



## Commando's

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. Dat zorgt voor een stabiele boot. Ze worden uitgevoerd bij "nu" of na het laatste woord. Je volgt daarbij de slagroeier. De commando's zijn vetgedrukt. Ze worden zo luid geroepen, dat de voorste roeier het ook kan horen.

### **Instappen**

De stuur houdt de boot in het midden vast. De boot wordt iets uitgezet (van de kant afgeduwd) om de rigger niet op het vlot te laten steunen (buigt anders krom). Het uiteinde van de rigger (waar de dol bevestigd is) rust op het vlot. Bij ongestuurde boten houden de roeiers het uiteinde van de rigger zelf vastgeklemd aan het vlot.

-**"Instappen gelijk, een...twee.....drie"** Bij "een" zet je je voet aan waterzijde op het instapplankje (je gewicht rust hierop); bij "twee" kniel je en zet je je andere voet op de schoen van het voetenbord, bij "drie" ga je zitten. **JE MAG NERGENS ANDERS DAN OP HET INSTAPPLANKJE EN DE SCHOEN JE VOET ZETTEN!!!!!!! JE STAPT ZO DOOR DE BOOT HEEN!!!!!!**

-**"Dolkleppen dicht"** De roeiers kunnen daarna hun voetenbord afstellen waarbij ze hun riemen klem houden tussen hun borst en bovenbenen ( voor de balans). Als andere roeiers wachten op een plaats aan het vlot, wordt er bij voorkeur op het water afgesteld. Hierbij moeten de riemen klem gehouden worden en worden de voeten op de beide boorden vastgelegd.

-**"Handen aan het vlot"** De roeiers houden de kant vast zodat de stuur kan instappen. Daarvoor werd de boot dus nog steeds door deze laatste vastgehouden.

-**"Uitzetten aan stuurboord"** (of bakboord, naar gelang de kant die aan het vlot ligt). De roeiers zitten met gestrekte benen en met het blad van de riem aan de waterkant plat op het water. Ze hellen wat over naar waterzijde en zetten het blad van hun "vlotkantriem" (die evenwijdig aan de boot ligt) verticaal tegen de zijkant van het vlot en duwen de boot af. Eventueel **"Licht strijken bakboord"**.

### **Roeien**

De stuur is de baas in de boot! Natuurlijk kan iedere roeier wel een verzoek aan de stuur doen; deze bepaalt of dit stuur technisch het geschikte moment is. In een ongestuurde boot geeft de boeg de commando's. Voor elke manoeuvre kijkt de stuur of er geen andere scheepvaart gehinderd wordt.



## De boot voorwaarts in beweging krijgen:

-**“Maak je klaar”** De roeiers rijden op, gaan klaar voor de inpik zitten maar met de bladen nog plat op het water.

-**“Slag klaar”** De roeiers zetten de bladen verticaal in het water.

-**“Af”** De roeiers maken de eerste haal en volgen de slag.

## De boot achterwaarts in beweging krijgen:

-**“Maak je klaar om te strijken”** De roeiers gaan met gestrekte benen en gebogen armen en de bladen omgekeerd in de uitpikstand klaarzitten. De stuur houdt de lijnen van het roer zo strak dat het roertje niet omklapt! (Teveel kracht op het roer).

-**“Strijken gelijk ....nu”** De roeiers maken de strijkbeweging, inclusief oprijden

## De boot stilleggen:

-**Laat....lopen”** “Laat” bij de inpik, “lopen” bij de uitpik. De roeiers leggen na de uitpik de bladen plat op het water.

-**“Houden beide boorden”** (hier wordt ook wel **“vastroeien”** i.p.v. “houden” geroepen). De bladen worden verticaal in het water geplaatst, tot de boot stilligt. Riemen vasthouden.

-Noodstop: **“beide boorden stop”** (extra luide stem!)

## Bochten

Wanneer een bocht gemaakt moet worden, kan de stuur zeggen:

-**“Bakboord....best”**, (of “stuurboord sterk”). Aan de bakboordriemen wordt krachtiger gehaald, aan de stuurboordriemen juist minder krachtig, zodat de boot van richting verandert. Is de boot weer op koers, dan roept de stuur:

-**Dank je voor best, en gelijk”** Er wordt weer met gelijke kracht geroeid. Bij een scherpere bocht en om daarbij stuurwal te houden, is het vaak nodig om de boot stil te leggen en rond te maken:

-**Laat.... Lopen”** “Laat bij de inpik, “lopen” bij de uitpik.

-**Houden aan bakboord”** (of stuurboord). De boot ligt al wat in de nieuwe richting. Als de boot stil ligt, volgt:



-**“Rond over bakboord...”** (of stuurboord): blad in strijkstand in het water. :**“over bakboord rond”** De roeiers volgen de slag, die begint met strijken aan bakboord en daarna haalt aan stuurboord (dit gebeurt met oprijden) en zo verdergaat tot het volgende commando:

-**“Bedankt voor rond”** Er wordt meteen gestopt met het rondmaken. ; deze roeiers maken een klein haaltje zonder op te rijden.

-Soms ligt de boot nog niet helemaal recht, of waait hij net iets opzij. Er wordt dan (aan een of twee roeiers of allemaal gevraagd om een **“klapje op aan stuurboord”** (of bakboord) te maken. In een gladde vier en een acht niet om en om bakboord-stuurboord rondmaken, maar een aantal keren hetzelfde boord halen/strijken.

#### Iets in het water ontwijken.

-**“Pas op de riemen aan bakboord (of stuurboord)”** , bijv. bij een tak.

-**“Hoog scheren stuurboord (of bakboord)”** bijv. bij hogere golven. Bij de recover worden de riemen iets hoger boven het water gehouden.

#### Onder een brug doorgaan

-**“We naderen een brug en gaan er roeiend onderdoor”** of

-**“We naderen een brug, roeiers opgelet”** of

-**“We naderen een brug waar we plat moeten liggen”** (of bukken). Als je wilt dat de roeiers even krachtiger gaan roeien omdat je een tijdje moet slippen, roep je: **“Vaart maken voor de brug”** of **“Even een paar krachtige halen voor de brug”**. En dan op tijd: **“Laat ....lopen”**

-**“Slippen beide boorden”** en zo nodig **“en liggen”**. De riemen aan de betreffende boorden worden langs zij gelegd, dus parallel aan de boot, maar wel vastgehouden en uit het water om geen vaart te remmen. Ieder zit stil (of is achterover gaan liggen).

-**“Riemen uitbrengen”** (en als dit gebeurd is, meteen daarna:)

-**“En pak maar weer op”** of **“En gelijk”**: roeiers volgen de slag. Heb je niet genoeg vaart en kan de boeg wel wat voor je betekenen, dan roep je **“Boeg”** (of beide boegen) **een paar klapjes op”**. Als iedereen weer zijn riemen kan uitbrengen **“Bedankt”** en **Maak je klaar, slag klaar, af”** of, als de boot nog vaart heeft: **“En pak maar weer op”** of **“En gelijk”**.



## *Aanleggen.*

Het aanleggen gebeurt altijd tegen de wind in, zodat je niet door te veel vaart, met de riggers en riemen over het vlot schuurt. Je stuurt op het vlot af in een hoek van 45 graden en stuurt naar het punt waar de stuurman bij het vlot stil moet komen te liggen. Hier kom je uit als je met lichte vaart aankomt en op het juiste moment laat vastroeien, zodat de boot evenwijdig aan het vlot komt te liggen. Je vertelt dat je gaat aanleggen en gebruikt de volgende commando's:

-**“Light paddle”** De roeiers zetten beduidend minder kracht tijdens hun haal. Zo nodig vraag je om spoelhaaltjes (nog minder kracht).

-**“Laat lopen”**

-**“Bakboordriemen boven het vlot”** (of stuurboord) of: **“Slippen aan bakboord”**.

-**“Overhellen naar stuurboord”** ( naar de waterzijde). Daarna vlak voordat de punt de kant raakt:

-**“Handen aan het vlot”** De roeiers houden de kant vast zodat de stuur kan uitstappen en de boot weer in het midden vast kan gaan houden.

-**“Dolkleppen los”**

-**“Maak je klaar om uit te stappen”** De voeten worden uit het voetenboord gehaald.

-**“Uitstappen gelijk, een...twee...drie”** De roeiers stappen uit, bij “een” wordt de voet aan waterzijde op het instapplankje gezet, buig je naar voren en kom je omhoog met het gewicht op die voet; bij “twee” zet je je voet aan vlotzijde op de kant en verplaats je je gewicht erop; bij “drie” zet je je tweede voet ook op het vlot. Bij het uitstappen worden de riemen aan waterzijde meegenomen.