

Tips voor de instructie havengestuurd

Auteur: W.M. van Poelje (KNRB RI-2), 28-2-2013

Revisie 1: C. Macquelin / W.M. van Poelje, 26-9-2014 / L. Emsbroek, 23-4-2015

Revisie 2: P. van Wilgen / W.M. van Poelje 11-2-2017

Revisie 3: F. Boerman 15-5-2018

1. Doel van de cursus havengestuurd

Het doel is om de roeiers¹ na de vier introductielessen op een plezierige en sportieve manier voor te bereiden op het examen havengestuurd in een C4 (scullen).

De examencommissie kijkt vooral of de roeiers op een veilige manier met het materiaal om kunnen gaan op de haven. Er wordt geëxamineerd vanaf het vlot en met een examiner op boeg, waarbij de roeiers in een C4 een parcours moeten afleggen. Veilig afvaren en aanmeren is hierbij van belang. Een duidelijke commandovoering door de stuurman is vereist evenals een redelijk goede watervrije roeihaal.

Alle documentatie die nuttig is voor de cursus Havengestuurd staat op de website in de bibliotheek onder Roeiopleidingen.

De exameneisen staan in het document [Exameneisen vaarbewijzen Isala](#). Zorg er als instructeur voor dat je ze kent. Tijdens het examen wordt de cursist op 4 punten categorieën exameneisen getoetst. Zie het overzichtje hieronder. De punten 3 en 4 worden schriftelijk getoetst tijdens het theorie examen. De theorie staat in het boekje [Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Haven Gestuurd](#). De examenvragen en de antwoorden zijn in aparte documenten opgenomen in de Bibliotheek op de website. Hiermee kunnen cursisten zich voorbereiden op het theorie examen.

Categorieën exameneisen	Informatie hierover is te vinden in:	Tabel
1. Roeitechniek	Zie Kort overzicht van begrippen en commando's op de website van Isala. Er staat een kort stukje over roeitechniek in. Staat ook in het boekje Handen aan de Boot . Bekijk de DVD "De Nederlandse Roeitechniek". Het boekje <i>Roeien, jong aan de slag</i> van Marjolein Rekers staat in de boekenkast.	1
2. Sturen en manoeuvreren	Zie Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Haven Gestuurd	2
3. Bootbehandeling en materiaalkennis	Zie Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Haven Gestuurd	3
4. Vaarregels en veiligheid	Zie Roeien bij Isala – Theorie voor het examen Haven Gestuurd , Vaarverboden en vaargeboden volgens Huishoudelijk Reglement en de Startpagina Veiligheid .	4

¹ Met roeier wordt hier ook roeister bedoeld, bedoeld, met instructeur ook instructrice en met stuurman ook stuurvrouw.

2. Middelen

- De meest stabiele C4 boten (Zwaan, Zeemeeuw) en eventueel de Zilvermeeuw (2 roeiers).
- Ergometers om de houding en roeibeweging aan te leren
- De roeibak om houding, roeibeweging en bladwerk aan te leren
- Zorg dat je als instructeur een goed haalbeeld hebt. Bekijk vaak de DVD “De Nederlandse roeitechniek” en het draadpoppetje op de website.
- Verstuur wat documentatie aan de roeiers: “Kort overzicht van begrippen en commando’s” met commando’s en roeitechniek.
- Wijs de roeiers op het bestaan van nog meer documentatie in de bibliotheek op de website (eerst registreren, inloggen verplicht).
- Houd een logboekje bij, zeker als je met meerdere mensen een ploeg traint (datum, instructeur, slag, verbeterpunten, oefeningen, bijzonderheden)

3. Tijdsplanning

- Tijd: ruwweg 20 lessen, maar meer is mogelijk als mensen meer tijd nodig hebben
- Het theorie examen wordt op een nog nader te bepalen datum in de loop van de cursus afgenomen. Dus niet tegelijk met het praktijkexamen.
- Voorafgaand aan het theorie examen wordt een theorie avond georganiseerd. Cursisten krijgen daarvoor tijdig een uitnodiging. Data staan op de Isala kalender.
- Neem de theorie in de maand voor het theorie examen nog een keer met de cursisten door.
- Maak gebruik van een internet planner (bv. Sportsplanner). Dat voorkomt veel overbodig e-mail en telefoonverkeer. Maak eventueel een Whatsapp groep aan voor je ploeg.
- Laat je trainingsboot door de roeicommissaris voor de hele periode afschrijven.
- Vergeet niet om het sturen zo snel mogelijk aan te leren, het is een belangrijk examenonderdeel.

4. Indeling

- Vijf roeiers per boot is ideaal (4 – 6 kan). Er is vaak iemand afwezig (zeker tijdens vakantie maanden), of er haakt er iemand voortijdig af. Bij te veel roeiers halverwege even wisselen bij het vlot.
- Geef de eerste weken les vanaf de stuurplek. Daarna vanaf slag de stuur begeleiden. Later vanaf de boeg roeiers en stuur begeleiden. Tegen het einde vanaf het vlot begeleiden.
- Zet in het begin de beste roeier op slag. Die vind je door navragen en kijken naar het roeien op de ergometer.
- Wissel daarna de slag iedere keer. Dit is vrijwel de enige plaats die je goed kunt overzien vanaf de stuurplek.

5. Opzet van de lessen

- In de eerste lessen laat je de roeihouding en roeibeweging zien op de ergometer en de grip met een riem.
- Laat ook het bladwerk oefenen in de roeibak.
- Roeien: train niet meer dan 45 min tot een uur. Daarna is de concentratie weg.

- In die tijd kun je één of hooguit twee oefeningen doen. Laat deze oefeningen lang uitvoeren (minimaal 20 slagen) zodat de effecten kunnen inslijpen.
- Toon de DVD “De Nederlandse Roeitechniek” (zie handleiding beamer).
- Draai een keer een boot om en laat alle bootonderdelen benoemen (Tabel 3). Doe dit in ieder geval een keer in de maand voor het examen bv. bij slecht weer.
- Neem de veiligheidsregels door als de gelegenheid zich voordoet (bv. wind, hoogwater, mist) en in ieder geval in de maand voor het examen. Doe dit aan tafel vóór het roeien. (Tabel 4)
- Neem de belangrijkste vaarregels uit het Binnenvaartpolitierglement door (Tabel 4). Doe dit al varende op de haven als de gelegenheid zich voordoet (andere scheepvaart) en aan tafel vóór het roeien in de maand voor het examen.
- Gebruik de ergometer bij slecht weer om de roeibeweging en het uithoudingsvermogen te trainen

6. Inhoud van de les

6.1 Hoe begeleid je de roeier?

Er is een aantal mogelijkheden:

1. een vast schema voor de hele cursus afwerken
2. met een vooropgezet doel het water op gaan (bv. de uitpik verbeteren met een gerichte oefening zoals vaste bank roeien), of
3. werken aan de belangrijkste verbeterpunten nadat je de roeiers een tijdje geobserveerd hebt.

Als beginnende instructeur biedt de tweede methode houvast. Je kunt zo thuis een les voorbereiden. En ... de roeitechniek verbetert bijna altijd, onafhankelijk van de oefening die je doet! Meer gevorderde instructeurs werken veelal volgens de derde methode.

Voor het sturen kun je de checklist (Tabel 2) gebruiken. Bootonderdelen, veiligheid en vaarregels worden voor een groot deel op de wal uitgelegd (Tabel 3 en Tabel 4).

6.2 Prioriteiten bij de instructie

Dit is de beste volgorde: **houding - grip - bewegingsvolgorde – uitpik - ritme – inpik - tempo**. Door eerst houding en grip te verbeteren voorkom je bovendien blessures.

Houding: stevig rechtop zitten, op twee billen, schouders laag, blik naar voren gericht op de horizon. Oefen dit in de eerste lessen op de ergometer.

Grip (hendelvoering): doldruk met de duim, vingers als “haakjes” om de handels, weinig contact met handpalm, polsen zo recht mogelijk, links voor en boven rechts, handen bij elkaar, bladen laten drijven (blad net bedekt). Doe de grip de eerste paar lessen voor.

Bewegingsvolgorde: haal = benen - rug - armen (trappen, hangen, trekken) als overlappende acties. De recover = armen - rug - benen (wegzetten, inbuigen, rustig achter de handen oprijden) als acties die na elkaar gebeuren. Goed te oefenen op de ergometer en de roeibak.

Beginners draaien de bladen geleidelijk terug vanaf het passeren van de knieën. Bij de enkels zijn de bladen volledig teruggedraaid (teruggeklipt).

Uitpik: aanhalen tot borstbeen, schouders achter bankje, verticaal uitzetten vanuit de ellebogen. Dat is te oefenen door soppen in de uitpik houding en roeien met vast blad - vaste bank.

Ritme: de recover duurt langer dan de haal (verhouding 3:1 of 2:1 tot 1 ½ : 1 bij wedstrijden). Tijdens de recover laat je de boot onder je door glijden.

Inpik: met rechte rug de bladen in het water laten vallen, gestrekte armen, bewegen vanuit de schouders. Dat is te oefenen door soppen in inpikhouding en driemaal soppen gevolgd door één haal.

Tempo: dit is het aantal halen per minuut. De roeiers moeten leren om spoelhaal – light paddle (25%) – medium paddle (50%) en strong paddle (80%) te roeien met behoud van techniek.

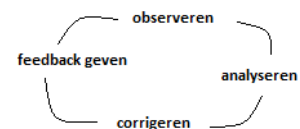
6.3 Tips voor de instructie

Begin bv. met een tijdje te laten roeien. Observeer dit nauwkeurig.

- Als het niet lekker loopt vanwege onbalans – laat dan tubben (boegen of slagen houden balans)

Het is altijd handig om op te laten bouwen vanaf vaste bank / vast blad / vaste rug (alleen de armen) en dan uitlengen naar rug gebruiken, kwart bank, halve bank, driekwart bank, hele bank met klippen.

- Kijk of je tijdens het observeren de oorzaak van de problemen kunt vinden. Tijdens de analyse kom je er dikwijls achter dat de oorzaak één of twee stappen eerder in de roebeweging zit. Bijvoorbeeld: te snel oprijden kan een gevolg zijn van stilzitten achter (geen mooie doorgaande beweging bij het keerpunt) waardoor er tijd ingehaald moet worden. Of: nareiken wordt veroorzaakt door te laat terugklippen.
- Kies de meest geschikte oefening om het probleem te corrigeren. Zie Tabel 1.
- Vertel altijd wat het doel van de oefening is. Bijvoorbeeld “de uitpik verbeteren” bij vaste bank roeien.
- Geef positieve feedback – vertel de roeiers wat ze goed doen. Vertel ze ook wat er beter kan. Doe dit in positieve bewoordingen. Zeg bijvoorbeeld: “hoog aanhalen” i.p.v. “niet de bladen uit het water roeien” of “doorbewegen achter” i.p.v. “blijf niet plakken achter”.
- Vertel de roeiers of het na de oefening beter gaat of niet.
- Vraag de roeiers altijd om hun ervaring in de boot en met de oefening. Bijvoorbeeld, “Piet, hoe vind je dat het gaat?”
- Na een oefening laat je de roeiers een tijdje lekker doorroeien zodat het plezierig blijft.
- De stuurman voert het commando. Geef aanwijzingen aan de roeiers, maar laat de stuur het commando over de boot voeren. Voorbeeld: “stuur, laat de boot maar lopen”.
- Waarschuw ook voor mogelijke gevaren op het water: binnenvaartschip, obstakel of andere roeiboot.
- Evalueer de training na afloop op het vlot. Dan blijft de kantine voorbehouden aan het sociale gebeuren.



Tabel 1: Roeitechniek oefenen en corrigeren

Deze oefeningen kunnen nuttig zijn tijdens de instructie maar zijn geen exameneis. Ze komen uit de hoofdstukken “Oefeningen” (nr. 6) en “Corrigeren” (nr. 8.3) in *Roeien, jong aan de slag* van Marjolein Rekers. Er staat ook wat uitleg over de oefeningen in “RI-1, cursus voor beginnende roeiers”. Laat vooral in het begin tubben, slifferen en opbouwen vanaf vaste bank. De **vetgedrukte nummers** passen goed bij de instructie havengestuurd. Met zes oefeningen kunnen de meest gebruikelijke roeifouten gecorrigeerd worden.

Nr.	Oefening	Instructie gegeven
1	1 ^e stop	
2	2 ^e stop	
3	3 ^e stop	
4	½ strijkhaal	
5	Tubben	
6	Tot drie tellen in de recover (1= begin rijden, 2 = teruggeklipt, 3 = inpik)	
7	Alleen een recover en een inpik (geen haal)	
8	Tegenhouden op de ergometer	
9	Zo min mogelijk halen	
10	‘Piano spelen’ tijdens de recover	
11	Uitdrijven in balans vanuit 10 halen	
12	Soppen	
13	Vaste bank roeien	
14	½ bank roeien	
15	Slifferen	
16	Uitleggen en voordoen	

Verbeterpunt	Nummer van geschikte oefeningen (oefening uitkiezen op basis van de hoofdoorzaak)
Rug opgooien (op de rug inpikken)	3, 4, 12, 13 , 14
Op de armen pakken	4, met meer kracht roeien, 13 , 14 , 8
Nareiken (naduiken)	3, 4, 6 , over roeier/stuur heen kijken
Indirect plaatsnemen (inpik komt na beentrap)	6 , 7, 7 + 1 haal, 3 x soppen + 1 haal
‘Bokkenpoten’	16 , 10
Door het bankje trappen	4, 8, 13 , 14
Direct weggrijden i.p.v. wegzetten en inbuigen	Bij stilliggende boot: vanuit uitpikhouding uitzetten en wegzetten en dit herhalen, vanuit uitpikhouding uitzetten, wegzetten en inbuigen, 2, 3
Te snel rijden (ruitenwisser)	6 , 9
Te veel inbuigen in wervelkolom (kromme rug)	3, rekoefeningen hamstrings
Vlaggen	15, 3, 6 , moment van terugklippen aangeven
Onbalans	2, 3, vingers strekken tijdens recover en handen vlak over elkaar laten kruisen
Bladen uit het water draaien bij de uitpik	1 , 13 , vaste bank met 1 ^e stop, soppen in uitpikhouding
Wijdbeens roeien	16 , benen bij elkaar binden op ergometer
Met het lijf balans houden	16 , op twee billen zitten, mee leunen als een motorrijder en met de riemen balans houden (oefenen in skiff)
Te laat terugdraaien (terugklippen)	Bij knieën beginnen met terugdraaien, vast blad roeien
Diepen	12 , 3 x soppen en een haal
Uitlopen (blad het water uit roeien)	13 , soppen in uitpikhouding, 16 = aanhaalhoogte aanleren
Plakkende uitpik (hendel staat stil achter)	16 = doorbewegen uitleggen (als een stuiterbal naar de maag aanhalen en er weer vanaf)

Tabel 2: Sturen en manoeuvreren

Dit is een geheugensteun. Raadpleeg de exameneisen voor een compleet overzicht van de te beheersen commando's.

Exameneis	Instructie gegeven	Geoefend door cursist	Getoetst
Boot afschrijven en schade melden			
In- en uitbrengen van de boot, riemen en roer			
Ploeg laten in- en uitstappen			
Juist gebruik stuurtouwen ² (tijdens de haal bij beginners)			
Wegvaren en aanleggen rekening houdend met de wind			
Manoeuvreren			
<ul style="list-style-type: none"> • Bochten maken met het roer 			
<ul style="list-style-type: none"> • Bochten maken met BB best en SB sterk 			
<ul style="list-style-type: none"> • Strijken 			
<ul style="list-style-type: none"> • Ronden 			
<ul style="list-style-type: none"> • Vastroeien en houden 			
<ul style="list-style-type: none"> • Stoppen 			
<ul style="list-style-type: none"> • Slippen bij een boei of denkbeeldige engte 			
<ul style="list-style-type: none"> • Boord presenteren 			
Duidelijke en verstaanbare commandovoering daar waar mogelijk in het ritme van de haal			
SB houden op de haven			

² Stuurtouwen strak, niet in het water slepen, niet om het middel (kans om verstrikt te raken bij omslaan), niet te veel roer geven – remt, bij beginners roer geven tijdens de haal – minder balansverstoring.

Tabel 3: Bootonderdelen

Draai een boot om en laat alle bootonderdelen benoemen (Tabel 3). Doe dit in ieder geval een keer in de maand voor het examen bv. bij slecht weer.

A-boot = gladde boot	Luchtkast
Achterstop (v.d. sliding)	Macon blad
Bakboord (rood)	Manchet
Bankje	Opstapplankje
Big blade	Overslag = dolklep
Binnenhendel	Riem
Blad	Rigger
Boeg = voorste roeier	Roeiplaats = 1, 2, 3, 4, stuur
Boeg = voorsteven = puntje	Roer
Boegbal	Roerpen
Bokje	Scullriem
Boord	Skiff
Boordriem	Slag = achterste roeier
C-boot	Sliding
Dol	Spant
Dolpen	Spoorstok (v.h. voetenbord)
Duwstang (v.d. rigger)	Stuurboord (groen)
Glad	Stuurstoel
Handvat = hendel	Stuurtouw
Hek = achtersteven = staartje	Tilstang
Hielbanden (heel strings)	Trekstang (v.d. rigger)
Hielsteun	Ventilatiekop
Hoosvat	Vin = skegje
Huid (dun!)	Voetenbord
Inspectieluik	Voetenbordstrip
Kiel	Voetenriem
Kielstrip	Voorstop (v.d. sliding)
Klikringetje (dol afstellen)	Waterkering
Kraag	Wherrie
Landvast (meerlijn, sleeplijn)	

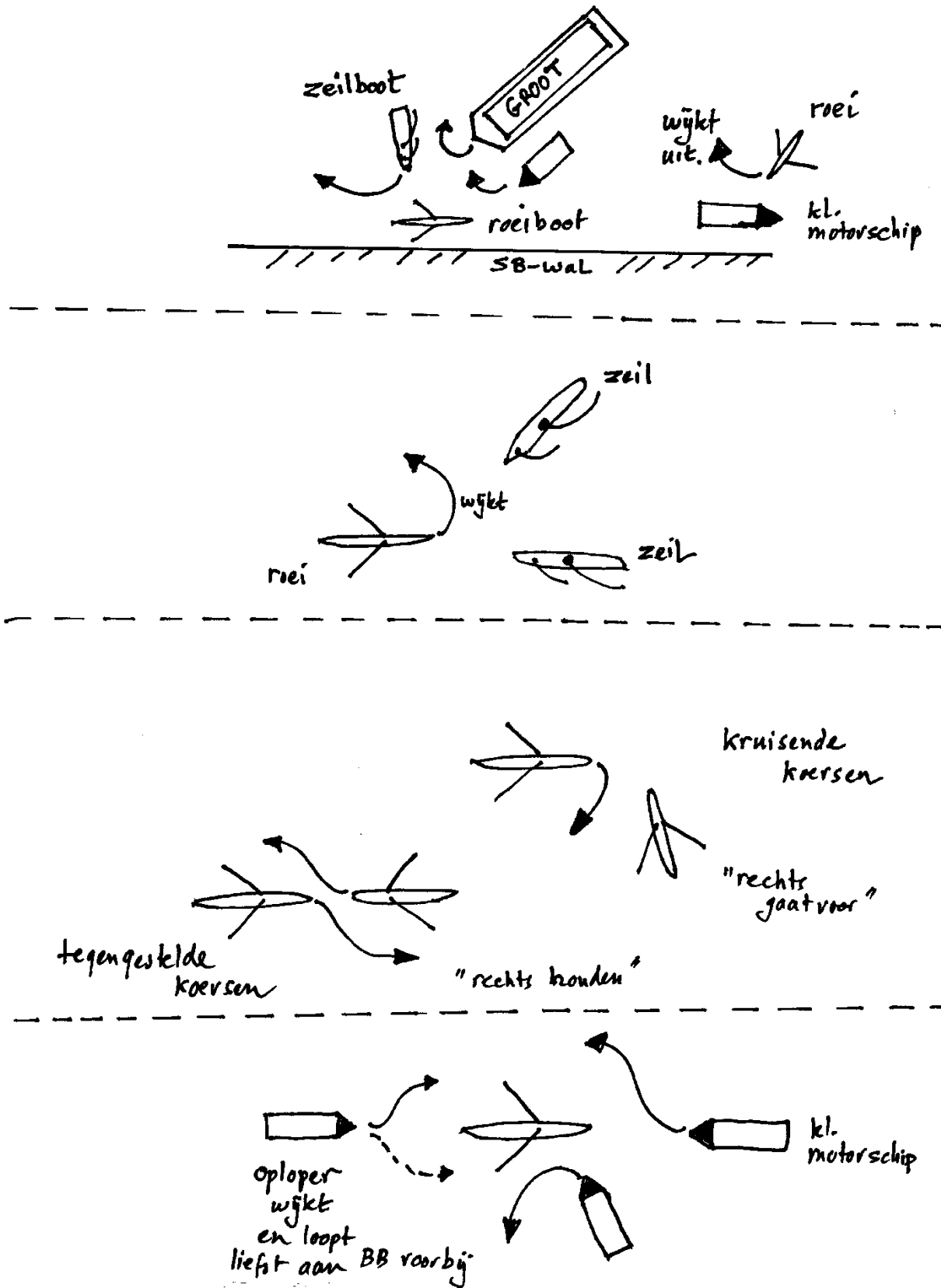
(*) **Vetgedrukte** scheepstermen te kennen voor het Havengestuurd diploma

Tabel 4: Veiligheid en vaarregels

Neem deze regels door als de gelegenheid zich voordoet op het water. Maar doe dit ook nog een keer aan tafel vóór het roeien in de maand voor het examen.

Exameneis	Instructie Gegeven	Geoefend door cursist	Getoetst
Veiligheidsregels			
In bezit van een zwemdiploma			
Alle bemanningsleden dragen een fluorescerend geel shirt, jack of hes.			
De stuur draagt een reddingsvest bij een watertemperatuur onder de 10 °C.			
Kennis van de vaargeboden en verboden			
<ul style="list-style-type: none"> • Bevoegdheid op de haven • Tijdstip • Hoogwater • Mist • Wind • Vorst • (Naderend) onweer 			
Basiskennis van het Binnenvaartpolitiereglement zoals dat voor een roeiboot van toepassing is op de haven			
Definities:			
Goed zeemanschap			
Definitie van groot schip en klein schip			
Verschil tussen tegengestelde, kruisende en oplopende koersen			
Voorrangsregels bij tegengestelde en kruisende koersen:			
(Grote en kleine) schepen aan SB wal hebben altijd voorrang			
Groot gaat voor klein			
Zeilboot gaat voor spierkracht gaat voor motorboot (Wijk uit voor zeilboten en hoewel je voorrang op motorboten hebt, kun je daar niet altijd op rekenen.)			
Spierkracht onderling bij tegengestelde koersen: beiden iets naar SB wijken, dus "rechts" houden			
Spierkracht onderling bij kruisende koersen: SB dus "rechts" gaat voor			
Oplopende koersen			
Oplopen als het zonder gevaar kan (bij voorkeur aan BB, "links")			
Vorbijlopen zo nodig vergemakkelijken			
Manoeuvres (zoals vertrekken, invaren of uitvaren van havens)			
Verleen voorrang aan grote schepen en medewerking aan kleine schepen (zoals motorboten die afvaren van de steiger)			

Figuur 1: voorbeelden van BPR op de haven



Addendum bij Tips Havengestuurd : “Zo doen we dat bij Isala”

Het is belangrijk dat tijdens de opleiding iedereen dezelfde basisregels aanleert. Bij onderstaande handelingen wordt beschreven op welke wijze we deze bij Isala uitvoeren.

1. Openen doloverslag en volgorde van het in de dol leggen/uithalen van de riemen

Nadat de boot in het water is gelegd worden de doloverslagen los gedraaid: eerst worden alle riemen aan de vlotzijde in de dollen gelegd en vergrendeld door de dolverslag. Daarna de riemen aan de waterzijde. Dus eerst de boot in het water leggen en dan pas de riemen naar buiten brengen (anders liggen ze mogelijk in de weg op het vlot). Bij terugkeer wordt de doloverslag aan de waterzijde losgedraaid, voordat men uit de boot stapt.

2. In- en uitstappen boot

Bij het instappen van de boot wordt de waterriem uitgezet en wordt het blad aan waterzijde met de bolle kant plat op het water gelegd. De beide riemen worden nu met de hand aan waterzijde omvat en deze hou je op zijn plaats zodat je contact houdt met het water en het vlot. Daardoor blijft de boot stabiel liggen en kun je nu op het commando "instappen 1, 2, 3" plaats nemen in de boot. Het is niet de bedoeling om te gaan leunen op of te gaan trekken aan de riemen. Het evenwicht bewaar je met behulp van de hand aan vlotzijde welke steunt op het boord.

Bij het in- en uitstappen dient de stuur de boot vast te houden en er voor te zorgen dat de boot los blijft van het vlot; dit om schade aan de huid van de boot te voorkomen. Let er verder op dat er geen grote krachten worden uitgeoefend op de riggers. Dit kan met name voorkomen wanneer het vlot ruim boven het water gesitueerd is en de boot daardoor scheef ligt. Dit is bij Isala niet het geval maar elders kun je deze situatie tegenkomen.

Op zich kan het geen kwaad om de riggers aan vlotzijde licht op het vlot te drukken zodat de boot stabiel ligt; alleen wanneer het vlot veel hoger dan het water ligt moet je daar mee uitkijken.

Bij het uitstappen wordt de riem aan waterzijde gelijk meegenomen, maar dit vereist wel enige behendigheid. Je kunt ook de riem aan waterzijde voor je over beide boorden leggen. Als je dan uitstapt heb je beide handen vrij om behulpzaam te zijn bij het uitstappen.

3. Het afstellen van het voetenbord

Het afstellen van het voetenbord dient bij voorkeur aan het vlot te gebeuren (en niet op het water). Als leidraad wordt uitgegaan van één tot twee vuisten tussen de handles wanneer deze ter hoogte van het borstbeen worden gehouden (uitpikhouding met de schouders net achter het bankje).

Bij het afstellen nooit de riemen loslaten en deze zo nodig onder de armen houden. Voorkom dat de voeten de huid van de boot aanraken; evt. de voeten op het boord leggen.

4. Stuurtouw

Het stuurtouw wordt onder de benen gelegd, om te voorkomen dat je verstrikt raakt bij eventueel omslaan.

5. Uitzetten van de boot

Bij het afvaren wordt de boot naar voren/naar achteren langs het vlot uitgezet (“verhalen”) en niet door naar opzij af te zetten met de riemen tegen het vlot teneinde schade aan het materiaal te voorkomen .

Wel moeten de roeiers de commando's “bomend uitzetten”(boten met trek- en duwstang) en

“slippend uitzetten” kunnen uitvoeren, zodat ook op andere locaties en in andere situaties (waar geen verhaalmogelijkheid is) veilig uitzetten mogelijk is .

6. Strijken

Bij het strijken is de holle kant van het blad naar het hek gericht. Bij het rondmaken wordt de strijkende riem, tijdens de haal van de andere riem, met de bolle kant naar boven op het water passief mee genomen. Probeer deze beweging bij het rondmaken mooi gelijk te doen met elkaar; dus volg de slag. Strijken doen we met vaste bank; dus uitgetrapt blijven zitten en niet gaan oprijden.

In het begin kan het een hulp zijn om het hoofd steeds in de richting van het passieve blad te draaien. Na verloop van tijd weet je hoe de bladen gedraaid worden en let je vooral op de gelijkheid.

7. Moment van klippen

Het klippen gebeurt tijdens het oprijden, zodra de handen zich voorbij de knieën ter hoogte van de enkels bevinden.

8. Commando vastroeien / houden

De commando's om de boot stil te leggen zijn: laat lopen- vastroeien- houden. Bij niet al te hoge snelheid kan het commando “vastroeien” (bladen 45°) worden overgeslagen en kan men volstaan met het commando “houden”(bladen 90°). Commando's zo nodig aanvullen met “beide boorden/stuur/bakboord”.

9. Wisselen in de boot

Er zijn verschillende methoden waarop je kunt wisselen. Voor alle methoden geldt dat de stuur en de roeier die wisselen nooit gelijktijdig mogen bewegen.

De stuur gaat eerst voor het stuurbankje zitten en maakt zich zo klein mogelijk. Dan gaat de roeier die moet wisselen op handen en voeten naar voren, al dan niet over enkele roeiers (afhankelijk van waar hij vandaan komt), en gaat over de stuur heen om vervolgens plaats te nemen in de stuurstoel. Pas daarna komt de stuur overeind en gaat op de slagplaats zitten of gaat op handen en voeten over enkele roeiers op weg naar de vrijgekomen roeiersplaats. Daarbij worden de voeten op het boord en opstapplankje gezet, echter nooit op de huid, binten of diagonaallatten.

Essentieel is dat roeiers leren dat ze een boot stabiel houden door het blad op het water te houden. Dit kan met gemak met drie paar riemen: Je hebt de beide riemen met de waterhand vast en oefent een hele lichte druk uit op beide bladen, dwz dat je de beide riemen op de hoogte houdt waarop er contact is met het water (en het vlot). Door een minimale kracht naar boven uit te oefenen hou je contact met water (en vlot) Als je gaat leunen op de riemen dan gaan de bladen de lucht in en heb je 100% instabiliteit.