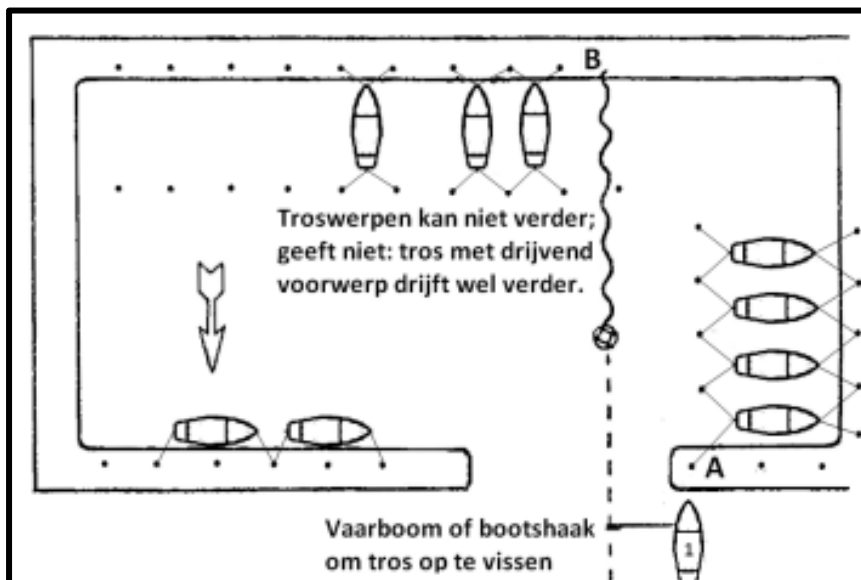
Figuur 15 Jagen met een obstakel

Bomen is het door middel van een vaarboom of roeiriem voortduwen en sturen van de boot. Dit kan natuurlijk alleen als het niet te diep is.

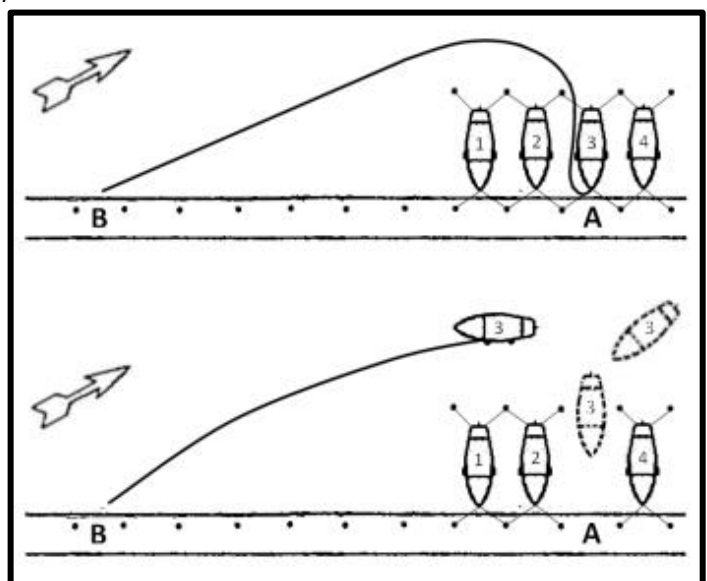


Figuur 16 Bomen

Verhalen is het ergens anders neerleggen van je boot. Ook hier moet je rekening houden met de wind en met de stroming en moet je uitkijken voor andere boten. Behalve roeien of bomen zou je ook door middel van je trossen de boot kunnen verhalen (zie figuur 17 en 18).

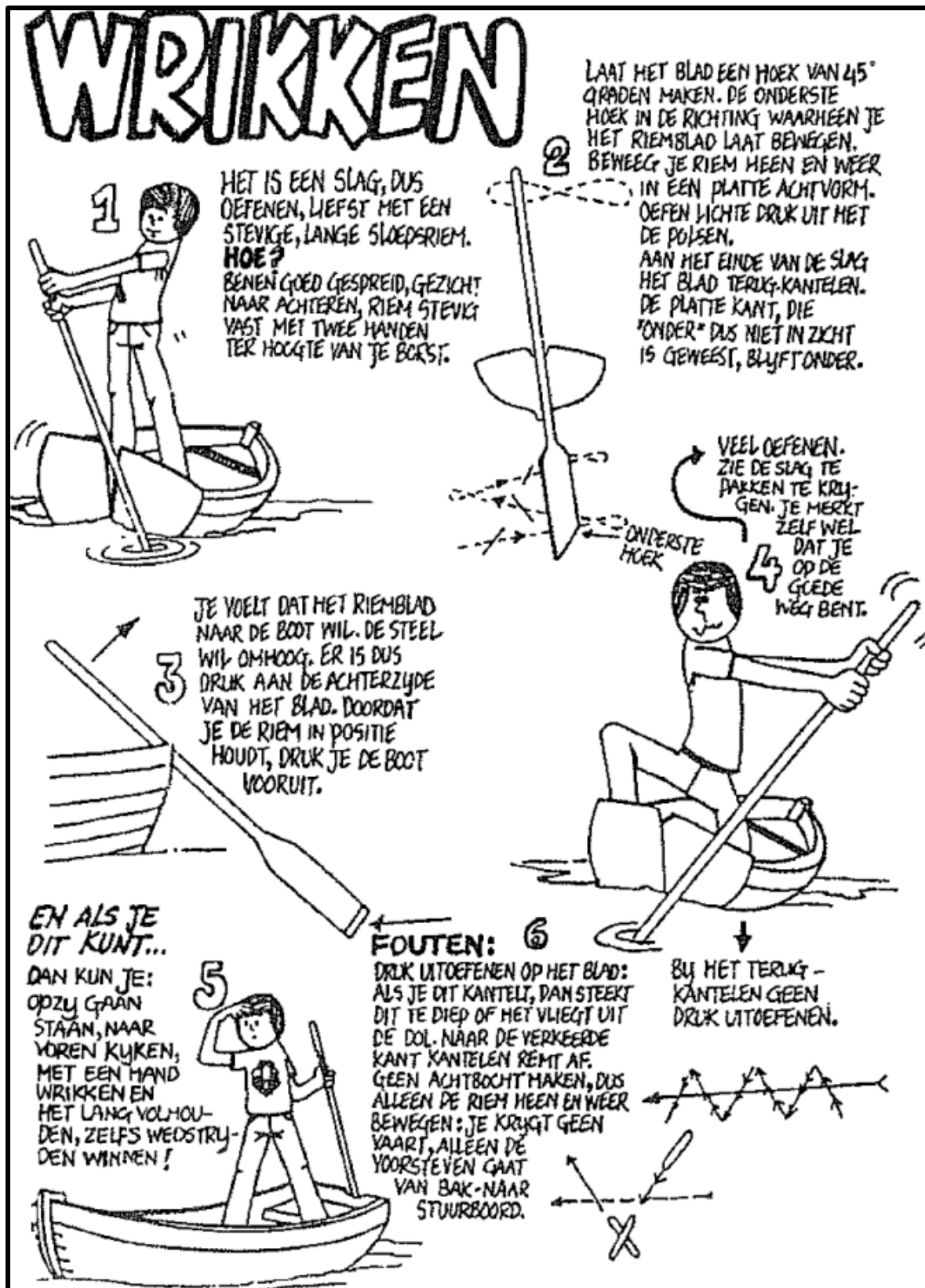


Figuur 17 Schip 1 wil verhalen van A naar B. Hij werpt vanaf B een tros met een drijvend voorwerp naar A. Is dit gelukt, dan kan schip 1 van A naar B verhaald worden, zonder andere schepen lastig te vallen.



Figuur 18 Schip 3 wilt verhalen van A naar B. A brengt (met toestemming van 1 en 2) een tros naar B en trekt het schip naar de vrije wal.

Wrikken is het m.b.v. één riem vanaf het achterdek het schip voortbewegen. Wrikken dient om een boot in je eentje over een korte afstand te verplaatsen.



Figuur 19 Wrikken

10 – Praktijk

De commando's van de schipper kunnen opvolgen om de volgende manoeuvres te kunnen uitvoeren:

- **Een achtje varen**
De acht wordt gevaren zonder roergebruik, waarbij twee rondjes in tegengestelde richting van elkaar gevaren worden. De bochten worden uitgevoerd door de ene boord te laten halen en de andere boord te laten strijken.
- **Aanleggen aan hogerwal**
Het schip moet in de wind aangelegd worden met behulp van roeicommando's op een van tevoren aangewezen punt. Hierbij moet het schip zonder noemenswaardige kracht afgehouden kunnen worden.
- **Jagen, bomen en wrikken**
De boot moet door wrikken, jagen en bomen sturend verhaald kunnen worden bij rustig weer.
- **Een dagtocht maken**
Meegeholpen hebben met de voorbereiding voor een dagtocht, bestaande uit het ervoor zorgen dat de inventaris compleet is en zorgen voor voldoende voedsel en drinken. Als roeier de dagtocht meemaken.

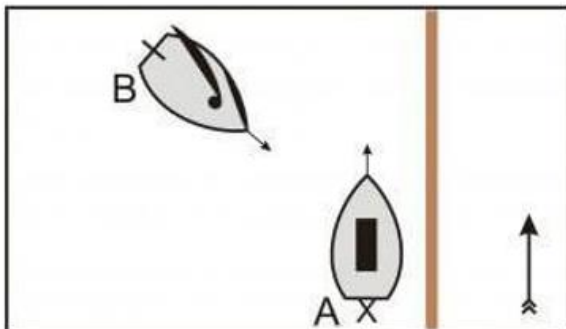
11 – Het vaarreglement en voorrangsituaties

Verlichting

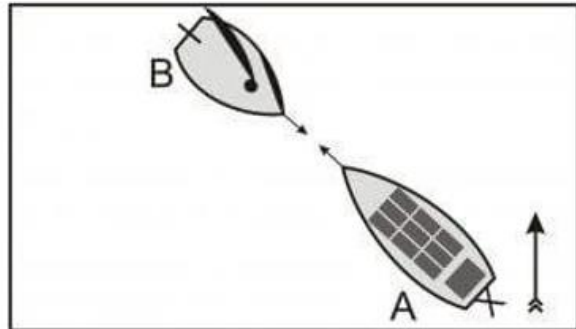
Een roeiboot moet 's nachts een wit rondschijnend lichtje hebben, minimaal 1 meter boven de boeg.

Voorrang

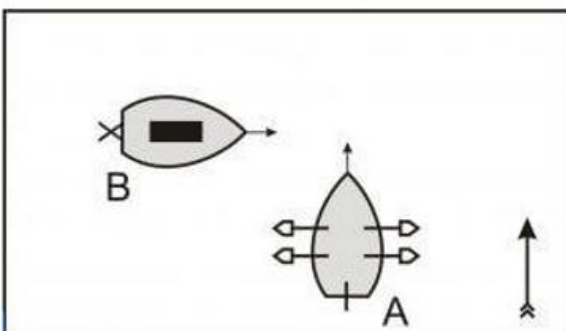
1. Stuurboordswal heeft voorrang
2. Klein gaat voor groot
3. Motor geeft voorrang aan spier geeft voorrang aan zeil
4. Kruisende koersen: het schip dat de tegenligger aan stuurboord heeft geeft voorrang
5. Tegengestelde koersen: allebei uitwijken naar bakboord



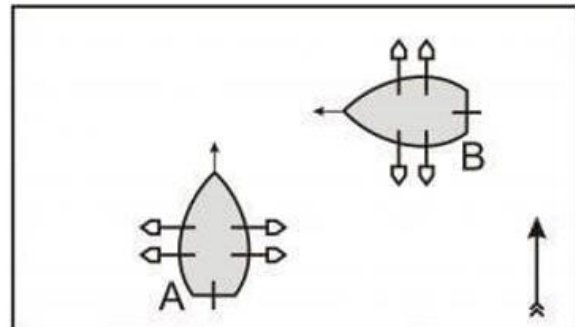
Figuur 20 Stuurboordswal heeft voorrang



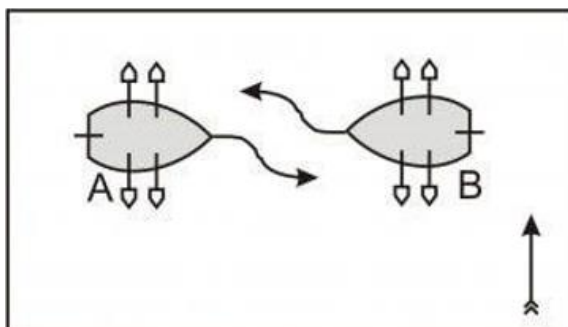
Figuur 21 Klein wijkt voor groot



Figuur 22 Motor wijkt voor spier wijkt voor zeil

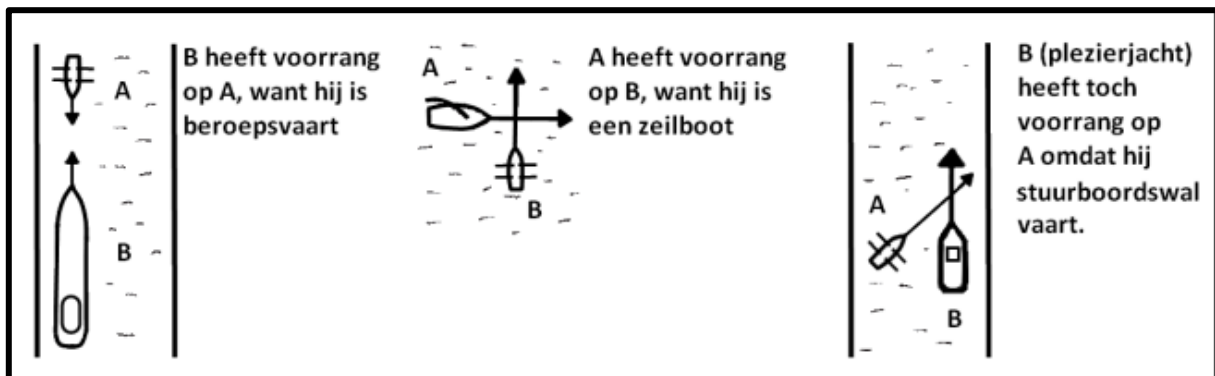


Figuur 23 Kruisende koersen



Figuur 24 Tegengestelde koersen

Bij alle voorrangsregels geldt de gouden regel: **“Als het niet kan zoals het moet, moet het zoals het kan”**. Met andere woorden: ook al heb je voorrang, je mag het niet nemen als er een aanvaring dreigt.

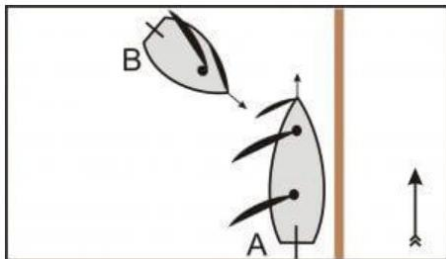


Figuur 25 Voorrangsituaties

Om jezelf nog even te testen staat hieronder nog een kleine quiz die je kan maken. De antwoorden staan op de laatste pagina.

1. Vraag

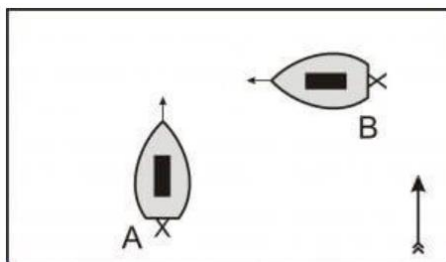
Wie moet voorrang verlenen en waarom?



- A. ☐ A moet voorrang verlenen omdat loef voorrang verleent aan lij.
- B. ☐ B moet voorrang verlenen omdat A een groot zeilschip is.
- C. ☐ B moet voorrang verlenen omdat A stuurboordswal vaart.
- D. ☐ B moet voorrang verlenen omdat A van stuurboord komt.

2. Vraag

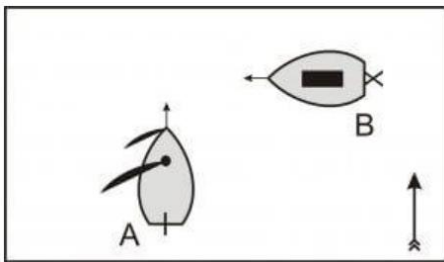
Wie moet voorrang verlenen en waarom?



- A. ☐ B moet voorrang verlenen omdat hij A aan bakboord heeft.
- B. ☐ A en B moeten beide naar stuurboord uitwijken.
- C. ☐ A moet voorrang verlenen omdat B van stuurboord komt.
- D. ☐ Hier zijn geen regels voor.

3. Vraag

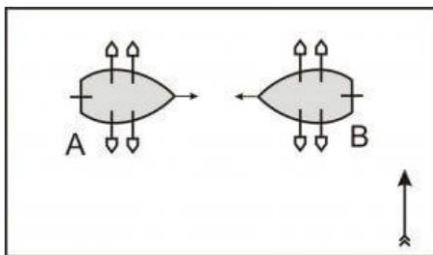
Wie moet voorrang verlenen en waarom?



- A. ☐ A moet voorrang verlenen omdat een klein zeilschip voorrang moet verlenen aan een klein motorschip.
- B. ☐ B moet voorrang verlenen omdat een klein motorschip voorrang moet verlenen aan een klein zeilschip.
- C. ☐ B moet voorrang verlenen omdat A van bakboord komt.
- D. ☐ A moet voorrang verlenen omdat B van stuurboord komt.

4. Vraag

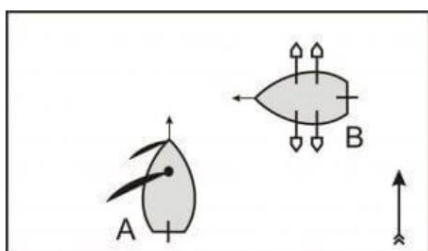
Wie moet voorrang verlenen en waarom?



- A. ☐ Beide schepen wijken naar stuurboord.
- B. ☐ A geeft voorrang aan B omdat B van stuurboord komt.
- C. ☐ B geeft voorrang aan A omdat A van bakboord komt.
- D. ☐ Hier zijn geen regels voor.

5. Vraag

Wie moet voorrang verlenen en waarom?



- A. ☐ B moet voorrang verlenen omdat een roeiboot voor een zeilboot wijkt
- B. ☐ B verleent voorrang omdat het A aan bakboord heeft.
- C. ☐ A verleent voorrang omdat B van stuurboord komt.
- D. ☐ B verleent voorrang omdat A sneller gaat dan B

12 – Blauwe Tien

De Blauwe Tien zijn geen echte reglementen maar meer etiquette voor op het water: hoe je je hoort te gedragen.



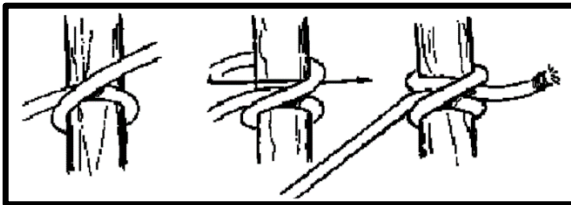
Figuur 26 De Blauwe Tien

13 – Knopen

Je moet een aantal knopen kennen én kunnen voor het roeiinsigne:

- **Mastworp**

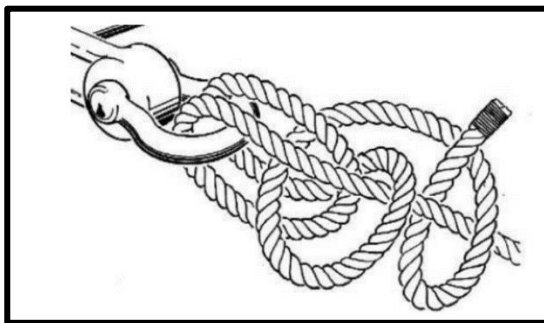
Aanleggen; dus touw vastmaken aan een paal



Figuur 27 Mastworp

- **Werpankersteek**

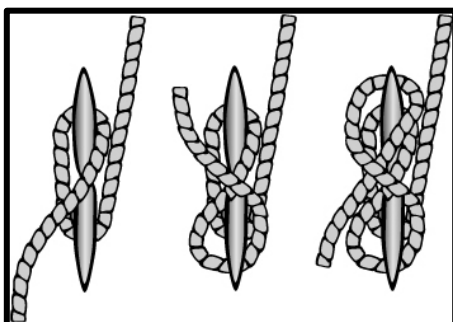
Ankerlijn vast maken aan anker



Figuur 28 Werpankersteek

- **Kikker beleggen**

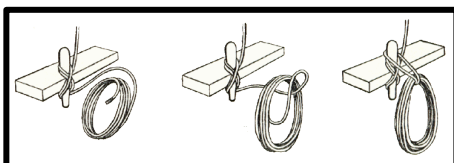
Lijnen in de boot snel vastmaken



Figuur 29 Kikker beleggen

- **Opschieten**

Lijn handig opbergen



Figuur 30 Lijn opschieten

Tot slot

Je hebt het hele boekje doorgenomen, maar hoe bereid je je nou goed voor op de praktijk les en het examen? Zorg ervoor dat je alle stof uit dit boekje goed kent! Hoe beter je de theorie kent hoe makkelijker de praktijk wordt!

Om jezelf voor te bereiden op de praktijk kun je het beste voor jezelf de theorie toepassen als je gaat roeien tijdens het normale groepsdraaien. Probeer bijvoorbeeld op je roeistand te letten, let erop ofdat je gelijk roeit en vraag bijvoorbeeld een keer aan je boots ofdat je commando's mag geven of even achter het roer mag staan tijdens het roeien.

Heb je nou nog vragen? Vraag het even aan de leiding, die kunnen je altijd verder helpen of doorverwijzen.

Antwoorden van de quiz: 1C, 2C, 3B, 4A, 5A

©2022 Matthijs Heldt Groep Zevenbergen, druk- en spelfouten voorbehouden.

Vorrangsregels en quiz door onlinezeilschool.nl.

Afbeeldingen en Tekst aangepast door Sijmen Lokers.

Download de bijbehorende PowerPoint:

bit.ly/roei-insigne

Origineel uit mei 2010.

