

Theorie behorende bij de introductie cursus.

Als je na de introductie deel wilt nemen aan de cursus havengestuurd, dan dien je bij aanvang daarvan alvast een aantal commando's te kennen.

Je kennis wordt vooraf getoetst. De toets bestaat uit een verplicht deel en een bonus deel. De vragen uit het bonus deel tellen alleen mee voor zover ze goed zijn beantwoord.

Als je de commando's kent heb je veel meer profijt van de lessen !

Verplicht zijn de essentiële roeicommando's.

Facultatief of bonus deel: Dit zijn de commando's bij in en uitbrengen en enkele ingewikkelder commando's bij het roeien. Je komt deze commando's al wel tegen in de introductie, maar hoeft ze nog niet perse te kennen. De vragen daarover zijn **bonusvragen**: Ze tellen, zoals gezegd, alleen mee als ze goed zijn beantwoord.

1. Verplichte deel .

Commando's die gekend moeten worden bij aanvang van de cursus havengestuurd.

Commando's

Veel commando's bestaan uit een **waarschuwings-** een **uitvoerings-** en een **afsluitingsgedeelte**:

In het **waarschuwingsgedeelte** wordt aangegeven wie wat gaat doen. ("Boegen strijken")

Het **uitvoeringsgedeelte** geeft het moment aan waarop het moet gebeuren. ("Nu ")

Het **afsluitingsgedeelte**: Aan het eind van een commando of manoeuvre kan "bedankt" worden gezegd ten teken dat er gestopt kan worden met de gegeven opdracht. ("Strijken bedankt")

- Het varen met de boot.

- Starten met roeien.

- | | | |
|------------------|--------------------------|--|
| Commando: | 1/Slagklaar maken | > In inpik positie gaan zitten met de bladen horizontaal op water (ivm balans) |
| | 2/ - Slagklaar | > Bladen worden verticaal gedraaid . |
| | 3/ - Go of Af | > De haal wordt gestart. |

- Stoppen met roeien.

Commando : 1/ - **Laaat lopen.** > Commando wordt gestart bij de inpik! De roeiers blijven zitten in rusthouding met de bladen horizontaal en los van het water.

2/ - **Bedankt!** > Roeiers leggen de bladen horizontaal (plat) op het water.

- Afremmen van de boot.

Commando : **Houden beide boorden.** > De bladen worden verticaal in het water gezet

- Wenden van de *stilligende* boot.

Commando : - **Halen bakboord !** dan wel**stuurboord!**

Commando : - **Strijken..... bakboord !** dan wel**stuurboord!**

- Wenden van de *varende* boot.

Commando : - **Bakboord... Best !** dan wel**Stuurboord.... Sterk!**

Hierbij geef je meer kracht aan de aangegeven kant, waardoor de boot van koers verandert.

Commando : - **Beide boorden gelijk!** (afsluitcommando.)

2. Bonus deel.

- Stuurboord en bakboord.

In de boot kijken de roeiers naar de achterkant van de boot en de stuur naar de voorkant.

Welke kant van de boot is dan links en welke is rechts? Dit probleem is als volgt opgelost:

- **Stuurboord** is het boord van de boot dat **voor de stuur rechts** is. (Voor de roeiers dus links!)

- **Bakboord** is het boord van de boot dat **voor de stuur links** is. (Voor de roeiers dus rechts!)

Zo geven bakboord en stuurboord voor iedereen dezelfde kant van de boot aan.

- Roei-posities.

-**Boeg** = nr 1 De roeier die het dichtst bij de voorpunt (de boeg) zit.

- **Boegen** = nrs 1 en 2 Boeg en roeier voor de Boeg .
- **Slag** = nr 4 De roeier die het dichtst bij de stuur zit. (Geeft het tempo aan!)
- **Slagen** = nrs 3 en 4 De slag en de roeier achter de slag.

- Riemen.

- De bakboordriem is **ROOD** gemarkeerd (Voor de roeier dus Rechts = Rood) .
- De stuurboordriem is **GROEN** gemarkeerd (Voor de roeier dus links; Groen-Links).

Commando's

Veel commando's bestaan uit **een waarschuwings-** **een uitvoerings-** en soms ook **een afsluitingsgedeelte.**

In **het waarschuwingsgedeelte** wordt aangegeven wie wat gaat doen. (" Boegen strijken".)

Het uitvoeringsgedeelte geeft het moment aan waarop het moet gebeuren. ("Nu ")

Aan het eind van een commando of manoeuvre kan "bedankt "worden gezegd ten teken dat er

gestopt kan worden met de gegeven opdracht. ("Strijken bedankt".): Het **afsluitingsgedeelte**

- Uitbrengen van de boot.

- Tillen van de boot.

De stuur staat bij de boeg, de roeiers bij de tilstangen.

Commando's : 1/ - **Handen aan de boorden !**

2/ - **Tillen gelijk!**

3/ - **Nu!**

- Draaien van de boot .

Commando's: 1/ - **Kiel over (Zutphen / Deventer)!**

2/ - **Nu !**

- In het water brengen van de boot.

Commando's: 1/ - *Te water !*

2/ - *Nu!*

Breng de boot **rustig** in het water. **Check** daarna of de boot klaar is en of alles aan boord is voor de afvaart .

- Instappen in de boot.

Commando's: 1/ - *Klaarmaken om in te stappen!*

2/ - *Instappen gelijk 1, 2, 3 !*

Houdt de boot ondertussen vast. Laat vervolgens de roeiers hun voetenborden stellen.

- Afvaren met de boot.

Check of de roeiers klaar zijn voor de afvaart.

Commando : 1/ - *1 klaar ? , 2 klaar ? , 3 klaar ? , 4 Klaar ?*

Elke roeier antwoordt daarop met ja of nee. Als iedereen klaar is kun je afvaren.

Commando : 2/ - *Uitzetten naar (Voren / Achteren)*

De boot wordt langs de steiger naar voren of achteren **getrokken tot hij vrij is van de steiger.**

Het varen met de boot.

- Starten met roeien.

Commando : 1/ - **Slagklaar maken** > In inpik positie gaan zitten met de bladen horizontaal op het

water. (ivm balans .)

2/ - **Slagklaar** > Bladen worden verticaal gedraaid .

3/ - **Af of Go** > De haal wordt gestart.

- Stoppen met roeien.

Commando : 1/ - **Laaat lopen.** > Commando wordt gestart bij de inpik! De roeiers blijven na

Voltooien van de haal in rusthouding zitten met de bladen

horizontaal en los van het water.

2/ - **Bedankt!** > Roeiers leggen de bladen horizontaal (plat) op het water .

- Afremmen van de boot.

Dit kan uiteraard alleen als er niet meer geroeid wordt: Dus na het vorige commando !

Commando : - **Vastroeien beide boorden.** > De bladen worden op het water gedrukt onder een hoek van 45°.

- **Houden beide boorden.** > De bladen worden verticaal in het water gezet.

Een variant is dat je de roeiers **alleen aan stuurboord of bakboord** laat vastroeien of houden. De boot draait dan tijdens het stoppen. Dat is handig als je wilt draaien; je hebt dan al een stukje van je draai gemaakt.

- Wenden van de *stilligende* boot.

Commando : - **Halen bakboord !** dan wel**stuurboord!**

Commando : - **Strijken..... bakboord !** dan wel**stuurboord!**

Met deze commando's ga je tijdens het draaien voor- of achteruit. Wil je bij het wenden op je plaats blijven dan kun je dat bereiken door om en om steeds een haal te maken aan de ene kant en een strijkhaal aan de andere kant. Dit heet **Ronden**. Je kunt dat linksom en rechtoom doen.

Commando : 1/ - **Ronden overstuurboord** dan wel **Bakboord!**

2/ - **Stuurboord (dan wel Bakboord) strijken!**

3/ - **Nu!**

- Wenden van de *varende* boot.

Commando : - **Bakboord... Best !** dan wel**Stuurboord.... Sterk!**

Hierbij geef je meer kracht aan de aangegeven kant, waardoor de boot van koers verandert.

Commando : - **Beide boorden gelijk!** (afsluitcommando.)