

In de roeisport is het gebruik van commando's nodig om de boot bestuurbaar en hanteerbaar te houden. Op het water zijn de roeiers de 'motor' van de boot. Zij moeten samenwerken om vooruit te komen. Iedereen moet op hetzelfde moment dezelfde actie uitvoeren. Gaan de roeiers ieder afzonderlijk iets doen, dan komen de riemen in elkaar en kan de stuurman de boot niet meer onder controle houden.

Ook op de wal is samenwerken belangrijk. Voor het hanteren van de boten bij het in- en uitbrengen is een goede samenwerking essentieel. Het gewicht van de boten is dermate hoog, dat alleen door precies tegelijk te tillen de boot hanteerbaar is.

In verband met de veiligheid voor roeiers en materiaal moeten de commando's altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar uitgesproken en direct opgevolgd worden. Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsgedeelte. In het eerste gedeelte van het commando wordt de aandacht van de roeiers gevraagd en wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen. Het tweede deel geeft het moment aan waarop het moet gebeuren.

Bij de commando's worden de volgende termen gebruikt:

- Stuurboord rechts vanuit de stuurpositie gezien
- Bakboord links vanuit de stuurpositie gezien
- Boeg de roeier die het verst voorin de boot zit (het dichtst bij de boegbal)
- Slag de roeier die het verst achterin de boot zit (van de boegbal af)
- Boegen de helft van de ploeg voorin de boot
- Slagen de helft van de ploeg achterin de boot
- 1, 2, 3, 4 enz. Elke roeier heeft een nummer, te beginnen bij de boeg met nummer 1. De slag in een acht heeft dus nummer 8.

Opgelet!

De commando's worden door de stuurman gegeven. Als er geen stuurman in de ploeg zit, geeft meestal de boeg de commando's. Een commando begint altijd met '*opgelet!*' (waarschuwingsgedeelte), waarna er uitgelegd wordt wat er gaat gebeuren. Dat kan een oefening zijn, maar ook het tillen van de boot of het starten of stoppen met roeien.

Na nu!

Als een bepaald commando gegeven is, moeten alle roeiers het commando tegelijk gaan uitvoeren. De stuurman geeft dus aan wat er moet gebeuren, maar daarna ook wanneer (uitvoeringsgedeelte). Het commando hiervoor op de wal is '*nu!*'. En tijdens het roeien '*na nu!*'. Waarbij '*na*' tijdens de inpik gezegd wordt en '*nu*' tijdens de uitpik. Als de stuurman het commando op deze manier aangeeft, hebben de roeiers een hele haal de tijd om zich voor te bereiden op de opdracht en weten ze dat het de volgende haal uitgevoerd moet worden.

Het tillen van een gladde boot uit de loods

De opstelling is afhankelijk van het type boot. Bij glad materiaal gaan de roeiers bij hun eigen roeiplaats staan. Het commando hierbij is *'aan de boorden!'*. Het is bij grote verschillen in lichaamslengte het beste als de roeiers op lengte gaan staan voor het tillen. Bij uitschuifbare stellingen wordt eerst de boot een stukje het gangpad ingeschoven, zodat de roeiers er beter bij kunnen. Het commando is *'uitschuiven, nu!'*. Hierbij wordt aan de stelling getrokken en niet aan de boot.

Een skiff wordt meestal met twee mensen getild. De roeier tilt bij het voetenbord en de helper bij de punt. Afhankelijk van de ligging van de boot in de loods volgen er verschillende commando's.

De boot ligt onder heuphoogte op een stelling

De roeiers pakken met één hand het dichtstbijzijnde boord en slaan de andere arm over de boot heen om zo het andere boord te pakken: *'overpakken!'*. Dan volgt *'tillen gelijk, nu!'*, waarna de boot van de stelling wordt genomen. Iedereen stapt achteruit met de boot in de handen en let er hierbij op dat de dollen geen onderliggende boot raken en dat de huid de bovenliggende boot niet raakt.

De helft van de roeiers gaat één voor één onder de boot door of loopt om en de boot komt in de handen te liggen op heuphoogte. Hierbij tillen de roeiers aan één boordrand. Afhankelijk van de breedte van de gangpaden in de loods, wordt de boot in de handen naar het vlot gedragen (bij brede gangpaden), in de handen met het ene boord hoger dan het andere of op de schouders (bij smalle gangpaden). In het laatste geval moet de boot eerst op de schouders genomen worden. Het commando is *'op de schouders, nu!'*, waarna de roeiers de boot op de dichtstbijzijnde schouder leggen met hun blik in de looprichting.

Hierna volgt *'boven de hoofden, nu!'*, waarop de roeiers de beide boordranden vastpakken en de boot omhoog brengen tot boven de hoofden. Hierna volgt *'linker (of rechter) schouder, nu!'*. De roeiers leggen de boot met de boordrand op de genoemde schouder met één arm gestrekt en één arm gebogen, waardoor de boot schuin komt te liggen. De boot kan op de schouders naar het water worden gedragen.

De boot ligt boven heuphoogte op de stelling

Bij uitschuifstellingen worden eerst de stellingen gelijktijdig uitgeschoven. Na *'tillen gelijk, nu!'* en het naar het gangpad tillen van de boot (de boot is boven de hoofden, de roeiers pakken de beide boordranden vast), volgt *'rechter (of linker) schouder, nu!'*. Als het gangpad breed genoeg is, kan ook gekozen worden voor het dragen van de boot in de handen. In dit geval volgt het commando *'boven de hoofden, nu!'*, waarop de roeiers de boot recht boven het hoofd tillen met gestrekte armen. Daarna volgt het commando *'uitsplitsen, nu!'*, waarop de roeiers om en om aan een kant van de boot gaan staan terwijl ze de boot op de schouder leggen. De boot wordt bij het uitsplitsen weer aan één boordrand vastgepakt. Daarna volgt dan weer *'uitzakken in de handen, nu!'*. Dit heeft het voordeel dat roeiers (en eventueel de stuurman) meer overzicht over de looproute hebben.

Zijn de stellingen niet uitschuifbaar, dan moeten de roeiers eerst tillen met één hand aan de gangpadzijde en de andere hand onderlangs aan de andere zijde. Bij *'tillen gelijk, nu!'* wordt de boot opgetild en voorzichtig naar het gangpad gebracht. De helft van de roeiers (die van één boord) stappen mee, de andere gaan onder de boot

door. De boot kan vervolgens ook met *'rechter (of linker) schouder, nu!*, of met *'uitzakken in de handen, nu!*' naar buiten gebracht worden.

Gladde boten zijn een stuk minder zwaar dan B- of C-boten en kunnen op de schouders gedragen worden. B- en C-boten worden in de handen gedragen.

De boot in het water leggen, instappen en van het vlot weggkomen

De boot wordt op de schouders of in de handen naar het vlot gedragen en moet daarna gekeerd worden. Gladde boten worden evenwijdig aan het vlot in het water gelegd.

De boot in het water leggen

Op het commando *'boven de hoofden, nu!*' brengen de roeiers de boot boven de hoofden, waarna volgt *'in de spanten!*'. De roeiers pakken de boot aan de hoofdspanten of eventueel tilstangen beet. Dan volgt *'voor de buiken!*', waarop de roeiers de boot naar heuphoogte laten zakken waarbij de boot gedraaid wordt. Op het commando *'overslagen los!*' draaien de roeiers de overslagen aan de waterkant los, voordat de boot in het water gelegd wordt. Daarna zoeken de roeiers op het commando *'voeten aan de rand van het vlot, nu!*' de rand van het vlot en leggen de boot op *'inzetten gelijk, nu!*' zo in het water dat de huid het vlot niet raakt. Let er hierbij op dat de roeiers hun tenen niet over de rand van het vlot steken, omdat die anders bekneld kunnen raken tussen de wal en de boot.

Instappen

Als de riemen op hun plek gelegd zijn, kunnen de roeiers gaan instappen. De stuurman geeft het commando *'klaarmaken om in te stappen!*'. De roeiers duwen de boot zo ver van het vlot af dat de riggers het vlot niet raken, leggen de riem aan de waterkant in de dol en wachten op het commando. Het instapcommando is *'instappen gelijk, 1,2,3!*'.

Van het vlot weggkomen

Als alle roeiers in de boot zitten en de stuurman is ingestapt, duwen de roeiers de boot af. Het commando is *'uitzetten gelijk, nu!*'. Hierop duwen de roeiers zich met één hand van het vlot af, terwijl de andere hand de (beide) riem(en) vasthoudt. De boot komt een stuk van het vlot los, waarna de roeiers de boot verder uitzetten met de riemen door de riemen een stukje in te trekken (of eventueel met een slippende riem) en met het blad van het vlot af te duwen.

Beginnen en stoppen

Ook bij het beginnen en stoppen met roeien worden specifieke commando's gebruikt.

Beginnen met roeien

Om te beginnen met roeien, roept de stuurman (of bij ongestuurde boten de boeg) *'slagklaar maken, slagklaar? Af!*'. Op het commando *'slagklaar maken'* gaan de roeiers in de inpikhouding zitten met de bladen plat op het water. Op de vraag *'slagklaar?'* worden de bladen verticaal gedraaid en in het water gezet. Op het commando *'af!'* beginnen de roeiers te roeien.

Stoppen met roeien

Om te stoppen met roeien, roept de stuurman *'laat lopen!'*. Hierbij wordt weer in het ritme van de haal gesproken, net als bij het commando *'na nu'*, dus *'laat'* op de inpik aangeven en *'lopen'* op de uitpik. De roeiers houden na dit commando op met roeien en gaan weer in de uitgangshouding zitten met de bladen plat op het water.

Aanleggen, uitstappen en de boot uit het water halen

Om aan te leggen, is het vaak nodig dat de roeiers met de bladen de boot meesturen, zodat hij sneller reageert en scherpere bochten kan maken.

Aanleggen

Als de boot het vlot nadert, wordt eerst de snelheid verminderd door het commando *'lichte haal!'*. Daarna volgt *'laat lopen!'*. Om ervoor te zorgen dat de riemen en de riggers het vlot niet raken, geeft de stuurman het commando *'overhellen naar stuurboord (of bakboord)!'*. De roeiers duwen de riem aan de waterkant naar beneden, zodat de boot scheef komt te liggen en de riemen en riggers aan de vlotkant omhoog komen. Om bij te sturen, als dat nodig is, kan de stuurman de commando's *'vastroeien!'* en *'houden!'* geven, waarop de roeiers reageren door met de riem aan de waterkant te remmen.

Uitstappen

Op het commando *'overslagen los!'* draaien de roeiers de overslagen aan de waterkant open, terwijl ze met hun andere hand het vlot vasthouden. Daarna volgt *'klaarmaken om uit te stappen!'* en *'uitstappen gelijk; 1, 2, 3!'*.

De boot uit het water halen

Het commando hiervoor is *'in de spanten, tillen gelijk, nu!'*. De roeiers zakken door hun knieën, pakken de boot in de spanten of aan de tilstangen vast en tillen hem met rechte rug uit het water tot heuphoogte. Als er geen spanten zijn, wordt de boot aan de boordranden vastgepakt. Het commando is dan *'aan de boorden, tillen gelijk, nu!'*. Daarna kan de boot gedraaid worden om in de handen naar de loods gedragen te worden. Hiervoor moet eerst de helft van de roeiers één voor één omlopen of onder de boot door kruipen.

De wat sterkere en meer ervaren roeiers tillen een gladde boot echter meestal in één beweging vanuit het water op de schouders. Het commando is dan *'aan de boorden, linker (of rechter) schouder, tillen gelijk, nu!'*. De boot kan dan op de schouders richting de loods gedragen worden of in de handen genomen worden. In het tweede geval volgt het commando *'boven de hoofden, nu!'*, waarop de roeiers de boot recht boven het hoofd tillen met gestrekte armen. Daarna volgt het commando *'uitsplitsen, nu!'*, waarop de roeiers om en om aan een kant van de boot gaan staan, terwijl ze de boot op de schouder leggen. De boot wordt bij het uitsplitsen weer aan één boordrand vastgepakt. Daarna volgt dan weer *'uitzakken in de handen, nu!'*.

Overige roeicommando's

Naast alle hiervoor besproken commando's, zijn er nog enkele veelgebruikte commando's.

Bedankt

Als de stuurman middels een commando de roeiers een opdracht heeft gegeven waar geen duidelijk einde aan zit en hij wil dat het commando vervalt roept hij *'bedankt!'*. Bijvoorbeeld bij het rondmaken. De boot ligt stil en de stuurman wil dat de

roeiers gaan rondmaken. Hij geeft het commando *'halen stuurboord!'* en de roeiers beginnen te halen. Als hij vindt dat het genoeg is, roept hij *'bedankt!'*, waarna de roeiers stoppen met halen. Daarna volgt dan in dit geval logischerwijs het commando *'strijken bakboord!'*.

Vastroeien en houden

De commando's *'vastroeien!'* en *'houden!'* volgen elkaar meestal op. Het commando *'vastroeien!'* betekent de bladen schuin in het water zetten, waardoor de boot langzaam afremt. Het commando *'houden'* betekent de bladen verticaal in het water zetten, waardoor de boot hard afremt. Dit commando kan dus ook gebruikt worden bij een noodstop.

Licht, halve kracht en sterk

Deze commando's geven de snelheid van roeien aan, oftewel hoe hard de roeiers moeten roeien. Vooral *'lichte haal!'* wordt veel gebruikt bij bijvoorbeeld aanleggen aan het vlot. Of om aan te geven dat de finish bereikt is bij een wedstrijd. Vaak worden ook de termen *light*, *medium* en *strong paddle* gebruikt.

Stuurboord of bakboord best

Als de boot tijdens het roeien bijgestuurd moet worden en de stuurman niet snel genoeg bij kan sturen met het roer, kan het commando *'stuurboord (of bakboord) best!'* worden gegeven. De roeiers maken dan bij de inpik met de genoemde riem een langere haal met meer kracht en tegelijkertijd met de andere riem een kortere haal met minder kracht, zodat de boot sneller bijstuurt. Vooral in ongestuurde nummers wordt dit commando veel gebruikt. Boordroeiers roeien aan het boord wat het commando *'best'* krijgt harder dan de roeiers op het andere boord totdat de stuurman het commando *'bedankt!'* geeft. *'Beide boorden gelijk!'* is ook een veelgebruikt commando om het bijsturen door de roeiers op te heffen.

Noodstop

Als er zich een gevaarlijke situatie voordoet kan het zijn dat er een noodstop gemaakt moet worden. De bedoeling is dan dat de boot zo snel mogelijk tot stilstand komt. Het commando voor een noodstop is *'houden, nu!'* Het is belangrijk dat de stuurman hierbij zeer luid en duidelijk praat en niet aarzelt. De roeiers moeten uiteraard het commando zo snel mogelijk opvolgen en dus weten wat ze moeten doen in zo'n situatie en bij dit commando.