



## DE COMMANDO'S

Daar de stuurman als instrumenten voor het manoeuvreren van de boot slechts een roer met een beperkt effect en de roeiers tot zijn beschikking heeft moeten de commando's altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar worden uitgesproken en ...direct worden opgevolgd.

Veel commando's bestaan uit een waarschuwings- en een uitvoeringsgedeelte, bijvoorbeeld: 'Stuurboord halen ...nu'. In het eerste gedeelte van het commando wordt zoveel mogelijk aangegeven wie wat gaat doen, het tweede deel geeft het moment aan waarop het gebeuren moet.

Bij de commando's gebruiken we de volgende aanduidingen:

<b>stuurboord</b>	- vanuit de stuurplaats gezien rechts.
<b>bakboord</b>	- vanuit de stuurplaats gezien links.
<b>boeg</b>	- roeier die het dichtst bij de voerpunt zit.
<b>slag</b>	- roeier die het verst van de boeg zit. (Dit is ook de roeier die het tempo aangeeft.)
<b>boegen</b>	- in een C4 de boeg en de roeier voor de boeg.
<b>slagen</b>	- in een C4 de slag en de roeier achter de slag.
<b>een, twee, enz.</b>	- elke roeier heeft een nummer: boeg = 1, oplopend naar slag.

## Commando's bij het naar buiten brengen van een boot

De boten die op karren op de grond liggen, worden eerst naar het midden van het gangpad en naar de deuropening gereden. Op commando van de stuurman wordt een boot als volgt naar buiten gebracht:

'aan de boorden'	de roeiers gaan op de juiste plaatsen staan om de boot te tillen.
'in de spanten'	de roeiers pakken de boot in de spanten.
'tillen gelijk...nu'	de boot wordt opgetild en iedereen let op huid en dollen.

## Commando's bij het naar binnen brengen van een boot

Het uit het water halen gaat juist andersom als het erin leggen. De C- en D-boten worden weer dwars op het vlot uit het water getrokken waarbij de roeiers dezelfde plaats innemen als bij het in het water leggen van de boot. De volgende commando's worden gebruikt:

'aan de boorden'	de roeiers gaan op de juiste plaatsen staan om de boot te tillen.
'in de spanten'	de roeiers pakken de boot in de spanten.
'tillen gelijk ...nu'	de boot wordt opgetild en iedereen let op huid en dollen.

## Commando's bij het afvaren, roeien en aanleggen

De stuurman houdt de boot met de riggers van de wal. De roeiers staan met het gezicht naar de stuurplaats. Diegene die op de boegplaats staat geeft de commando's:

**Instappen gelijk...  
een...twee...drie:**

bij 'een...' rechervoet op het opstapbankje plaatsen, riem in de dol schuiven  
bij 'twee..' linkervoet binnenboord en op het voetenbord plaatsen  
bij 'drie..' op het uitgereden bankje gaan zitten en rechervoet tegen voetenbord plaatsen  
de roeiers draaien de dolkleppen ofwel de overslagen dicht.

**Overslagen dichtdraaien**

Daarna worden de voetenborden afgesteld. Tips:

in uitgereden stand mag het bankje de achterstops niet raken, er moet genoeg ruimte zijn om een goede uitpik te maken. Hang in de uitpikpositie aan je buikspieren, hou je duimen op de uiteinden van de riemen en je handen vlak bij je buik. De vuist van de roeier moet dan precies tussen de twee duimen passen. Tijdens het afstellen over de riemen heen werken.

Tot slot neemt de stuurman plaats.

## ***Roeicommando's bij vertrek van het vlot (bij scull boten)***

**Peddelend strijken stuurboord  
Breng maar uit** de bladen verticaal in het water en kleine strijkende bewegingen maken.  
roeiers brengen destuurboordriem in de goede stand voor het lichaam.



## UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"

30-3-2005

Als de boot recht ligt en geen andere boten hindert:

**Slagklaar maken**

**Slagklaar**

**Af**

naar voren rijden, klaar maken voor de inpik, bladen horizontaal op het water  
dezelfde houding, bladen verticaal in het water plaatsen  
de roeibeweging maken

Als je wilt stoppen met roeien:

**Laat**

**Lopen**

water.

**Bedankt**

commando wordt gegeven bij de inpik van de laatste haal of strijk die nog afgemaakt wordt  
commando wordt gegeven bij de uitpik van de laatste haal of strijk - bladen los van het

bladen horizontaal op het water leggen. (Beter niet om dit commando na strijken te geven)

**Vastroeien**

in het

bladen iets in verticale haalstand draaien om vaart uit de boot te halen, daarna vertikaal

water om de boot stil te leggen. (Bij een noodstop sla je het commando 'Laat...lopen'

over!!!)

**Stoppen**

daarna

bladen iets in verticale strijkstand draaien om vaart uit de boot te halen (als je strijkt),

vertikaal in het water om de boot stil te leggen.

**Houden**

wind.

Dit commando wordt gegeven als je de boot op z'n plaats wilt houden bij bijvoorbeeld

De roeiers zorgen ervoor dat de boot op zijn plaats blijft.

**Strijken**

zich

tegenovergestelde beweging van halen, bladen 180 graden overhands draaien en van

afduwen, de boot vaart nu in tegengestelde richting.

Het draaien van de boot kan op twee manieren (rondmaken en keren). De commando's zijn als volgt:

**Rondmaken over b.b./s.b.**

**nu**

Beginnen met strijken en daarna afwisselend halen en strijken. Bij deze vorm wordt  
gereden met het bankje over de slidings.

**Bedankt**

Stoppen met de manoeuvre en de bladen horizontaal op het water plaatsen.

**Halen b.b./s.b.**

**Bedankt**

**Strijken s.b./b.b.**

**Bedankt**

de roeiers maken met vaste bankjes korte halen.

de roeiers stoppen met de korte halen.

de roeiers maken met vaste bankjes korte strijkbewegingen.

de roeiers stoppen met de strijkbewegingen.

**b.b./s.b. best**

de roeiers maken met genoemde boord een haal of strijkbeweging die krachtiger is dan  
met het andere boord wordt gedaan...

**best bedankt**

het einde van de krachtige haal of strijkbeweging aan één boord.

Als je wilt aanleggen:

**Laat..lopen**

onder een hoek met beperkte snelheid de wal naderen, op het juiste moment ophouden  
met roeien.

**Slippen stuurboord**

**Vastroeien bakboord**

wal.

**Stoppen bakboord**

de roeiers brengen de stuurboordriemen langs de boot, lichaam iets achterover.

de roeiers draaien de bakboordbladen iets op, de boot mindert vaart en draait langs de

bladen aan bakboord overhands omdraaien en handles licht van zich afduwen, de boot  
komt

evenwijdig aan de oever tot stilstand.

Uitstappen

de stuurman stapt als eerste uit de boot en houdt de boot van de wal af, de boegroeier  
geeft het commando;

**Uitstappen gelijk**

**een**

**twee**

**drie**

rechervoet op het opstapplankje plaatsen en omhoog komen.

linkervoet uit voetenriem en op de wal plaatsen.

rechervoet eveneens op de wal en riemen uit de dol schuiven, riemen zo nodig afdrogen.

Boot naar binnenbrengen: eerst het roer eraf halen. De boot recht over de kiel uit het water schuiven, eventueel water uit de  
boot halen en goed schoonmaken. De boot optillen en op de juiste plaats weer neerleggen.



# UTRECHTSE ROEIVERENIGING "VIKING"