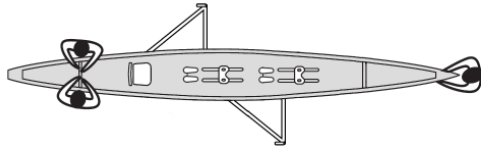


# VERKORTE INSTRUCTIE STUURKAART



## 1. Het in- en uit de loods brengen van de boten

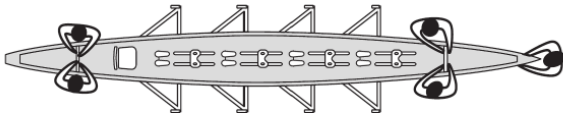
Hieronder staan plaatjes hoe de boten getild moeten worden.



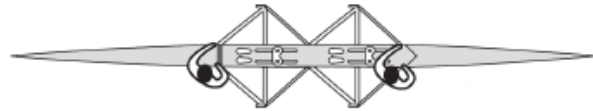
C2-boot (Talud, Redoute, Bastion, Rondeel en Saillant)



Het tillen van een skiff



C4-boot (Amsterdamsepoort, Huizerpoort, Utrechtse Poort)



Gladde 2 (Katapult, Ravelijn). De Slingerblijde en Lepelblijde mogen ook aan de beide punten getild worden

Als er op de kiel een metalen strip zit mag je de boot ook schuiven (bijvoorbeeld de C4 boten of de Bastion), anders moet je de boot tillen tot de rand van het vlot en moet de boot in het water gelegd worden. Let er bij het in en uit de loods tillen van de boten dat de **riggers niet tegen de deur** of de zijkant komen. Let er ook op dat de riggers en de **dollen** van de bovenliggende skiff niet tegen de boot komen die je aan het verplaatsen bent.

## 2. Instappen en wegvaren

- Controleer of alles goed zit, zijn de LUIKEN dicht? Is het ROER aangebracht en zijn de stuurTOUWEN niet gedraaid?
- Houd de boot vast als de roeiers instappen. Houd de boot 5-10 cm van het vlot zodat de boot niet beschadigd. Pak de boot vast met 1 hand aan het boord en een hand op de overslag (bij de rigger ter hoogte van het voetenbord van de 2 of de 3). Zie voor overzicht commando's volgende pagina. Laat de roeiers controleren of ze de overslagen dicht hebben gedaan voordat je loslaat en in de boot stapt.
- *NB bij uitbrengen en instappen; niet vasthouden aan slidings, voetenbord etc.*
- Stuur rustig en geleidelijk dan verstoor je de balans het minste .
- Ook op het water geldt..... **rechtshouden, stuurboord dus (groen).**

Je kunt een brug onderdoor als:

1. Er geen tegenliggers zijn (boten die naar de roei roeien hebben voorrang op boten richting Muiden).
2. Je recht voor de brug ligt (en beide zijkanten onder de brug ziet)
3. Anderhalve bootlengte voor de brug roep je "... laat... (bij de inpik) ... lopen.... (bij de uitpik) .....slippen beide boorden."
4. En als je de brug onderdoor bent en er weer ruimte genoeg is: "uitbrengen riemen...oppakken .... Nu"

**Ga niet stil liggen vlak na een brug**

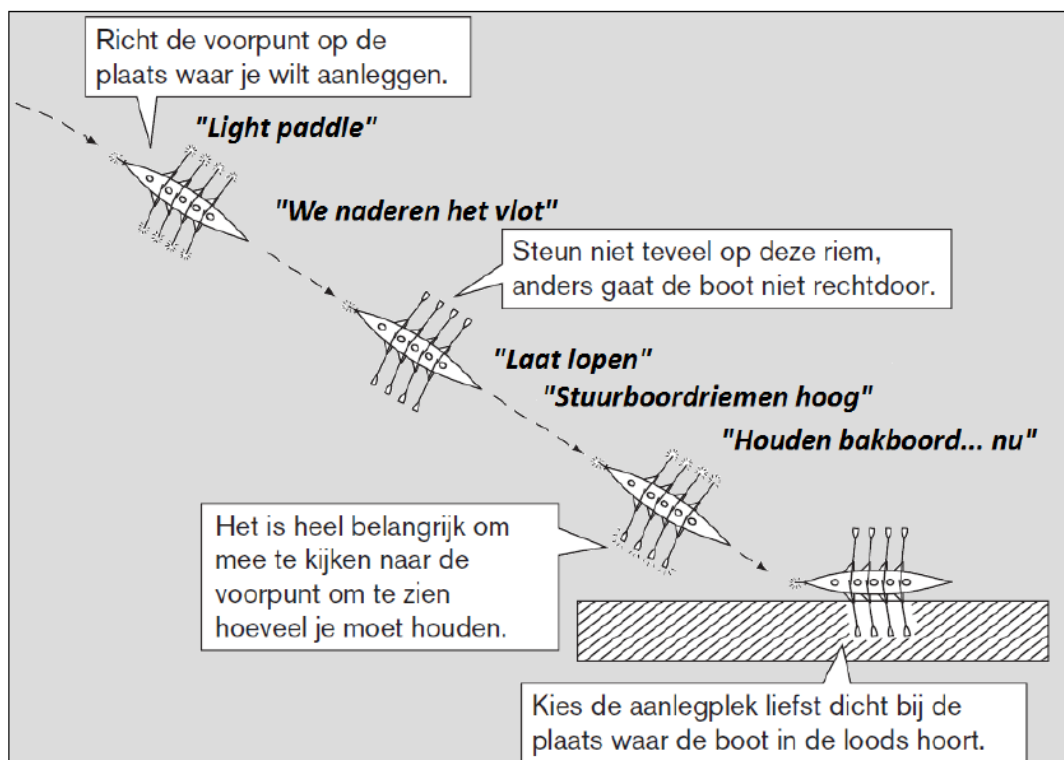
## 3. Voorrangsregels

1. Beroepsvaart heeft voorrang.
2. Roeiers hebben voorrang op motorboten, maar ga er niet vanuit dat ze je zien of dat ze dat weten.... En klein kijkt voor groot (grote boten hebben voorrang op kleine boten). Vergeet niet om het commando "slippen bakboord (of slippen rood) te geven.
3. Ongestuurde boten (skiff, 2 zonder) hebben voorrang op boten met een stuur
4. Terugkomende roeiers hebben voorrang boven roeiers die weg gaan/richting de Hakkelaarsbrug gaan (ook bij het vlot).
5. Inhalen/brug onderdoor kan alleen als je zeker weet dat er geen tegenliggers zijn.
6. En houd rechts/ stuurboordwal. Kom niet op de andere "waterhelft"



Bij het aanleggen aan het vlot of bij een scherpe bocht rond de vesting: laat je de boeg meekijken of er iets aankomt ("..Boeg kijkt mee.."). En roep de tegenligger als je denkt dat hij je niet heeft gezien "MOTORBOOT...", "SKIFF..." of "TWEE"

#### 4. Aanleggen



Het aanleggen met een gestuurde boot.

#### 5. Overzicht stuurcommando's

Geef goed aan wanneer je commando in gaat/ wanneer ze moeten beginnen door je commando af te sluiten met "...nu"

Uit de loods brengen van de boot	<i>Aan de boorden ... tillen gelijk nu ... laag houden ... draaien met de open kant naar vlot/loods/clubgebouw ... nu.</i>
Instappen roeiers	<i>Klaarmaken om in te stappen ... instappen gelijk ... 1 ... 2 ... en 3 ... overslagen dicht ... (en dan pas mogen ze voetenborden stellen etc)</i>
Instappen stuur	<i>... handen aan het vlot, stuur stapt in... uitzetten gelijk.....nu</i>
Wegvaren	<i>Slagklaar maken ... slagklaar ... af.</i>
Brug onderdoor	<i>We naderen de brug ... laat (bij inpik)... lopen (bij uitpik)...slippen... nu. Riemen uitbrengen wanneer dat kan ... en pak maar weer op.</i>
Bocht maken	<i>Laat (bij inpik)... lopen(bij uitpik) ... vast roeien ... houden rood/groen ... strijken rood/groen ... en bedankt. NB: Bij harde wind: Draai tegen de wind in, niet met de wind mee.</i>
Stoppen	<i>houden beide boorden. NB: ga niet stil liggen vlak voor of vlak na een bocht</i>
Aanleggen	<i>We naderen het vlot ... light paddle ... laat (bij inpik) ... lopen (bij uitpik)... riemen stuurboord hoog ... houden bakboord ...nu.</i>
Uitstappen	<i>Handen aan het vlot, stuur stapt uit ... overslagen los ... klaar-maken om uit te stappen ... uitstappen gelijk ... 1 ... 2 ... en 3.</i>
In de loods brengen van de boot	<i>Handen in de spanten ... tillen gelijk nu ... (draaien met de open kant naar de club..... nu) ... inschuiven nu.</i>



## 6. Oefeningen

**Uitlengen:** Beginnen te roeien met vaste rug zonder oprijden (dus alleen op de armen roeien).

Vervolgens stapsgewijs de roeihaal opbouwen.

Doel: De haal van de ploeg gelijk krijgen en de haalvolgorde van de wegzet (rug, armen en dan benen) oefenen.

Aandachtspunten: Bij alleen de rug, echt vanuit de bekken bewegen/ rug recht houden

Commando's: "laat... (bij de inpik) ... lopen... (bij de uitpik)...vastroeien...we gaan uitlengen...(en evt. toelichten/ uitleggen wat de oefening is)

"slagklaar voor vaste rug, vaste bank...10x alleen inbuigen... 10x kwartbankje...10x halfbankje...10x 3kwartbankje... 10x hele bank... 10x hard..."

Variant: de roeihaal opbouwen in 10 halen, afbouwen in 10 halen en weer opbouwen in 5 halen.

**Easy all:** De roeiers pauzeren na de 2<sup>de</sup> stop (uitgetrapt, armen gestrekt maar nog niet ingebogen) of na de 3<sup>de</sup> stop (als ze zijn ingebogen maar nog niet opgereden) en gaan pas verder op jouw sein.

Doel: balans in de boot verbeteren door inbuigen en oprijden gelijk te krijgen. Een pauze bij de 2<sup>de</sup> stop= als niet iedereen hetzelfde (recht naar voren) inbuigt. Een pauze bij de derde stop zorgt dat iedereen gelijk gaat oprijden.

Commando's "We gaan easy all doen bij de 2<sup>de</sup> of 3<sup>de</sup> stop..... over 3 halen na nu".

"Easy... (bij de inpik) ..All...(bij de uitpik) ....Go ( als ze weer mogen roeien)..."

Variant: Een pauze bij zowel de tweede als de derde stop. "Easy....All...2....3...Go"

**Opbouwen in 10:** langzaam steeds een beetje kracht erbij totdat je 10 halen hard gaat. Dan bijvoorbeeld weer afbouwen in 10 halen. Let op: het tempo van het oprijden moet gelijk blijven

Doel: conditie verbeteren en de ploeg leren de kracht op elkaar af te stemmen.

Commando's: **We gaan opbouwen in 10 van medium naar hard... na(inpik)...nu(uitpik)**

Variant: 10 medium halen, 1 hard, 9 medium halen, 2 hard, 8 medium halen, 3 hard etc tot 1 medium, 10 hard en dan evt. weer terugafbouwen tot 10 medium halen, 1 hard.

Variant: 10x light paddle& langzaam tempo - 10x hard& langzaam, 10x light paddle& snel tempo, 10x hard& snel.

**Roeien met de voeten los:** roeien met voeten uit de riempjes/ los op het voetenbord

Doel: oefenen van vloeiende overgangen bij de inpik en de uitpik en niet te ver achterover te hangen

Commando's: "laat... (bij de inpik) ... lopen... (bij de uitpik)...vastroeien ... we gaan roeien met de voeten los, dus haal je voeten uit de riempjes"

**Roeien met ogen dicht:** We gaan roeien met de ogen dicht... na(inpik).....nu(uitpik)

Doel: de roeier wordt zich meer bewust van zijn eigen ritme en het ritme van de ploeg. Ploeg synchroon laten roeien. En roeiers bewust laten worden van slifferen of slordige inpik.

**Roeien zonder klippen:** In het begin mogen 2 van de 4 roeiers het blad niet draaien. Als het goed gaat; dan mogen alle 4 de roeiers het blad niet draaien/ niet klippen

Doel: leren van goede wegzethoogte; De balans leren verbeteren en het blad tot het eind van de haal bedekt houden, dus langere en sterkere halen met een mooie ronde uitzet.

Commando's: "Boeg en 2" of "3 en slag.... gaan ongeklipt roeien... 3 halen... Na (inpik).... Nu (uitpik).

**Een accentje geven op de inpik of de uitpik:** Bij het begin of het eind van de haal een beetje extra kracht geven.

Doel: Roeiers de manier laten zoeken waarop zij het prettigst met elkaar samen roeien door de krachtverdeling in de haal op elkaar af te stemmen.