



**Amsterdamse
Roeisloepvereniging**



't Juiste Tuig



Roeien bij 't Juiste Tuig

Een uitleg over de sloep en 't roeien

Inhoud

Inleiding	3
Het klaarmaken van de sloep	4
Onderdelen.....	4
De dollen	4
De riemen	4
De stuurman.....	5
De roeicommando's.....	5
Algemeen.....	5
Afvaart	5
Roeien.....	6
Remmen/ Noodstop.....	6
Achteruit varen.....	6
De roeiers en de roeibeweging	8
De handen	8
De voeten	8
De roeibeweging	8

Inleiding

Voor u ligt een instructiegids die meer duidelijk maakt over roeien. Het document behandelt de verschillende aspecten van het sloeproeien. Daarbij is uitgegaan van het proces waarbij men een rondje gaat roeien. Het geheel is cyclisch en het einde is daarmee ook weer het begin.

In de diverse secties worden ook verschillende aspecten toegelicht. Daarmee is deze gids voor iedere roeier van belang. Van aspirant lid tot ervaren lid. Je dient bekend te zijn met deze basis.

Wat er in deze instructie niet is opgenomen, zijn de fysieke en individuele aspecten van de roeiers. Zaken als kleding en veiligheidsaspecten komen derhalve zijdelings aan de orde.

In ieder geval strekt het iedere roeier tot aanbeveling voorafgaand aan het roeien, ervoor te zorgen dat de gezondheid zodanig is dat men kan roeien, men voldoende kleding (bij voorkeur veel laagjes) aan/mee heeft, goed schoeisel draagt (met profiel) en ook zorgt voor voldoende vocht/voeding voor tijdens trainingen.

Veel lees en roeiplezier

Alvin Mangel

1 Het klaarmaken van de sloep

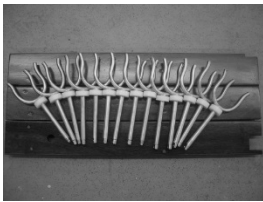
Voor het aanvangen van het roeien moeten de sloepen gereed gemaakt worden, dat wil zeggen:

- sloep leeg hozen (indien nodig)
- de sloep van riemen voorzien (8 of 10)
- de sloep van dollen voorzien (aanwezig in boot of loods)
- Instellen van de voetensteunen (indien mogelijk)
- het roer van de helmstok voorzien.
- meerdere landvasten los en aan boord leggen.
- verlichting aan boord
- meerdere stootwillen meenemen
- voor een ieder een reddingvest (verplicht bij het roeien op het IJ of buiten de Oranjesluizen).
- Radarreflector bij het roeien op het IJ of buiten de Oranjesluizen

Onderdelen

De dollen

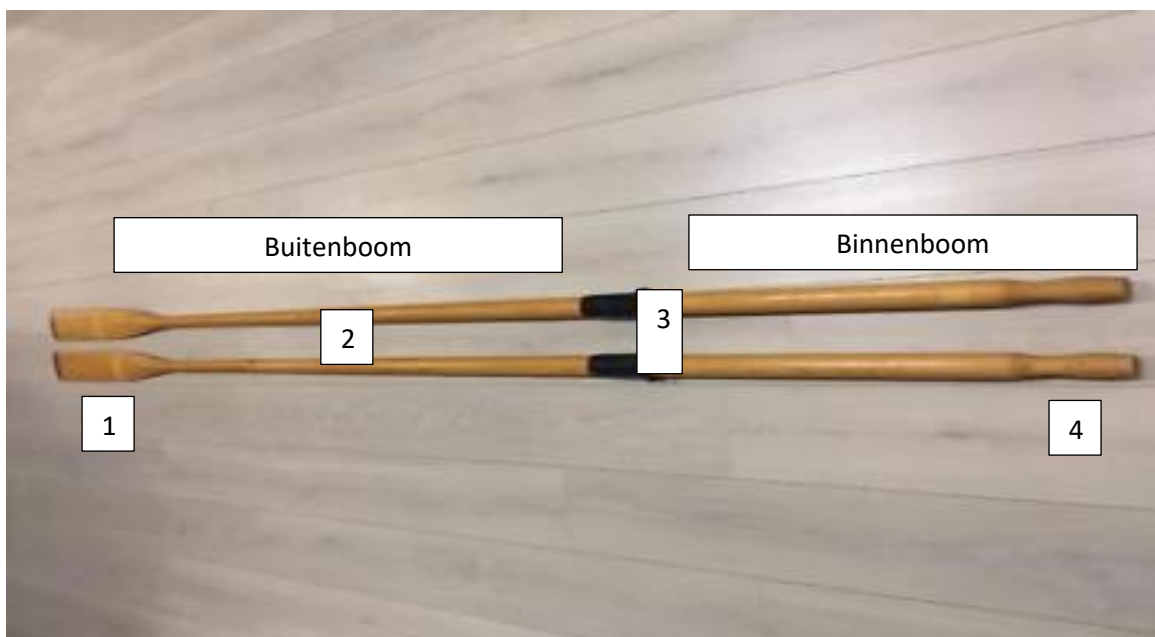
De dollen zijn in de regel metalen u-vormige ijzeren steunen die van boven op zijn. Hierin kan de riem geplaatst worden. Soms heeft een sloep een inboord dol (uitsparing in het topboord) en in een enkel geval is de dol geplaatst op een metalen uithouder.



De riemen

De riemen zijn van hout gemaakt zijn. Een riem bestaat uit 4 delen

1. Blad
2. Steel
3. Manchet
4. Handle (Handvat)



Omdat veel gebruikt gemaakt wordt van lichtere houtsoorten, is er risico dat ter plaatse van de riem in de roestvrijstalen dol snel beschadigingen optreden. Dit is gedeeltelijk op gevangen door de riem te voorzien van een leren manchets. De roeiers en ook de stuurman dienen er continu op te letten dat tijdens het roeien de manchetten in de dollen liggen en er dus **niet** "op het hout" wordt geroeid. De veter waarmee de manchets is bevestigd moet zich altijd aan de bovenzijde bevinden.

De voetensteunen

Ieder sloep heeft een plankje waarop de voeten kunnen worden geplaatst. Dit is nodig een afzet te kunnen geven en te voorkomen dat men naar achter valt tijdens de roeibeweging. Hiertoe kunnen de voeten in banden gehaakt worden. In sommige sloepen kunnen deze plankjes verplaatst worden, zodat het verschil in lengte meer zitcomfort geboden kan worden (en de haalbeweging effectiever gemaakt kan worden).

2 De stuurman

De stuurman is de baas op de sloep. Er wordt alleen gehandeld op zijn aanwijzingen (commando's). De stuurman is de enige met overzicht en verantwoordelijk voor het handelen op het water. Een roeisloep heeft geen rem of motor en is voor manoeuvreren afhankelijk van de roeiers. **Het opvolgen van de bevelen van de stuurman is daarom verplicht.**

Handelen op eigen initiatief kan de veiligheid van de sloep en de bemanning belemmeren en is daarom niet toegestaan. Enige uitzondering hierop is als er sprake is van een stuurman in opleiding. In dat geval is één van de slagroeiers medeverantwoordelijk. De boegroeiers hebben voor zover mogelijk een signalerende functie (bijvoorbeeld om mee te kijken of een vaarroute vrij is, in geval de stuurman geen overzicht heeft). Aanwijzingen worden echter alleen opgevolgd als deze herhaald zijn door de stuurman.

De taak van de stuurman is niet alleen de sloep op koers houden, maar vooral om te zorgen dat er goed en gelijk geroeid wordt. Zodra het niet meer gelijk gaat zal de stuurman corrigerend op treden, door bijvoorbeeld het slagritme aan te geven (via tellen op inpik of uitpik). Ook dient de stuurman continu de roeiers aan te coachen door aan te moedigen en te motiveren en te zorgen dat het roeien niet overgaat in peddelen. De stuurman regelt ook bij lange tochten wanneer er gegeten en gedronken mag worden. De stuurman controleert ook of de riemen juist gebruikt worden, dat wil zeggen dat de leren manchetten ter bescherming van het hout altijd dragen in de dollen.

3 De roeicommando's

De meeste roeicommando's zijn tweeledig; zij bestaan uit een waarschuwingcommando en een uitvoeringcommando. Het waarschuwingcommando geeft in het algemeen aan welke handeling wordt vereist, het uitvoeringcommando laat de handeling beginnen.

Algemeen

Voor het goed uitvoeren van de commando's is het noodzakelijk, dat het uitvoeringcommando niet direct op het waarschuwingcommando volgt, dat tussen waarschuwingcommando en uitvoeringcommando een pauze volgt van enkele seconden.

Dit bevordert niet alleen het gelijk uitvoeren van het commando, maar brengt ook een zekere rust in de sloep. Een haastig gegeven commando kan verwarring stichten.

Afvaart

NIEMAND gaat uit eigen beweging actie ondernemen om de sloep vrij te maken van het de wal of het vaartuig. De stuurman is de commandant van de sloep en deze deelt de orders uit. de eerste commando's zijn om de dollen in de dorpotten te plaatsen, de riemen klaar te leggen en de landvasten los te maken.

Om de sloep vrij te maken van het vaartuig of de wal geeft de stuurman het volgende commando:

Zet af.....voor

Eén of meerdere roeiers aan walzijde zetten de sloep uit met behulp van de riemen of duwen de sloep langs de kant naar het midden van het vaarwater.

Roeien

Zodra de sloep geheel vrij ligt geeft de stuurman het commando:

Riementoe

De roeiers nemen een riem en leggen deze in hun dol. Het roeien kan nu beginnen. Dit gebeurt met het commando:

Haal op.....gelijk

De roeiers beginnen met roeien, ervoor zorgend, dat het blad verticaal en voor ongeveer $\frac{3}{4}$ in het water steekt. Dit waarborgt een goed effect van de slag.

In het begin zal de stuurman het tempo aan geven, door elke keer “in” te zeggen op de inzet van de riem.

Na verloop van tijd wordt het tempo bepaald door de stuurboord slagroeier. Dit wordt door de stuurman aangegeven met het commando: **Slag roeien**.

De roeiers aan stuurboord letten nu zeer nauwkeurig op de stuurboordslagroeier om gelijk te blijven, de bakboordslagroeier let vooral op de stuurboordslagroeier om daarmee gelijk te blijven en tenslotte letten alle bakboordroeiers op de bakboordslagroeier om in de maat te blijven.

Het tempo van het aantal slagen is sterk afhankelijk van het type boot en of het sprinten of een lange afstand betreft. Het varieert dan tussen de 20 en 35 slagen per minuut.

Wil men stoppen met roeien dan wordt het volgende commando gebezigd:

Laat lopen (riemen)

De riemen komen uit het water; het roeien wordt gestaakt. De roeiers komen in de houding te zitten van “riemen ...toe” (riemen haaks op de boot, handen ter hoogte van de knieën, bladen in verticale stand). Dit commando wordt veelvuldig gebruikt bv. in het begin wanneer niet iedereen gelijk roeit, men een object op afstand ziet naderen (bv langzame rondvaartboot) en vaart wil minderen of er opnieuw een start gemaakt moet worden en uiteraard wanneer het einde oefening is.

Wanneer het laatste aan de hand is volgt het commando:

Riemen.....geroeid of

Wel.....geroeid

De roeiers lichten de riemen uit de dollen en leggen deze voorzichtig, met het blad naar voren, in de sloep.

Remmen/ Noodstop

Wanneer er geremd moet worden met de sloepen gebeurt dit met het commando:

Stop.....af (rustig remmen)

Houden.... NU (directe dreiging, onmiddelijk stoppen met de haal)

De roeiers brengen of houden het riemblad in verticale stand in het water en geven de riem de nodige steun door een krachtige tegendruk. Het riemblad blijft gedurende de handeling in het water. Door het geven van het commando “**op.....riemen**” wordt de handeling beëindigd.

Achteruit varen

Wil men de sloep achteruit laten varen, dan is hiervoor het commando:

Strijken.....gelijk

Op dit commando brengen de roeiers het riemblad in achterwaartse richting in het water en voeren de strijkslag uit, hun regelend naar de van de slagroeiers, of de stuurman. Het einde van de handeling wordt weer aangegeven door het commando “**op.....riemen**”

Moet een korte bocht of een draai (ronden) gemaakt worden in smal water en is het effect met het roer onvoldoende, dan kan met behulp van de riemen het gewenste resultaat verkregen worden. Bij deze handeling laat men de roeiers aan de ene zijde het commando “<stuur/bak boord haal opgelijk” uitvoeren en de roeiers aan de andere zijde laat men het commando “**strijken....gelijk**” uitvoeren

Voorbeeld:

Het commando om een sloep een draai over stuurboord te laten maken luidt:

Stuurboord strijk

En

Bakboord haal op.....gelijk



De stuurboordroeiers beginnen met de strijkslag, die van bakboord met de ophaalslag. Een “strijkslag” duurt veel langer dan een “haalslag” Het tempo van het aantal slagen komt dan ook niet boven de 15 uit. Vooral de slagroeier die de “haalslag” uitvoert moet zeer alert zijn om niet te snel met een nieuwe slag te beginnen. Het einde van het maken van een draai wordt weer gegeven door het commando “**op...riemen**”.

Een roeiende sloep heeft een waterbreedte nodig van ongeveer 8 meter. In binnenwater (grachten) zijn veel doorgangen van bruggen smaller. Om zo'n brug te passeren gebruikt men het commando: **Lopen.....riemen** Het uitvoeringscommando “**riemen**” geeft de stuurman direct nadat de roeiers aan hun slag zijn begonnen. De roeiers maken hun slag af en laten de riem doorlopen zodat de riem naar achteren wijst. De riem wordt dan geheel uit het water gehaald.

Het kan voorkomen dat er wel voldoende breedte is om met een zijde van de sloep door te roeien, bijvoorbeeld bij het doorvaren van een brug. Het commando hiervoor luidt dan:

Bak(of stuur)boord lopen.....riemen LANGSZIJ.



Stuurboord blijft in dit geval gewoon doorgaan met roeien. Het einde van deze uitvoeringen wordt weer gegeven door het commando “**op...riemen**”

Voor het geven van een kleine rustpauze, dan wordt gegeven door het commando: **Laat..... lopen (Riemen.....over)**. Op dit commando halen de roeiers de riemen gedeeltelijk binnen en leggen deze in dwarsscheepse richting op de potdeksels van de sloep. De riemen kunnen nu worden gebruikt als steunpunten bij het rusten. Tijdens trainingssessies is het gebruikelijk om allemaal gelijktijdig te rusten; bij wedstrijden wordt dit nooit gedaan. Er wordt dan per doft een kleine pauze ingelast om te eten en te drinken.

Tenslotte het commando:

BOEG. Haakvoor

Een boegroeier neemt de landvast (of de pikhaak) om de sloep op de juiste plaats af te meren.

Opmerking.

Voor men vertrekt (of in geval van een eerbetoon of groet) wordt er soms nog een commando uitgevoerd, namelijk het commando

Riemen.....op



Bij dit commando pakt iedereen zijn riem en plaatst deze loodrecht omhoog en bij commando “riemen...toe” worden de riemen in de dollen geplaatst. Deze commando's zijn alleen uitvoerbaar als er na het afduwen van de sloep voldoende ruimte heeft en men geen hinder heeft van een ongunstige windrichting.

4 De roeiers en de roeibeweging

Roeien een krachtsport waarbij veel spieren gebruikt worden zoals armspieren, buikspieren en ook de beenspieren. Daarnaast worden ook handen en de huid van de billen belast met wrijving. Hierdoor kan blaarvorming ontstaan. Dit is in de regel niet te vermijden. Soms zijn hulpmiddelen als handschoenen en kussentjes een uitkomst. Het aanbrengen van vaseline op plaatsen waar huid op huid of huid op kleding wrijving plaats vindt, kan soms preventief werken (let op dat de hand vrij blijven van vaseline voor het roeien, dit vermindert de controle over de riem).

De handen

De handen bevinden zich tijdens het roeien op de 'handle' van de riem. Dit is in de regel een iets dunner uiteinde van de riem. De hand die zich het dichtst bij het boord bevindt, wordt de binnen hand genoemd. De hand die het dichtst bij (ter hoogte van) de kielbalk is, wordt de buitenhand of trekhand genoemd. Tussen de binnen hand en de trekhand zitten 1 tot 2 handbreedte ruimte. De handen worden naar voorkeur onder of boven of gemengd op de handle geplaatst (zie foto).



De voeten

De voeten worden geplaatst op een zogenaamd voetenboord (indien aanwezig). Deze voetenboorden zijn (indien mogelijk) verplaatsbaar. Hierbij wordt rekening gehouden met de lengte van de roeier en of de billen vol op het doft geplaatst kunnen worden (roeien op de rand van het doft heeft blaarvorming tot gevolg). Indien mogelijk kunnen de voeten door middel van banden gefixeerd worden. De voet moet hier te allen tijde los in zitten (vast snoeren/binden is vanwege veiligheid niet toegestaan).

De roeibeweging

Men buigt, zonder de roeier die voor je zit te raken, zo ver mogelijk naar voren door de armen te strekken (en gestrekt te houden), gevolgd door het inbuigen van de rug. De benen kunnen hierbij licht buigen. Het is aan te raden de gewrichten niet op slot te zetten of te overstrekken.

Dit is de startpositie en het lichaam is op spanning om aan de slag te beginnen. Na het startcommando wordt het blad in het water geplaatst (**de inpik**). De spanning wordt nu allereerst via de benen (door licht te staan op het voetenboord) overgebracht op de rug en via de armen op de riem en het blad. Hierdoor komt er veel kracht op het riemblad te staan en ontstaat een druk voor het blad en een ruimte achter het blad (kolk).

In een vloeiende beweging zwaait de rug naar achter en daarna worden de armen naar het lichaam gebracht. De spanning (drukcurve) loopt hierbij af.



Vooraf beginnende roeiers neigen (te)veel op hun armen te roeien door bij aanvang de armen al te buigen. Bij een juiste techniek worden lange slagen met de riemen gemaakt waarbij men het lichaam zover mogelijk

achterwaarts beweegt en de armen lang gestrekt blijven. De handen vormen een ontspannen haak om de riem. De trekhand heeft de hoogste spanning en de binnen hand dient de riem te stabiliseren tijdens de haal. Men trekt zich uiteindelijk, als de riem het lichaam nadert, licht op aan de riem en duwt gelijktijdig het blad onder een haakse hoek uit het water (**de uitpik**). (In sommige type sloepen kan de riem eruit geroeid worden door deze het laatste deel van het bijhalen van de riem licht te draaien. Dit kan niet bij iedere sloep en indien dat daar gebeurt bestaat er risico op overbelasting en vertraging van de bootsnelheid).

5 Het afmeren van de sloep

Na het roeien dient de sloep afgemeerd worden op een zodanige manier dat deze niet los kan raken van de wal en gereed is voor een volgende training. De volgende zaken dienen te gebeuren.

- meerdere stootwillen plaatsen tussen wal en schip
- meerdere landvasten vast maken, losse einden samenleggen.
- sloep leeg hozen (indien nodig)
- de riemen uit sloep in de loods plaatsen
- de dollen uit de dolpotten en opbergen
- de helmstok (en evt de vlag) opbergen.
- verlichting van boord halen
- reddingvesten, kussens en radarreflectoren opruimen
- Afval opruimen

Bronnen

- Keuzemodule sloeproeien, Code ENROE01, Samensteller P.S. Asjée, (2002), Hogeschool van Rotterdam
- Vaartips.nl
- Roesloepen.nl