



Roeihandleiding

Ferbruari,, 2022



Roeien op onze prachtige Loosdrechtse plassen is een bijzonder leuke sport: je bent actief in de buitenlucht onder allerlei weersomstandigheden, in de zomer en in de winter, in weer en wind. Na een vrij korte introductieperiode van enkele maanden is het al mogelijk 'best aardig' te roeien. Het doel van het hieronder volgende hoofdstuk is de basis beweging uit te leggen en je van achtergrondinformatie te voorzien.



Inhoudsopgave

[Inhoudsopgave](#)

[Veilig roeien](#)

[Wind](#)

[Temperatuur, ijs](#)

[Mist](#)

['s Avonds in het donker het water op](#)

[Spiekbriefje](#)

[Brevetten](#)

[Roeibrevet](#)

[Het materiaal](#)

[Stuurbrevet](#)

Veilig roeien

Vergeleken met veel andere sporten is roeien een sport waarbij je niet snel een zware blessure zult oplopen of een ernstig ongeluk zult krijgen – mits er een aantal elementaire voorzorgen in acht genomen worden. Vooral moet er rekening gehouden met de weersomstandigheden, maar ook met andere watersporters of professionele gebruikers van het water.



Uiteindelijk is iedere roeier verantwoordelijk voor zichzelf en zijn team. De KWVL is dat niet, en accepteert ook op geen enkele wijze enige aansprakelijkheid voor de veiligheid.

Voor een samenvatting van de regels voor veilig roeien zie [☰ CoastalRoeien](#)



Roeien kan niet bij elk weertype: de Loosdrechtse plassen vanaf de KWVL hoofdsteiger bij 8 Beaufort.



Wind

Het zal iedereen duidelijk zijn dat er niet geroeid kan worden in omstandigheden zoals op de foto hierboven waarbij de fotograaf zich met moeite op de steiger staande kon houden. Bij die windsterktes lukt het niet meer om tegen de wind in te roeien en eindigd men op lage wal met veel schade. Bij wind uit bijvoorbeeld de Zuid-West hoek is dit heel duidelijk te zien vanaf de steigers, maar bij de vaak nog sterkere N-W winden is de KWVL hoge wal en lijkt het wel mee te vallen. Bij deze bedrieglijke windrichtingen wordt de wind verderop de plas dan snel sterker en de golven hoger.

De volgende limieten voor de windsterktes gelden voor ervaren teams:

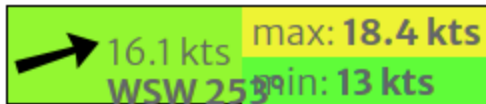
- Gig: vanaf Bft 6 (22 knopen, 11.3 m/s) niet uitvaren,
- Yole: vanaf Bft 5 (16 knopen, 8.2 m/s) niet uitvaren.

Over het al dan niet uitvaren neemt de stuur de beslissing

- De stuur beslist

Extra veiligheidsmaatregelen:

- vanaf Bft 4 is een zwemvest verplicht,
- Bij wind uit Z-ZW is de KWVL lage wal: oppassen bij het uit- en invaren van de haven. Vooral bij het invaren van een volle haven kunnen de wind en golven de boot gemakkelijk opzij zetten.
- Neem een waterdicht tonnetje mee in de boot met daarin een of meer telefoons.



De windkracht kan op de website van de KWVL ([KWVL weer](#)) afgelezen worden, het gaat daarbij om de gemiddelde sterke, in het voorbeeld links 16.1 knopen:

te veel voor de yoles, maar nog geen probleem voor de gigs. Voor de windverwachting zie:

[Windguru](#).

Omdat wedstrijden met veel wind toch vaak doorgaan mogen zeer ervaren wedstrijd teams voorbij deze limieten het water op om zich voor te kunnen bereiden op moeilijke omstandigheden. Uiteraard moeten ook zij geen onnodige risico's nemen.

Temperatuur, ijs





Lage watertemperaturen zijn zeer gevaarlijk voor roeiers mochten zij te water raken, onderkoeling dreigt al na een paar minuten. Een minimale maatregel is het dragen van een opblaasbaar zwemvest. Deze hinderen maar weinig bij het roeien. Ze zijn verkrijgbaar met een automatisch mechanisme of een mechanisme waarbij zelf aan een koord getrokken moet worden om het zwemvest op te laten blazen. Dit laatste heeft de voorkeur.

- Van november t/m maart is een zwemvest verplicht

Omdat ijs de boten kan beschadigen:

- Als er ijs in de haven ligt niet uitvaren,
- Bij temperaturen onder of gelijk aan 0 °C niet uitvaren.

Mist

Bij dichte mist zien anderen je lage roeiboot niet en kun je ook gemakkelijk zelf tegen een obstakel aanvaren. Mist is dicht als:

- je staande op het bruggetje bij de boten de bomen aan het eind van de haven richting de plas niet kunt zien. Bij goed zicht ziet dat er op een grijze dag als volgt uit:



's Avonds in het donker het water op

Net als bij mist bestaat er 's avonds het gevaar tegen een obstakel als een drijvend stuk hout of een staak van een visser aan te varen. Zelfs als de boot volgens de regels verlicht is bestaat, zeker in de zomer, het gevaar dat een veel te hard varende boot afstanden verkeerd inschat en een ongeluk veroorzaakt. Om toch zo veilig mogelijk te roeien:



- Voer een rondom schijnend wit licht. Voor de meeste boten liggen er oplaadbare lampen zijn in het roeihok. Neem een sterke zaklamp mee.
- Altijd een zwemvest
- Vaar de vaste route, deze is vrij van obstakels. Op dit moment is dat: oostelijk langs Robinson, rechtdoor en door de Hoge Wilgen, eventueel linksom het eiland De Meent, zelfde route terug.
- Bij voorkeur met meerdere boten de plas op
- Zorg dat iemand weet waar je bent, bijvoorbeeld via een app op je telefoon zoals 'Location sharing' in Google Maps.

Spiekbriefje

Voor details zie de tekst hierboven, maar voor een snel overzicht:

- Wind
 - Gig: vanaf Bft 6 (22 knopen, 11.3 m/s) niet uitvaren,
 - Yole: vanaf Bft 5 (16 knopen, 8.2 m/s) niet uitvaren.
 - De stuur beslist
- Temperatuur, ijs
 - Van november t/m maart is een zwemvest verplicht
 - Als er ijs in de haven ligt niet uitvaren,
 - Bij temperaturen onder of gelijk aan 0 °C niet uitvaren.



- Mist
 - Niet uitvaren als: je staande op het bruggetje bij de boten de bomen aan het eind van de haven richting de plas niet kunt zien
- In het donker
 - Voer een rondom schijnend wit licht.
 - Altijd een zwemvest
 - Vaar de vaste route (zie boven)

Brevetten

Roeibrevet

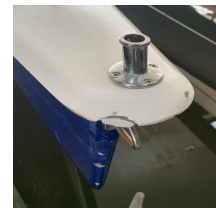
Het met succes doorlopen van de basis instructie roeien is een voorwaarde voor het toekennen van het roeibrevet. Onderdeel van de basis instructie is kennis van het onderstaande:

Het materiaal

- Boot soorten
 - Houten gigs: wedstrijdboten, worden zo min mogelijk voor trainingen gebruikt in verband met hun beperkte levensduur.
 - Polyester gigs: trainingen en toertochten.
 - Breakwater: wedstrijd yole, wordt door de wedstrijdteams gebruikt, ook voor trainingen.
 - Yoles Franse Slag en Raboes: recreatieve roeiers en toertochten.



- Boot afschrijven
 - Gebruik e-captain:
 - Alle roeiers geven hun beschikbaarheid op via e-captain.
 - De captain schrijft de boot af.
 - Annuleer een afschrijving als er onverhoopt niet geroeid gaat worden. Liefst ruim (> 24 uur) van te voren zodat een ander team de boot kan gebruiken. Voor snelle communicatie naar de andere teams zijn er Whatsapp groepen.
- Riemen
 - Draag de riemen altijd met het blad naar voren, één gig riem tegelijk, maximaal twee yole riemen tegelijk.
 - Zet de riemen nooit ergens tegenaan want ze vallen gemakkelijk om, maar leg ze neer met de bolle kant van het blad naar beneden. Op die manier is de kans op schade bij het per ongeluk op het blad stappen het kleinst.
 - Zet de riemen na gebruik droog terug in het juiste rek in het roeihok.
- Schoonmaken
 - Houten gigs grondig droog maken. Laat geen water bij de kielbalk staan. Voorkom dat er zand of modder in de boot komt via de schoenen.
 - Yoles: met zwabber of mop droogmaken, vooral de spiegel. Controleer de slidings en wieltjes op vuil, maak zonodig schoon met een doekje of schuursponsje.
- Schade of mankementen: melden via e-captain.





Gedragsregels rondom de boot

- In- en uitstappen: bij zowel gig als yole is het niet nodig precies gelijk in te stappen zoals dit bij het glad roeien gebruikelijk is.

Yole:

- Yole: zet de eerste voet in het midden van de boot neer, voor het bankje. Zonodig houdt de stuur de boot vast bij het instappen, hij/zij stapt als laatste in en als eerste uit.
- Draai na het instappen meteen de dol klepjes dicht, stel je voetenbord.

Gig

- Stap direct op de vlonders in, niet eerst op het bankje.
- De stuur heeft de leiding; alle roeiers horen de commando's te kennen. Zie hoofdstuk Commando's.
- Veiligheid: zie het hoofdstuk over Veilig roeien.

Commando's

De roeiers en stuur moeten de volgende commando's kennen:

Afvaren

Uitzetten	De boot wordt met de bladen van de steiger weggeduwd
Slagklaar maken	De roeiers gaan in de in of uitpik houding zitten met het blad



	plat op het water
Slagklaar	Het blad wordt gedraaid en in het water gestoken
Af of Go	Vanuit de inpik houding: de eerste haal wordt gemaakt; vanuit de uitpik houding: de haal wordt begonnen vanaf de uitpik, de roeiers rijden rustig en gelijk op en beginnen de eerste haal.

Manoeuvreren In de haven,

Om de boot na het afduwen onder wisselende omstandigheden, denk aan wind en andere roei- en zeilboten, zodanig te manoeuvreren dat er weggeroeid kan worden, worden de volgende commando's gebruikt.

Ronden over stuur- of bakboord	Bij ronden over stuurboord halen de roeiers eerst aan bakboord, vervolgens strijken zij aan stuurboord; andersom bij ronden over bakboord. In de yole kan dit gedaan worden door bij de haal uit te trappen en bij het oprijden te strijken. Hierdoor zal de boot snel draaien.
Klapje stuur of bakboord	Korte haal vanuit de armen om snel te manoeuvreren.
Stuur- of bakboord sterk	Ter ondersteuning van het roer aan stuur of bakboord sterk halen; met de andere riemen wordt geen kracht gezet.
Slippen stuur of bakboord	Bij drukte in de haven kan het nodig zijn de riemen na de uitpik nog verder door te draaien tot parallel aan de boot: het slippen van de riemen



Op het water

Spoelhaal	De roeiers maken een langzame haal zonder enige kracht
Light paddle	Idem, maar met enige kracht
Medium (strong)	Iets meer kracht bij een gemiddeld tempo, 20-22 halen /minuut in de Yole.
Baantempo	Het maximale tempo dat de roeiers gedurende lange tijd, denk aan 30 minuten, kunnen volhouden.
Strong of Hard	Veel kracht maar niet maximaal. De roeiers moeten dit 25-50 halen kunnen volhouden.
Extra hard	Maximale kracht, de roeiers kunnen dit niet langer dan 10-20 halen volhouden.

Vaart minderen en stoppen

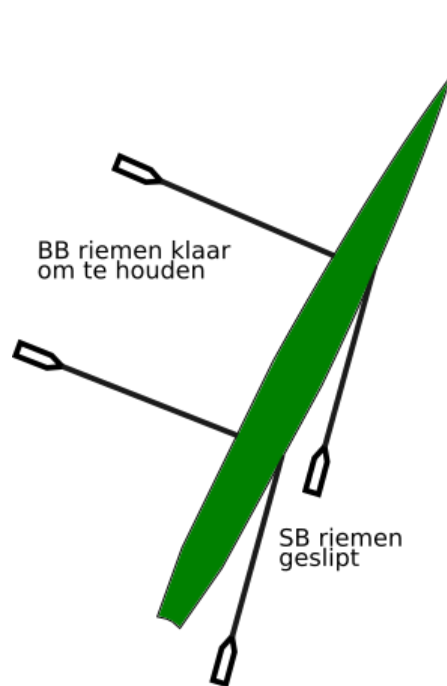
Laat... Lopen... Bedankt	Commando 'Laat' wordt gegeven aan het begin van de laatste haal; 'Lopen' aan het eind. De roeier pikken normaal uit, draaien het blad, en houden het vrij van het water. Bij 'Bedankt' laten de roeiers de bladen plat op het water vallen.
Houden (stuur- of bakboord)	De roeiers zetten de bladen verticaal aan stuur- of bakboord in het water om snel af te remmen en de boot naar stuur- resp.



	bakboord te draaien.
Houden beide boorden	Idem, maar met zowel stuur- als bakboord riemen

Landen

Net als bij afvaren bepalen wisselende omstandigheden de manoeuvres bij het landen. In het



algemeen mindert de stuur vaart in de haven door de roeiers het commando '**spoelhaal**' te geven. Als er nog zo'n 2-4 bootlengtes te gaan is geeft de stuur het '**laat...lopen**' commando en stuurt onder een kleine hoek op de steiger af. Afhankelijk van de situatie waarschuwt de stuur de roeiers voor objecten op de steiger waarvoor de riemen geslipt moeten worden, bijvoorbeeld: '**riemen slippen aan stuurboord**' gevolgd door '**klaar maken houden aan bakboord**'.... nu. Bij een perfecte landing draait de boot door het aan bakboord houden tot parallel aan de steiger en verminderd tegelijkertijd vaart totdat 'er een ei' tussen de boot en de steiger kan. Het komt vaak voor dat dit door veranderende omstandigheden (wind!) niet lukt waardoor de boot nog te ver van

de steiger eindigd. Dit kan eenvoudige opgelost worden door een of meer roeiers aan de



niet-steiger kant met de riemen vanuit geslipte positie de bladen van de boot af te laten bewegen, als het ware strijken haaks op de boot.