

Handboek is gericht op eenduidigheid in instructie aan mensen die willen leren roeien in wherries en C-boten. Door bij elk onderdeel een filmpje bij te voegen wordt “wat bedoeld wordt” inzichtelijk. Het handboek kent zeven onderdelen: uitbrengen, aan vlot vaarklaar maken, instappen en afstellen, uitzetten, commando's manoeuvreren, aanleggen, boot terug in de loods. Bij elk onderdeel is aangegeven:

- A. Benoemen relevante onderdelen boot
- B. Beschrijving acties
- C. Commando's

Het handboek en de filmpjes zijn (vooralsnog) afgestemd op de (nieuwe) exameneisen voor zover het gaat om roeien in een wherry of C-boten.

Het is belangrijk dat iedereen weet wanneer welke commando's gegeven moeten worden en wat ze betekenen, zodat de handelingen tegelijkertijd, snel en op de juiste manier uitgevoerd kunnen worden. Dit zorgt voor een stabiele boot. De commando's worden uitgevoerd na “nu” óf na het laatste woord van het commando. De roeiers volgen daarbij de slagroeier. De commando's worden door de stuur zo luit geroepen dat alle roeiers ze goed kunnen horen.

### 1. Het uitbrengen

- A. Onderdelen:
  - Boot (wherry, C2, C4) als voorbeeld C2
  - Boeg (balletje) is voorkant; spiegel (achterkant) zit roertje
  - Bakboordriem (rood gemarkeerd) en stuurboordriem (groen gemarkeerd)
  - Roertje
  - Dolkleppen
  - Tilplekken boot
- B. Acties
  - Afspreken voordat je de loods ingaat: wie is de stuur wie zijn de roeiers
  - Riemen per twee (bak- en stuurboordriem) met blad naar voren uit de loods halen.
  - Riemen met manchets op rand vlot leggen met bladen in het water.
  - Roertje ophalen en bij de riemen leggen.
  - Opstellen aan voor- en achterkant boot: stuur staat bij de boeg met twee roeiers; andere twee roeiers staan bij de achterkant
  - Boot vastpakken uit de stelling of de karretjes uit de stelling rijden en tillen
  - Boot draaien en de loods uitlopen
  - Boot over de kiel op de rand van het vlot zetten
  - Dolkleppen openen en landvast losmaken
  - Boot in het water schuiven; stuur houdt landvast vast
  - Stuur legt boot langs het vlot, zoveel mogelijk naar rechts (kijkend naar het water)
- C. Commando's:
  - Handen aan de boorden
  - Tillen gelijk: nu
  - Ronden over Leeuwarden/Tietjerk
  - Lopen
  - Kiel op het vlot
  - Dolkleppen los
  - In het water schuiven

Voor instructiefilmpje ga naar: [filmpje Uitbrengen](#)

## 2. Boot klaar maken

### A. Onderdelen

- Bevestiging plek roertje
- Touwen om roertje te sturen
- Dollen
- Dekfels luchtkasten
- Riggers

### B. Acties

- Dekfels luchtkasten sluiten
- Roertje bevestigen
- Stuurtouwen aan roertje bevestigen
- Riemen per twee (bak- en stuurboord riem) op rigger leggen
- Dollen (zo nodig) draaien met voorkant naar stuurplek
- Walkantriem in de dol plaatsen met de manchets tegen de dol en het blad met de bolle kant op het vlot.
- Waterkantriem in dol plaatsen
- Waterkantriem tot aan blad in dol en op de boot leggen

### C. Commando's

Geen commando's

Ezelsbruggetje voor wie moeite heeft met stuur- en bakboord: *Rood is voor de Roeier Rechts*

Voor instructiefilmpje ga naar: [filmpje boot klaarmaken](#)

## 3. Instappen en afstellen

### A. Onderdelen

- Voetenbord
- Bankje
- Sliding

### B. Acties

- Stuur houdt boot in het midden vast (op hurken/knie op vlot, een hand rigger, een hand rand boot) en houdt de boot 10 cm van de kant
- Roeiers staan naast de boot en houden beide riemen in de hand aan de waterkant
- Roeiers stappen in volgens commando stuur: instappen gelijk: één (voet op plankje); twee (andere voet op schoenvoetenbord) drie (gaan zitten)
- Roeiers sluiten beide dolkleppen
- Roeiers stellen voetenbord af: benen gestrekt en vuistbrede ruimte tussen riemen voor buik; voetensteun op juiste hoogte plaatsen
- Roeiers houden vlot vast; stuur laat boot los en stapt in.

### C. Commando's

- Instappen gelijk: een, twee, drie
- Dolkleppen dicht
- Handen aan het vlot
- Stuur stapt in

Voor instructiefilmpje ga naar: [filmpje instappen en afstellen](#)

## 4. Het uitzetten van het vlot

### A. Onderdelen

Alle relevante onderdelen zijn al benoemd en gefotografeerd

### B. Acties

- Stuur kijkt rond of er voldoende ruimte is en of er andere boten aankomen
- Roeiers hellen licht over naar waterkant, zodat de onderkant van de rigger boven de vlotrand komt
- Roeiers zetten af van het vlot
- Roeiers plaatsen riem met bolle kant blad tegen vlot
- Roeiers zetten door strijkbeweging met de riem af van het vlot
- Roeiers leggen boot evenwijdig aan vlot

### C. Commando's

- Overhellen
- Handen aan het vlot
- Uitzetten gelijk: nu
- Riemen tegen het vlot
- Strijken/halen stuurboord/bakboord

Voor instructiefilmpje ga naar: [filmpje uitzetten van het vlot](#)

## 5. Commando's manoeuvreren met de boot

De stuur is in de boot de baas! Roeiers kunnen de stuur verzoek bepaalde manoeuvres uit te voeren. De stuur bepaalt welk moment daarvoor geschikt is. De stuur kijkt goed om zich heen of het – gezien de andere scheepvaart – veilig is om een bepaalde manoeuvre te starten.

*Halen*: roeiers maakt u klaar (oprijden), slag klaar (blad verticaal), af (benen strekken)

*Halen bak-/stuurboord*: Halen bak/stuurboord (riemen in de juiste stand plaatsen), nu (actie uitvoeren)

*Strijken beide riemen*: strijken beide boorden (bladen staan bij het roeien en het strijken op dezelfde manier in het water) nú (riemen tegelijk van je afduwen)

*Strijken bak-/stuurboord*: idem maar dan alleen met bakboord dan wel stuurboordriem

**NB: Bij strijken begint met de handen tegen de buik**

*Veranderen van manoeuvre*: laat lopen ('laat' direct voor de inpik en "lopen" tijdens haal); roeiers leggen na "lopen" de bladen plat op het water.

*Boot stilleggen*: houden beide boorden (bladen worden verticaal in het water geplaatst en in die stand vastgehouden tot de boot stilligt)

*Boot van koers veranderen*:: houden stuur- of bakboord (zie boven maar dan met één riem)

Om de boot door een bocht te krijgen: starten met: bakboord best/stuurboord sterk en als de bocht gerond is: bedankt voor best/sterk.

*Boot ronden over bakboord*: laat lopen (stoppen met roeien en bladen plat op water); houden bakboord; rond over bakboord (bakboordriem in strijkstand plaatsen); over bakboord rond (starten met strijken en stuurboordriem met blad plat op het water tegelijkertijd "meenemen" c.q. handen bij elkaar houden; einde strijk blad bakboordriem met holle kant plat op water draaien en blad stuurboordriem verticaal in water plaatsen; benen strekken en beide riemen naar je toehalen) bedankt voor rond (stoppen met ronden en bladen beide plat op het water)

Bij het naderen van een brug; Stuur kondigt op tijd brug aan en of er wel/niet roeiend onder doorgedaan kan worden. Wanneer er sprake is van tegenwind zal de stuur commando geven om extra vaart te maken door commando: op de benen.

Vooraankondiging: We naderen een brug en we gaan er roeiend/liggend/slippend onderdoor. Kort voor de brug (indien niet onder de brug geroeid kan worden): laat lopen; slippen beide boorden en (indien nodig) liggen.

*Slippen*: laat lopen (stoppen met roeien en bladen plat op het water) slippen beide boorden (bladen schuin naar voren brengen en riemen omlaag in de boot duwen, elleboog op einde riemen zetten en handen op de riem houden) pak maar weer op (riemen uitbrengen en – slag volgend – weer gaan roeien)

*Lichte haal*:: roeiers roeien met geringe (10%) kracht

Voor instructiefilmpje ga naar: [filmpje commando's manoeuvreren](#)

## 6. Aanleggen en uitstappen

Acties:

- Stuur legt boot onder hoek 30-45 graden van het vlot; boeg gericht op vlot.
- Roeiers roeien rustig en met weinig kracht (lichte haal) naar het vlot
- Op bootlengte voor vlot stoppen roeiers op commando laat lopen en houden bladen walkantriemen boven hoogte vlot.
- Stuur zet bocht in om boot langs het vlot te leggen zoveel mogelijk richting Adlân
- Roeiers hellen licht over naar waterkant en houden met waterkantriem door blad verticaal in water te plaats.
- Roeiers en stuur houden vlot vast
- Stuur stapt uit en houdt boot vast
- Roeiers rijden beetje op, halen voeten uit de voetensteun en maken dolklep waterkant (ongelijk) los.
- Roeiers stappen op commando tegelijk uit de boot en nemen waterkantriem mee

Commando's

- Lichte haal
- Laat lopen
- Stuur/bakboordriemen hoog
- Houden bakboord/stuurboord
- Handen aan het vlot
- Dolkleppen los
- Klaar om uit te stappen
- Uitstappen gelijk een, twee, drie.

Voor instructiefilmpje ga naar: [filmpje aanleggen en uitstappen](#)

## 7. Boot terug in de loods

Acties:

- Roeiers leggen waterkantriem op walkantriem
- Stuur houdt boot vast
- Roeiers openen dolklep walkantriem en leggen beide riemen met blad in het water met manchet op rand vlot
- Roeier neemt papier mee om slidings te reinigen
- Slidings reinigen, roertje verwijderen en bij riemen op vlot leggen, roertouwtjes strak bevestigen, luchtkasten openen, landvasten vastbinden

- Alle dolkleppen dicht maken
- In de loods bokjes/karretjes klaarzetten op hoogte steunen waarop boot rust in loods
- Boot aan boeg (balletje) over de kiel uit het water halen.
- Boot achter (kant stuur) optillen en boot in de loods brengen.
- In de loods de boot draaien en gelijkmatig dwz horizontaal houdend op de bokjes/steunen op wieltjes leggen.
- Boot droog en schoon maken en op de steunen leggen (zie markering op boot) of op de karretjes op plek duwen
- Riemen (per twee) en roertje van het vlot pakken en in de loods hangen/leggen

#### Commando's

- Tillen gelijk nu
- Draaien over Leeuwarden/Tietjerk

Voor instructiefilmpje ga naar: [filmpje boot terug in de loods](#)