

Roeiwijzer

7^e druk

R.V. Honte

januari 2008



Roeivereniging Honte
Havendijk 2
Postbus 396
4430 AJ Middelburg
telefoon: 0118 62 85 83
e-mail: honte@clubnet.zeelandnet.nl
website: www.rvhonte.nl
girorekening: 6240257 t.n.v. R.V. Honte te Middelburg

Voorwoord

In maart 1985 werd door roeivereniging Honte de eerste roeiwijzer uitgebracht. Het boekje bevatte tal van wetenswaardigheden over de vereniging, over techniek en materiaal, activiteiten etc...

Omdat de roeisport en de vereniging zich blijven ontwikkelen is de roeiwijzer nu opnieuw aangepast.

Thans ligt voor je de 7e versie. Deze versie is herzien, waar nodig aangepast en is met name bedoeld om nieuwe leden wegwijs te maken in de vereniging en in de techniek van het roeien. Maar dient tevens als naslagwerk voor diegenen die al jaren lid zijn van de vereniging.

De roeiwijzer is in zijn geheel nu ook te raadplegen via de website van Honte.

N.b.: op elke plaats in dit boekje waar een persoonlijk 'hij' of 'man' geschreven staat, is vanzelfsprekend ook 'zij' respectievelijk 'vrouw' van toepassing.

Wij hopen dat een ieder veel plezier van deze nieuwe uitgave zal hebben.

Commissaris PR
januari 2008

*Deze editie is bewerkt door:
Wil van Luijn
Mariëtte Takkenberg*

Inhoudsopgave:

Inleiding	5
Algemene informatie	5
Honte als vereniging	6
1. De organisatie	6
1.1 Regels	6
1.2 Het bestuur.....	7
1.3 Commissies:	8
2. Het Roeien.....	8
2.1. Roei-instructie	8
2.2. Roeiactiviteiten	9
2.3. De roeitechniek.....	9
2.4. Fouten.....	11
2.5. Roeicommando's.	13
2.6. Het sturen	15
2.7. Examens en bevoegdheden	16
2.8. Vaarregels:	20
3. Het Materiaal.	23
3.1. Boten	23
3.2. Benaming voor het botenmateriaal:.....	27
3.3. De riemen.....	29
3.4. Het afschrijven van de boten.	29
3.6. Aansprakelijkheid en verzekeringen.....	29
3.7. Behandeling van de boten	31
Bijlage 1	36
Uittreksel uit de statuten	36
Bijlage 2	39
Huishoudelijk Reglement	39

Inleiding

Algemene informatie

Roeivereniging Honte is opgericht in november 1959 als een onderafdeling van de watersportvereniging 'Schelde' in Vlissingen.

Na 1 jaar, op 28 november 1960, werd Honte een zelfstandige vereniging.

Sinds de oprichting is de vereniging gevestigd aan de Havendijk in Middelburg.

In 1992 is de oorspronkelijke roeiloods, een betrekkelijk oud houten gebouw dat bij veel Middelburgers bekend stond als de oude zwemschool, afgebroken en vervangen door een nieuwe accommodatie, aangepast aan de eisen van deze tijd, maar zonder het intieme karakter van het oorspronkelijke gebouw te verliezen.

De vereniging is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Roeibond (KNRB) die zo'n 100 leden telt. Tevens is Honte aangesloten bij de Zuidelijke Roeibond (ZRB). de KNRB behoort op zijn beurt tot de internationale roeibond, de Fédération internationale des Sociétés d'Aviron (FISA). De KNRB geeft een maandblad uit, getiteld 'Roeien'.

De KNRB is een landelijke bond, die zich onder andere bezig houdt met de verschillende wedstrijdreglementen, uitzending van nationale ploegen en ondersteuning van aangesloten verenigingen op technisch en financieel gebied.

Vooraf deze geldelijke dienstverlening is voor Honte meerdere malen belangrijk gebleken. De afdracht ten behoeve van de KNRB is in de contributie opgenomen.

De ZRB is een regionale bond. Naast de ZRB kennen wij nog vier aan de streek gebonden verenigingen: de Noordoostelijke Roeibond (NORB), de Amsterdamse Roeibond (ARB), de Zuid-Hollandse Roeibond (ZHRB) en de Roeibond Midden Nederland (RMN). Het ledenbestand van de ZRB wordt gevormd door de roeiverenigingen in Noord-Brabant, Limburg en Zeeland.

De ZRB coördineert het wedstrijdroeien in regionaal verband (het regio roeien), cursussen en het STK-werk (STK staat voor sporttechnisch kader, waarmee bedoeld wordt een professionele ondersteuning op roeitechnisch gebied). Voorts organiseert de bond nationale wedstrijden op de roeibaan Beekse Bergen nabij Tilburg.

Honte als vereniging

In 1995 is door de Algemene ledenvergadering van Honte een beleidsplan vastgesteld. Daarin zijn doel en organisatie van de vereniging opgenomen. De leden worden in de gelegenheid gesteld zich te bekwamen in de roeitechniek. Coaching en instructie worden verzorgd voor alle leden van jeugd tot 50-fit, van recreatief- tot wedstrijdroeien.

Naast het roeien biedt de vereniging een aantal activiteiten die in meer of mindere mate iets met het roeien te maken hebben. Zo bestaan er onderlinge wedstrijden, de jaarlijkse Hontedag, stuurcursussen, instructiecursussen, materiaalavonden, etc..

Vaak zijn de activiteiten een combinatie tussen sportiviteit en gezelligheid.

Als vereniging probeert Honte de roeisport 'laagdrempelig' te houden. Dit betekent dat de contributie laag gehouden wordt, maar dit brengt met zich mee dat van de leden wordt verwacht dat zij zich inzetten voor de vereniging, dus dat werkzaamheden voor de vereniging worden verricht. Met behulp van vele vrijwilligers kan Honte vele activiteiten, goede coaching en instructie, een gezellige bar, goed materiaal en goede accommodatie bieden voor alle leden.

1. De organisatie

1.1 Regels

Honte kent een aantal regels die zonder uitzondering voor alle leden geldt. De basis van de regels wordt gevormd door de Statuten en het Huishoudelijk Reglement (zie hiervoor respectievelijk bijlagen 1 en 2).

De statuten zijn, zoals dat hoort gedeponereerd bij de Kamer van Koophandel te Middelburg, waar Honte staat ingeschreven in het verenigingsregister.

De statuten liggen ter inzage in de kantine van ons clubgebouw. Het Huishoudelijk Reglement is de praktische uitwerking van de regels die in de statuten worden gegeven. Dit reglement ligt eveneens ter inzage in de kantine.

De commissarissen roeien, materialen en gebouw kunnen aanvullende regels vaststellen met betrekking tot het gebruik van de vloot en het gebouw, door deze aan te plakken in ruimtes die voor elk lid toegankelijk zijn, zoals de kantine en de loodsen. De gang van zaken in de kantine is ook aan een aantal regels gebonden, die door het bestuur zijn vastgesteld.

In alle gevallen waarin de bestaande regels niet voorzien, beslist het bestuur, krachtens artikel 30 van het Huishoudelijk Reglement. Indien in een bepaalde situatie een onmiddellijke beslissing vereist is, vertegenwoordigt een bestuurslid het hele bestuur, artikel 29 van het Huishoudelijk reglement. Alle aanvullingen worden bekend gemaakt, zowel in het clubblad als in de kantine van de vereniging. Wij vertrouwen erop dat alle clubleden zich vertrouwd maken met de bestaande regels en op te letten in het geval dat er nieuwe regels tot stand komen. Onbekendheid met de regels wordt niet geaccepteerd. Het is natuurlijk niet de bedoeling de reglementen en de regels uit het hoofd te leren. Normaal gedrag en de nodige voorzichtigheid voorkomen meestal een conflict met de regels. Aarzel nooit om bij onduidelijkheden advies te vragen aan een bestuurslid, je instructeur of de kantinebeheerder. De regels zijn niet bedoeld om te hinderen maar dienen voor de eigen veiligheid.

1.2 Het bestuur

Het bestuur bestaat uit acht leden. Hoewel hun taken veelal uit de benaming van hun functie blijkt, volgt hier voor alle duidelijkheid een korte omschrijving.

Voorzitter

Heeft uiteraard de leiding van bestuur- en ledenvergaderingen. Tevens coördineert hij binnen de vereniging de activiteiten van het bestuur en van de leden. Hij onderhoudt dan wel coördineert de contacten met de roeibonden (KNRB en ZRB) en met andere roeiverenigingen.

Secretaris

Verzorgt de notulen van de bestuur- en ledenvergaderingen. Ook draagt hij zorg voor de in- en uitgaande post en voor de ledenadministratie. Hij dient tijdig schriftelijk bericht te ontvangen van alle veranderingen in het ledenbestand, zoals een verhuizing.

Penningmeester

Verzorgt alle financiële zaken van de vereniging, zoals contributie-inning en betaling aan leveranciers. Ook behoort tot zijn taak het opstellen van de jaarstukken en de begroting. Tenslotte behartigt hij verzekeringszaken en houdt hij financieel toezicht op de bar.

Commissaris roeien

Draagt de verantwoordelijkheid voor de opvang en instructie van (nieuwe) leden. Hij draagt zorg voor het indelen van ploegen, instructeurs en coaches en het afnemen van roei-examens, alsmede voor het bijhouden van de door de diverse leden gehaalde examens.

Commissaris materiaal

Beheert het roeimateriaal, coördineert het onderhoud daarvan, en stelt regels vast omtrent het gebruik van het materiaal.

Commissaris gebouw

Is verantwoordelijk voor het onderhoud van het gebouw en de botenwagen alsmede voor het beheer van de bar in de kantine. Houdt toezicht op het gebruik daarvan.

Commissaris activiteiten

Houdt zich bezig met het organiseren van wedstrijden, toertochten en evenementen.

Commissaris public relations

Houdt zich bezig met de interne en externe communicatie en met sponsoring. Draagt zorg voor het clubblad: De Hontstijding; dat vier maal per jaar wordt uitgegeven.

Het bestuur vergadert in de regel eenmaal per zes weken of zo vaak als nodig wordt geacht. De notulen van de bestuursvergaderingen liggen ter inzage in de kantine. De Algemene Ledenvergadering wordt gehouden in het voorjaar, de zogenaamde jaarvergadering. De notulen hiervan liggen ter inzage in de kantine en worden gepubliceerd op de web-site van Honte.

1.3 Commissies:

Voor het uitvoeren van de taken wordt het bestuur bijgestaan door commissies. De vereniging kent de volgende commissies:

Coach- en instructiecommissie.

Deze commissie regelt de ploegindeling, het aantal benodigde instructeurs, zorgt voor de theorielessen en neemt de examens af.

MatCie:

Materiaalcommissie. De commissie onderhoudt de vloot, repareert en restaureert het materiaal, adviseert over de aanschaf van materiaal en schaft, na besluitvorming door het bestuur, nieuwe boten aan.

Redactie:

Redactiecommissie. De redactiecommissie stelt het clubblad samen, zorgt ervoor dat deze tijdig gereed is en verspreid deze onder de leden.

FadCie;

Commissaris facilitaire dienstverlening. Deze commissie onderhoudt het gebouw en de botenwagen. Is verantwoordelijk voor het transport van de boten, zorgt voor voldoende bezetting van de bar, voor de inkoop en helpt bij het organiseren van activiteiten.

ActCie:

Activiteitencommissie. Deze stelt de jaarkalender samen, organiseert in samenwerking met de FadCie, de clubactiviteiten en zorgt voor inschrijving voor wedstrijden en toertochten.

2. Het Roeien

2.1. Roei-instructie

Bij Honte worden meerdere instructies in verschillende klassen gegeven.

Cybernetische instructie, de moderne instructie waarbij de roeier zelfstandig leert roeien. Klassieke instructie, waarbij de roeier in een ploeg leert roeien.

Beginnende roeiers starten met de S1/K1 instructie. De niveau's 2 en 3 zijn voor de gevorderde roeier. Tevens zijn er stuurinstructies. Een speciale cursus wordt verzorgd voor mensen boven de 50 jaar, de 'Fifty-Fit' cursus. Van nieuwe leden wordt verwacht dat zij in ieder geval het 1e examen en het stuurmanexamen halen. Daarna bestaat voor iedereen de mogelijkheid om aan de vervolgcursus deel te nemen. In principe wordt in het voorjaar (eind maart) gestart met een nieuwe cursus op alle niveaus. De gehele S1/K1 cursus is opgedeeld in twee fasen van ongeveer 12 weken. De overige cursussen duren ongeveer 24 weken. Aan het einde van een cursus wordt het examen afgenomen. Bij de start van een cursus worden cursisten in ploegjes van ongeveer 4 personen ingedeeld en krijgen een eigen coach toegewezen. De cursisten bepalen samen met de coach op welke tijdstippen geroeid wordt. In de regel is dit minimaal eenmaal per week. Naast het praktijkgedeelte bevat de cursus een theorie-, materiaal- en stuurinstructie-avond. Om S1/K1-examen te mogen doen is deelname aan deze avonden verplicht. Daarnaast zijn alle cursisten verplicht om viermaal te klussen tijdens de materiaalavonden op woensdagavond. Belangstellenden voor de roei-instructie kunnen zich opgeven bij de commissaris of bij een van de overige leden van de CiCie.

2.2. Roeiactiviteiten

Wanneer het eerste roei-examen is afgelegd, kan worden deelgenomen aan verscheidene activiteiten die door Honte of door andere roeiverenigingen worden georganiseerd.

Toerroeien

Bij toerroeien gaat het niet onmiddellijk om de snelheid maar meer om de gezelligheid, namelijk met een aantal roeiers toeren op het kanaal, op de Arne of op het Veerse Meer. Een en ander wordt eventueel gecombineerd met een picknick. Bij andere verenigingen kan men ook toerroeien. Zo worden er op andere clubs dagtochten georganiseerd of ook wel weekeinden, waarbij dan op of bij de betreffende vereniging slaapgelegenheid wordt geboden. Meerdaagse tochten worden georganiseerd in de vorm van jeugdkampen of tochten voor senioren (volwassenen) in binnen- en buitenland. Informatie hierover is te verkrijgen bij de commissaris activiteiten, op het mededelingenbord in de kantine en in het eerste nummer van het blad Roeien (Ook in de kantine aanwezig).

Regioroeien

Het regioroeien is een roeiwedstrijd (meestal voor de jeugd) voor beginnende roeiers en roeiers die nog niet het niveau hebben om aan landelijke wedstrijden mee te kunnen doen. Het regioroeien vormt dé manier om de krachten te meten met roeiers van andere bij de Zuidelijke roeibond aangesloten verenigingen. In het voor- en najaar worden regiowedstrijden gehouden telkens bij een andere roeivereniging. Om op het één en ander goed voorbereid te zijn is het belangrijk om tenminste één maal per week te roeien. Meer informatie is te verkrijgen bij je coach, bij de commissaris activiteiten of de commissaris roeien.

Wedstrijdroeien

Wanneer je op een wat hoger niveau kunt roeien en voldoende traint bestaat de mogelijkheid om te gaan wedstrijdroeien (op nationaal niveau). Hiervoor moet intensief getraind worden. Vooraf dient contact opgenomen te worden met de commissaris activiteiten om te bezien of de mogelijk tot deelname aanwezig is.

2.3. De roeitechniek

Aan de roeitechniek zijn twee erg belangrijke eisen te stellen:

- 1 De roeibeweging moet de boot zo economisch mogelijk door het water doen gaan;
- 2 Voor de roeier moet het roeien zo makkelijk mogelijk gaan.

Beide eisen zijn niet samen te verwezenlijken, zodat een middenweg moet worden gevonden. Hoewel de roeibeweging, net als lopen, fietsen en zwemmen, een cyclische beweging is, kan de roeibeweging worden gedeeld in twee onderdelen: de 'haal' en de 'recover' (het herstel).

De haal is die fase van de beweging waarin de riem door het water wordt

gehaald zodat wordt gezorgd voor de voortstuwing van de boot. De recover is een rustmoment waarin kan worden voorbereid op de volgende haal.

De haal

Het begin van de haal wordt gevormd door de 'inpik' of 'catch', het verticaal in het water zetten van het blad. Is het blad ingepikt dan wordt de haal gemaakt. Men is helemaal naar voren gereden, heeft de romp iets naar voren gebogen (ongeveer 30 graden), de armen zijn (bijna) volledig gestrekt. De riemen worden tijdens de inpik vanuit de schouders in het water gezet. Vervolgens worden de benen (krachtig) gestrekt. In het laatste stuk gaat de rug wat naar achteren en tenslotte worden de armen op borsthoogte bijgetrokken.

Wanneer de handen op ongeveer vijf centimeter van het lichaam zijn, volgt de 'uitpik' of 'finish': vanuit de ellebogen duwt men de onderarmen omlaag, waardoor het blad rechtstandig uit het water komt. De greep om het handvat wordt wat losser en de pols wordt omlaag gedrukt. Hierdoor kantelt de riem een kwartslag achterover (klippen), zodat het blad horizontaal boven het water is. Op deze manier komt het blad tijdens de recover niet tegen de golven aan.

De recover

De recover begint direct na de uitpik. Na het draaien van het blad worden de handen snel naar voren gebracht door de armen te strekken en vervolgens de romp iets naar voren te buigen (inbuigen). Daarna wordt langzaam en ontspannen naar voren gereden (oprijden). Tijdens het oprijden worden de polsen weer iets omhoog gedraaid, waardoor het blad weer verticaal draait. Na helemaal te zijn opgereden volgt direct de inpik vanuit de schouders. Hiermee is de cyclus compleet.

Bij het roeien moet steeds op de volgende punten worden gelet.

De voetenbank moet goed ingesteld zijn. Bij boordriemen (één riem per roeier, ook wel 'oars' genaamd) moet de roeier met gestrekte benen de achterstop net niet raken. Bij sculls (twee riemen per roeier) moet de roeier, zittend met gestekte benen, de handvatten nog net langs het lichaam kunnen halen. De duimen raken het lichaam net niet.

De manier waarop de riemen vastgehouden worden

Boordriemen:

Losjes met de vier vingers om de riem, de duimen er losjes onder; de handpalm mag geen contact hebben met de riem. De pink van de 'buitenhand' (de hand aan het uiteinde van de riem) moet tegen de kopse kant van de riem worden gehouden om deze goed tegen de dol aangedrukt te kunnen houden. Beide handen mogen niet te ver uit elkaar liggen.

Sculls:

Net als bij de boordriemen, maar nu in plaats van een pink, beide duimen tegen de kopse kanten. Bij de haal vormen de handrug, de pols en de onderarm één lijn, om blessures te voorkomen. Bij het draaien van het blad mag alleen de greep om het handvat wat losser worden. Er mag niet verpakt worden.

- Bij het rijden, zowel tijdens de haal als tijdens de recover moet de rug goed ontspannen zijn en moet de roeier voor op de zitknobbels zitten.
- De riemen moeten in de dollen gedrukt blijven: 'doldruk'

- tijdens de hele cyclus moet de neus van de roeier recht boven de kiel blijven.

2.4. Fouten

Uitgaande van een boot die helemaal in orde is, worden de meest voorkomende fouten opgesomd, de oorzaak en wat eraan te doen is:

Diepen:

Het blad gaat te diep onder het water.

Oorzaak 1: De roeier houdt de riem(en) te stevig vast.

Oplossing 1: De riem(en) moet(en) losjes vastgehouden worden. Met hele lichte halen (spoelhalen) kan worden aangetoond dat de riem(en) vanzelf op de juiste hoogte blijft. laat daarbij de handen los op de riem(en) rusten.

Oorzaak 2: Het blad wordt niet goed teruggedraaid voor de inpik.

Oplossing 2: Blad eerder laten draaien (handen boven de knie, blad verticaal).

Uitlopen:

Het blad komt tijdens de doorhaal gedeeltelijk uit het water.

Oorzaak : 'Naar het kruis trekken', handen worden tijdens de haal naar beneden getrokken.

Oplossing : hoger bijhalen. Ook de bladstand heeft invloed op de haalhoogte.

Door het bankje trappen:

Tijdens het trappen gaat het bankje naar achter maar blijven de schouders ongeveer op dezelfde plaats. Er wordt getrapt met de benen voordat de riem is ingepikt.

Oorzaak : Er wordt teveel alleen op het trappen gelet.

Oplossing : Meer rechtop gaan zitten bij de inzet en houd de rug opgespannen bij het trappen.

Rugopzwaai:

Na de inzet wordt er aanvankelijk helemaal niet getrapt maar gaat in eerste instantie de rug naar achteren.

Oorzaak : de roeier is zich er niet van bewust dat de grootste kracht van zijn benen moet komen.

Oplossing : Leg de nadruk op het trappen door middel van het roeien met slechts de helft of driekwart van de sliding gereden; oefenen met de derde en vierde stop en inzetten vanuit de schouders.

Over het water slaan:

Een deel van de haal wordt in de lucht gemaakt.

Oorzaak 1 :Er wordt te vroeg getrapt.

Oplossing 1: Eerst inzetten en daarna pas trappen.

Oorzaak 2: Rugopzwaaien (zie boven).

Niet kunnen uitzetten:

Blad blijft in het water steken.

Oorzaak : De haal wordt met te weinig kracht vanuit de armen afgemaakt en de uitzet gaat te langzaam.

Oplossingen:

De roeier moet erop letten dat het deel van de haal, dat met de armen wordt gemaakt, net zo snel wordt gemaakt als aan het begin van de haal, dat met de benen wordt gemaakt.

een andere oplossing biedt het snel 'uitzetten' met de onderarmen en het oefenen van de eerste stop (zie ook bij balansverstoringen).

Voor stil zitten:

Voor de inzet staat het bankje een ogenblik stil.

Oorzaak : De roeier is wel helemaal naar voren gereden maar is nog niet klaar om het blad in te zetten of heeft onbewust een stopmoment gecreëerd.

Oplossing : langzamer oprijden, zodat er ruimschoots de tijd is om voor te bereiden op de inpik.

Oefening : de juiste romp- en armhouding innemen en het blad draaien, oefenen met de tweede en derde stop en snel inpikken.

Nareiken : Als het bankje al bijna voor is, wordt de romp nog eens extra naar voren geplaatst, bij boordriemen meestal ook nog opzij. Dit gaat soms samen met stilzitten.

Oorzaak : Er wordt te snel gereden, het lichaam schiet door of de roeier wil de haal nog wat langer maken.

Oplossing : Na het passeren van de derde stop de romphouding niet veranderen. Tevens moet worden gelet op het inbuigen na de uitpik. Oefenen met de derde en vierde stop.

Achter scheef doorvallen:

Roeier hangt scheef bij de uitpik; meestal naar de tegenover liggende kant van de riem.

Oorzaak : Roeier krijgt het blad niet uit het water. Komt ook wel voor wanneer de boot vaak over een boord valt en de balans in de boot is verstoord.

Oplossing : zie 'niet kunnen uitpikken' en 'balansverstoringen'.

Zich optrekken aan de riem:

De romp gaat, aan het einde van de haal, naar de riem toe en verslapt de haal. Het gevolg is een slechte uitzet.

Oplossing : Na het uittrappen moeten de benen goed gestrekt en de romp actief blijven.

Balans verstoringen:

Oorzaak : Scheef zitten van de roeier(s), met als gevolg dat de boot overvalt naar een boord.

Oplossing : erop wijzen dat de roeier(s) met de neus boven de kiel van de boot moet(en) blijven.

Andere oorzaken:

- diepen aan één boord (de boot valt over dat boord)
 - uitlopen aan één boord (de boot valt over dat boord)
 - te hoog bijhalen (de boot valt over dat boord)
 - slechte uitzet (de boot valt over dat boord)
 - haal aan de ene boord eindigt te traag (de boot valt over dat boord)
 - het ene boord drukt dieper uit dan het andere boord (boot valt naar het boord waar het diepst uitgedrukt wordt)
 - in de recover houdt het ene boord de handles lager dan het andere (de boot valt naar het boord waar de handles het diepst gehouden worden.
 - naduiken van de roeiers (boot valt naar het boord waar een naduikende roeier zit)
- Oplossing : Zie bij elke fout afzonderlijk; het oefenen met de stops is in elk geval nuttig.

2.5. Roeicommando's.

Bij het roeien wordt gebruik gemaakt van een aantal commando's. Alle roeiers dienen deze commando's te kennen en te begrijpen. Tijdens de roeiopleiding zullen deze aan bod komen. De instructeur of coach kan zeggen welke commando's per examenniveau geleerd moeten worden.

Er is gestreefd naar het gebruik van de in Nederland meest voorkomende termen.

Commando's

Een commando bestaat veelal uit twee delen, namelijk een waarschuwingscommando en een uitvoeringscommando.

Een voorbeeld: "strijken gelijk" (waarschuwingscommando), gevolgd door "nu" (uitvoeringscommando).

Waarschuwingscommando's:

"Aan de boorden" : De roeiers gaan bij de boot staan die in de stelling ligt; ieder op zijn eigen plaats.

"Tillen gelijk": De beide boorden worden vastgepakt en de boot wordt uit de stelling getild naar het gangpad.

"Voor de buiken": de boot wordt voor de buiken gebracht.

"Draaien over Veere (of Vliissingen)": De kiel van de boot die boven is wordt in één van deze richtingen gedraaid, zodat de boot wordt gedraaid.

"Overslagjes los (vast)": De overslagjes van de dollen worden los dan wel vast gedraaid.

"Voetje voelen": "Ver weg": de roeiers gaan met de tenen aan de rand van het vlot staan (niet over) en leggen de boot in het water. De riggers raken het vlot niet.

"instappen gelijk ...één": de roeiers gaan in de boot staan door één voet op het opstapbankje te zetten;

"Twee".... : de andere voet wordt in de boot op het voetenboord gezet.

"Drie...": de roeiers gaan in de boot zitten.

"Uitstappen gelijk, ...één Drie....": de omgekeerde beweging van het instappen; bij drie staan de roeiers op het vlot.

"Slag klaar maken": de roeiers rijden op en strekken de armen; bladen plat op het water.

"Slag klaar": de bladen worden verticaal gedraaid en in het water gezet.

"Af (Go)": men begint met de eerste haal. De drie bovenstaande commando's vormen vanzelfsprekend één globale handeling.

"Strijken gelijk" of "strijken bakboord (stuurboord)": de roeiers binnen te strijken aan beide boorden, respectievelijk aan één van de genoemde boorden. "

"Ronden over stuurboord (bakboord)": de roeiers beginnen met een slag te strijken (met oprijden) aan één van der genoemde boorden om daarna een slag te halen aan het andere boord en zo ga men voort. Dit mag overigens niet met alle boten. Indien aan één boord een aantal malen achtereen gehaald of gestreken wordt, wordt niet opgereden.

"Vast roeien beide boorden" of "vast roeien bakboord (stuurboord)": De bladen worden onder een hoek van 45° in het water gedrukt. De roeiers zitten met gestrekte armen en gestrekte benen.

"Houden beide boorden": of "Houden bakboord (stuurboord)": De bladen worden verticaal in het water gedrukt zonder een haal te maken. Door het houden stopt de boot. De roeiers zitten met gestrekt armen en benen.

"Laat Lopen": aan het begin van de haal roept de stuurman "laat" en aan het eind van de haal "lopen". De roeiers stoppen dan met roeien en blijven zitten met gestrekte armen en benen; de bladen zijn vrij van het water.

"Stuurboord (bakboord) sterk/best": aan één van de genoemde boorden wordt met de riemen een krachtige haal gemaakt; aan het ander boord wordt zonder kracht gehaald.

"Bedankt": dit commando herroept het vorige. Meestal kan na dit commando de rusthouding worden aangenomen, dat wil zeggen met gestrekt armen en benen, de bladen plat op het water. Het commando wordt ook wel in combinatie met het vorige gebruikt, bijvoorbeeld "Best ... bedankt", waarna de roeiers stoppen met bakboord best roeien en weer doorgaan met roeien op gewone kracht.

"Riemen half": de riemen worden half ingetrokken om onder een brug of door een enge doorvaart te kunnen varen.

"Slippen": Bij zeer nauwe doorgang de riemen langs zij halen evenwijdig aan de boot.

"Liggen": achterover in de boot gaan liggen bij het varen onder een lage brug. Ga niet op een waterkering liggen, die is daar niet tegen bestand.

"Vast blad": roeien zonder te klippen.

"Vast bakje": roeien zonder op te rijden.

"Finish-houding": de boot ligt stil, de bladen bevinden zich in het water op de plaats van de uitzet.

Stops:

Een stop is een als oefening ingebrachte onderbreking in de recover.

Er zijn vijf stops:

Eerste stop: direct na de uitzet; ongeklipt.

tweede stop: na het strekken van de armen.

Derde stop: na het naar voren buigen van de romp.

Vierde stop: na halverwege opgereden te zijn.

Vijfde stop: direct voor de inzet.

Een stop eindigt op het Engelstalig "Go".

De kracht van de haal:

Er zijn vijf soorten halen, ingedeeld naar de kracht waarmee ze gemaakt worden:

Spoelen: zonder kracht, alleen de beweging wordt gemaakt.

Light pladdle: een lichte haal.

Medium: een wat zwaardere haal (50 % kracht)

Strong: ongeveer 75% van de maximale kracht

Hard: zo hard mogelijk (maximale kracht).

Het geven van een commando:

Degene die het commando geeft (meestal de stuurman, eventueel de instructeur, coach of de 'slag') moet zorgen dat alle roeiers het commando goed kunnen verstaan.

2.6. Het sturen

Algemeen

De stuurman moet goed met de boot kunnen manoeuvreren, zowel tijdens het in- en uitbrengen van de boot als op het water. Hij doet dit door het tijdig en duidelijk geven van de juiste commando's. De stuurman is kapitein en verantwoordelijk voor boot en bemanning.

Een goede stuurman:

- * zorgt dat de bemanning van de boot de (vertrouwde) commando's op het juiste moment (gelijktijdig) uitvoert;
- * is zich bewust van deze functie; hij spreekt langzaam, luid en duidelijk;
- * let steeds op eventuele risico's voor beschadiging, dus zijn taak is pas beëindigd als de boot en de riemen afgedroogd op hun plaats liggen.

Stuurtechniek:

Een boot dient een rechte koers te varen. Door allerlei oorzaken (wind, stroming, ongelijke kracht aan stuur- of bakboord, gebreken aan de boot), kan de boot uit koers raken. Door het sturen komt het roer onder een hoek op de lengte-as van de boot te staan.

Daardoor verandert niet alleen de vaarrichting, maar het heeft ook een remmend effect op de boot en een storende invloed op de balans. Beide laatste effecten worden groter naarmate de uitslag van het roer groter is. Daarom moet er tijdig gereageerd worden als van de koers wordt afgeweken en moet rustig worden gecorrigeerd, zodat de oorspronkelijke koers met een zeer kleine roeruitslag hernomen kan worden. Vooral in wedstrijden moet de stuurman hier zeer attent op zijn.

Sturen mag, tenzij een forse koersverandering noodzakelijk is, alleen tijdens de recover plaatsvinden. De werking van het roer is tijdens de recover het grootst en de roeiers worden in hun haal het minst gestoord. Een roeruitslag van méér dan 30° heeft nauwelijks meer een sturend rendement. Bij forse koerswijzigingen is het belangrijk de roeiers mee te laten werken door één boord "best" te laten roeien.

Om goed te kunnen sturen dienen de stuurtoewen strak gespannen te zijn en te blijven. De stuurman dient ze op een zodanige plaats vast te houden dat hij er voldoende kracht over heeft en zonder overbodige bewegingen te maken het roer

kan bedienen. Nooit mogen de stuurtouwen door het water slepen. Wanneer er "gestreken" wordt, moet de stuurman de touwen strak houden omdat anders het roer dwars op de vaarrichting komt te staan en remt. Bovendien komt de bevestiging van het roer onder zware druk te staan met kans op schade.

Algemene opmerkingen:

- Om een rechte lijn te varen moet de stuurman zich altijd richten op een vast punt op het land.
- Houdt voorbij varende schepen op ruime afstand. Nader de wal tevens niet teveel aangezien de golven van de varende schepen de roeiboot richting wal drijven.
- Boten die aan een vlot of steiger liggen moeten afgehouden worden om schade te voorkomen
- Wanneer een schip kleinere golven veroorzaakt kan men die het beste nemen door de boeg er recht in te sturen. Zijn de golven hoger en langer, dan kan de boot het beste parallel aan de golflijn leggen en de bladen plat op het water.
- De stuurman moet tegemoet komend verkeer tijdig duidelijk maken welke koers hij van plan is te varen.

2.7. Examens en bevoegdheden

Wanneer u zonder instructeur of coach in een boot weg wilt, zult u afgeroeid moeten zijn in de klasse die voor een boot van toepassing is.

Met welk diploma u in welke boot mag roeien staat in het afroeschema en tevens in het afschrijfboek van de boten.

Om zonder instructeur of coach in een ploegenboot te roeien, dient de helft van de roeiers in het bezit te zijn van het daartoe vereiste roeidiploma. De overigen dienen het daaraan voorafgaande diploma te bezitten.

De roeiers krijgen een examenkaart. Hierop wordt vermeld welke examens zijn gehaald en aan welke theorieonderdelen de cursist heeft deelgenomen. Tevens wordt daarop aangetekend of de cursist de materiaalavonden heeft bezocht.

Bij het afroeien worden er drie niveaus onderscheiden, die opklimmen in moeilijkheidsgraad.

Afroeien wil zeggen een roei-examen afleggen, dat bestaat uit een theoretisch en een praktisch gedeelte. Het theoretische gedeelte bestaat uit een toetsing van de kennis van de vaarregels, van de benamingen der bootonderdelen en van de roecommando's. Het praktijkexamen wordt gevormd door het in- en uitbrengen van de boot, het aanleggen en wegvaren, de roeitechniek en de roecommando's.

Bij oplopend niveau wordt het type boot moeilijker, er worden meer eisen gesteld aan de roeitechniek en de theoretische kennis dient wat uitgebreid te worden.

Men kan individueel afroeien of in een ploegenboot, zie het schema:

Individueel	Ploegen (scull en boord)
S1	K1
S2	K2
S3	K3

n.b.: Na S1 of het K1- diploma is het behalen van het stuurmansexamen verplicht.

Bij de moderne instructie wordt het eerste examen afgelegd in de C1 (of, voor de jeugd, in de jeugdkiff); dit is het zogenaamde S1 examen. Hierna traint men door in een skiff voor S2 en misschien wel S3 niveau.

Voor sommige mensen zal het beter zijn de klassiek methode van instructie te kiezen. Zij leggen hun eerste examen af in een ploegenboot, daarna bestaat de mogelijkheid verder te gaan met het K2-examen en later het K3 examen.

Boordroeien is een aparte discipline en hiervoor haalt men het K-boord 1-2-3-examen.

Roeiers met een S-diploma mogen roeien in een boot waarvoor het behalen van een K-examen van hetzelfde niveau is vereist. (Scullen, voor boordroeien haalt men een apart examen).

Zij die een K-diploma bezitten kunnen echter niet roeien in boten waarvoor een vergelijkbaar S-examen is vereist. Zij zullen eerst een S-examen moeten afleggen.

Met afroesysteem wordt een aantal dingen beoogd. Zo wordt er controle aangebracht op het instructiesysteem, op de vorderingen van de roeier en op de bekwaamheden die geïnstrueerd worden. De bedoeling van de roei-instructie is dat men zo snel mogelijk zelfstandig met een boot kan gaan varen en in het bezit is van een redelijke techniek die van belang is om gevaarlijke situaties en blessures te voorkomen. Een ander oogmerk is gelegen in het belang van een goede behandeling van de boten. Het aantal schadegevallen kan hierdoor beperkt blijven en het aantal boten dat uit de vaart genomen dient te worden kan dienovereenkomstig beperkt blijven. Tenslotte moet het systeem een stimulans betekenen om zich verder te bekwamen en de kennis op te doen om later zelf instructie te kunnen geven.

Eisen voor de roeiexamens niveau 1:

Praktijk:

Met betrekking tot de bootbehandeling en het in- en uitbrengen van de boot en de riemen zijn de volgende bekwaamheden vereist:

- de riemen en de boot op de juiste wijze uit de stelling halen;
- de riemen en de boot op de juiste wijze naar het water kunnen dragen;
- de boot vanaf het vlot goed kunnen uitzetten en de riemen goed kunnen inleggen;
- op commando kunnen in- en uitstappen; slippend van het vlot wegvaren;
- op het water het voetenboord kunnen afstellen en weten hoe het moet staan;
- de riemen na het roeien correct uit de dollen kunnen halen;
- de boot op de juiste wijze uit het water kunnen halen na het roeien;
- de boot en de riemen naar behoren kunnen afspoelen en afdrogen; de boot en de riemen naar behoren naar hun plaats kunnen terugbrengen;
- op het kanaal kunnen roeien, liggend onder de Schroefbrug door.

Bij de techniek van het roeien op het eerste niveau wordt gelet op de volgende aspecten:

- afstelling van de stand van het voetenboord (zie ook hierboven)
- goed kunnen halen en strijken;
- goede handlevoering (niet knijpen, halen met rechte polsen, doldruk)
- rechttuit kunnen varen aan eigen wal, gedurende tenminste 3 halen)
- keren; noodstop maken;
- blad goed kunnen draaien;

- niet door het bankje trappen;
- niet op de armen roeien;
- er blijk van geven geen angst te hebben in de boot, (Bijv: niet voortdurend met twee riemen zwaar op het water leunen);
- halend kunnen aanleggen, tegen de wind in, vanaf de kanaalzijde;
- op commando kunnen in- en uitstappen.

Voor het S1-examen wordt hier nog bijgevoegd: weten hoe een C2 en een C4 getild moeten worden en hoe ze in het water gezet moeten worden. Voor K1-examen geldt voort nog de eis van gelijkheid bij het roeien.

Theorie:

Gevraagd wordt naar kennis van de vaarregels, van de roeicommando's en van het materiaal en één en ander over onderhoud:

- iets over het nut van het schoonmaken van de slidings en van de rolbankjes en hoe dit moet worden gedaan;
- wanneer men niet mag varen;
- iets over het schoonmaken van de boot na gebruik, ook van binnen;
- tenslotte iets over het schoonmaken van dollen en manchetten en op welke wijze deze weer goed moeten worden ingevet.

Voorts dient men de onderdelen van de boot en van de riemen te kunnen aanwijzen en benoemen (zie hiervoor de tekeningen in hoofdstuk 3.2.).

Eisen voor de roei-examens niveau 2:

Praktijk:

Voor de bootbehandeling geldt:

- alles wat bij niveau 1 geldt;
- onder alle omstandigheden zelfstandig met het materiaal om kunnen gaan;

Voor S-2 examen geldt tevens:

- kunnen uitleggen hoe andere boten dan waarin geroeid wordt in- en uitgebracht moeten worden.

Voor K-2 examen moet men verder de boot voor de buiken kunnen draaien.

Techniek:

Om op niveau 2 te kunnen slagen worden de volgende roeitechnische vaardigheden geëist:

- redelijk watervrij kunnen roeien, ook in een lichte haal;
- de rug kunnen afwikkelen tijdens een haal;
- een ruime doorgaande uitzet kunnen maken waarbij de bladen of het blad uit het water komt;
- tijdig draaien van het blad en inzethouding aannemen;
- goede inzet, niet stilzitten bij de inpik;
- niet diepen en niet uitlopen;
- regelmatig kunnen omkijken;
- kunnen slippen;
- van beide zijden halend, en van stadszijde strijkend aanleggen;
- bij halen aankomend, kunnen slippen in verband met obstakels op het vlot

Voor K2-examen geldt:

- recht in de boot zitten;
- alleen draaien met de binnenhand.

Theorie:

Er dient het één en ander te kunnen worden verteld over roeitechniek en de volgende begrippen moeten kunnen worden verklaard: door het bankje trappen, bokkenpoten of hoge polsen, na-/doorreiken, diepen, uitlopen, een snoek maken.

Van het materiaal moet men het volgende weten:

- wat betreft het dagelijks onderhoud: zie onder niveau 3.
- Alle onderdelen van de boot en de riem kunnen aanwijzen en benoemen (zie hoofdstuk 3.2.).

Eisen voor het roei-examen niveau 3:**Praktijk:**

Bootbehandeling:

- de boot boven de hoofden kunnen tillen en in handen kunnen laten zakken;
- weten hoe te handelen bij schade;
- iets weten over reparatie en onderhoud.

Roeitechnische vaardigheden:

- Alles wat geldt bij niveau 1 en 2;
- Snel wegzetten en inbuigen, gevolgd door rustig oprijden, waarbij de boot steeds goed in balans moet zijn en de bladen in principe het water niet mogen raken;
- Niet 'naduiken' en goed het water naderen;
- Zowel strijkend als halend kunnen aanleggen (geldt niet voor gestuurde boten)
- Op aanwijzing variatie kunnen aanbrengen in tempo- en kracht, onafhankelijk van elkaar;
- Zonder omkijken zonder balans- en krachtverlies bij 75% kracht en recht kunnen varen in harde haal;
- Goede balans kunnen houden, watervrij kunnen roeien, op tijd het blad kunnen draaien;
- Op aanwijzing kunnen roeien in spoelhaal, lichte haal, 'medium' (50%), 'strong' (75%) en harde haal (100%);
- Het kunnen uitvoeren van verscheidene oefeningen zoals stops.

Theorie:

Roeitechnisch:

- iemand anders eerste roei-instructie moeten geven;
- bekend zijn met diverse oefeningen en weten waartoe deze dienen.

Materiaaltechnisch:

- wat betreft het dagelijks onderhoud, zie niveau 1
- wat betreft de benamingen van de boot- en riemonderdelen zie niveau 2;
- globale kennis van reparaties aan:
 - o huidscheuren in polyester en houden boten;

- riemen wat betreft scheuren, afgebroken hoekjes en bladtips.

De commissaris materiaal geeft hierover uitleg.

Tenslotte moet men weten wat het effect is van het aanpassen van de volgende afstel mogelijkheden, zonder dat die ook werkelijk uitgevoerd worden, (dat is alleen voorbehouden aan de commissaris materiaal):

De bedoelde afstel mogelijkheden zijn:

- span- of dolafstand;
- binnenhefboom van de riem;
- dolhoek, zowel dwarsscheeps (inclusief wighoek) als de langsscheepse dolhoek;
- het stellen van de dollen en/of slidings.

Stuurmanexamens:

Bevoegdheden:

Evenals je in het bezit moet zijn van een diploma om zelfstandig het water op te mogen dien je ook als stuurman in het bezit te zijn van een diploma om 'zelfstandig' te kunnen sturen. Een uitzondering op deze regel wordt gemaakt indien er een coach of instructeur meegaat.

Voor het stuurexamen bestaan twee niveaus. Het eerste niveau bestaat uit een theorieavond die deel uitmaakt van de S1- en K1-cursus. Na het halen van dit examen mag alleen gestuurd worden in boten waarin geroeid mag worden met het S1 en K1-diploma. Het eerste stuurexamen is een verplicht onderdeel van het S1 en K1-examen.

Voor het behalen van het tweede stuurexamen moeten praktijkexamen worden afgelegd. Met dit stuurdiploma mag in alle boten worden gestuurd; m.u.v. de Acht.

Eisen:

De theorie voor de stuurmansexamens is gelijk aan die voor een roei-examen op hetzelfde niveau. Wat betreft de praktijk: men dient goed te kunnen manoeuvreren met de boot door middel van roer en commando's.

Het correct geven van commando's omvat onder meer het geven van het goede commando op het juiste moment. Het is ook belangrijk dat men een zeker overwicht heeft over de ploeg.

De stuurman is de kapitein van het schip, hij dient tevens toe te zien op en aanwijzingen te geven bij het uitbrengen en weer terugleggen van de boot in de stelling.

2.8. Vaarregels:

Ook op het water gelden een aantal verkeersregels. Men dient zich daaraan te houden ten behoeve van de eigen veiligheid en die van het materiaal.

Op de wateren die Honte bevaart is het Binnenvaartpolitiereglement (BPR) van toepassing. Dit reglement geldt ook voor roeiboten. Eén van de belangrijkste regels op het water is die van 'goed zeemanschap'. Dit begrip houdt in dat je altijd al het mogelijke moet doen om ongelukken te voorkomen, ook wanneer je niet zelf fout bent. Er kan een beroep worden gedaan op inzicht bij bepaalde situaties. Tijdens de roeiopleiding wordt aan het één en ander aandacht besteed en bij de roei-examens kan ernaar gevraagd worden.

Hieronder volgen een aantal regels en aanwijzingen:

- Laat altijd zien wat u van plan bent: wijk tijdig uit; stop tijdig; enz.
- Kijk altijd goed uit bij het oversteken van het vaarwater, ook al lijkt het vaartuig nog ver weg.
- Houdt bij het roeien steeds stuurboordwal (rechts voor de stuurman)
- Nader de wal niet zo dicht dat de riemen de kant kunnen raken
- Indien je een ander voertuig wilt passeren, moet je zelf uitwijken naar bakboord.
- Als een brug gesloten is kan er meestal normaal onderdoor geroeid worden. Kijk uit voor vaartuigen die voor en achter de brug liggen te wachten.
- Als een brug openstaat, gelden de rode en groene lichten ook voor roeiboten.
- Beroepsvaart heeft en neemt altijd voorrang. Blijf daarom uit de buurt van beroepsvaart, zeker wanneer die aan het manoeuvreren is.
- In skiffs en andere boten zonder stuurman dienen de roeiers goed uit te kijken. Dit betekent zeer vaak omkijken naar de andere scheepvaart, obstakels en drijfhout.
- Boten die ingericht zijn met een stuurmansplaats mogen enkel en alleen bevaren worden met een stuurman.
- In gestuurde boten dient de stuurman uit te kijken. Bij obstakels neemt hij maatregelen. De roeiers dienen zijn commando's altijd op te volgen.

Veel schepen maken golfslagen, die het roeiboten behoorlijk lastig kunnen maken. Water in de boot kan voorkomen worden door bij naderende golfslag tijdig te 'laten lopen' en de boot evenwijdig aan de aankomende golven te leggen. Met behulp van de riemen kan het boord aan de zijde van de aankomende golven hoog worden gehouden. Voer deze handeling op voldoende afstand van de oever uit, anders kan de boot door de golfslag tegen de oever worden gedreven. Als alles goed verloopt gaat de boot alleen op en neer.

Wanneer je het Veerse meer opwilt, dien je zelf of één van de mederoeiers in het bezit te zijn van een stuurmansdiploma. Vooral in de sluzen bij Veere moet voorzichtig worden gedaan. Ga bijvoorbeeld liefst als laatste de sluis binnen en blijf in het midden liggen; de overige boten liggen meestal aan de kant. Wanneer de sluis opengaat, probeer dan als eerste eruit te varen. Als dat niet kan blijf dan achter en let op dat je niet tegen de kant wordt gedrukt.

Vaarverbod

- Indien er ijs ligt op het water en/of de buitentemperatuur aan het gebouw van de roeivereniging een temperatuur van 0° C of minder aanwijst, is het verboden om met enig vaartuig het water op te gaan.
- Indien de wind van een kracht van 6 Beaufort of meer meet dan wel dat deze voorspeld wordt, is het verboden om met enig vaartuig van de vereniging uit te varen. Bepalend voor de windkracht is het weerbericht voor de Zeeuwse wateren.
- Na zonsondergang mag er niet geroeid worden.
- Er mag uitsluitend gevaren worden met een volledige bemanning.
- Het is niet geoorloofd het Veerse Meer te bevaren.
- Bij dichte mist (**stadskantoor** is niet zichtbaar) of **onweer** mag niet gevaren worden.

- In zeer uitzonderlijke gevallen kunnen 2 bestuursleden toestemming geven om van voorgaande bepalingen vermeld onder 2, 3 en 5 af te wijken.
- Wordt toestemming verleend voor het varen op het Veerse Meer, dan dient terugmelding plaats te vinden bij **één van de twee bestuursleden** die daarvoor toestemming hebben gegeven.
- Aan het varen bij een lagere temperatuur dan 8° boven nul kunnen door een bestuurslid nadere voorwaarden gesteld worden, waaronder voorwaarden betreffende kleding.
- Indien dit door het bestuur noodzakelijk wordt geacht, kunnen door de commissie materiaal verdere eisen aan het gebruik van de vaartuigen worden gesteld. Deze eisen worden in de kantine van de vereniging gepubliceerd. Bij onduidelijkheden gaan de regels in de kantine boven de regels in het huishoudelijk reglement.

Geluidssignalen:

Het is handig te weten wat een schipper met zijn geluidssignalen bedoelt. De belangrijkste seinen zijn de volgende:

_____	: één lange stoot	: attentie
_____	: één korte stoot	: ik ga stuurboord uit
____ _	: twee korte stoten	: ik ga bakboord uit
____ _	: drie korte stoten	: ik sla achteruit
____ _	: Vier korte stoten	: ik kan niet manoeuvreren
____ _	: Kort lang kort	: verzoek sluis of brug te bedienen.

Afkortingen:

Ook in de roeisport worden steeds meer afkortingen gebruikt met betrekking tot de soorten boten en de overige verschillende roeiers.

Hieronder een opsomming, die overigens niet volledig is. Voor verdere informatie zie het wedstrijdnummer van het blad "Roeien", dat in de kantine aanwezig is.

X	: scullboot (vaak ook "dubbel", met uitzondering van 1X).
	: boordboot (bezit geen bepaalde afkorting)
+	: met stuurman
-	: zonder stuurman
H	: heren
D	: dames
M	: meisjes
J	: jongens.

Wedstrijdnummers worden als volgt afgekort:

1X	: skiff
2X	: dubbel twee zonder stuurman
2-	: twee boordboot zonder stuurman
4X-	: dubbel vier zonder stuurman
4X	: dubbel vier met stuurman
4-	: vier boordboot zonder stuurman
4+	: vier boordboot met stuurman

8+ : acht boordboot met stuurman

Regiowedstrijden worden als volgt afgekort:

Ov 4+ : overnaadse vierpersoons oarsboot met stuurman

C4+ : C4 boordboot met stuurman

C4x : C4 scullboot met stuurman

C2+ : C2 scullboot met stuurman

C1x : C1.

3. Het Materiaal.

3.1. Boten

Er is een groot aantal verschillen te constateren in de verscheidene soorten roeiboten. Zo zijn ze te onderscheiden naar het materiaal waarvan ze zijn gebouwd, naar de bouwwijze, naar het doel waarvoor ze zijn gebouwd en naar de manier waarop ze gestuurd worden.

- Gestuurd worden wil zeggen dat de boot een stuurman heeft.
- Stuurmanloos betekent geen stuurplaats maar wel een roer, dat bediend wordt door de boegroeier.
- Ongestuurd wil zeggen dat de boot geen roer heeft (bijvoorbeeld een skiff).

Voorts zijn er twee soorten riemen: scullriemen en boordriemen (oars). De roeier hanteert in een scullboot twee kleine scullriemen en in een boordroeiboot (of oarsboot) één grote riem (of oar). De boot is dan ook uitgerust met twee respectievelijk één rigger(s) per roeiplaats.

De onderscheiding van scull- en boordboten vormt in feite een vijfde indeling van de soorten roeiboten.

Indeling naar bouw materiaal:

Hout:

Hout vormde tot enige jaren geleden het meest gebruikte materiaal. Het is in vele soorten en maten te gebruiken en het is gemakkelijk te bewerken. Het is gering in gewicht wat belangrijk is voor wedstrijdboten.

Er kleven ook enige bezwaren aan het gebruik van hout als bouw materiaal. Hout wordt steeds duurder en is moeilijker verkrijgbaar, het is kwetsbaar en vereist regelmatig en tijdrovend onderhoud.

Vroeger werd alleen massief hout gebruikt, bijvoorbeeld ceder bij een gladde boot en mahonie bij een overnaadse boot. Omdat massief hout niet zo sterk of ook wel te zwaar is, is men later hechthout gaan gebruiken. Dit is opgebouwd uit drie tot vijf flinterdunne laagjes tropisch hout. In elk laagje is de richting waarin de houtnerf loopt op elke laag iets gedraaid ten opzichte van het aangrenzende laagje. Hierdoor is het hechthout in vrijwel alle richtingen even sterk. Het is vrij dun. Zie de houten skiffs en ook de C2 en C4. Er worden nog steeds hechthouten of voorverlijmde C-boten gemaakt.

Polyester.

Dit materiaal werd veel gebruikt als vervanger van hout, maar het gebruik ervan neemt af door de komst van kunstvezelstof. Polyester is sterk en duurzaam. Het vergt weinig onderhoud en is betrekkelijk goedkoop.

Het nadeel van polyester is gelegen in de reparatie ervan, dat een specialistisch werk is. Dit type materiaal wordt gebruikt voor alle soorten boten.

Kunststof versterkt met koolvezelstof.

Dit materiaal wordt nu het meest gebruikt. Dit soort boten vraagt weinig onderhoud, is minder kwetsbaar dan de polyestermodellen. Bovenal echter zijn deze boten bijzonder stijf, een eigenschap die erg belangrijk is voor wedstrijdboten. Voor gewone oefenboten en toerboten wordt de kunststof met koolvezelstof gebruikt. Vanwege de grote stijfheid en de geringe soortelijke massa worden ook riemen van dit materiaal gemaakt, "koolstofriemen" genaamd, die ook op onze vereniging gebruikt worden. Een bezwaar is dat reparatie enkel door specialisten verricht kan worden.

Indeling naar bouwwijze.

Er is een tweedeling te maken:

- 1 Overnaadse boten;
- 2 Gladde boten, die weer onder te verdelen zijn in:
 - a. met uitgebouwde kiel (oefenboten);
 - b. boten met ingebouwde kiel (wedstrijdboten).

Type 1. Overnaadse boten:

Met uitzondering van de zogenaamde "Wherry's" worden overnaadse boten niet meer gebouwd. Ze worden wel nog steeds gebruikt, aangezien ze vrij stevig en stijf zijn. Ze zijn dan ook erg zwaar.

De term 'overnaads' wil zeggen dat de huid van het schip is opgebouwd uit in de lengterichting liggende latjes, gangen genoemd, die dakpansgewijs over elkaar zijn geklonken. Voorbeelden uit ons eigen botenbestand zijn:

- De Slaak (1x)
- De Grevelingen (2+)
- Zandkreek (4+)

Type 2a: gladde boten met uitgebouwde kiel:

Gladde boten met uitgebouwde kiel zijn zonder uitzondering oefenboten. Het materiaal waarvan ze vervaardigd zijn is polyester, kunststof of hout. Van polyester is bijvoorbeeld de C1. Houten boten van dit type zijn de C2 en de C4. Voorbeelden:

- De Hammen (C4x+)

Type 2b: gladde boten met ingebouwde kiel:

Gladde boten met ingebouwde kiel zijn meestal wedstrijdboten. Bij ons de gladde vieren, de tweeën en de houten skiffs. Ook zijn het wel oefen(wedstrijd)boten, zoals de jeugdskiffs en de dubbel twee.

Deze boten zijn door het ontbreken van een uitstekende kiel minder stabiel maar daarom wel sneller dan boten met een uitgebouwde kiel.

Indeling naar gebruik en vorm:

- 1 Skiff: Een éénpersoons scullboot, ongestuurd. Hieronder valt in principe ook een C1. Alleen de naam 'skiff', wordt eerder gebruikt voor een smalle éénpersoonsboot, een wedstrijd- of trainingsboot.
- 2 Twee:
 - a. een dubbeltwee: een tweepersoons scullboot ongestuurd en stuurmanloos.
 - b. Een boord twee met of zonder stuurman. Zie hiervoor onder 4 'Gieken'.
3. Quadruple dubbel vier, een vierpersoons scullboot, gestuurd of ongestuurd (veelal een wedstrijdboot voor dames of lichte heren).
4. Giek (deze benaming wordt niet meer gebruikt): alle boordboten:
 - a. Twee: een tweepersoons boordboot, gestuurd, ongestuurd of stuurmanloos.
 - b. vier: vierpersoons boordboot, gestuurd of stuurmanloos
 - c. acht: achtpersoons boordboot, gestuurd.
5. Oefengiek (ook deze benaming wordt niet meer gebruikt): zie hiervoor de uitleg onder 4, echter zijn de boten breder vanwege de oefendoeleinden.
6. Wherry: altijd met stuurman:
 - a. dubbel wherry: tweepersoons scullboot, gestuurd. Komt het meest voor. Ook als boord wherry.
 - b. single wherry: éénpersoons scullboot, wél gestuurd.
7. Tub: twee persoons boordboot, gestuurd, soms ook een scullboot met stuurman.
8. C-boten: een veel voorkomende oefenboot, breder dan een giek, zowel in scull als boorduitvoering en ook speciaal voor jeugdleden: korter, smaller en verlaagd dolboord. De boten hebben een gladde huid en een uitgebouwde kiel. Ze zijn er al C1, C2 en C4 boten.
9. D-boten: verbrede C-boten, verder als C-boten.
- 10 Jeugdvier: vierpersoons jeugdboot; een verkorte, versmalde en verlaagde C-boot.

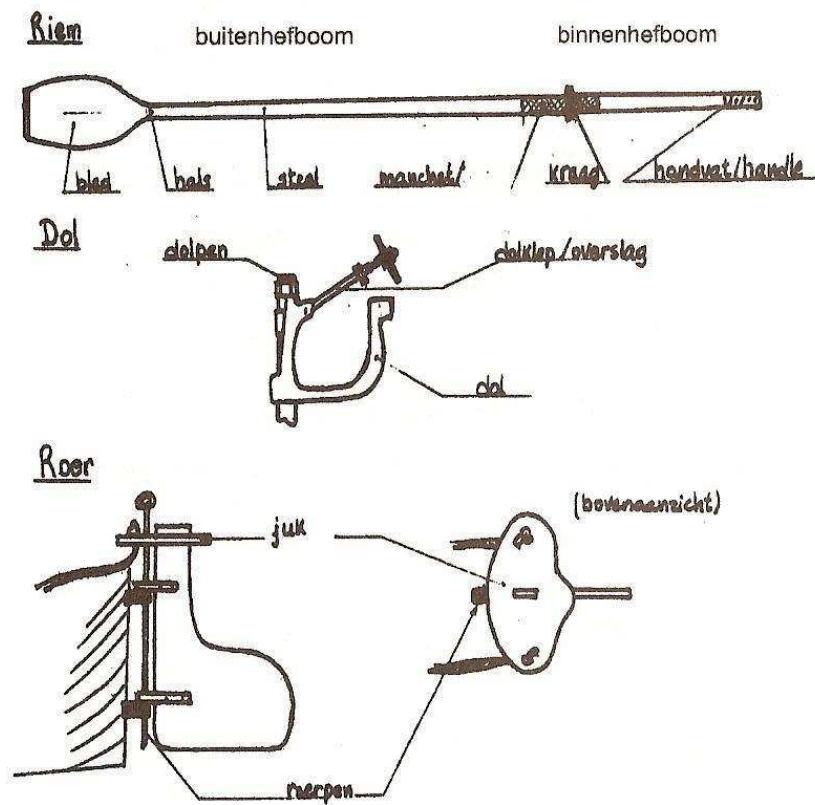
Opmerkingen:

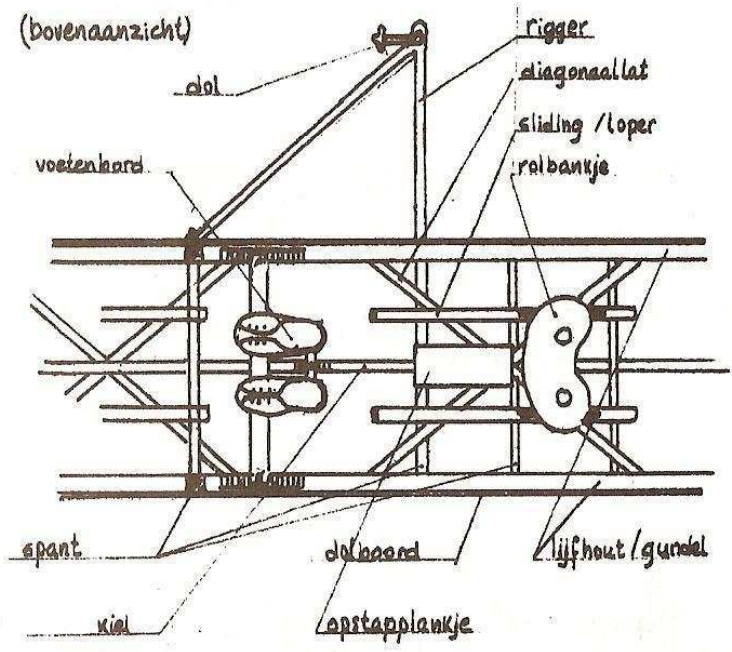
- Skiffs en gieken kunnen zowel glad als overnaads zijn en hebben een met taft afgedekte voor- en achterkant;
- C- en D-boten zijn altijd glad (van hechthout gebouwd). Ze hebben een uitgebouwde kiel en zijn breder dan skiffs, de tweeën, de Quadruple en de gieken. Ze zijn over de gehele lengte open en bestaan in één-, twee- of vierpersoons uitvoering. In de twee- en vierpersoons uitvoering zijn ze gestuurd.
- Er bestaat ook nog een zogenaamde verlengde C1. Dit is een ongestuurde tweepersoons scullboot, even breed als een C1 en ongeveer even lang als een C2.
- De skiffs, tweeën, quadruples en gieken kunnen echte wedstrijdboten zijn. Elk type wedstrijdboot heeft een vereist minimaal gewicht. De typen vijf tot en met tien zijn altijd oefenboten al worden hier wel regiowedstrijden in geroeid.

- Er bestaan wherry's met riggers en zogenaamde inrigged wherry's; deze laatste zijn breder en de dollen zijn vervangen door zogeheten scheegaten in de dolboorden.

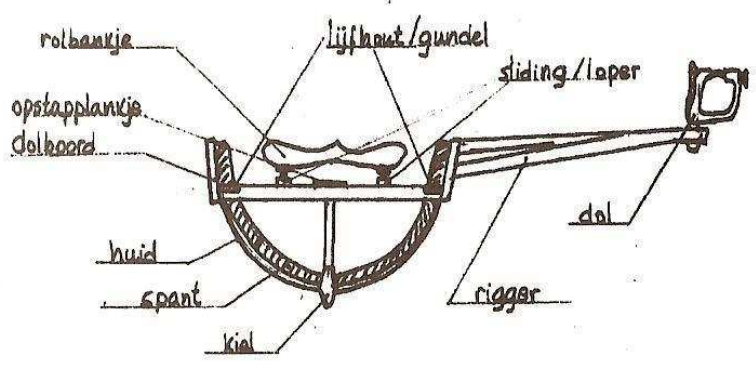
3.2. Benaming voor het botenmateriaal:

Op de tekeningen tref je de benamingen van de diverse bootonderdelen aan.





(dwarsdoorsnede)



3.3. De riemen.

Het kenmerk van een goede riem is dat hij licht en stijf is. Deze eigenschappen worden bereikt doordat de riemen hol zijn of van hout van de Canadese spar, de "spruce". Tegenwoordig worden de riemen vooral gemaakt van kunststof, versterkt met koolstof. De riem moet stijf zijn om te voorkomen dat hij tijdens de harde inpik teveel doorbuigt, dan gaat namelijk teveel kracht van de roeier verloren in het doorbuigen van de riem.

Onder de manchet, op de vlakke kant van de riem, zit in het algemeen een wig die ten opzichte van de bladtip een hoek van 4° vertoont. Het steunvlak van de dol heeft ook een hoek van 4°. Deze 8° tezamen zorgen ervoor dat de riem tijdens de haal iets voorover helt, zodat de riem niet zal diepen.

3.4. Het afschrijven van de boten.

In het afschrijfboek kan een boot maximaal 7 dagen van te voren worden afgeschreven en daarmee worden gereserveerd. Daarin wordt de naam van de boot genoteerd, de tijd van vertrek en terugkomst en de naam respectievelijk de namen van de bemanning.

Het één en ander is nodig voor andere leden om na te kunnen gaan of een boot al besproken is. Tevens is dit noodzakelijk om het achterhalen van schade mogelijk te maken, mocht die onverhoopt opgelopen zijn en welke niet aan de commissaris materiaal is gemeld. Tenslotte dient het voor het opstellen van een statistisch overzicht van het gebruik van de verschillende boten.

3.5. Materiaalklachten.

In het klachten- en schadeboek worden door de roeiers de gebreken aan het materiaal, die tijdens het roeien zijn geconstateerd en die aanleiding geven tot klachten, genoteerd. Ook eventuele schade die het materiaal opgelopen heeft. Indien mogelijk vermeldt men de oorzaak van de schade. Ook naam en dagtekening moeten genoteerd worden.

Bij ernstige schade dient men zo snel mogelijk de commissaris materiaal in te lichten. De commissaris materiaal repareert de boten aan de hand van dit klachten- en schadeboek. Het boek bevindt zich in de kantine, meestal op de bar, bij het afschrijfboek.

3.6. Aansprakelijkheid en verzekeringen.

Op 6 oktober 1996 oordeelde de Hoge Raad dat een bepaalde sportvereniging en haar trainer aansprakelijk waren in een uitspraak van onrechtmatige daad jegens één van hun leden. Gezien eerdere jurisprudentie op het terrein van aansprakelijkheid was deze niet bijzonder. Wel onderstreept het nogmaals het belang dat een sportvereniging beschikt over een (adequate) zogenoemde "aansprakelijkheidsverzekering voor bedrijven en beroepen". De roeivereniging beschikt over een dergelijke verzekering.

Aansprakelijkheid

Als een partij iemand met succes aansprakelijk wil stellen voor schade die is ontstaan, moet aan een aantal voorwaarden worden voldaan. Deze voorwaarden zijn, zoals de term al zegt, vastgelegd in de wet.

Er moet sprake zijn van:

- * schuld of een onrechtmatige daad, dus van verwijtbaar gedrag.
- * schade; deze moet vastgesteld kunnen worden, alsmede de omvang ervan;
- * een direct verband tussen de onrechtmatige daad en de schade die is ontstaan.

Buiten de wettelijke vastgestelde begrippen wordt de aansprakelijkheid ook bepaald door de recente jurisprudentie; er wordt in het geval van letselschade de laatste tijd veel meer rekening gehouden met de bescherming van het slachtoffer dan vroeger het geval was.

Aansprakelijkheidsverzekering

De vereniging als geheel, de bestuurders, commissieleden, vrijwillige en betaalde medewerkers, trainers, leden en proefleden, enz., zijn verzekerd tegen de aansprakelijkheid van de verzekerde voor de op geld waardeerbare gevolgen van schade aan personen en zaken die zij elkaar of anderen toebrengen. De hoogte van de dekking bedraagt € 1.250.000.--.

In beginsel is tevens verzekerd schade in verband met vervoer van verzekerden, schade die wordt veroorzaakt door lading van een vervoermiddel, ook als die lading valt of is gevallen, alsmede proceskosten. Voor zaakschaden geldt een eigen risico van € 100.— per gebeurtenis. Voor zover de schade onder de verantwoordelijkheid valt van een lid van de vereniging, besluit het bestuur of het eigen risico geheel of gedeeltelijk moet worden verhaald op het desbetreffende lid.

Watersportverzekering

Naast een verzekering voor wettelijke aansprakelijkheid heeft de vereniging een watersportverzekering.

De verzekering geldt uitsluitend binnen het gebied dat wordt begrensd door de Noordzeekust van de Benelux, inclusief de waddeneilanden en voor een deel de Dollard.

Kort samengevat dekt de verzekering: schade aan vaartuigen, lichtings- en opruimkosten, hulp-, sleep- en bergingsloon.

Tevens is sprake van een ongevallendeckking. Zeer beknopt betreft dit een dekking voor verzekerden die zich aan boord van een verzekerd object (= in geval van onze vereniging de roeiboten) bevinden, danwel aan en van boord van het verzekerde object gaan, zijn meeverzekerde.

1. € 5.000.-- bij overlijden tengevolge van een ongeval. Uitkering vindt plaats indien verzekerde uiterlijk binnen 14 dagen na het ongeval en als enig rechtstreeks gevolg daarvan is overleden. Ingeval van overlijden van verzekerde door een ongeval dient men de verzekeringsmaatschappij ten minste 48 uur voor de begrafenis of crematie in te lichten en terstond onvoorwaardelijk sectie toe te laten.
2. maximaal € 1500,- als vergoeding voor enig en rechtstreeks gevolg van het ongeval op medische indicatie noodzakelijk gemaakte kosten van geneeskundige behandeling. Vergoeding vindt plaats voor zover deze kosten niet elders zijn verzekerd en uiterlijk tot 3 maanden na het ongeval.

Ingeval van meerdere letsels tengevolge van verschillende ongevallen wordt in totaal niet meer uitgekeerd dan het maximum verzekerde bedrag (€ 10.000,-). Wordt een reeds voor het ongeval bestaande verminking of blijvende onbruikbaarheid van een lichaamsdeel door het ongeval vergroot, dan wordt de uitkering vastgesteld op grond van het verschil tussen de percentages van deze blijvende invaliditeit voor en na het ongeval. Bij de vaststelling van de mate van ongeschiktheid zal met het beroep van verzekerde geen rekening worden gehouden.

n.b.: Nogmaals, dit is slechts zeer beknopt de inhoud van de verzekering, de volledige polisvoorwaarden zijn opvraagbaar bij de penningmeester.

3.7. Behandeling van de boten

Het botenmateriaal, waaronder wij verstaan de boten, de riemen, de roertjes, de bankjes etc., is zeer kostbaar en kwetsbaar; behandel het dus met zorg. Bij het in- en uitbrengen van het materiaal treedt over het algemeen de meeste schade op. Vooral de huid van de boten is erg kwetsbaar. Til zo dicht mogelijk bij het lichaam, met rechte rug en ga zo mogelijk door de knieën zodat de bovenbenen en buikspieren het meeste gewicht dragen.

In- en uitbrengen van de boten

Hieronder treft men een overzicht aan van de verschillende manieren waarop de boten in en uit de loods gebracht moeten worden. De bijbehorende commando's vergezellen de beschrijving.

De skiffs:

De skiff draag je met twee personen in en uit. Eén persoon tilt de boot bij de boeg(bal), de ander aan het stangetje bij het achterste spant. Het gezicht van de dragers is naar buiten gericht. Afhankelijk van de lengte van de dragers kan de boot direct van onder het stangetje worden getild of een arm om de huid van de boot heengeslagen worden. De drager aan het hoofdspant geeft het commando: "Tillen gelijk nu". Wegdragen gaat als volgt: De boot iets van de stelling tillen en daarbij goed opletten op de riggers en de dollen. Binnen kan de boot niet boven de hoofden worden getild, buiten wel.

Op het vlot zijn de commando's: "Draaien voor de buiken" en "Voetje voelen en ver weg". Na het inzetten de riemen in de dollen steken en de dolkleppen dichtdraaien. De drager aan de boeg houdt de boot op een afstand van het vlot. Hij let in het bijzonder goed op bij passerende scheepvaart.

Het uittillen en naar binnen dragen gaat op dezelfde wijze en begint met het sluiten van de overslagjes en met de commando's: "Tillen gelijk nu"; de boot komt uit het water; "Draaien voor de buiken"; dan wordt de boot op de schragen gelegd, die zich op het vlot bevinden, om afgespoeld en afgedroogd te worden. Wanneer dit is gebeurd worden de luchtkasten opengedraaid. Dan volgt het commando: "Tillen gelijk nu" en eventueel "Boven de hoofden", is de boot boven de liggers van de stelling gebracht, dan volgt het commando: "Neerzetten gelijk nu".

Ook C-1 boten worden met twee personen getild, ieder aan een punt, zodat de boot niet kan kantelen. Bij het passeren van de loodsdeur moet de boot lichtelijk gekanteld worden zodat de riggers nergens tegenaan stoten. De commando's zijn hetzelfde als bij het vervoer van de lichte skiffs.

De Tweeën

De C2, die op schouderhoogte ligt, kan het beste met vier personen worden getild. De dubbeltwee kan daarentegen met twee personen uit de stelling worden gehaald. De dubbeltweeën worden aan de boorden bij de twee uiterste spanten of bij de stangetjes opgepakt. Eén van de roeiers geeft de commando's. Deze zijn overigens hetzelfde als bij het in- en uitbrengen van de skiffs. De dubbeltweeën kunnen buiten gemakkelijk boven de hoofden gedragen worden. Het in- en uitzetten gaat langs het vlot.

C2-boten

De boot wordt aan de voorsteven en aan de achtersteven getild. Het in- en uitbrengen gaat op dezelfde manier als bij de C1. Ook de commando's zijn hetzelfde. Het in het water zetten geschiedt echter anders, namelijk over de kiel van de boot over der rol, aan de korte kant van het vlot. Het commando luidt: "Steven op vlotrandgelijk". De dragers zorgen ervoor dat de boot inderdaad recht op de kiel het water inglijdt.

Het naar binnen brengen gebeurt op identieke wijze, maar natuurlijk in omgekeerde volgorde.

De Vieren

Bij het naar binnen en naar buiten brengen van de vieren worden de commando's altijd door de stuurman gegeven.

De C4 dient met minstens twee man aan de voorsteven en eveneens met minstens twee man aan het achtersteven getild te worden. De boot gaat over de kiel het water in.

De vier op de lorries wordt eerst het gangpad op gereden. De commando's zijn identiek als bij de skiff en bij de C2. De stuurman coördineert ook het vervoer en ziet erop toe dat er nergens tegenaan gestoten wordt.

Op het vlot worden de volgende commando's gegeven: "Draaien voor de buiten", "Steven op vlotrand". Vervolgens wordt de boot over de kiel te water gelaten. De stuurman houdt de boot langs het vlot vast. Voor het uitbrengen is de werkwijze en zijn de commando's die beschreven zijn bij de C2 van toepassing.

De overnaadse vier, de gladde vier en de gladde dubbel vier

In- en uitbrengen gebeurt op dezelfde wijze als bij de vieren op de lorries en in de stellingen. De roeiers staan nu voor de 'eigen' rigger. De roeier is verantwoordelijk voor deze rigger en zorgt dat deze nergens tegen aanstoot.

Het in het water brengen van de vieren geschiedt anders dan boven beschreven:

Voor een ploeg met roeiers die ongeveer even lang en sterk zijn gelden de volgende commando's: "Boven de hoofden"; de boot wordt boven de hoofden getild en elke roeier pakt een dwarsbint of spant vast (geen voetenboord en sliding). "Voor de buiken"; de boot wordt voor de buiken gebracht en de roeiers staan allen aan de landzijde van de boot. "Dolkleppen open"; iedere roeier maakt zijn eigen overslagje open. "Voetje voelen"; men bepaalt met de voet waar de rand van het vlot is.

"Inzetten, ver weg"; de boot wordt zo ver en zo zachtjes mogelijk in het water gezet. Houd hem los van het vlot. De stuurman houdt de boot vervolgens los van het vlot.

Voor ploegen die niet voldoen aan bovenstaande eigenschappen, gelden de volgende commando's: "Draaien voor de buiken, over Veere (of Vlissingen)" Men draait de boot om, zodat de kiel onder komt. Men pakt de spanten of dwarsbinten vast (nogmaals: geen voetenboorden of slidings). Let bij het draaien van de boot op de rigger tegenover je. De twee roeiers aan de boegkant verschuiven vervolgens langs het boord ten opzicht van elkaar, evenals de twee roeiers aan de kant van het achtersteven dat doen. "Bakboord eronder door"; één voor één gaan de roeiers aan bakboord onder de boot door en pakken hem aan stuurboordzijde aan de dwarsbinten vast. Vervolgens klinkt: 'Dolkleppen open', "Voetje voelen", "Inzetten ver weg".

Het uit het water halen van de boten gebeurt op dezelfde wijze, maar draaien we de film terug.

Eerste manier: "Handen in de spanten", "Boven de hoofden", "Voor de buiken"; Men laat de boot voor de buiken zakken. De roeiers verspreiden zich over de boorden en iedereen gaat tegenover de 'eigen' rigger staan.

Tweede manier: "Handen in de spanten", "Bakboord eronder door", "Draaien voor de buiken over Veer", let bij het draaien weer op de rigger tegenover je, verschuif dus langs het boord.

Het op de stelling leggen gaat wederom op dezelfde manier als bij de C4.

Algemene opmerkingen:

- Voordat de boten naar buiten worden gedragen worden de riemen en de rolbankjes en eventueel het roertje buiten gelegd. Deze zaken worden uit de weg gelegd, maar wel binnen bereik. Zodoende kan alles onmiddellijk in de boot worden gelegd en hoeft de boot maar korte tijd langs het vlot te liggen. Hiernaar wordt altijd gestreefd: Hoe langer een boot langs het vlot ligt, hoe groter de kans op beschadiging.
- Na het roeien geldt de omgekeerde volgorde; eerst de boot naar binnen, daarna de riemen, de rolbankjes en, indien gebruikt, het roertje.
- Bij C-boten worden de dolkleppen voor het roeien gesloten, zittend in de boot. Bij smallere boten wordt dit knielend vanaf het vlot gedaan.
- Ga bij het oppakken en neerzetten van de boot goed door de knieën en houd de rug recht.
- De nummering van de roeiplaatsen loopt op van de boegroeier tot de slagroeier. In een vier is de vier dus de slag en de nummer één de boeg.

Afspoelen

Na het gebruik moeten de boten en de riemen van binnen en van buiten worden afgespoeld met kraanwater, waarna ze afgedroogd moeten worden. De gundellat en de boorden moeten van binnen ook afgedroogd worden.

Na het roeien worden alle riggers van de boten die boven een andere boot worden geplaatst in de loods, voorzien van een tennisbal. Dit om beschadiging bij het in- en uithalen van de boten te voorkomen.

Boten opbergen

Let goed op dat de eventueel aanwezige luikjes en luchtkasten in de boten, na het opbergen in de loods, steeds geopend worden. De luiken en luchtkasten maken beluchting mogelijk en voorkomen rotting van het hout.

Voorts dienen de boten met de boeg vooruit de loods ingedragen te worden.

Let tenslotte op dat de boot goed op de stelling ligt:

- wordt de boot goed ondersteund;
- ligt de boot op het boord en niet op de spanten;
- ligt de skiff niet met de boeg scheef op de steun (als dat wel zo is wordt de boot verwrongen)
- de C-boten moeten de twee steunpunten liggen; de gladde en de overnaadse vieren moeten op drie steunpunten liggen.

De riemen

In het kort volgen hier de belangrijkste aanbevelingen:

- De riem moet bij de hals in de dol worden gelegd en alleen over de platte kant van de riem door de dol worden geschoven.
- Als het blad op het vlot gelegd moet worden, doe het dan met de bolle kant naar boven gekeerd. Zo wordt het blad het minst snel beschadigd. Pas bij het aanleggen aan het vlot goed op de bladen, zodat ze niet met een klap tegen het vlot, de bak, tegen een schraag en dergelijke stoten. Draai zo snel mogelijk de bolle kant naar boven zodat alleen de betrekkelijk slijtvaste bladtips over het vlot schuurt.
- Bij vertrek van het vlot moet afduwen van de boot met behulp van de riemen zo veel mogelijk vermeden worden.
- Het dicht langs de wal varen wordt afgeraden, aangezien de bladen dan vrij gemakkelijk tegen de stenen oever kapot slaan.

De dollen en de riggers

De dollen en de riggers vormen, na de huid van de boot, de meest kwetsbare onderdelen. Let vooral bij het aanleggen en bij het in- en uitstappen goed op dat de boot niet steunt of hangt aan de rigger(s) aan de vlotzijde.

De overslagjes moeten voor het naar binnendragen van de boot dicht geklapt worden om te voorkomen dat ze ergens achter blijven haken. Als de dol wordt ontzet of de rigger wordt verbogen is goed roeien onmogelijk, omdat in beide gevallen de stand van de dol verandert.

De contraoer op de dolklep heeft als doel de dol wijd genoeg te houden om de riem soepel te kunnen draaien.

Begeleiding langs de wal

Men mag alleen maar zelfstandig roeien in een boot waarvoor men met goed gevolg een examen heeft afgelegd. Heeft men het diploma nog niet in zijn bezit, dan mag men alleen maar roeien indien men vanaf de wal begeleid wordt door een instructeur of een coach.

Onderkoeling:

Wat men hierover dient te weten:

Bij het skiffen bestaat het gevaar dat je een keer omslaat. Dit hoeft niet altijd je eigen schuld te zijn, maar bijvoorbeeld een botsing met een ander vaartuig of wat dan ook. Als de watertemperatuur laag is levert dit extra gevaar op: **onderkoeling**

Veel geoefende sporters denken: "Ik heb een goede conditie en mij gebeurt niets; ik zwem snel naar de kant". Ze weten niet dat je in water van 6 tot 8 graden al na 1 minuut kans hebt op onderkoelingsverschijnselen. Je bewustzijn vernauwt en handelingen worden incoherent. Je skiffje naar de kant duwen wordt dan al een heidense klus. Het duurt niet lang voor men het bewustzijn verliest en de ademhalingsreflex doet de rest; je longen vullen zich met water en je verdrinkt.

Dus als je het koude water opgaat:

Kijkt uit, ga het liefst niet alleen het water op en als je dan toch alleen gaat laat dan even aan iemand weten welke kant je opgaat en meld je ook weer even af.

We raden ongeoefende roeiers dringend af om in de winter alleen het kanaal op te gaan!

Bijlage 1

Uittreksel uit de statuten

1. Doel

De vereniging heeft ten doel de bevordering van de roeisport in de ruimste zin des woord, zowel in recreatief als in wedstrijdverband meer in het bijzonder op Walcheren en omgeving.

2. Leden

De vereniging kent gewone leden, buitenleden, ereleden en donateurs. Men wordt lid door schriftelijke aanmelding bij de secretaris.

Het lidmaatschap eindigt o.a. door:

- schriftelijke opzegging, gericht aan de secretaris, voor 1 december van het jaar waarmede men het lidmaatschap beëindigen wil (art. 8, lid 5).
- Schriftelijke opzegging door het bestuur, b.v. ingeval verplichtingen niet nagekomen worden, wangedrag, e.d.

Schriftelijk beroep is mogelijk op de Algemene Vergadering. Dit beroep moet binnen één maand na ontvangst van de kennisgeving bij de secretaris worden ingediend.

3. Contributie en inschrijfgeld.

Deze worden vastgesteld door de Algemene Vergadering.

4. Bestuur

Het bestuur bestaat uit een aantal meerderjarige leden, tenminste 5 en ten hoogste 9. De bestuursleden worden benoemd, geschorst en ontslagen bij besluit van de Algemene Vergadering. De bestuursfuncties worden door de bestuursleden onderling verdeeld. De voorzitter wordt als zodanig gekozen door de Algemene Vergadering.

Bestuursleden worden voor twee jaar benoemd en zijn terstond herkiesbaar. De voorzitter en de secretaris treden nooit gelijktijdig af. Een bestuurslid kan ten alle tijde zelf ontslag nemen.

Commissies:

Onverminderd zijn eigen verantwoordelijkheid kan het bestuur zich in de uitvoering van zijn taak laten bijstaan door adviseurs of commissies. Deze en hun samenstelling worden zo spoedig mogelijk aan de leden bekend gemaakt.

5. Vertegenwoordiging

Het bestuur vertegenwoordigt de vereniging voor zover de wet niet anders bepaalt. Ook het dagelijks bestuur (voorzitter, secretaris en penningmeester) is bevoegd de vereniging te vertegenwoordigen.

6. Bestuursvergaderingen

De voorzitter bepaalt waar en wanneer de bestuursvergaderingen worden gehouden. Hij is verplicht een bestuursvergadering bijeen te roepen op verzoek van tenminste twee bestuursleden. De voorzitter stelt de agenda vast. Hij is verplicht een bepaald onderwerp op de agenda te plaatsen indien daarom door tenminste twee bestuursleden wordt verzocht. Bij staken der stemmen heeft de voorzitter een beslissende stem. De secretaris houdt notulen bij tenzij het bestuur het besluit heeft genomen te volstaan met een besluitenlijst. De vergaderingen van het bestuur zijn openbaar, tenzij door het bestuur anders wordt besloten.

7. **Algemene vergadering**

In het eerste kwartaal van een verenigingsjaar wordt een algemene vergadering (jaarvergadering) gehouden. Verder kan een algemene vergadering gehouden worden:

- krachtens een besluit van de voorzitter
- krachtens een besluit van het bestuur
- op schriftelijk verzoek van tenminste 10 leden.

Ieder lid heeft toegang tot de algemene vergadering; het heeft het recht daar het woord te voeren en voorstellen te doen.

Ieder lid heeft één stem; machtiging is toegestaan, waarbij een lid slechts door één ander lid daartoe gemachtigd kan worden.

De agenda van de algemene vergadering wordt door het bestuur vastgesteld en bevat tenminste:

- het jaarverslag van het afgelopen jaar;
- rekening en verantwoording door het bestuur;
- verslag kascommissie;
- benoeming kascommissie.

Op verzoek van tenminste 10 leden moet het bestuur een aangegeven punt op de agenda plaatsen. Dit verzoek moet door het bestuur ontvangen zijn tenminste 10 dagen voor de algemene vergadering (de dag van de vergadering niet meegerekend). Wordt aan die termijn niet voldaan, dan kan het bestuur toch besluiten het punt op de agenda te plaatsen. In dat geval dient de secretaris dit onverwijld aan de leden mee te delen. Was dit niet mogelijk dan kan de algemene vergadering besluiten het punt niet te behandelen. Het moet dan op de agenda voor de eerstvolgende algemene vergadering worden geplaatst.

Een voorstel tot wijziging van de statuten moet tenminste 30 dagen voor de algemene vergadering door het bestuur ontvangen zijn. Hiervan is geen afwijking mogelijk.

Oproep algemene vergadering

Algemene vergaderingen worden door de zorg van de secretaris bijeen geroepen d.m.v. een schriftelijke kennisgeving aan de leden en wel tenminste 14 dagen voor de vergadering (de datum van de vergadering niet meegerekend), met vermelding van datum, tijd, plaats en agenda van de vergadering.

Wanneer aan een verzoek van tenminste 10 leden tot het bijeen roepen van een algemene vergadering (zie hierboven) niet binnen 14 dagen wordt voldaan, dan kunnen de leden zelf de vergadering bijeen roepen.

Besluitvorming algemene vergadering

Alle besluiten worden genomen bij volstreekte meerderheid van stemmen tenzij de wet of de statuten anders hebben bepaald. Ongeldige of blanco stemmen worden geacht niet te zijn uitgebracht.

Over personen wordt schriftelijk, over zaken wordt mondeling gestemd, tenzij de voorzitter of de algemene vergadering anders besluit. Bij staking der stemmen over zaken wordt het voorstel geacht te worden verworpen.

8. **Statutenwijziging**

De statuten kunnen worden gewijzigd bij besluit van de algemene vergadering, genomen met een meerderheid van tenminste tweederde van de stemmen. De bepalingen van de statuten die van toepassing zijn binnen de verenging op grond van een dwingend rechterlijke bepaling kunnen slechts met inachtneming van de betreffende dwingendrechterlijke wettelijke bepaling worden gewijzigd. Een wijziging van de statuten treedt niet in werking dan nadat daarvan een notariële akte is opgemaakt.

9. **Huishoudelijk reglement**

De algemene vergadering kan een huishoudelijk reglement vaststellen dat niet in strijd mag zijn met de wet noch met de statuten.

10 **Slotbepalingen**

In alle gevallen waarin deze statuten niet voorzien, beslist het bestuur.

n.b.: Een volledig exemplaar van de statuten ligt permanent voor de leden ter inzage in het clubgebouw.

Bijlage 2

Huishoudelijk Reglement

I Lidmaatschap

Artikel 1

Aspirant leden zijn zij die zich schriftelijk bij de secretaris hebben gemeld en als zodanig worden toegelaten. Minderjarigen behoeven een schriftelijke toestemming van de wettelijke vertegenwoordiger.

De aspirantleden worden in de gelegenheid gesteld één maand proef te roeien. Na die maand wordt het aspirantlid door de secretaris als lid ingeschreven, tenzij:

- van de zijde van het bestuur van de vereniging tegen het opnemen van het aspirantlid bezwaar bestaat;
- het aspirantlid te kennen geeft van het lidmaatschap af te zien.

Artikel 2

Jeugdleden zijn gewone leden in de zin van de statuten, met dien verstande dat zij in het lopende kalenderjaar de leeftijd van 18 jaar nog niet zullen bereiken.

Artikel 3

Indien een lid zonder op te zeggen verhuist naar een woonplaats buiten de provincie Zeeland wordt het gewoon lidmaatschap omgezet in een buitenlidmaatschap met ingang van 1 januari van het jaar dat volgt op de verhuizing.

Een lid wordt geacht te hebben opgezegd indien hij enig contributienota gedurende 30 dagen zonder opgave van redenen onbetaald laat.

Artikel 4

Studentenleden zijn gewone leden in de zin van de statuten met dien verstande dat zij in Zeeland als student aan een Hogeschool of Academie ingeschreven staan.

II Bestuur

Artikel 5

Onverminderd hetgeen daarover in de statuten is bepaald is het bestuur belast met de algemene leiding van zaken die de vereniging betreffen, de uitvoering van de door de algemene vergadering genomen besluiten en het toezicht op de naleving van dit reglement.

Artikel 6

De bestuursleden wijzen uit hun midden commissarissen aan waaronder in alle geval een commissaris materiaal en een commissaris roeien.

Artikel 7

- * Lid 1: Ter voorziening in vacatures in het bestuur worden door het bestuur kandidaten gesteld wier namen bekend worden gemaakt in de agenda voor de algemene vergadering.
- * Lid 2: Tegenkandidaten kunnen door tenminste tien leden worden gesteld. Dit geschiedt zoals in de statuten (artikel 7) is bepaald t.a.v. verzoeken van leden om een aangegeven punt op de agenda te plaatsen van de algemene vergadering.
- * Lid 3: De aanmerking van tegenkandidaten dient vergezeld te gaan van een verklaring van die kandidaten dat zij een eventuele benoeming zullen aanvaarden.
- * lid 4: De verkiezing vindt plaats uit alle gestelde kandidaten.

III Geldmiddelen

Artikel 8

De contributieheffing vindt plaats één maal per jaar en wel in december van het jaar voorafgaand aan het jaar waarop de contributie betrekking heeft. Voor de eerste keer vindt de contributieheffing plaats één maand na aanvang van het lidmaatschap.

Artikel 9

Leden die Zeeland voor verdere studie zullen verlaten kunnen desgewenst de penningmeester vòòr 1 december meedelen tot en met welke maand van het komende jaar zij lid wensen te blijven. De contributie zal dan berekend worden naar rato van het aantal maanden dat het lidmaatschap nog zal voortduren met dien verstande evenwel dat de afdracht aan de KNRB ten volle verschuldigd zal zijn.

Aan verzoek tot tussentijdse beëindiging van het lidmaatschap – steeds in verband met verdere studie buiten Zeeland – die de penningmeester bereiken na 1 december zal slechts in uitzonderlijke gevallen gevolg gegeven worden.

Artikel 10

Nieuwe leden wier lidmaatschap is ingegaan voor 1 juli betalen de volledige contributie voor het lopende kalenderjaar. Nieuwe leden wier lidmaatschap is ingegaan na 1 juli betalen de helft van de contributie van het lopende kalenderjaar.

Artikel 11

Nieuwe leden betalen bij toetreding tot de vereniging een inschrijfgeld waarvan, overeenkomstig de statuten, de hoogte wordt vastgesteld door de algemene vergadering.

Artikel 12

Indien men na de onderbreking van het lidmaatschap opnieuw lid wordt van de vereniging is geen inschrijfgeld verschuldigd.

Artikel 13

Alle contributies zijn bij vooruitbetaling verschuldigd. Indien binnen zes weken na aanschrijving de contributie niet is voldaan, zal het verschuldigd bedrag verhoogd worden met een door het bestuur vastgesteld bedrag voor administratiekosten. Eventuele incassokosten komen ten laste van het lid dat hen veroorzaakte.

IV Roei- en stuurproeven

Artikel 14

De vaartuigen worden door het bestuur, in overleg met de commissaris roeien, in klassen ingedeeld. Voor elke klasse wordt om het recht tot gebruik van de daarin ingedeelde vaartuigen te verwerven, een proef van bekwaamheid in het roeien en het sturen geëist.

Artikel 15

Roei- en stuurproeven worden afgenomen door een door het bestuur in te stellen examencommissie van ten hoogste drie leden. De proeven worden gehouden zo dikwijls als dit naar het oordeel van de commissaris roeien nodig is; hij houdt aantekening van de met goed gevolg afgelegde proeven.

V Gebruik materiaal

Artikel 16

Afschrijving van de boten:

- lid 1: Vòòr het gebruik van de vaartuigen dienen deze afgeschreven te worden volgens een door de commissaris materiaal op te stellen reglement.
- Lid 2: De verantwoordelijkheid voor een vaartuig ligt bij degene die het vaartuig heeft afgeschreven of dit had behoren te doen. Indien er sprake is van instructie of coaching behoort de instructeur, respectievelijk de coach, af te schrijven.
- Lid 3: Aan het varen met de Acht kunnen nadere eisen worden gesteld.

Artikel 17

De tot afschrijving bevoegde leden mogen de vaartuigen op zijn vroegst één week tevoren afschrijven. Met toestemming van de commissaris materiaal en de commissaris roeien kan de reserveringsperiode voor ploegen verlengd worden. In bijzondere gevallen kan een boot worden gereserveerd voor een bepaalde ploeg.

Een afschrijving vervalt indien de betreffende boot niet binnen een kwartier na het tijdstip waarop de afschrijving aanvangt in gebruik is genomen.

Artikel 18

Gebruik vaartuigen:

- Lid 1 : Indien de temperatuur op de buitentemperatuurmeter 0° of minder aanwijst is het verboden met enig vaartuig het water op te gaan.
- Lid 2: Indien de wind een kracht van 6 beaufort of meer meet, dan wel dat deze dag wordt voorspeld, is het verboden met enig vaartuig van de vereniging uit te varen. Bepalend voor de windkracht is het weerbericht voor de Zeeuwse wateren.
- Lid 3: Na zonsondergang mag niet geroeid worden.
- Lid 4: Er mag uitsluitend gevaren worden met volledige bemanning.
- Lid 5: Het is niet geoorloofd het Veerse Meer te bevaren.
- Lid 6: Bij dichte mist (Stadskantoor niet zichtbaar) mag niet gevaren worden.
- Lid 7: in zeer uitzonderlijke situaties kan een bestuurslid toestemming geven voor het varen op het Veerse Meer, dan dient terugmelding plaats te vinden bij het bestuurslid dat hiervoor toestemming gegeven heeft.
- Lid 9: Aan het varen bij een lagere temperatuur dan 8° boven nul kan door een bestuurslid nadere voorwaarden gesteld worden, waaronder voorwaarden betreffende kleding.
- Lid 10: Indien dit door een bestuurslid noodzakelijk wordt geacht, kunnen door de commissaris materiaal verdere eisen aan het gebruik van de vaartuigen worden gesteld. Deze eisen worden in de kantine van de vereniging gepubliceerd. Bij onduidelijkheid gaan de regels in de kantine boven de regels in dit huishoudelijk reglement.
- Lid 11: Voor het vervoer van materiaal met de botenwagen is toestemming van een bestuurslid vereist.

VI Schaden

Artikel 19

Vereniging of aan goederen in huur dan wel in bruikleen van anderen, Elke schade toegebracht aan materiaal of andere eigendommen van de dient onmiddellijk na constatering in het schadeboek te worden vermeld.

Artikel 20

Elk lid is verantwoordelijk voor schade die aan zijn toedoen is te wijten; het lid dient de schade te vergoeden op vordering van het bestuur.

Artikel 21

Indien twee maal door eenzelfde lid:

- a schaden zijn toegebracht als bedoel in art. 18
- b overtredingen zijn begaan van het bepaalde in artikel 16

Kan het bestuur het betrokken lid tijdelijk het gebruik der vaartuigen en eventueel de toegang tot het clubgebouw ontzeggen.

VII Uitreiking sleutel gebouw

Artikel 22

Ieder lid dat de leeftijd van 18 jaar heeft bereikt en het eerste roei-examen met goed gevolg heeft afgelegd, kan tegen betaling een sleutel van het clubgebouw verkrijgen. Regelmatig zullen de sloten en de sleutels van het gebouw vervangen worden.

Artikel 23

In bijzondere gevallen kan het bestuur ook aan andere personen een sleutel uitreiken.

Artikel 24

Bij het verlaten van het clubgebouw is de laatst vertrekkende verantwoordelijk voor het afsluiten van alle deuren in het hele clubgebouw. Dit geldt ook indien het clubgebouw per vaartuig verlaten wordt en daar geen anderen aanwezig zijn.

VIII De vlag van de vereniging

Artikel 25

De vlag van de vereniging bestaat uit een blauw veld, waarop een op een hoekpunt staand wit vierkant is aangebracht, dat grotendeels ter linkerzijde is gelegen. Het vierkant is van links beneden tot rechts boven middendoor gedeeld door een smalle blauwe baan die wordt doorbroken door het Zeeuwse wapenschild.

IX Roeikleding

Artikel 26

De roeikleding bestaat uit een zwarte broek en een blauw shirt met een wit Honte-embleem. Dit tenue is verplicht voor deelnemers aan wedstrijden en toertochten. De leden dienen dit tenue op eigen kosten aan te schaffen.

X Algemeen

Artikel 27

Het bestuur kan aan leden toestaan eigen vaartuigen in het botenhuis te leggen. De vergoeding hiervoor wordt door het bestuur vastgesteld. Een aldus gegeven recht kan door het bestuur te allen tijde worden ingetrokken.

Artikel 28

De vereniging draagt generlei verantwoordelijkheid voor de eigendommen, van welke aard ook, van leden en andere personen, door of voor dezen in of bij het clubgebouw geborgen.

Artikel 29

Het bestuur is bevoegd een lid tijdelijk de toegang tot het clubgebouw te ontzeggen, indien een lid weigert gevolg te geven aan redelijke aanwijzingen hem gegeven door een bestuurslid, of zich gedraagt op een wijze die de goede gang van zaken ernstig verstoort.

Artikel 30

Inzake het handhaven van de orde, vertegenwoordigt één bestuurslid het gehele bestuur.

Artikel 31

In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist het bestuur.

Artikel 32

Elk voorstel tot wijziging van dit reglement moet in zijn geheel worden opgenomen in de agenda van de algemene vergadering waarin zal worden gehandeld.

Artikel 33

Bij toetreding tot de vereniging wordt aan een nieuw lid een roeiwijzer met daarin een uittreksel uit de statuten en het huishoudelijk reglement uitgereikt; (deze is bovendien in zijn geheel via de website te raadplegen).