



HANDBOEK HEMUS

versie maart 2017





Uitgave van Roeivereniging Hemus, Postbus 1407, 3800 BK Amersfoort.
Redactie: Koos Termorshuizen

Alles uit deze uitgave mag worden hergebruikt, liefst met bronvermelding.
Ongetwijfeld is er ruimte voor verbeteringen. Meld fouten en suggesties aan
handboek@hemus.nl, we zijn je er dankbaar voor.

Inhoud

1.	Hemus	5
1.1.	Sinds 1990	5
1.2.	De Eem	6
1.3.	Activiteiten	7
1.4.	De vereniging	9
1.5.	Stichting Huis van de Watersport	12
2.	Roeien	13
2.1.	Veiligheid is jouw verantwoordelijkheid	13
2.2.	Binnenvaart Politiereglement: verplichte kost	15
2.3.	Kennismaken met roeien	18
2.4.	Wanneer en met wie roeien	19
2.5.	Wedstrijden en toertochten	20
2.6.	Het gebruik van boten	22
3.	Roeitechniek en commando's	23
3.1.	Scullen en boordroeien	24
3.2.	Een cyclische beweging	25
3.3.	De boot naar buiten brengen	28
3.4.	Tillen	30
3.5.	Boot te water laten	31
3.6.	De riemen inleggen	32
3.7.	Instappen	33
3.8.	Het voetenbord afstellen	33
3.9.	Roeien	34
3.10.	Veel voorkomende fouten	36
3.11.	Enige oefeningen	38
3.12.	Sturen	40
3.13.	Aankomen bij het vlot en aanleggen	41
3.14.	Uitstappen	43
3.15.	Vanuit het water in de boot klimmen	44
3.16.	Boot uit water halen en naar binnen brengen	45
4.	Vloot	46
4.1.	De boten	46
4.2.	Namen van de boten	46
4.3.	Boottypen	47
4.4.	Het gebruik	48
4.5.	Hoe groot? Hoe zwaar?	51
4.6.	Anatomie van de boot	51
4.7.	De vloot	51
4.8.	Botenvervoer	54
4.9.	Botengebruik bij wedstrijden	55
4.10.	Coach- / reddingsboot	55
5.	Botenindeling en bevoegdheden	56
5.1.	Roeibevoegdheden	58
5.2.	Vaardigheidseisen	60
5.3.	Vereiste bevoegdheden	63
5.4.	Examens	64
5.5.	Registratie van roeibevoegdheden	65

Handboek Hemus

Dit *Handboek Hemus* is zowel een gids binnen de vereniging als een roeigids. Ieder lid wordt geacht de inhoud van het boekje te kennen.

In de Statuten lees je hoe we georganiseerd zijn. In het Huishoudelijk Reglement staat hoe we zaken regelen, bijvoorbeeld welke commissies er zijn, wanneer je mag roeien en zo. Dit Handboek Hemus vermeldt alle roeigebruiken en -regels.

Bij tegenstrijdigheden in bovenstaande stukken geldt deze rangorde:

1. De statuten Roeivereniging Hemus
2. Het Huishoudelijk Reglement Roeivereniging Hemus
3. Besluiten van de Algemene Ledenvergadering in omgekeerde chronologische volgorde
4. Besluiten van het bestuur in omgekeerde chronologische volgorde
5. De meest recente uitgave van Handboek Hemus
6. Besluiten van commissies
7. Overige regels en besluiten
8. Aan alle overige publicaties kunnen geen rechten worden ontleend

Waar het Handboek over gaat zie je aan de inhoudsopgave. Belangrijkste doel is informatie- en kennisoverdracht.

Dit boekje is om redenen van leesbaarheid geheel in de mannelijke vorm geschreven.

Het handboek is alleen als pdf beschikbaar: ga hiervoor naar hemus.nl, vervolgens naar 'voor leden'. Na inloggen - vraag hiernaar aan een ander lid, of aan je instructeur of coach, of aan siteman@hemus.nl - kom je in het ledendeel van de site.

Dank aan allen die een bijdrage geleverd hebben.

Veel plezier met het boekje. Aanvullingen en opmerkingen zijn altijd welkom bij handboek@hemus.nl en bij de redactie.

1. Hemus

1.1. Sinds 1990

Op 2 april 1990 richtte een groep van 7 mensen een roeivereniging op en noemde die naar de oudst bekende naam van de Eem. De club was zonder botenloods, zonder clubhuis en zonder boten. De eerste boot kwam pas een jaar later. Rond die tijd vond de inmiddels wat gegroeide groep ook een plek om de boot te stallen, bij jachtwerf Elzenaar, de plek waar we tot 2015 gehuisvest zijn geweest. Ons eerste clubhuis - een drijvend - kochten we in 1993: 'De Geus'. Dat is in 1998 door brandstichting ten onder gegaan. In 1999 hebben we Villa Hemus in gebruik genomen, een tweedehands bouwkeet. Die rotte langzaam weg, samen met de botenloods. Intussen waren we al vele jaren met de overheden in overleg, wat heeft geleid tot het Huis van de Watersport, eigendom van de gelijknamige stichting.

Op 28 maart 2015 was de officiële opening.



1.2. De Eem

Ons vaarwater is de rivier de Eem. Die stroomt van Amersfoort naar het Eemmeer over een afstand van 17.860 meter. De Eem wordt gevoed door beken in de Gelderse Vallei zoals de Heiligenbergerbeek en de Barneveldse Beek. De waterstand varieert afhankelijk van wind en regen in de loop van de seizoenen ca. 1 meter. Veel meer over de Eem vind je op de website www.de-eem.nl.



Wij zijn niet de enige gebruikers van de Eem. Vrijwel dagelijks varen er vrachtschepen, en in de zomerperiode ook motorkruisers. Zeilschepen zijn er nauwelijks, roeiboten en kano's des te meer. De roeiers zijn van Hemus en van onze zustervereniging, de Baarnse Watersportvereniging De Eem. Verder zijn er veel vissers langs de kant, vaak in groepen, met lange hengels en op onoverzichtelijke plaatsen. De Eem is over het algemeen niet druk.

We kunnen ook de andere kant op varen, de stad in. De afstand stadwaarts is beperkt tot ongeveer anderhalve kilometer. Dat stuk vermijden we.

1.3. Activiteiten

Nieuwjaarsborrel

Als het nieuwe jaar net begonnen is hebben we de Nieuwjaarsborrel. Hemus stoomt dan van de verhalen. Ook wordt dan de Ploeg van het Jaar, gekozen door het Seniorenconvent - leden van het eerste uur -, bekend gemaakt.



Hemus Driekwart

Het grote succesnummer in het winterseizoen: onderlinge wedstrijdjes van de fietsbrug tot de Driesluizenbrug. Door gebruik van correctiefactoren op leeftijd, geslacht en boottype maakt iedereen een kans om te winnen. Maar het gaat vooral om het meedoen. Vier keer een wedstrijd, je moet minstens drie keer meedoen. Drie wedstrijden op het water, de vierde is de Hemus Ergometerkampioenschappen.

Hemus Ergometerkampioenschappen

In de winter in het soms slecht roeien. Gelukkig is er de ergometer: daarmee kun je je techniek prima oefenen en je conditie heel stevig opvoeren. Bij Hemus staan acht ergometers startklaar.



Halverwege januari organiseert Hemus de HEK: de Hemus Ergometerkampioenschappen. Wedstrijden voor iedereen, want afhankelijk van je leeftijd en gewicht wordt je tijd 'gecorrigeerd'.

Jarig!

Hemus is van 2 april 1990. Dus op 2 april is Hemus jarig.

Schoonmaak Eemovers

Na de winter ontdoen we elk jaar de oevers van de Eem van zwerfvuil. Dan hoeven we daar niet tegenaan te kijken.

Elfstedentocht

Al vanaf het prille begin doet een grote delegatie van Hemus mee aan de Elfstedentocht: binnen 24 uur een rondje Friesland in een C2 als estafette. De start is op de vrijdagavond na Hemelvaartsdag.

Natroweemus

Natroweemus is het samenwerkingsverband van de verenigingen Naarden, Tromp, Weesp, De Eem en Hemus. Elk jaar op de woensdagavond die het dichtst bij 21 juni ligt, is er de wedstrijd om de Gouden

Eend. Het is een gezelligheidswedstrijd over 1 kilometer in de acht. Iedereen mag meedoen, ook al heb je nog nooit in een acht geroeid.

Buitenland

Regelmatig gaan er ook groepen leden naar het buitenland, vooral om te toeren. Hou de website, de prikborden en je mailbox in de gaten!

Eemhead

Op de laatste zaterdag van september. De Eemhead is ooit begonnen als onderlinge wedstrijd tussen de verenigingen uit Baarn en Amersfoort. Inmiddels is de wedstrijd uitgegroeid tot een grote happening waar honderden roeiers aan meedoen.

In de wedstrijd wordt in alle boottypen geroeid. Bij de hoofdnummers wordt gestreden om de Eemkei (heren-acht) en de Koppelpoortbokaal (dames 4x+).

Het is ook bij uitstek de wedstrijd om kennis te maken met het wedstrijdsfeertje, als je als beginner net bent afgeroeid.

Alles over de Eemhead vind je op www.eemhead.nl, een onderdeel van hemus.nl.

Indoortraining

In de winter kun je maar beperkt roeien: het is vroeg donker, het waait vaak en het vriest weleens. Om je conditie in de winter op peil te houden organiseert de wedstrijdcommissie van oktober tot eind maart een indoortraining, beslist niet alleen voor wedstrijdroeiers. De indoortraining kost wat geld.

Zwemtraining

In het winterseizoen kan je op een avond met een groep Hemusleden zwemmen. En je krijgt nog instructie ook. Ook dit is niet gratis.



Altijd de riemen vasthouden!

1.4. De vereniging

Jong en oud

De leden van Hemus zijn op z'n jongst 12 jaar en op z'n oudst dik boven de tachtig. Roeien is een sport voor alle leeftijden, ieder op zijn eigen niveau.

Jeugdleden roeien meer wedstrijden dan ouderen, die meer toertochten maken.

Vrijwilligers

Alles is het werk van vrijwilligers: zo houden we de kosten laag en de betrokkenheid op peil. Om het jaar krijg je als lid van Hemus een enquête waarin je kunt aangeven wat je voor de club wilt doen. Iedereen wordt geacht zich voor de club in te zetten.

Er zijn zo'n heel wat functies, variërend van barman/vrouw tot schoolroeibegeleider en wedstrijdcoach. Een vrijwilligerscoördinator maakt de leden wegwijs in de taken. Het complete overzicht van de commissies vind je via hemus.nl > **Voor leden** > **Commissies**.

Het bestuur bestaat uit zes personen: voorzitter, commissaris recreatief roeien, commissaris wedstrijdroeien, commissaris materiaal, secretaris, penningmeester. Welke commissie onder welk bestuurslid valt, kun je in hierboven genoemde overzicht opzoeken.

Kom op de fiets

Hemus heeft geen parkeergelegenheid. Wel kun je bij de secretaris een toegangskaart voor de parkeergarage van het ziekenhuis kopen. Daarmee kun je *alleen 's avonds en in het weekend* daar tegen gereduceerd tarief parkeren.

Kom je toch met de auto, zet hem dan ergens in de buurt en neem een vouwfiets me, of loop een stukje.

Als je toch op het Hemusterrein parkeert, word je erop aangesproken.

Toegang

Het terrein van Hemus is afgesloten met een hek. Als lid kun je de sleutel via de website bestellen. Je betaalt daar een borg voor. De sleutels zijn op naam geregistreerd. Je kunt ze dus niet zomaar overdragen of kopiëren. De sleutels blijven eigendom van de vereniging.

Het slot op het hek is identiek aan het slot van de loods. Met één sleutel kun je ze allebei openen.

De werkplaats is afgesloten voor leden. De bootsman en de commissaris materiaal hebben hiervan een sleutel.

Hoe werkt de bar

De bar is op zaterdag en zondag overdag en zolang de zomertijd geldt iedere doordeweekse avond open. Consumpties moet je betalen met

een barkkaart. Barkaarten zorgen ervoor dat we nooit contant geld op de vereniging hoeven te hebben en dat jij geen geld hoeft mee te nemen. Barkaarten kun je krijgen bij de bardienstmedewerker, en je betaalt ze via een incassomachtiging. Als je een consumptie hebt gekregen schrijf je je consumpties zelf af. Buiten de bartijden kun je alleen koffie en thee krijgen. Ook die moet je natuurlijk afschrijven.

Kleding

We zijn herkenbaar aan onze verenigingskleding. Het roodzwarte jack, een op het water goed zichtbaar knaloranje shirt, de fleecetrui en natuurlijk onze wedstrijdkleding: wit shirt met een rode band en een zwarte broek. Als je start bij wedstrijden is wedstrijdkleding verplicht - als je niet in de juiste kleding aan de wedstrijd deelneemt, loop je een goede kans op diskwalificatie.

Je kan de kleding bestellen via hemus.nl > Voor leden > Hemus-kleding. Daar bestel je ook de sleutel.

Sociale veiligheid

Onze vereniging moet een plaats zijn waar iedereen met plezier zijn hobby kan uitoefenen in een veilige omgeving. We respecteren elkaars lichamelijke en geestelijke integriteit. Elke vorm van intimidatie, seksueel gedrag of seksuele toenadering of ander grensoverschrijdend gedrag dat als ongewenst of gedwongen wordt ervaren, wordt gezien als een strafbaar feit.

De praktijk binnen diverse verenigingen heeft uitgewezen dat er momenten en gebeurtenissen zijn waarbij grensoverschrijdend gedrag voorgekomen is. Wij willen binnen Hemus dit graag voor zijn. Dat is dan ook een van de redenen waarom wij van jeugdinstructeurs en -coaches een *Verklaring Omtrent Gedrag* verlangen.

En er is een *Vertrouwenscontactpersoon (VCP) ongewenste omgangsvormen* benoemd. Dat is een van onze leden. Hij is het centrale aanspreekpunt om met elkaar zorg te dragen dat de wijze waarop we met elkaar binnen de vereniging omgaan leuk en veilig blijft. Het is overbodig te zeggen dat hij uiterst betrouwbaar zal omgaan met wat hem ter ore komt. Ook wil hij graag laagdrempelig zijn: bij twijfel kun je bij hem terecht voor een rustig overleg wat nog niet direct een 'melding' betekent.

De vertrouwenscontactpersoon is te bereiken via vertrouwenscontactpersoon@hemus.nl.

Sponsoring

Weet je een sponsor of zie je bij je werkgever mogelijkheden voor sponsoring, neem dan contact op met het bestuur via secretaris@hemus.nl.

Hemus.nl

Op de website vind je ongeveer alles wat je weten moet. Er is een groot stuk dat alleen voor leden toegankelijk is. Vraag de inlog aan je instructeur, coach of aan siteman@hemus.nl.

Blad van Hemus

Een keer of zes per jaar verschijnt Het Blad van Hemus. Dat kun je op papier krijgen, en als je het liever digitaal krijgt, kan dat ook. De redactie is te bereiken via redactie@hemus.nl.

Facebook

Actuele dingetjes vind je op www.facebook.com/arvhemus. Dat is niet het officiële kanaal van de vereniging.



1.5. Stichting Huis van de Watersport

Het gebouw, de inrichting, het vlot, de coachboot en (bijna) alle roeiboten zijn eigendom van de Stichting Huis van de Watersport. Hemus heeft een gebruiksovereenkomst met de stichting afgesloten, waarin wordt geregeld onder welke voorwaarden de vloot en de accommodatie gebruikt mogen worden. Hemus is niet de enige die zo'n gebruiksovereenkomst met de stichting heeft. Ook bedrijfsroeiverenigingen kunnen zo'n overeenkomst met de stichting aangaan. Voor de kantine geldt een iets andere regeling: die huurt Hemus van de Stichting.

De stichting kent geen leden, alleen een driekoppig bestuur, waarvan één bestuurslid door Hemus wordt benoemd. Omdat het stichtingsbestuur alleen unanieme besluiten kan nemen, heeft Hemus dus een stem in het beleid van de stichting. Dit neemt echter niet weg dat de stichting een volledig zelfstandige verantwoordelijkheid heeft. Behalve voor een gezonde financiering moet de stichting ook ervoor zorgen dat de kwaliteit en kwantiteit van de sportvoorzieningen aansluiten op de behoeften van de gebruikers. Hierover voert het stichtingsbestuur regelmatig overleg met het bestuur van Hemus.



2. Roeien

2.1. Veiligheid is jouw verantwoordelijkheid

Wie het water op gaat, is per definitie in zekere zin in gevaar. Je kunt denken dat jou en anderen in een roeiboot niets kan overkomen, maar dat is niet waar.

Of je gaat roeien is je eigen verantwoordelijkheid. Denk dus altijd om je eigen veiligheid - en om de veiligheid van je mederoeiers.

**Bij
twijfel:
niet
roeien**

Denk goed na voor je gaat roeien:

- zijn de golven aan de hoge kant?
- wordt er voor toenemende wind gewaarschuwd?
- zitten er buien in de lucht, mogelijk met windstoten?
- ben je echt zo goed als je denkt?

Alleen als je afgeroeid bent

Je mag alleen roeien in boten waarvoor je een roei-examen hebt afgelegd. Andere boten mag je alleen gebruiken met een instructeur erbij. Dit is niet alleen om het materiaal te beschermen, maar ook een veiligheidsmaatregel.

Er gelden enkele algemene regels, vermeld in het Huishoudelijk Reglement.

Er geldt een algemeen vaarverbod:

- als de buitentemperatuur op of onder het vriespunt ligt
- bij drijfijis
- bij mist met een zicht van minder dan 300 meter; je mag alleen roeien als je vanaf de Villa de Driesluizenbrug kan zien
- bij onweer en onweersdreiging
- bij windwaarschuwing IJsselmeer windkracht 8
- bij windwaarschuwing IJsselmeer windkracht 7 geldt een vaarverbod als er golven zijn bij Hemus; bij windkracht 7 en glad water is roeien toegestaan tot aan de hoogspanningsmasten.
- bij afkondiging door het bestuur in andere gevallen.

Roeiers onder de 16 jaar:

- roeien onder verantwoordelijkheid van de ouders
- mogen alleen roeien binnen gehoors- en zichtafstand van de eigen coach/instructeur

Voorkomen!

- **Controleer je boot** voor vertrek: dolkleppen dicht, hielbanden vast, beschadigingen.
- Neem een **telefoon mee** in waterdicht zakje en vastgemaakt aan de boot.
- Draag het knaloranje t-shirt (hemus.nl > **Voor leden** > **Hemus-kleding**) of een ander shirt met **opvallende kleur**.
- Doe geen stoere dingen als het water koud is. Houd je riemen steeds vast, leg de **bladen plat op het water** als je stil ligt.
- Houd **stuurboordwal** en blijf dicht bij de wal.
- Ga liefst **niet in je eentje** roeien.
- Ook in het water geeft kleding bescherming tegen de kou. Doe **strakke kleren** aan, en kleren die weinig water opnemen.
- Roep naar boten die een aanvaring dreigen te veroorzaken of in de kant dreigen te raken. Let vooral op ongestuurde boten.
- Zwemvest? Je blijft ermee drijven maar je kan moeilijk de boot weer in klimmen. Hemus raadt ze niet aan.
- Neem **geen waardevolle dingen mee in de boot**, dus geen sleutelbos, portemonnee en zo: je bent ze kwijt als de boot omgaat. In de kleedkamers zijn afsluitbare kastjes.

Als je omslaat...

Het water kan zo koud zijn dat directe onderkoeling dreigt. In zo'n geval 'vergeet' je dat je kunt zwemmen. Denk maar aan één ding: aan jezelf - ga direct naar de kant en laat de boot de boot. Kan dat niet, klim dan op de omgekeerde boot of houd je eraan vast, zodat je zo veel mogelijk uit het water blijft.

Beroepsvaart

Vrachtschepen varen rustig, maar pas op: de hoogste golven zijn vlakbij de oever. En ze hebben altijd voorrang!

Veiligheidsinstructie

Nieuwe leden krijgen een veiligheidsinstructie. Voor alles rond veiligheid is er een veiligheidscommissie. Zie je iets wat beter kan op veiligheidsgebied, mail dan aan veiligheid@hemus.nl.

Lees die na op hemus.nl/official/veiligheid.pdf.

2.2. Binnenvaart Politiereglement: verplichte kost

Het BPR geldt op alle openbare wateren - dus ook op de Eem - en regelt het verkeer en de uitrusting van schepen.

De belangrijkste regel uit het BPR: gezond verstand gaat voor!

Op schepen geldt normaliter een leeftijdsgrens voor stuurlieden van minimaal 16 jaar. Voor roeiboten is die niet van toepassing, maar het spreekt vanzelf dat alleen stuurlieden die bij de afroecommissie zijn afgeroeid, mogen sturen.

Voorrangsregels

- houd stuurboordwal - dus geen bochten afsnijden
- als er een boot op je af komt: uitwijken naar stuurboord
- als je inhaalt, doe je dat net als op de fiets: je gaat de voorligger links voorbij, dus je gaat een stukje naar bakboord
- laat als je uitwijkt duidelijk blijken welke kant je op gaat
- stuurboord gaat voor
- beroepsvaart en schepen langer dan 20 meter hebben altijd voorrang
- zeilende boten hebben voorrang op roeiboten
- roeiboten hebben voorrang op kleine motorboten - *maar reken er niet op dat je voorrang krijgt; motorboters kennen de regels vaak niet of houden zich er niet aan*
- bij de fietsbrug geldt dat boten die richting Baarn varen voorrang hebben op boten die richting Amersfoort varen

Seinen van motorschepen

1 lange stoot	'pas op!': deze is het meest relevant voor ons
1 korte stoot	'ik wijk uit naar stuurboord!'
2 korte stoten	'ik wijk uit naar bakboord!'
3 korte stoten	'ik sla achteruit!'
4 korte stoten	'ik kan niet manoeuvreren, ga uit de weg!'
reeks korte stoten	'er dreigt gevaar voor aanvaring!'









Verlichting

Art 3.13 BPR: 'een door spierkracht voortbewogen schip moet 's nachts een wit rondom schijnend licht voeren'. **Bij Hemus mag er 's nachts niet geroeid worden behalve bij tochten of wedstrijden waarvoor het bestuur toestemming heeft verleend.** En dan uiteraard alleen met verlichting.

Bruggen

De doorvaarthoogte staat op brugpijlers met een geelzwarte kolom aangegeven in meters boven N.A.P. of in een directe, omgekeerde schaal.

Op de brugpijlers aan weerszijden van het beweegbare deel van een brug (opklapbaar, draaibaar) zie je seinlichten:

	doorvaartopening met tegenliggers		zonder tegenliggers
	doorvaart verboden		doorvaart verboden brug buiten bedrijf
	aanstands doorvaart		doorvaart met tegenliggers
	doorvaart toegestaan		doorvaart brug is onbewaakt

Boeien en staken



Vaarwaters worden gemarkeerd door vaste staken op de wal en drijvende tonnen (boeien) in de vaargeul: groene spitse tonnen in de stroomrichting aan de linkerkant van het vaarwater, rode stompe rechts. In de Eem is geen betonning. Wel zijn er staken die bij hoog water de onderwaterpositie van houten walkanten markeren.



Verdere tekens die je langs de Eem aantreft



Verboden hinderlijke waterbewegingen te maken

Aanleggen en ankeren verboden



Verplichte vaarrichting

Maximaal toegestane snelheid in kilometer per uur



Plaats om te keren

Niet-vrijvarende veerpont



Wind

Bij waarschuwing door KNMI voor windkracht 7 op het IJsselmeer mag er beperkt geroeid worden, namelijk tot de hoogspanningslijnen, en dat alleen als er bij Hemus geen golfslag is. Bij windkracht 8 of hoger mag er helemaal niet worden geroeid. Bij lagere windsnelheden kan het ook al flink spoken: gezond verstand gaat voor, **bij twijfel: niet roeien**.



Bij dit soort golven kan je maar beter koffie gaan drinken



2.3. Kennismaken met roeien

Eerste keer

Wie nog geen roeiervaring heeft, wordt opgevangen door de Roeischool. Je krijgt groepsles, en na een proefperiode van zes lessen moet je beslissen of je lid wordt.

De instructie gaat na de proefperiode door en duurt ongeveer vier maanden. Als de instructeur vindt dat je goed genoeg roeit om met je ploeg zonder instructeur het water op te gaan, leg je een examen af. Tijdens de cursus wordt ernaar gestreefd dit met de hele groep te laten plaatsvinden.

Ervaren roeiers die bij Hemus willen gaan roeien mogen een paar keer komen kennismaken en moeten snel een keer voorroeien.

Als lid mag je een introductie meenemen. In het Huishoudelijk Reglement lees je hoe je dat moet regelen.

Instructie

Wie wil gaan roeien en dat nog niet eerder heeft gedaan, van een jaar of elf tot 'oud', krijgt roeiles in de Hemus Roeischool.

We proberen een wachtlijst te voorkomen, maar toch kan het gebeuren dat men een poosje moet wachten.

De roeilessen zijn in het voorjaar op de zaterdagmiddag en/of een doordeweekse avond, in het najaar alleen op de zaterdagmiddag. Ook zijn er lessen op doordeweekse dagen overdag, meestal 's ochtends.

Voor kinderen vanaf 12 jaar zijn er lessen op zaterdagmiddag. Zij leren spelenderwijs.

Begeleiding

Als je bent afgeroeid moet je je eigen weg in de vereniging vinden. Regelmatig gebeurt het dat groepen / ploegen uit elkaar vallen: andere bezigheden, zwangerschappen, verhuizingen zijn bekende spelbrekers.

Ga je wedstrijdroeien en wil je begeleiding bij het opzetten van trainingen en het verbeteren van je techniek, dan kan je via de wedstrijdcommissie een poging doen coach te vinden; daarbij zijn we volledig afhankelijk van de inzet van andere leden, dus we kunnen niets garanderen.

2.4. Wanneer en met wie roeien

Altijd, het hele jaar, zo lang het licht is

Als lid van Hemus mag je, als je afgeroeid bent, wanneer je maar wilt roeien, rekening houdend met de regels.

Ploegen

Roeien is een teamsport. Met wie je roeit bepaal je zelf. Die vrijheid is erg prettig, maar vraagt ook van jou als lid dat je zorgt voor je ploeg en dat je afspraken nakomt. Maak duidelijke afspraken wanneer je gaat roeien en regel goed hoe je elkaar informeert als iemand opeens niet kan. Het is erg vervelend om vergeefs op een ploeggenoot te moeten wachten.

Op de website staat een overzicht van de ploegen: hemus.nl > **Voor leden > Ploegen**.

Een handig hulpmiddel is www.mysportsplanner.com.

Ga ook eens met een toertocht mee naar andere verenigingen of doe mee met wedstrijden. Juist die extra's houden het plezier in de sport groot, en je leert er meer roeiers mee kennen.

Inlooproeien

Op woensdagochtend en vrijdagochtend is er 'inlooproeien'. Je zorgt ervoor dat je om kwart voor negen op de club bent, iedereen krijgt een plek in een boot en je bent weer een ochtend op het water.



2.5. Wedstrijden en toertochten

Roeien wordt nog leuker als je niet alleen op de Eem, maar ook elders in het land of zelfs het buitenland actief bent.

Wedstrijden

Hemusleden doen aan een keur aan wedstrijden mee, voornamelijk in de periode van maart tot november, in binnen- en buitenland. Vaak gaan we met een aantal ploegen tegelijk. We kunnen dan elkaar helpen bij het botentransport en elkaar aanmoedigen tijdens de wedstrijd. Welke wedstrijden er zijn kan je zien op knrb.nl en in de jaarlijkse evenementenkalender van het blad *Roei!*.

Er zijn twee categorieën wedstrijden: nationale wedstrijden en zogenaamde ROW's ('roeiontmoetingen met wedstrijd karakter').

Nationale wedstrijden zijn wedstrijden over twee kilometer. De wedstrijden worden gehouden op een roeibaan, je start met maximaal acht boten tegelijk en roeit naast elkaar. Het niveau ligt hoog. Vaak nemen WK- of Olympiagangers aan deze wedstrijden deel. En roeiers die dat ambiëren.

Op ROW's zijn de afstanden wisselend, meestal tussen de 5 en de 8 kilometer. Bij dit soort wedstrijden kan je ook als relatief onervaren roeier vaak al meedoen, in een C4x+, met een dames- of herenploeg, of met een gemengde ploeg.

Verder zijn er langeafstandswedstrijden, 'marathons', van vijftig kilometer of meer. Je vaart op gewone kanalen en rivieren en start vaak achter elkaar. Aan de finish wordt de starttijd verrekend.

De inschrijving wordt door de wedstrijdcommissie gedaan namens de vereniging. Het is daarom zaak dat je met je ploeg zo vroeg mogelijk doorgeeft dat je een bepaalde wedstrijd wilt roeien; dat moet via **[hemus.nl](#) > Voor leden > Wedstrijdroeien**. We roeien met boten van Hemus. Als meer ploegen aanspraak maken op dezelfde boot, dan wijst de wedstrijdcommissie de boot toe. Inschrijfgelden voor wedstrijden zijn voor rekening van de ingeschreven ploeg, voor juniorleden betaalt Hemus.

Schoolroeien

Hemus organiseert sinds 2005 het schoolroeien in Amersfoort. Doel daarvan is een sportief evenement te organiseren voor de schooljeugd van Amersfoort. Teams van verschillende middelbare scholen krijgen enkele weken roeiles). Daarna kan uitzending naar het Nationaal Schoolroei kampioenschap plaatsvinden.

Toertochten

Hemusleden doen aan een flink aantal toertochten mee, zowel tochten die we zelf organiseren als tochten die andere verenigingen organiseren. Toertochten zijn een goede en gezellige manier om kennis te maken met andere leden en ander roeiwater. Het toerprogramma vind je op hemus.nl/toer.

De Toercommissie probeert zoveel mogelijk elders boten te lenen. Als dat niet lukt nemen we eigen boten mee.

De Roeibond organiseert ieder jaar enkele toertochten in het buitenland. Die staan op de website www.knrb.nl van de Roeibond. Enkele leden hebben de laatste jaren deelgenomen aan tochten op de Thames, Donau en Marne/Seine. Hemus is ook een jaarlijkse deelnemer aan het 'botenwagenproject' van de KNRB. De bond zet op geschikte plaatsen in het buitenland een botenwagen neer met een stelletje wherry's. Vooral Duitsland is daarbij erg populair.

Hemus zelf organiseert ook roeivakanties van een week. We huren dan boten en gaan met een groep van zo'n acht mensen een week aan de haal, bijvoorbeeld naar Duitsland of Frankrijk.

Voor contact met de toercommissie: toer@hemus.nl.



2.6. Het gebruik van boten

Aan de volgende voorwaarden moet zijn voldaan voordat je een boot mag gebruiken:

- De boot moet zijn afgeschreven via het elektronische afschrijfboek op hemus.nl > **Afschrijfboek**.
- Voor een ploeg geldt een maximale reserveringstijd van 2 uur.
- Er mag maximaal twee weken van tevoren worden afgeschreven, tenzij met het bestuur anders is overeengekomen.
- Als een ploeg niet komt opdagen binnen 10 minuten na het verstrijken van de reserveringstijd vervalt de reservering en mag de boot opnieuw afgeschreven worden door een andere ploeg.
- Alle leden van een ploeg moeten afgeroeid zijn voor de afgeschreven boot. Als een instructeur de boot begeleidt of hij toestemming heeft gegeven om zelfstandig te oefenen voor het roeiexamen mag in een boot van een hogere categorie worden geroeid, echter altijd met als uitgangspunt dat binnen afzienbare tijd ook serieus aan het examen wordt deelgenomen.
- Stuurplekken zijn vaak wat krap: de stuurman/-vrouw moet qua postuur en gewicht in de boot passen en bevoegd zijn.
- Ieder lid van de ploeg moet kunnen zwemmen. Daarbij mag je geen aandoening of ziekte hebben die de veiligheid op het water van jezelf of de ploeg in gevaar kan brengen.
- Alcoholgebruik is niet toegestaan volgens wettelijke regels.
- De boot moet vaarklaar zijn.

Vlotregels

Om het drukke verkeer bij het vlot in goede banen te leiden, gelden daar deze regels:

- aankomend verkeer heeft voorrang op vertrekkend verkeer,
- aankomst en vertrek in principe met de boeg naar Baarn; bij sterke stroming en/of wind eventueel andersom.

3. Roeitechniek en commando's

De stuurman heeft de leiding en verantwoordelijkheid over boot en roeiers tijdens het varen en het in en uit de loods halen van de boot.

Bij een boot zonder stuurman heeft de **boegroeier** de leiding. Je moet de commando's goed kennen en kunnen opvolgen om veilig en leuk te kunnen roeien. De commando's zijn de basis voor de communicatie: de roeiers moeten begrijpen wat de stuurman met de commando's bedoelt. Als dit niet het geval is, moet het direct worden uitgelegd door de stuurman.

De commando's moeten duidelijk en verstaanbaar uitgesproken worden. Ze bestaan meestal uit een waarschuwingsdeel en uitvoeringsdeel. Dit geeft de roeiers de tijd om het commando gelijktijdig uit te voeren.

Voorbeeld: *'tillen gelijk'*(waarschuwing) ... *'nu'* (uitvoering)

Soms gaat er nog een extra commando aan vooraf, om de aandacht van de ploeg te krijgen.

Voorbeeld: *'slagklaar maken'* - *'slagklaar'* - *'af'*.

De stuurman kan de uitvoering van een commando beëindigen door *'bedankt'* te zeggen. Het is de taak van de stuurman om de ploeg met heldere commando's en waarschuwingen bij de les te houden.

Om de roeiers in de boot individueel snel te kunnen aanspreken zijn de roeiplaatsen genummerd:

- de roeier voorin de boot is *nummer 1* en kan ook met *'boeg'* aangesproken worden.
- de roeier direct voor de stuurman heeft het hoogste nummer en wordt *'slag'* genoemd.

3.1. Scullen en boordroeien

Bij het roeien worden twee basistechnieken onderscheiden:

- scullen - roeien met twee riemen per roeier
- boordroeien - roeien met één riem per roeier, aan stuur- of bakboord

Scullen

De handen zijn losjes om de handles (handvatten), de duimen op de uiteinden. De polsen moeten recht en horizontaal zijn tijdens het trekken aan de riemen.

Scullboten zijn zo afgesteld dat je je linkerhand boven en iets verder van je af dan je rechterhand moet houden, maar de handen moeten elkaar blijven aanraken tot dit niet meer kan. Daarna wordt de afstand tussen de handen in horizontale zin vergroot waarbij de hoogte van de handen ten opzichte van elkaar niet gewijzigd wordt. De ellebogen zijn niet ver van het lichaam.

Boordroeien

De buitenhand - dat is de hand die het verst van het blad af zit - zit aan het uiteinde van het handvat. De binnenhand anderhalve à twee handbreedtes dicht bij de dol. De polsen moeten tijdens het trekken volkomen recht zijn, de riem onder de knokkels van de handen met ook de pink om het handvat, duimen losjes om de riem heen.



3.2. Een cyclische beweging

De roeibeweging is een vloeiende cyclische continue beweging. De beweging wordt altijd in zijn onderdelen besproken. De belangrijkste onderdelen (of basishoudingen, of momentopnames) zijn:

1. de uitzet van het blad, *'uitzet', 'uitpik', 'finish'*
2. het oprijden naar het inzetten van het blad, *'recover', 'rust-deel', 'herstel'*
3. het weer inzetten van het blad, *'inpik', 'catch'*
4. de haal.

Voor illustraties van de beweging wordt verwezen naar de boeken die op hemus.nl worden genoemd.

1. De uitzet (finish)

Het blad wordt door een neerwaartse druk van de onderarmen uit het water gelicht. Op dat moment is er geen druk meer op het voetenbord en het lichaam ontspant. Vóór de uitpik worden de riemen recht naar de onderste rib getrokken, maar niet helemaal tegen het lichaam aan. Het lichaam valt iets door naar achteren, maar vooral niet doorzakken in de lendenen. De handen zetten de riem in benedenwaartse richting soepel weg. Tijdens de uitpik blijven de handen in beweging, alsof ze aan een fietsketting vastzitten.

In de uitpikhouding zit je ontspannen en iets achterover. De romp is redelijk gestrekt, niet ingezakt en niet met de kin op de borst. Ook is de rug niet hol. De schouders bevinden zich achter de riem, dus niet erboven. De roeier heeft hierbij het gevoel 'breed', 'open' te zitten: een trotse roeier.

De verticale uitzet wordt uitgevoerd door een beweging van de onderarmen, b.v. alsof je de achterklep van een auto dicht doet. Dus niet door een beweging met de schouders of romp. Bij boordroeien wordt de uitzet alleen met de buitenarm gedaan.

Het draaien van het blad gebeurt door een beweging van de polsen gecombineerd met een openen van de hand. Bij het openen van de hand neem je met je vingers de handle mee waardoor die, in combinatie met een lichte polsbeweging, draait. Het blad moet verticaal uit het water komen en mag dus nooit onder water al horizontaal gedraaid worden. Bij boordroeien wordt de draaibeweging alleen met de binnenhand gedaan.

Bij de uitzet blijft de kraag tegen de dol gedrukt: doldruk. Bij scullen oefen je doldruk uit met de duimen, bij boordroeien met je binnenhand.

Er moet tot aan het eind van de haal druk op het blad blijven ('water voor je blad houden'). Zodra wat meer kracht wordt gebruikt zie je achter het blad een kuil die bij snel - niet overhaast - wegzetten ruimte geeft voor een schone uitzet.

2. Het oprijden, de recover

De juiste volgorde aan het begin van het oprijden is:

1. armen strekken
2. romp inbuigen
3. rijden.

Het is belangrijk dat de riem in hetzelfde tempo wordt weggezet als waarmee de haal gemaakt is. De handen worden na de uitzet soepel in een ronde beweging over de dijbenen tot over de knieën weggezet totdat de armen gestrekt zijn. De handen worden diep genoeg weggezet zodat de bladen net meer dan een halve bladbreedte boven het water komen. Nadat de handen zijn weggezet volgt het inbuigen; er wordt ingebogen vóór je begint op te rijden.

De rug zelf blijft tijdens de hele cyclus een natuurlijke lichte kromming houden. Vervolgens wordt begonnen met rijden. Het begin van het rijden is rustig en ontspannen. De rijsnelheid is constant. Het lichaam blijft geheel ontspannen, let vooral op armen en schouders. De boot loopt bijna als vanzelf gelijkmatig onder de roeier(s) door. Het voelen van deze bootbeweging, en het gevoel van ontspanning daarbij is onderdeel van 'het bootgevoel'.

Bij boordroeien wordt in het tweede deel van het rijden de romp gedraaid. De roeier volgt daarbij met de lijn van zijn schouders de riem. De buitenarm is goed gestrekt en de buitenschouder wat naar voren. Als de handen over de knieën zijn wordt het blad geleidelijk verticaal gedraaid. Dit draaien moet voltooid zijn voordat de verticale beweging van de inpik wordt ingezet. Blijft recht voor je uit kijken en hou de rug recht boven de kiel tijdens de hele beweging.

3. De inzet (catch)

Nadat het blad in de laatste fase van de recover in verticale stand het water iets is genaderd wordt het snel in het water gezet. Het naderen van het water begint dus al terwijl de bladen nog naar achteren gaan.

Het blad wordt in het water geplaatst door de handen omhoog te bewegen en wel door een beweging van de (gestrekte) armen in het schoudergewricht. Dit is een kleine snelle beweging met weinig kracht. Het armgewicht van de riem wegnemen is bij voldoende ontspanning in de schouders al bijna genoeg.

Deze beweging wordt ingezet tijdens het laatste stukje rijden, zodat het eerste blad-watercontact samenvalt met het verste punt van het reiken.

Het blad wordt onwrikbaar tegen het water gezet door bovengenoemde armbeweging omhoog, direct gevolgd door een krachtige trap van de benen. Denk eraan dat het blad het water in moet met tenminste dezelfde snelheid als de boot heeft en dat bij de inpik de rug gefixeerd blijft.

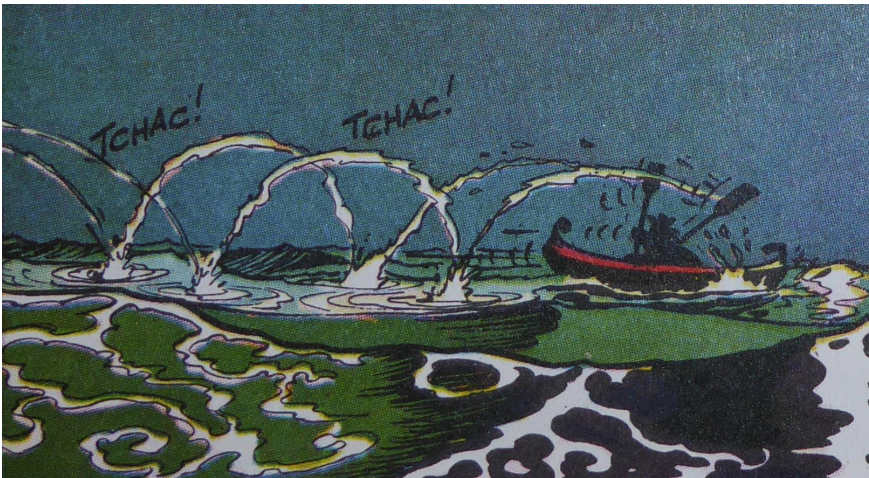
4. De haal

Tijdens het begin van de haal gebruik je alleen je benen; armen en rug blijven gefixeerd. De benen zijn het sterkst en dat zijn dus de lichaamsdelen die het meest in aanmerking komen om de boot weer op gang te brengen. De gestrekte armen, schouders, rug-, bil- en buikspieren vormen samen een gespannen boog. Zo wordt de kracht van de beenspieren via deze aangespannen boog overgebracht op de riem. Het blad wordt door de benen weggetrapt. De handen blijven constant op dezelfde hoogte tijdens de haal. De rug mag bij de inzet nooit worden opgezwaaid, evenmin als de armen zich mogen krommen. De ontspannen schouders wijzen naar beneden.

Als de benen bijna zijn uitgetrapt rolt de rug af, terwijl tegelijkertijd de armen rustig worden bijgehaald. De lichaamscoördinatie hoort zo te zijn dat de bladdruk constant is.

Om bij de steeds grotere snelheid van de boot de bladdruk constant te houden, zullen naarmate de haal vordert rug en armen meer gaan meewerken. De spanning in de benen blijft steeds aanwezig!

Tijdens de haal zit men op de zitknobbels, dus niet ervoor of erachter en niet doorgezakt in de lendenen. De buikspieren moeten aangespannen blijven. Uitademen doet men tijdens de laatste fase van de haal, inademen tijdens het oprijden. Over het algemeen doet men dit vanzelf.



3.3. De boot naar buiten brengen

Het spreekt vanzelf dat je de boten voorzichtig uit de stellingen haalt en teruglegt, zodat de boot niet beschadigd raakt.

Een boot kan op verschillende manieren in de loods liggen:

1. Op verrijdbare steunen op de grond.
2. Laag in een stelling.
3. Op schouderhoogte in een stelling.
4. Hoog in een stelling.

De manier van tillen met bijbehorende commando's is hiervan afhankelijk. Het eerste commando is altijd: *'aan de boorden'*, wat zoveel betekent als: verzamelen bij het boord van de boot.

Als de boot ligt op de grond ligt:

- De boot wordt naar het midden van het gangpad gereden; hiervoor bestaat geen commando. Daarna zoekt iedere roeier zijn plaats bij de boot, gerangschikt naar lengte. Bij boordroeien staat iedereen tegenover zijn rigger. Bij scullboten achter de riggers schuin tegenover elkaar. **Je mag nooit over een boot heen stappen.**
- Een C2 til je met de beide roeiers direct achter de achterste riggers en de stuurman aan de boeg.
- Na het commando *'tillen gelijk ... nu'* wordt de boot met de handen getild en naar buiten gedragen. Een boot die ondersteboven ligt til je aan de boorden, een boot die op de kiel ligt til je aan de dwarsspanten en/of de uiteinden. Nooit aan slidings, voetenborden, lijfhout of riggers. Deze kunnen namelijk verbuigen, breken en/of loschieten!
- Een wherry kan als de verrijdbare steunen hiervoor geschikt zijn voorzichtig naar buiten gereden worden voordat hij getild wordt.

Als de boot laag in een stelling ligt:

'overpakken' Pak met één hand het dichtstbijzijnde boord, de andere hand gaat over de boot heen en pakt het andere boord vast.

'tillen gelijk....nu' De boot wordt uit de stelling getild, niet schuiven! Iedereen let er op dat de boot of andere boten niet beschadigen.

'bakboord (stuurboord) onderdoor' De helft van de roeiers (na elkaar) gaat onder de boot door en pakt en steunt ondertussen het andere boord. Uiteindelijk staat iedereen op zijn plaats. Bij boordboten tegenover de rigger, bij scullboten erachter. Als iedereen de boot vast heeft kan deze naar buiten gedragen worden.

Als de boot op schouderhoogte in een stelling ligt:

'onderlangs pakken'

Pak met één hand het dichtstbijzijnde boord, de andere hand gaat onder de boot door en pakt het andere boord vast.

'tillen gelijk...nu'

De boot wordt opgetild, iedereen let op dollen en huid. Zodra dat kan, gaat de helft van de roeiers na elkaar onder de boot door naar het andere boord en pakken hun boord vast. Hierbij mag de boot niet zakken of stijgen!

*'op de schou-
ders...nu of 'in de
handen... nu'*

Vervolgens wordt de boot op de schouders of in de handen genomen en naar buiten gedragen.

Als de boot ligt hoog in een stelling ligt:

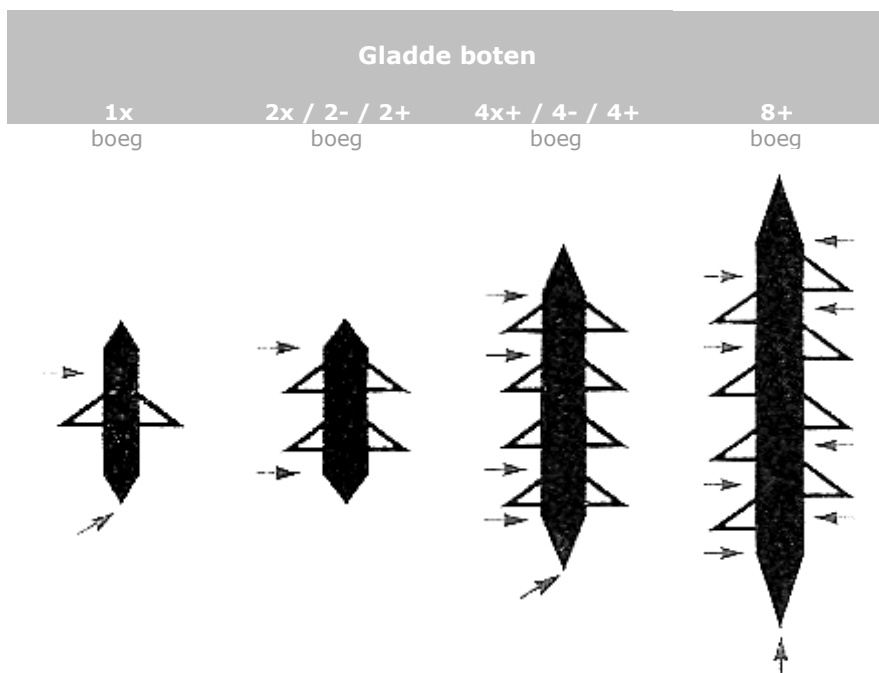
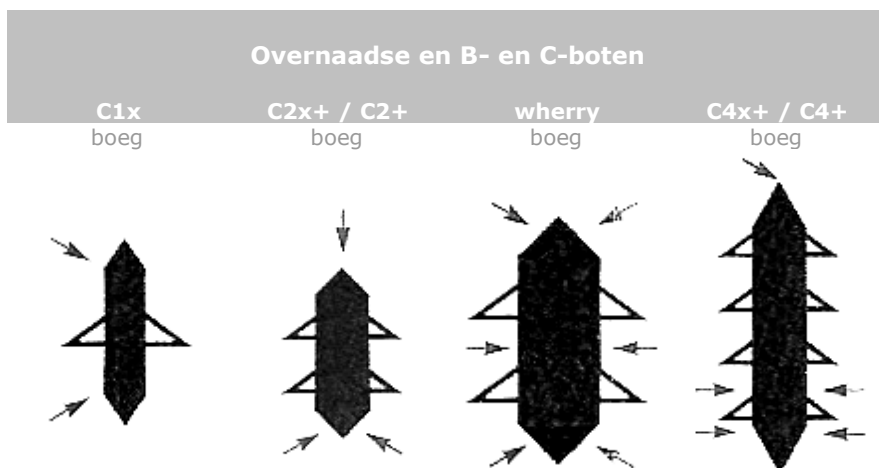
Als de boot hoog in een stelling ligt zijn voldoende en stabiele trapjes nodig om bij de boot te kunnen komen. Het tillen van een boot vanaf een trapje vereist ervaring en voldoende spierkracht. Zorg altijd dat iemand met ervaring bij het tillen uit een hoge stelling aanwezig is.

Voor het uittillen en naar buiten brengen zijn verder dezelfde handelingen en commando's nodig als bij 3.



3.4. Tillen

De pijlen geven de plaatsen aan van de minimaal benodigde mensen om de boot te dragen.



3.5. Boot te water laten

Leg de bij de boot horende riemen buiten klaar op een veilige plaats, zodat niemand per ongeluk op de bladen kan gaan staan of over de riemen kan struikelen. Meestal worden de riemen daartoe aan een uiteinde van het vlot gelegd, met het blad boven het water. De stuurman controleert of alle onderdelen aanwezig zijn.

Bij het naar buiten brengen wordt de boot ondersteboven in de handen of op de schouders gedragen.

C-boten moet je buiten, voor je naar het vlot gaat, omdraaien zodat de kiel onder komt.

'keren met de kiel naar het water (of land) ... nu' De boot wordt gekeerd (hoe dat gaat moet voorgedaan worden) en vervolgens ga je met de handen aan de spanten de trap af naar het vlot.

C-boten worden haaks op het vlot met de kielbalk over de vlotrand het water in geschoven, waarbij een van de roeiers de punt van de boot vasthoudt. Om de roerophanging niet te beschadigen moet bij C-boten en wherry's altijd eerst de achtersteven in het water worden gelegd.

De overige boten worden parallel aan het vlot in het water gelegd. Deze worden buiten altijd op de schouders naar het vlot toegedragen.

Op het vlot, gladde boot

'boven de hoofden ... nu' Til de boot wordt boven de hoofden; iedereen pakt het bij zijn plaats horende spant en strekt de armen.

'voor de buiken ... nu' De boot wordt voor de buiken gekanteld. Hierbij komt iedereen aan dezelfde kant van de boot te staan (de landkant!) en houdt de boot aan het spant vast

'overslagen los' Maak de overslagen met één hand los. Het is handig als in ieder geval de overslagen aan de waterkant open zijn voordat de boot in het water gelegd wordt.

'tenen aan de rand, wegzetten ... nu' Ga voorzichtig naar voren met je tenen tot aan de rand van het vlot. Zet de boot rustig, iedereen tegelijk, in het water. Zorg daarbij ervoor dat de boot het vlot niet raakt.

Als de boot in het water ligt worden de riemen geplaatst, eerst die aan de vlotkant - de riemen aan de waterkant niet uitbrengen -, alle overslagen gesloten en het roertje aangebracht.

3.6. De riemen inleggen

De riemen zijn voorzien van een rode resp. groene manchete en/of tape.

- De dollen wijzen naar de stuurman.
- Breng de riemen aan de vlotzijde het eerst in de dollen.
- De riemen worden met de hals in de dol geschoven met de platte kant van de riemen naar beneden.
- De riemen met de rode manchete worden in de bakboorddollen geplaatst. Ezelsbruggetje: 'Rood is Rechts voor de Roeier'.
- De riemen met de groene manchete worden in de dollen aan stuurboord geplaatst.
- Daarna het blad met de bolle kant naar boven op het vlot leggen.

3.7. Instappen

De roeiers staan naast de boot, met het gezicht naar de achtersteven. De stuurman houdt de boot in het midden vast.

'klaarmaken om in te stappen' Duw boot vrij van het vlot om te voorkomen dat de rand van de boot en de riggers tegen het vlot komen bij het instappen.

Schuif de riemen aan de waterkant helemaal in de dollen en houd de riemen vast. Schuif het bankje een stukje naar achteren zodat het opstapplankje helemaal zichtbaar is.

'instappen gelijk... één...

De voet aan de kant van de boot op het opstapplankje zetten.

twee...

Het lichaamsgewicht op dit been overbrengen en het andere been binnenboord halen en op het voetenbord zetten.

drie

Gaan zitten en de voet waarmee je het eerst instapte op het voetenbord zetten.

Als de roeiers ingestapt zijn stapt ook de stuurman in, nadat hij heeft gecontroleerd of alle riemen goed in de dollen liggen en de overslagen en luchtkasten goed dicht zijn.

Bij het instappen in een skiff of C1 houdt de roeier beide riemen met de waterkanthand vast, terwijl hij met zijn andere hand de rigger en het vlot vasthoudt.

3.8. Het voetenbord afstellen

De plaats van het voetenbord moet zodanig zijn dat in de uitpikhouding de achterstops niet worden geraakt en er een vrije wegzet van de handen mogelijk is. Is er te weinig ruimte om rond weg te zetten dan moet het voetenbord naar de roeier toe worden verplaatst.

In de inpikhouding, met de onderbenen in de juiste verticale stand, moet het bankje vrij blijven van de voorstops. Zo niet, dan moet het voetenbord naar de roeier toe worden verplaatst.

3.9. Roeien

Weggaan van het vlot

De stuurman pakt de stuurtouwen en controleert de werking van het roertje. Vervolgens vraagt hij een voor een aan de roeiers of ze klaar zijn.

<i>'uitzetten gelijk'</i>	Pak met de handen de rand van het vlot en duw de boot van het vlot af. Duw zo nodig de boot met de riemen tegen het vlot verder af. Roei een klein stukje om het vlot vrij te maken voor de volgende boot.
<i>'voetenborden stellen'</i>	Stel je voetenborden. Hierbij heb je je voeten over de boorden en de riem(en) onder de bovenarmen geklemd tegen je lichaam. De stuurman informeert hierna of ieder klaar is.
<i>'slagklaar maken'</i>	In de inpikhouding gaan zitten (vooraan dus) klaar voor een haal, maar bladen nog vlak op het water.
<i>'slagklaar' ... 'af'</i>	Bladen verticaal draaien in het water laten zakken (totdat ze drijven) en op 'af' je eerste haal maken en verder roeien.

Ophouden met roeien en de boot laten uitdrijven

<i>'laat ... lopen'</i>	Bij de inpik het commando: <i>'laat'</i> , bij de uitpik: <i>'lopen'</i> . Na de uitpik armen strekken met de bladen boven het water.
<i>'bedankt'</i>	Bladen plat op het water leggen.
<i>'klaarmaken om te houden'</i>	Ophouden met roeien bladen geleidelijk verticaal in het water draaien en de riemen goed vast houden.
<i>'houden beide boorden'</i>	Met dit commando wordt de boot geremd, waarbij het volume van de stuur de mate van belang aan-geeft.
<i>'nu'</i>	

Strijken, 'achteruit roeien'

<i>'klaarmaken om te strijken'</i>	In plaats van een 'haal' te maken bladen van je af duwen. Uniformiteit in een ploeg is wel gewenst.
<i>'strijken gelijk'</i>	Meestal wordt er bij het strijken niet met het bank-je gereden en weinig kracht gezet. De stuurman houdt met strak stuurtoew het roer recht om schade door een omgeklapt stuur te voorkomen.
<i>'nu'</i>	

Rond maken: omkeren met een stil liggende boot

Het keren kan gebeuren door een aantal maal te strijken op één boord, eventueel gevolgd door een aantal halen op het andere boord. Sneller kan er gekeerd worden door om en om te halen én te strijken.

'klaarmaken voor rond over bak/stuurboord' Op het genoemde boord wordt als eerste gestreken, waarna op het andere gehaald wordt. Hierbij kan opgereden worden. De boot draait het gemakkelijkst als je met de boeg door de wind gaat.

'rond (maken) over bak/ stuurboord'

Roeiend sterk van koers wijzigen

'stuurboord sterk bakboord best' Het genoemde boord roeit met meer kracht tot het volgende commando.

'bedankt' Beide boorden roeien weer gelijk.

Bij smalle doorgangen - brug, sluis e.d.

'let op het commando slippen' De riemen in de lengterichting van de boot houden met de bladen plat boven of op het water.

'slippen beide boorden/bak/stuurboord...nu' Houd de handvatten goed vast en let op het evenwicht. Op commando van de stuurman wordt het roeien hervat.

'intrekken riemen...nu' Riemen zo ver mogelijk intrekken, bladen kunnen uit het water komen.

'riemen uitbrengen' Riemen weer in oorspronkelijke stand brengen.

Bij obstakels

'pas op de riemen aan stuur/ bakboord' De roeiers letten op hun eigen riem en zorgen ervoor dat niets geraakt wordt.

3.10. Veel voorkomende fouten

Hier wordt een aantal veel voorkomende fouten genoemd. Je kunt ze tijdens het roeien van je stuurman, een instructeur, collega's in je boot of in een andere boot, of van de kant te horen krijgen: 'Je diept', of 'Je loop eruit'. Het is belangrijk dat je deze foutterminologie zo leert en ook leert wat er dan aan de hand kan zijn. Dit summiere overzicht geeft de fouten en hun betekenis. Voor meer informatie: je instructeur en de instructiesectie van www.hemus.nl.

<i>Diepen</i>	Na de inpik zit naast het blad ook een (groot) deel van de steel onder water. Meestal is dit een gevolg van een te heftige en grote beweging bij het plaatsn van het blad. Dit kan een gevolg zijn van niet voorzichtig genoeg het water naderen, of te veel op de armen pakken, of op de rug, of misschien te stijf zijn in de schouders, of met kromme polsen roeien. Of een combinatie van deze factoren.
<i>Snoeken</i>	Vorm van diepen die ontstaat doordat de bladen bij het eerste deel van de haal nog niet verticaal staan, maar achterover, zodat het blad snel steeds dieper het water ingetrokken wordt (het water insnijdt).
<i>Overslaan</i>	Het tegenovergestelde van snoeken, waarbij het blad verder dan verticaal is gedraaid bij de inpik.
<i>Hakken</i>	Het van te grote hoogte, met een heftige (hak!)beweging, in het water gaan van het blad.
<i>Uitlopen</i>	Het blad komt vanaf halverwege de haal naar het einde toe geleidelijk boven water. Aan het einde van de haal is het blad daardoor voor een groot deel al vrij van het water, waardoor nauwelijks meer een echte uitpik nodig is. Is soms een gevolg van diepen, maar in ieder geval van te laag aanhalen.
<i>Slifferen</i>	Tijdens de recover de bladen niet los van het water houden. Gevolg van niet diep wegzetten en angst voor onbalans.
<i>Rug opzwaaien</i>	De rug wordt opgezwaaid bij de inpik, aan het begin van het trappen, d.w.z. er wordt bij de inpik kracht gezet met de rug i.p.v. met de benen.
<i>Op de armen inpikken</i>	Direct na de inpik buigen de armen al voordat de benen getrapt hebben.
<i>Door bankje trappen</i>	Na de inpik wordt bij het begin van de trapbeweging voorover gebogen, of de armen extra gestrekt, met als resultaat dat de bladen in het water niet of nauwelijks meekomen en achterblijven op de plaats waar ze het water ingingen. Te voorkomen door de hoek van de rug te fixeren.

<i>Over de riem heen vallen</i>	Bij de uitpik zwaait de rug naar voren i.p.v. achter te blijven totdat de armen weg zijn.
<i>Naduiken/nareiken</i>	Aan het einde van het oprijden, vlak voor de inpik, duikt het lichaam nog snel naar voren, of worden de armen overstrekt. Bankje staat dan meestal al stil.
<i>Scheefvallen</i>	Hoofd wordt niet boven de kiel gehouden. Zeer veel voorkomende fout, -die een gevolg is van eenvoudigweg scheef zitten, of op één bil zitten.
<i>Zagen</i>	Het blad gaat op en neer tijdens de haal. Meestal veroorzaakt door verminderde bladdruk tijdens de haal, maar ook het gevolg van een onjuiste arm/rug/been coördinatie tijdens de haal.
<i>Backsplash</i>	Grote pluim water achter het blad bij een vertraagde (of te vroege) inpik.
<i>Stilzitten</i>	De vloeiende beweging hapert door een moment van stil zitten voor de inpik, vaak gevolgd door naduiken.
<i>Knijpen</i>	In de handvatten. Kan vele gevolgen hebben: diepen, kromme polsen, ellebogen naar buiten, stijve schouders, etc. van dien.

Balans wordt altijd gehouden met de handen aan de riemen, nooit met het lichaam. Een foute lichaamshouding kan wel tot onbalans leiden, maar nooit onbalans corrigeren.

Het te krampachtig vasthouden van de riemen en/of het krommen van de polsen beïnvloedt de haal. Ook kan het resulteren in blaren en peesschedeblessures van de polsen.

In het laatste deel van de recover mag de lichaamshouding niet meer veranderen, zoals snel naar voren buigen, naduiken en/of overstrekken van de armen. Alleen de handen gaan langzaam omhoog scharnierend vanuit de schouder.

3.11. Enige oefeningen

Deze oefeningen zijn vooral geselecteerd op hun bruikbaarheid voor vrij onervaren ploegen en zijn geschikt om nieuwe dingen aan te leren of om grove fouten te verbeteren. Veel oefeningen zijn gericht op onderdelen van de roeihaal. Veel oefeningen, vooral de iets lastigere, worden uitgevoerd in combinatie met

tubben Een deel van de ploeg doet niet aan de oefening mee, en houdt de boot in balans met de bladen plat op het water.

Voor meer oefeningen zie de instructiesectie van www.hemus.nl.

Stop-oefeningen

Deze worden meestal uitgevoerd door te roeien en b.v. elke 3^e haal een stop te doen. Bedoeld om de houding op het stopmoment te controleren. Door een aantal keren stop 1 te laten volgen door een aantal keren stop 3, enz. kan de totale wegzet worden geoefend.

Stop 1 Stop direct na de uitzet. De roeier zit licht achterover en het blad is nog niet gedraaid.
Stop 2 Stop na uitzet en weg zetten van de handen. Blad nu plat.
Stop 3 Stop na uitzetten, weg zetten en inbuigen.
Stop 4 Stop na uitzetten, weg zetten, inbuigen en kwart bank oprijden.

Finish-oefeningen

Ongedraaid blad Roeien zonder het blad horizontaal te draaien.
Vaste bank Roeien in de finishpositie zonder de bank te gebruiken, ofwel roeien met de benen gestrekt. Eerst zonder rug, dan met rug inbuigen.
Uitlengen Een aantal halen met ¼ bank roeien, dan met ½, ¾ en hele bank.

Catchoefeningen

Plaatsen Met stilliggende boot, vanuit uitzethouding beginnen en rustig naar inpik toe glijden en plaatsen zonder de haal te maken. Daarna combineren met lichte haal.
Inkorten Roeien met ¾ bank, gevolg door ½, ¼ en vaste bank.

Doorhaal oefeningen

Drukaccenten Gewoon roeien met krachtaccent op begin, midden of eind van de haal.

Halen vanuit stilstand Boot ligt stil; vanuit de uitpik één enkele stevige haal maken.

Gelijkheid en ritme

In- en uitzet aangeven De stuurman roept steeds het juiste moment van in- of uitzet.

Ogen dicht Roeien met de ogen dicht, waarbij de roeier het ritme van de boot moet volgen.

Tempowisselingen Variaties in tempo voor het leren volgen, gelijkheid en ritme.

Ontspanningsoefeningen

Piano spelen Bij het oprijden met de vingers piano spelen op de handle. Hierdoor kan niet in de riem worden geknepen.

Duim en wijsvinger De riemen slechts met duim en wijsvinger vast houden.

3-Kickstart Boot ligt stil en roeier in de inpikhouding. Vervolgens 3 keer de inpik doen, voordat wordt getrapt.



3.12. Sturen

Sturen veroorzaakt onbalans en remt de boot. Daarom moet je zo weinig mogelijk sturen. Gestuurd wordt alleen om correcties uit te voeren en uiteraard om de juiste route te kunnen volgen. En het roer werkt alleen als de boot snelheid heeft.

- Stuur, behalve bij scherpe bochten, niet tijdens de haal maar tijdens het oprijden.
- Grote roeruitslagen (meer dan 30°) hebben geen zin.
- Stop op tijd met sturen, want een boot (afhankelijk van het boottype) kan enige tijd in een ingezette bocht doordraaien.

Wanneer de koerswijziging niet alleen of niet snel genoeg met het roer gerealiseerd kan worden moet de stuurman de roeiers mee laten sturen door '*stuurboord sterk*' of '*bakboord best*' te laten roeien. Indien nodig met andere boord '*light*' roeien. Dit 'sterk' of 'best' gaat het eenvoudigst door de haal aan de desbetreffende kant iets langer te maken of juist door die aan de andere kant wat korter of zwakker te maken.

De stuurlijnen mogen nooit door het water slepen. Let bij wherry's op mogelijk gekruiste stuurlijnen of op een slordig ingenomen landvast.

Als er gestreken wordt moet de stuurman de lijnen strak houden, omdat anders het roer dwars komt te staan.

In een wedstrijdboot moet de stuurman zo weinig mogelijk bewegen en in het midden zitten.

3.13. Aankomen bij het vlot en aanleggen

Bij het vlot hebben aankomende boten voorrang op vertrekkende boten. Zowel aanleggen als vertrekken doe je met de boeg naar Baarn. Kom je dus aan vanuit de richting Baarn dan vaar je eerst het vlot voorbij, maakt rond en legt aan.

Bij sterke wind en/of stroming of als er totaal geen ander roeverkeer is leg je aan tegen de wind en/of stroming in.

De kunst van het aanleggen is om precies op de juiste plaats aan het vlot of andere aanlegplaats uit te komen zonder iets te raken.

Bij het aanleggen moet je rekening houden met:

- overige boten
- de richting en sterkte van de wind
- eventuele stroming
- de beschikbare ruimte

Aanleggen gebeurt altijd met lage snelheid. Dit verkleint de kans op schade als je toch iets raakt. Een te lage snelheid maakt het aanleggen echter weer moeilijker omdat de boot dan lastiger bestuurbaar is.

Vaar altijd onder een hoek van ongeveer 30 graden naar de aanlegplaats. Door op het juiste moment de boot evenwijdig aan het vlot te sturen haal je de snelheid uit de boot en komt hij binnen handbereik van het vlot stil te liggen.

In de buurt van het vlot wordt de snelheid dus aangepast. Er wordt onder een ruime hoek naar het vlot toe gevaren.

*'lichte haal' of 'light
paddle' of 'spoelhaal'*

De snelheid uit de boot halen.

Vervolgens onder de hoek van 30 graden, met de punt van de boot gericht op het gewenste aanlegpunt naar het vlot varen.

'laat lopen'

*'pas op de riemen
aan [vlotzijde:]
stuur/bakboord'
eventueel gevolgd
door 'houden aan
bak- en/of stuur-
boord'*

Als de voorzijde van de boot vlakbij het vlot is gekomen bijdraaien. Hiervoor fors het roer gebruiken. De boot mindert nu vaart en draait bij. Als de boot onvoldoende of teveel draait kan met behulp van de roeiers (houden, halen) gecorrigeerd worden.

eventueel '*slippen*'
[aan vlotzijde]

Bij sommige vloten of bij een hoge wal moeten de riemen aan de vlotzijde of walzijde 'geslipt'(evenwijdig met de wal) worden. Hierbij er opletten dat roeiers de handles blijven vast houden (balans). Riemen aan de waterzijde nooit slippen.

'*overhellen...*' [naar de waterzijde]

Bladen plat op het water houden!

'*riemen hoog aan*
[vlotzijde, meestal:]
stuurboord'

De riemen aan de vlotkant met de bolle kant naar boven houden en boven het vlot houden. Bij het aanleggen kan de stuurman de hulp van de boeg vragen.

Aanleggen in de wind

Met wind mee

Als met wind mee aangelegd moet worden moet het richtpunt voor het aanleggen verlegd worden tegen de windrichting in. Door onder een wat grotere hoek aan te varen met niet te lage snelheid kan de boot snel evenwijdig aan het vlot gedraaid worden voordat deze voorbij het beoogde aanlegpunt gedreven is.

Met wind tegen

Wind tegen betekent dat de boot sneller zal afremmen en dat dus met een hogere snelheid zal moeten worden aangelegd. De wind zal de boot helpen bij het evenwijdig naar het vlot draaien.

De wind staat naar het vlot toe

Met normale hoek en snelheid aanvaren, en iets eerder draaien.

De wind staat van het vlot af

Onder normale hoek aangevaren worden. De snelheid dient zeker bij sterke wind hoger te zijn. Het draaien zo laat mogelijk en fors uitvoeren. Bij harde wind de roeiers bij het draaien laten helpen door te '*houden*'.

3.14. Uitstappen

De stuurman stapt als eerste uit. **Alle overslagen blijven dicht** en de riemen blijven in de dollen liggen. Ter voorbereiding op het uitstappen:

- houd je beide riemen met de waterkanthand vast,
- rijd je licht op
- en duw je de riemen iets van je lichaam weg om ruimte te maken.

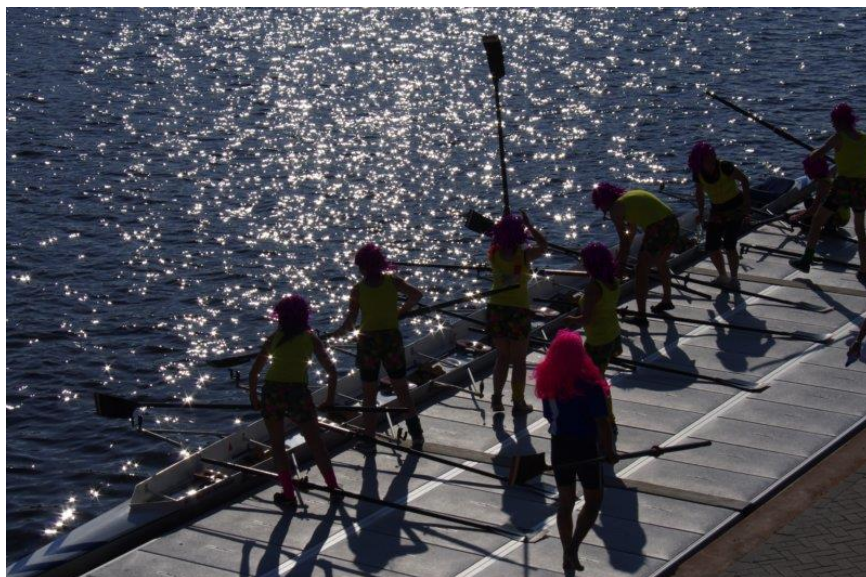
'klaarmaken om uit te stappen'

'uitstappen gelijk'

'één' Voet aan waterzijde wordt op het opstapplankje gezet en het lichaam wordt verder over het been gebogen. Voor balans en extra kracht wordt de vlothand al op de boord of het vlot geplaatst.

'twee' Je buigt verder over je voet op het plankje en drukt jezelf, geholpen door de vlothand omhoog. Op deze voet gaan staan en de andere voet op de wal zetten.

'drie' Gewicht overbrengen op het been op het vlot, uitstappen en de riem aan waterzijde meenemen en op het vlot leggen.



3.15. Vanuit het water in de boot klimmen



Help! je gaat om... Ga naast de boot liggen.



Pak beide riemen met één hand.



Druk jezelf op en ga midden op de boot zitten.



Beweeg je handen omhoog en leg je benen binnenboord. Klaar!

Denk bij koud water om onderkoeling. Zwem dan naar de kant en klim uit het water, en laat de boot in de steek.

3.16. Boot uit water halen en naar binnen brengen

Het uithalen gaat in omgekeerde volgorde als het inleggen. Eerst worden riemen, bankjes en het roer uit de boot gehaald en de overslagen gesloten. Sommige bankjes blijven in de boot en worden daar met elastiek vast gezet. Verzeker je ervan dat ze inderdaad goed vastzitten en niet onderweg eruit vallen. In het ergste geval valt een bankje in de stelling alsnog uit de boot, waardoor de boot eronder lek slaat.

*'aan de boorden'
'(handen) in de span-
ten'
'(uit)tilen gelijk... nu'*

Naast de roeiplaats gaan staan. Ieder pakt een dwarsspan en houdt de andere hand op het dichtstbijzijnde boord. De boot wordt rechtstandig uit het water getild en voor de buik vastgehouden. Raak het vlot niet met de boot! Bij C-boten en wherry's boot loodrecht op de kant draaien met de punt naar de kant en de wal op trekken terwijl minstens twee roeiers de boot horizontaal op de kielbalk houden.

*'boven de hoofden,
bak/ stuurboord eron-
derdoor....nu'*

De boot wordt boven de hoofden getild. Dit moet gelijk en met een zwaai gebeuren. Dus boven het hoofd en dan onder de boot door.

*'uitsplitsen naar eigen
boord... nu'*

De roeier gaat tegenover een rigger staan en laat daarbij de boot op de schouders zakken.

of
*'op de linker/ rechter-
schouder... nu'*

De boot wordt om de lengteas gedraaid, en ligt op de linker- of rechterschouders. Eén hand bijna boven en de andere hand aan het boord bij de schouder.

Daarna kan de boot het vlot af en voor de loods op de schragen gelegd worden om schoongemaakt en gedroogd te worden.

Bij het in de loods brengen en in de stelling leggen worden dezelfde commando's gebruikt als bij het uit de loods halen. Zorg ervoor dat het in de stelling brengen met voldoende controle gebeurt: de ploeg is moe en niet iedereen kan de boot even goed tillen als bij het uitbrengen.

De stuur controleert tenslotte of er geen losse onderdelen op het vlot zijn achtergebleven.

4. Vloot

4.1. De boten

Zonder goede boten geen roeiactiviteiten. De boten zijn kwetsbaar en duur: twee goede redenen om er zeer zorgvuldig mee om te gaan. Om de vloot in stand te houden moet er continu onderhoud worden gepleegd. Daarbij is de Klusploeg belangrijk: een groep mensen die met veel inzet de boten in goede staat houdt. De Klusploeg is vooral actief op de maandagochtend. De werkplaats is gewoonlijk de rest van de week op slot.

4.2. Namen van de boten

De boten krijgen namen die verband houden met de stad, de omgeving of de vereniging, ter versterking van de band met de stad. Soms worden boten door buitenstaanders gedoopt.



4.3. Boottypen

<i>Glad</i>	hout: gebogen houtdelen, ca. 3 mm dun, nauwsluitend tegen elkaar gehecht kunststof: diverse typen materialen (bijv. koolstof, kevlar); vrije constructie afgezien van minimum gewicht
<i>B- en C-materiaal</i>	zelfde bouwwijze als glad maar met normen ten aanzien van vorm en gewicht; over het algemeen breder en zwaarder dan glad materiaal.
<i>Overnaads</i>	dakpansgewijs over elkaar geklonken planken van ca. 5 mm dik
<i>Scull</i>	je roeit met twee riemen
<i>Boord</i>	je roeit met één riem

Als een boot een scullboot is wordt dit aangegeven met een x. Wordt de boot daarnaast ook nog gestuurd dan wordt dit aangegeven met x+. Dus een skiff is 1x en een vier met stuurman is 4x+. Een boordboot is wordt eenvoudigweg aangegeven door de afwezigheid van de x. Het al of niet aanwezig zijn van een stuurplek wordt aangegeven met resp. een + of -. Dus een boordtwee zonder stuurman is 2- en een boordvier met stuurman is 4+.



Dit is een Finse Kerkboot, te huur in Sneek

4.4. Het gebruik

Algemene regels

- Boten zijn vaarklaar als ze compleet en opgeriggerd zijn, tenzij anders aangegeven (bordje: 'uit de vaart').
- Gestuurde boten mogen niet zonder stuurman worden gebruikt. Een C4x+ mag eventueel met 3 roeiers worden gebruikt, waarbij positie 3 ongebruikt blijft.
- Skiffs en C1's moeten met twee personen in- en uitgebracht worden. Andere boten kunnen in principe door de complete ploeg zelf getild worden.
- C1's zonder luchtkasten mogen in de winter niet gebruikt worden.
- Eén persoon mag maximaal twee scullriemen of één boordriem tegelijkertijd dragen. Het blad moet in de loopricting wijzen, en de riem moet in de hand - niet op de schouder - gedragen worden.
- Riemen op het vlot bij voorkeur met het blad in het water leggen. Als een blad toch op het vlot ligt, b.v. vanuit een rigger, dan met de bolle kant omhoog.
- Voor vertrek de slidings schoonmaken.
- Al het materiaal na gebruik schoon en droog achterlaten. Boten buiten droog maken.
- Beschermende ballen om de dollen doen.
- Los materiaal op de daarvoor bestemde plaatsen ophangen.
- Boten altijd op schragen leggen.

Wisselen van stuurman bijna nergens toegestaan

Wisselen van roei-/stuurplaats op het water is alleen in wherry's toegestaan. Verder is het wisselen op het water verboden.

Wisselen aan de wal mag alleen op het wisselvlot, dat in de afgesneden bocht bij de Grote Melm ligt, en aan het vlot van BWV De Eem in Baarn. Op het traject tot Baarn mag verder nergens worden aangelegd.

Bolle kant naar boven!

Er is altijd veel discussie over hoe de bladen op het vlot moeten liggen: bolle of holle kant boven. Voor allebei is wat te zeggen. Het beleid van Hemus is als volgt:

- op een niet schurend houten vlot (zoals ons vlot) de bolle kant boven
- op schurende ondergrond, zoals beton en steen, de holle kant boven

Op het vlot van Hemus dus **met de bolle kant naar boven**.

Schade

Schade moet je direct via het elektronische schadeboek melden. Het schadeboek is onderdeel van het afschrijfboek.

Schade door nalatigheid of door overtreding van de verenigingsregels wordt verhaald op de veroorzaker; zie ook het Huishoudelijk Reglement. Als je schade hebt veroorzaakt kan je gevraagd worden om te helpen bij het herstel van de schade.

Afstelling

Een goede afstelling van de boot is een basisvoorwaarde om goed te kunnen en te leren roeien. Met een goede afstelling kan men het hoogste rendement en dus snelheid behalen. Een apart groepje vrijwilligers houdt zich met de afstelling van de boten bezig: de afstelcommissie.

Als je niet lekker roeit moet je eerst kijken of het niet aan jezelf ligt. Maar soms kan het aan de boot liggen. Als je denkt dat een boot niet goed afgesteld is ga dan nooit zelf sleutelen maar meld dat dan in het schadeboek, dat is onderdeel van het afschrijfboek.

Bij het afstellen van een boot en de riemen worden o.a. de volgende doelen nagestreefd:

- de bladen gaan niet te diep het water in en lopen er niet uit
- de afstelling maakt het roeien niet te zwaar of te licht
- de hoogte van de riemen is ten opzichte van het water zodanig dat effectief gehaald kan worden en er voldoende ruimte is om ze gemakkelijk door de boot te bewegen.

Bladhoek

De riemen horen zo afgesteld te staan dat je goed met de boot kan roeien. Als het blad te ver achterover staat dan wil het blad vanzelf (doordat je eraan trekt) naar beneden. Dit is het zogenaamde '*diepen*'. Als het blad voorover staat heeft het blad tijdens de haal de neiging om uit het water te lopen, '*uitlopen*'.

Als je de riemen losjes vast hebt en aan de handles trekt moet het mogelijk zijn om het blad horizontaal door het water te trekken. Als dit niet lukt dan zijn er twee mogelijkheden: de boot is niet goed afgesteld

of je houdt de handle te stevig vast waardoor het blad in een verkeerde hoek geforceerd wordt.

Overlap bij scullriemen

De overlap is de afstand waarmee de stuurboordriem de bakboordriem overlapt. Als de overlap te groot is wordt het erg moeilijk de riemen uit het water te halen bij de uitpik. Als de overlap te klein is kan je geen lange halen maken en sla je gemakkelijker om.

Als je de riemen in de dollen hebt en je de handvatten naast elkaar houdt, dan kan je controleren of de overlap goed is. Een goede overlap ligt tussen twee en drie handbreedtes (20-24 cm).

Dolhoogte

De ideale dolhoogte is afhankelijk van gewicht en lengte van de roeiers. Als de dollen te hoog afgesteld staan dan moet je je handen onnatuurlijk hoog aanhalen om de bladen in het water te kunnen houden tijdens de haal. Staan de dollen te laag afgesteld, dan heb je geen of bijna geen ruimte om je bladen bij de uitpik verticaal uit het water te nemen.

Zo kun je - alleen bij redelijk vlak water - de dolhoogte testen:

- zorg dat de boot recht - in balans - ligt
- ga in de uitpikhouding zitten met de bladen rechtop en de handen op de dijbenen
- bekijk nu de afstand tussen de onderkant van het verticale blad en het water
- bij scullen: stuurboorddol zit 10 mm hoger dan bakboorddol

Er moet nu, uitgaande van big blades, ruim vijf centimeter lucht tussen de onderkant van het blad en vlak water zijn. Hierdoor heb je meer dan voldoende ruimte voor het uitpikken. Bij de lagere macon- of tulpladen moet de afstand minstens tien centimeter zijn.

Problemen met de afstelling kan je melden bij de afstelcommissie. Maar als je te zwaar of te licht voor een bepaalde boot bent, dan kan zelfs de afstelcommissie je niet helpen.

4.5. Hoe groot? Hoe zwaar?

De boten variëren van 14 tot 100 kilo en van 8 tot 17 meter:

aantal roeiplaatsen	gewicht	lengte	breedte
een	14 kg	ca. 8 m	28 cm
twee	27 kg	ca. 9,50 m	35 cm
vier	51 kg	ca. 12 m	45 cm
acht	96 kg	ca. 17 m	56 cm

Deze maten gelden voor gladde boten. De gewichten gelden als minimale gewichten voor boten op internationale wedstrijden. De meeste boten bij Hemus zijn zwaarder dan dit.

4.6. Anatomie van de boot

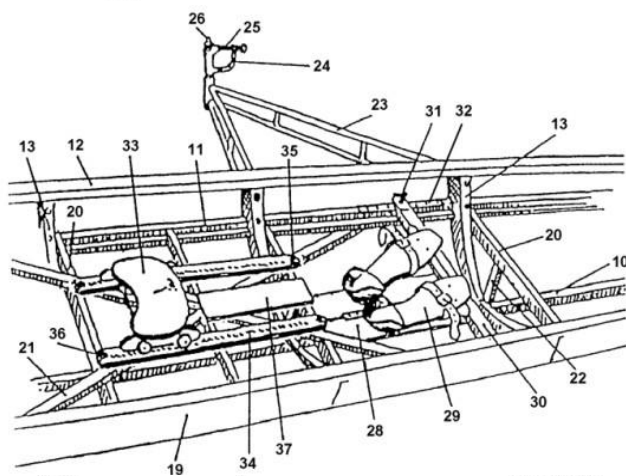
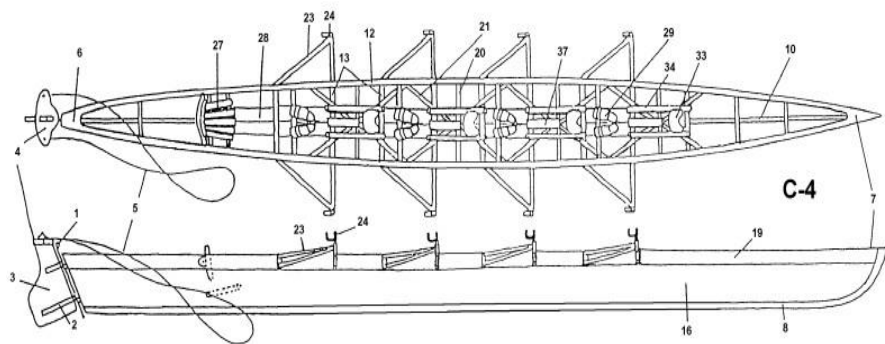
Na de volgende pagina zie je tekeningen van de roeiboort met de namen van alle onderdelen. De tekeningen en benamingen zijn die van oudere meestal van hout gebouwde boottypen.

In de moderne vaak uit verschillende soorten kunststof gemaakte boten zijn sommige onderdelen niet meer terug te vinden. Kunststof heeft het mogelijk gemaakt om de verschillende delen te combineren en zodoende kosten en gewicht te besparen. De benaming van de onderdelen komt grotendeels overeen.

4.7. De vloot

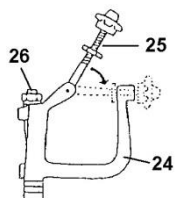
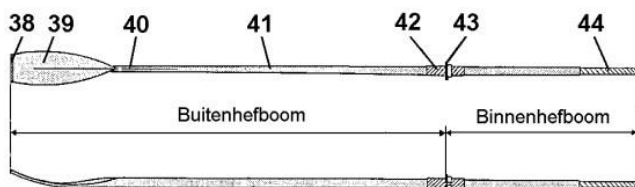
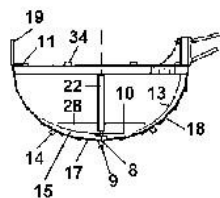
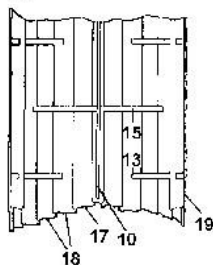
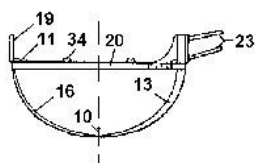
Op hemus.nl > **De vloot** zie je een actueel overzicht van de boten die Hemus in gebruik heeft.





Glad

Overnaads



Roer

- 1 roerpen
- 2 vingerlingen
- 3 roerblad
- 4 roerjuk
- 5 stuurtouw

Boot

- 6 achterstevan
- 7 boeg of voorstevan met boegbal
- 8 buitenkiel
- 9 kielbeslag
- 10 binnenkiel
- 11 lijfhout
- 12 topboord
- 13 spant, verbindt kiel, lijfhout en topboord
- 14 kimkiel (bij overnaadse boten)
- 15 vranen (bij overnaadse boten)
- 16 gladde huid
- 17 zandstrook: huidplank in overnaadse boot dichtst bij de kiel
- 18 eerste t/m vijfde gang, huidplanken in een overnaadse boot
- 19 dolboord: bovenste huidplank in een overnaadse boot
- 20 bint
- 21 diagonaallat
- 22 pilaartje, steun tussen binnenkiel en bint
- 23 rigger, outrigger
- 24 dol
- 25 overslag
- 26 dolpen
- 27 stuurstoel
- 28 buikdenning
- 29 voetenbord met voetzool, hielsteun, voetriem of schoen
- 30 spoorstok
- 31 stelpen of vleugelschroef
- 32 grundel
- 33 rolbankje
- 34 looper of sliding
- 35 voorstop
- 36 achterstop
- 37 opstapplankje

Riem

- 38 bladtijp
- 39 blad
- 40 hals
- 41 steel
- 42 manchot
- 43 kraag
- 44 handvat, handle

4.8. Botenvervoer

Er staan ons twee botenwagens ter beschikking om als we elders gaan roeien boten te kunnen meenemen. Om ze te kunnen gebruiken heb je een sleutel nodig. De Wedstrijdcommissie bepaalt in overleg met de roeiers wie de boten rijdt.

De boten en botenwagen zijn door de Stichting verzekerd. Ook verlies aan no-claim wanneer je tijdens het rijden schade krijgt aan je auto is verzekerd.

De boten moeten volledig worden ontdaan van alle onderdelen die los kunnen raken of beschadigen. Riggers, voetenborden en bankjes moeten allemaal worden verwijderd. Hou rekening met voldoende sleutel-tijd en rijd rustig.



4.9. Botengebruik bij wedstrijden

Hiervoor gelden de volgende regels:

- De Wedstrijdcommissie schrijft de boot af.
- De boot zo laat mogelijk afriggeren en op de botenwagen leggen.
- Geef de boot tevoren een grondige schoonmaak- en controlebeurt.
- Reserveer zo nodig een botenwagen.
- Zorg ervoor dat alle benodigde losse onderdelen zoals bankjes, riggers, roertje, stuurinstallatie, voetenborden en riemen meegaan naar de wedstrijd.
- Bekijk zorgvuldig of alle onderdelen die meegegaan zijn naar de wedstrijd ook weer ingeladen zijn voor de terugweg.
- Na terugkomst de boot direct opriggeren.
- Als voor de wedstrijd de afstelling van riemen en/of riggers veranderd is de oorspronkelijke afstelling direct terugzetten.

4.10. Coach- / reddingsboot

De coachboot is een toewijzingsboot: je mag en kan deze boot gebruiken voor uitsluitend coach- en instructiedoeleinden als je daarvoor toestemming van het bestuur hebt, je een verklaring hebt ondertekend waarin de voorwaarden waaronder je de boot mag gebruiken vermeld staan en als je een korte introductie hebt meegemaakt hoe de boot dient te worden bediend en gevaren.

5. Botenindeling en bevoegdheden

De boten zijn ingedeeld in verschillende categorieën. Van beginners tot wedstrijdroeiers. Voor elk niveau zijn er boten. Om in de verschillende categorieën boten te mogen roeien zijn er bevoegdheden ingesteld.

De bevoegdheden om in bepaalde boten te mogen roeien en te sturen, zijn ingesteld ter bescherming van jezelf en het materiaal. Je haalt je bevoegdheid via de Roeischool. Daar kom je terecht als beginnende roeier, als ervaren roeier binnen Hemus en als je als ervaren roeier van een andere vereniging komt. De toelating bij de Roeischool is afhankelijk van de beschikbaarheid van instructeurs.

De bevoegdheden worden toegekend door het bestuur op voordacht van de Afroecommissie. De Afroecommissie toetst de vaardigheden van de roeier. Om een bevoegdheid te halen zal je moeten oefenen via de Roeischool en daarna moeten afroeien.

In welke categorie boot oefenen?

- Voor categorie 1 en 2 krijg je instructie en roei je af in diezelfde categorie. Alleen dan wel in de instructieboten van die categorie. De instructeur moet de boot voor je afschrijven, maar controleer dat dit geregeld wordt.
- Voor categorie 3 krijg je instructie in boten van categorie 2. Je roeit ook in die categorie boten af tenzij de afroecommissie op het moment van afroeien anders beslist in verband met de beschikbaarheid van boten.

Instructie in een boot waarvoor je nog geen bevoegdheid hebt?

Iemand die in een boot wil roeien waarvoor hij nog geen bevoegdheid heeft, mag dit alleen doen in een instructieboot en onder begeleiding van een instructeur.

Jongeren tot 16 jaar mogen uitsluitend roeien in het bijzijn van een instructeur/coach.

Enkele definities

instructeur

- is aangesteld door de Roeischool
- is minstens afgeroeid in het materiaal waarin hij les geeft. Is bij voorkeur één niveau hoger afgeroeid of heeft een opleiding gevolgd bij de KNRB of heeft bij voorkeur de Hemus Instructie cursus (HIC) gevolgd bij de Roeischool
- begeleidt roeiers naar het afroeien

(wedstrijd)coach

- is aangesteld door de wedstrijdcommissie of de jeugdcoördinatoren
- begeleidt roeiers naar een betere roeitechniek en betere conditie binnen een categorie
- begeleidt roeiers naar wedstrijden

begeleiding

- meeroeien naast of in de boot, met dien verstande dat de instructeur tijdens het roeien zijn taak blijft uitvoeren



5.1. Roeibevoegdheden

In het algemeen ligt bij categorie 1 en 2 de nadruk op een veilige omgang met het materiaal en op voorkomen van blessures. Bij categorie 2 is daarvoor vanwege de geringere stabiliteit van gladde boten meer techniek vereist dan bij categorie 1.

Bij categorie 3 moet je bovendien over een duidelijk meer gevorderde roeitechniek beschikken en de roeitechnische oefeningen kennen en kunnen uitvoeren.

Boten van categorie 4 zijn toewijzingsboten. Die kunnen voor wedstrijden worden toegewezen door het bestuur op voordracht van de wedstrijdcommissaris, in overleg met de materiaalcommissaris en de wedstrijdcommissie. Minimale eis hierbij is dat men beschikt over een roeibevoegdheid categorie 3 voor het betreffende boottype. Verder gelden criteria met betrekking tot het niveau van de roeier(s) en de wedstrijd waaraan wordt deelgenomen. In dit handboek beperken we ons tot de eisen voor categorieën 1 tot en met 3.

Het is de bedoeling het systeem van roeibevoegdheden stap voor stap te doorlopen. Dit betekent dus van categorie 1 via categorie 2 naar categorie 3, en daarnaast van een gestuurd nummer naar een ongestuurd nummer binnen dezelfde categorie. Hierdoor wordt een brede basis gecreëerd en krijgt de roeier vaker instructie; dit komt de kwaliteit van het roeien ten goede.

We onderscheiden de volgende bevoegdheden:

- roeibevoegdheden gestuurd scull S1, S2, S3
 boord B1, B2, B3
- roeibevoegdheden ongestuurd scull SO1, SO2, SO2, SO3
 boord BO2, BO3
- stuurbevoegdheden G1, G2, G3

Omdat in de praktijk gebleken is dat van roeiers in gestuurde nummers bijna altijd verwacht wordt ook te sturen is het bij Hemus voor categorie 1 en 2 verplicht gelijk met het roei-examen het bijbehorende stuurexamen te behalen. Dit geldt ook voor ervaren nieuwe leden. Alleen als van iemand redelijkerwijs niet verwacht kan worden dat hij ooit zal gaan sturen (bij slechtheid, etc.) kan hiervan afgeweken worden.

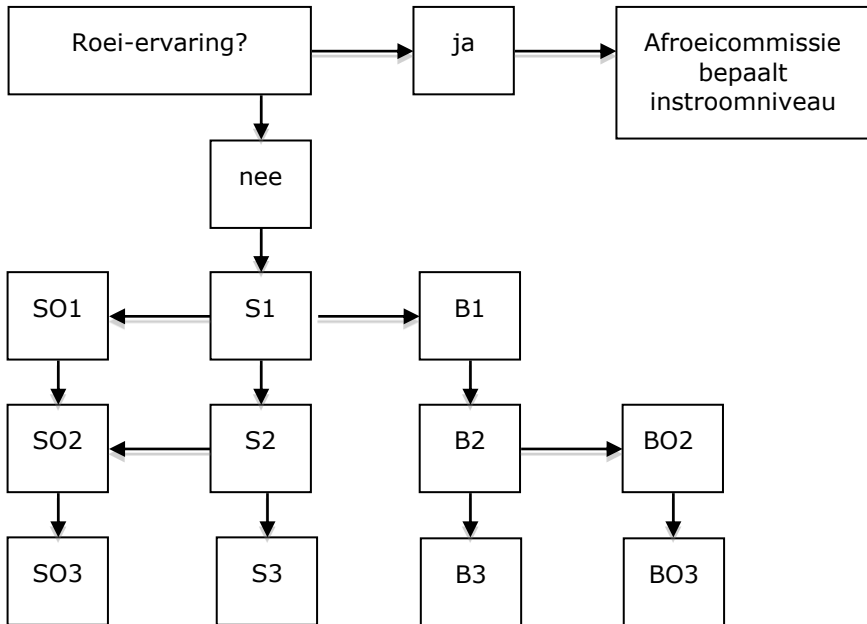
Een stuurbevoegdheid kan ook los van een roeibevoegdheid worden behaald.

Wie een boot afschrijft is ervoor verantwoordelijk dat alle roeiers in de ploeg de juiste bevoegdheden hebben. Roeiers zonder de juiste bevoegdheid mogen niet roeien in die boot. Als zij dat toch doen, dan zal

het bestuur een waarschuwing geven en bij herhaling passende maatregelen nemen.

De roeivaardigheidseisen kun je lezen in de volgende paragraaf.

Hieronder zie je hoe je de bevoegdheden kunt doorlopen.



5.2. Vaardigheidseisen

De vaardigheidseisen worden soms aangepast. Kijk voor de meest recente versie op hemus.nl. Hieronder staan de eisen zoals zijn vastgesteld door het bestuur op 13 januari 2010.

Gestuurd

Categorie 1

scull (S1) - boord (B1)

- Roeien in de juiste volgorde haal / recover: inpik / beentrap / romp / armen / uitpik / wegzet / inbuigen (eerst armen dan rug) / glijden (volledig benen buigen).
- Een goed ritme: tijdsduur van de haal korter dan die van de recover.
- In een ploeg: gelijk roeien (gelijke in- en uitpik).
- In ploeg: volgen van de slag.
- Commando's opvolgen.
- Zelfstandig van het vlot weggkomen (afduwend).
- Watervrij roeien.
- Gelijk manoeuvreren.
- Ronden over beide boorden zonder oprijden.
- Slippen met 1 riem.
- Houden.
- Strijken zonder oprijden, in rechte lijn.
- Oefening 3e stop kunnen uitvoeren.
- Halend aan kunnen leggen zonder het vlot te raken.
- Op juiste wijze materiaal uit- en inbrengen.
- Juiste verzorging van het materiaal.
- Theorie:
 - Kunnen omgaan met het elektronische afschrijfsysteem
 - Het Huishoudelijk Reglement kennen
 - Het Vaarreglement kennen
 - Materiaal: onderdelen van boot, riem en roer kunnen benoemen
 - Commando's kennen en kunnen gebruiken
 - Bekend met risico's van het roeien op open water

Categorie 2

scull (S2) - boord (B2)

Categorie 1, met extra:

- Afstellen op het water (buiten de vlotdrukke).
- Ronden over beide boorden met oprijden.
- Slippen met beide riemen.
- Strijken in rechte lijn met oprijden.
- Goede balans.
- Directe inpik.
- Schone uitpik en doorgaande armbeweging.
- Vrijwel watervrij roeien (mag niet meer bladen constant over het water laten gaan).
- Strijkend en halend aanleggen, vrijwel watervrij zonder het vlot te raken
- Bewezen naar de fietsburg te kunnen roeien met behoud van de voorgeschreven techniek.

Categorie 3

scull (S3) - boord (B3)

Niveau 3 kan pas worden behaald als de boot (van niveau 3) een meerwaarden voor het roeien van de roeier oplevert.

Categorie 1 en 2, met extra:

- Bekend met en in staat tot uitvoeren van de gebruikelijke roeitechnische oefeningen (zoals roeien met eerste, tweede en derde stop, ongedraaid blad en haal opbouwen vanuit vaste bank).
- Kunnen roeien met een krachtige haal.
- Watervrij roeien.
- Strijkend en halend aanleggen, watervrij zonder het vlot te raken.
- Balanscorrecties kunnen uitvoeren.
- Roeien in verschillende tempo's.
- Roeien in het juiste ritme tussen haal en recover, ook tijdens tempowisselingen.
- Watervrij strijken in een rechte lijn.
- Rondmaken met watervrij strijken en halen.
- Beheersing van de gevorderde roeitechniek: kennis van, beheersing van een efficiënte, effectieve roeitechniek zoals gangbaar in het Nederlandse wedstrijdroeien.
- Bewezen naar Baarn te kunnen roeien met behoud van de voorgeschreven techniek.

Ongestuurd

Categorie 1

scull (SO1) - boord (BO1)

S1 en B1, met extra:

- Regelmatig omkijken.
- Stuurboordwal houden.
- Koers houden.
- Halend aankomen op een aangegeven plaats, zonder het vlot te raken
- Inzicht tonen in, omgaan met omstandigheden (stroming, wind, overig verkeer).

Categorie 2

scull (SO2) - boord (BO2)

S2 en B2, met extra:

- De aantekening inklimmen in skiff hebben gehaald.
- Regelmatig omkijken over beide schouders.
- Doorgaande haal tijdens het omkijken.
- Bij de fietsbrug beide buitenste bruggaten in één kunnen ronden.

Categorie 3

scull (SO3) - boord (BO3)

S3 en B3, met extra:

- Halend en strijkend aanleggen tussen twee boten watervrij en zonder het vlot te raken.

Stuurbevoegdheden

G1

voor categorie 1 en 2

Kennis hebben van de theorie (zie roeibevoegdheden cat. 1).

- Leiding kunnen geven aan een ploeg.
- Duidelijk zelfstandig en luid commando's geven. Dit geldt voor alle handelingen bij het uit- en inbrengen van de boot, varen, uitzetten en aankomen van de boot.
- Goed kunnen sturen:
 - inzicht tonen in moeilijke situaties.
 - veilig en op de juiste manier halend en strijkend aanleggen op een aangegeven plaats zonder met de boot de kant te raken.
 - zonder roer de boot sturen (met commando's).

G2

voor categorie 3

G1, met extra:

- In staat zijn om roeitechnische instructies aan een ploeg te geven.
- Kennis hebben van en het duidelijk aangeven van de gebruikelijke roeitechnische oefeningen (zoals roeien met stops, ongedraaid blad en haal opbouwen vanuit vaste bank).
- Veilig en op de juiste manier strijkend aanleggen op een aangegeven plaats zonder met de boot de kant te raken.
- Als extra punt (niet verplicht!) wordt het volgen van de stuurcursus aanbevolen die bij Hemus of de KNRB wordt gegeven.

G3

voor een 8+

G2, met extra:

- Volgen van een stuurcursus die bij Hemus of de KNRB wordt gegeven
 - Gedurende de trainingsperiode van een ploeg in de 8+ voor de Head of the River of Eemhead deze ploeg sturen onder begeleiding van een instructeur in de boot of op de kant.
 - Het examen wordt in overleg met de afroecommissie gelijktijdig behaald met het sturen van de desbetreffende wedstrijd.
-

5.3. Vereiste bevoegdheden

categorie	boottype	Vereiste bevoegdheid:	
		roeien	sturen
Scull 1	C1x / C2x C2x+ / C4x+	S01	
		S1	G1
Boord 1	C4+ / Ov2+ / Ov2+⁽¹⁾	B1	G1
Scull 2	C3x⁽²⁾ 1x / 2x / 4x 4x+ / B4x+	S02	
		S02	
		S2	G1
Boord 2	2- 2+ / 4+ / B4+ / Ov4+ 8+	BO2	
		B2	G1
		B2	G2/G3*
Scull 3	1x / 2x / 4x 4x+	S03	
		S3	G2
Boord 3	2- / 4- 4+ 8+	BO3	
		B3	G2
		B3	G2/G3 ⁽³⁾

⁽¹⁾ Ov2+ is in principe cat 2, maar bij ontbreken van C2+ mag de Ov2+ in cat 1 worden gebruikt.

⁽²⁾ Voor het gebruik van de C3x moet de boegroeier minimaal de bevoegdheid S02 hebben. De praktijk heeft geleerd dat deze boot de stuurcapaciteiten en ervaring nodig heeft van een snelle dus gladde ongestuurde boot.

⁽³⁾ De G3-bevoegdheid is vereist voor het sturen op nationale wedstrijden.

5.4. Examens

De kwaliteit van het roeien wordt bewaakt door het afnemen van examens door de Afroeicommissie. Bij de examens wordt gekeken of je voldoet aan de eisen per categorie en de algehele indruk.

Het examen wordt afgenomen in aanwezigheid van minstens twee leden van de Afroeicommissie.

Het afroeien voor een bepaalde bevoegdheid geschiedt altijd in het kleinste boottype van de categorie die past bij de bevoegdheid waarvoor wordt afgeroeid. Als dat boottype niet in de vloot aanwezig is, dan bepaalt de Afroeicommissie in welke boot kan worden afgeroeid. Zie ook het schema op de volgende pagina. In overleg met de Afroeicommissie kan hiervan van worden afgeweken.

Afroeien voor SO2 of SO3 doe je dus in een skiff, voor B3 roei je af in een B4+.

De regels voor het roei-examen:

- De instructeur van de examenkandidaat kan de boot afschrijven voor het examen, de verantwoordelijkheid hiervoor ligt altijd bij de examenkandidaat zelf.
- Opgeven voor het examen tot één week van te voren via **hemus.nl > Voor leden > Afroeien**.
- De kandidaat moet op de hoogte zijn van het reglement.
- Bij het examen voor categorie 1 in gestuurde boten moet iedere roeier ook sturen zodat tegelijkertijd het stuurexamen voor die boot kan worden behaald. Men hoeft niet te sturen als hiervoor ontheffing is verleend; er wordt dan alleen een roeibevoegdheid toegekend.
- Voordat een examenkandidaat kan opgaan voor het examen SO2 dient hij/zij de aantekening "inklimmen" te hebben gehaald.
- Bij de ongestuurde nummers BO2 en BO3 kan alleen de boeg (commando) het examen behalen. De andere roeier kan alleen het examen behalen voor gestuurd.

Als je nog niet aan de gestelde eisen voldoet en het examen niet haalt, heeft het de voorkeur dat je het bij de eerstvolgende gelegenheid nog eens probeert. Daarbij moet je erop letten dat minstens één examinator niet eerder bij jou dat examen heeft afgenomen.

Boottypen waarin kan worden afgeroeid

categorie	boottype	toegekende roeien	bevoegdheden sturen
Scull 1	C1x	SO1	
	C2x+	S1	G1
Boord 1	Ov2+	B1	G1
Scull 2	1x	SO2	
	4x+	S2	G1
Boord 2	2-	BO2	
	4+	B2	G1
Scull 3	1x	SO3	
	4x+	S3	G2
Boord 3	2-	BO3	
	4+	B3	G2

Je kan niet afroeien in een 2x. Alleen de boeg van een B2- kan BO2 halen en alleen de boeg van een B2- kan BO3 halen.

5.5. Registratie van roeibevoegdheden

Nadat de afroecommissie heeft bepaald dat een roeier voldoet aan de gestelde eisen van de afgelegde proef wordt de bevoegdheid opgenomen in de daarvoor bestemde lijst. De ledenadministrateur beheert de lijst, die is gekoppeld aan de ledenlijst. De afroecommissie is ervoor verantwoordelijk dat de ledenadministrateur wordt geïnformeerd over afroerresultaten, zodat die voor een actuele lijst kan zorgen.



Hemus draait op vrijwilligers: draai mee!