

# Roeien zonder heel strings: levensgevaarlijk!

Revisie 23/8/2017

## Wat zijn heel strings in vredesnaam?

Bij roeien is het belangrijk dat je stevig vastzit aan je voetenbord. Vooral bij wedstrijdroeien, omdat je maximaal wilt profiteren van de kracht die je benen op de boot uitoefenen. In wedstrijdboten zitten daarom vaak aan het voetenbord vastgeschroefde schoenen. Maar ook in recreatief materiaal kan je je voeten stevig vastmaken in de zogenaamde "flex-feet": in hoogte verstelbare zwarte kunststof zooltjes met hakstuk en riempje.



**Maar:** Soms wil je absoluut niet stevig vastzitten aan je boot! Als je omslaat, bijvoorbeeld. Zo snel mogelijk los en er (onder) uit. Dan heb je geen tijd om je veterstrikcursus er nog eens op na te slaan, als je al iets kunt zien en je vingers niet verkleumd zijn ... Bruut geweld is dan nodig: lostrekken die voeten!

Daarom zitten er tussen de hakken van die vaste schoenen (of die hakstukken van de flex-feet) en het voetenbord veters of riempjes, die net lang genoeg zijn om je bij het oprijden voldoende bewegingsvrijheid te geven, maar die bij het met kracht uittrekken van de schoen je helpen bij het loskomen. Vergelijk het maar met die handige plankjes bij het uittrekken van laarzen.

Er wordt regelmatig geconstateerd dat met het verwisselen van een voetenbord de heel strings niet worden bevestigd. **Dit is dus levensgevaarlijk.**

**Daarom: bevestig en controleer altijd de heel strings als je vaart in een boot met flex-feet of vaste schoenen!** Wees niet bang om de heel strings kapot te maken door er flink aan te trekken. Misschien red je er een leven mee.

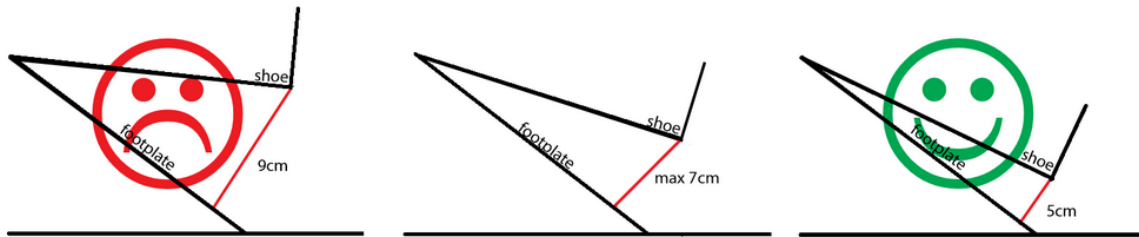
Bij wedstrijden letten de kamprechters erop en mag je het water niet op als de zaak niet in orde is. En dan kom je gegarandeerd tijd te kort om het netjes voor elkaar te maken. Vooruitzien is belangrijk, zelfs voor roeiers!

Het roeien met hardloopschoenen in de flex-feet is ook af te raden. Die schoenen hebben namelijk een breed uitlopende voet voor de demping tijdens het landen. Deze schoenen klemmen zich vast in de flex-feet. Dat is gevaarlijk. Het advies is om schoenen met een smalle voet, bijvoorbeeld gewone gympen, te gebruiken voor het roeien.

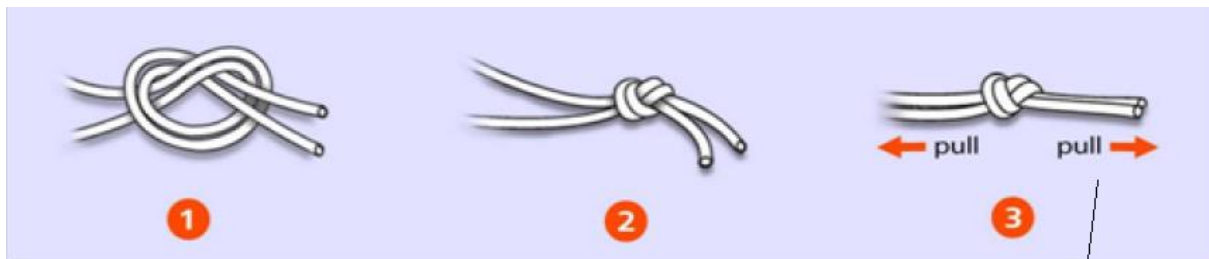
Als allerlaatste nog een waarschuwing. Er zijn misschien boten waar voor jouw gevoel schoenen inzitten die maat "schuit" hebben. Als je zelf een kleine maat hebt, **ga dan nóóit met je eigen kleinere schoenen in de bootschoenen.** Als je voeten eenmaal nat zijn, krijg je je kleine schoenen er niet meer uit.

## Vervangen van Heel Strings

Volgens de nieuwe KNRB-normen (artikel 17.2) mag de heel string niet langer dan 7 cm zijn. Volgens de oude norm mocht de hiel niet hoger komen dan het laagste bevestigingspunt van de schoen.



Gebruik geen veters of touw maar sterk koord (3 mm diameter, dyneema kern met een gevlochten polyester buitenkant). Dit heeft een goede trekvastheid (300 kg), slijtvastheid en weerstand tegen UV-licht. De marge in breeksterkte zorgt er voor dat de heel strings lang mee gaan, ondanks slijtage en zonlicht. Deze aanbeveling komt uit *Rowsafe: A Guide to Good Practice in Rowing, November 2010 – VI*.



Uiteinde van ongeveer 10 mm,  
dichtschroei met een vlammetje