

Zaankanaries Roeiboek

Inhoud

- 2 Instructieplan Zaankanaries
- 4 De roeitechniek bij scullen
- 7 De roeitechniek bij boordroeien
- 10 Veiligheid & materiaalbehandeling
- 13 Roeicommando's
- 18 Vaarregels
- 23 Aandachtspunten op de Zaan
- 24 Knopen

Instructieplan Zaankanaries

Nieuwe leden

zonder roei-ervaring

starten met instructie op voorwaarde dat er voldoende plaats is. Zodra je door de roeicommissaris bent ingeroosterd voor instructie wordt je definitief lid.

met enige roei-ervaring

zullen eveneens instructie moeten volgen om minimaal goed en veilig C1/B1 te kunnen roeien.

met ruime roei-ervaring

(criterium: goed C1/B1 kunnen roeien) kunnen meteen lid worden. Je moet wel zo snel mogelijk voorroeiën om te bepalen welk niveau wordt toegekend. Dat bepaalt weer in welke boten je mag roeien.

Zaankanaries kent 3 verschillende roeiniveaus.

Roeivaardigheid 1

Roeivaardigheid 2 (skiff)

Roeivaardigheid 3 (skiff)

Start instructie

- Je leert roeien in een eenpersoonsboot, een C1/B1, in ongeveer 12 lessen. Je doet dan een examen waarin beoordeeld wordt of je veilig kan roeien voor jezelf, voor anderen op het water en voor het materiaal van de vereniging. Het examen bestaat uit zowel een praktijkgedeelte als een schriftelijk theoriegedeelte. Dit theoriegedeelte gaat o.a. over de meest voorkomende watertekens op de Zaan.
- Vervolgens leer je sturen en met een ploeg roeien, in een tweepersoonsboot, een C2 en een vierpersoonsboot, een C4. Ook dit instructie-onderdeel wordt afgesloten met een klein examen. Wanneer je voor beide onderdelen bent geslaagd heb je roeivaardigheid 1 behaald.
- Roeiers gaan daarna verder in de skiff, een eenpersoonsboot zonder kiel, om roeivaardigheid 2 en 3 te halen.

Roeivaardigheid 1

Algemene eis voor het behalen van roeivaardigheid 1: roeien in de juiste volgorde van haal en recover

Vaardigheid C1/B1

- Niet continu steun zoeken op het water; minimale balans, niet per se watervrij.
- Rondmaken: om-en-om; om de as van de boot draaien. (Mag zonder oprijden.)
- Strijken: met de bolle kant van het blad.
- Aankomen aan het vlot: zelfstandig kunnen aankomen zonder de boot of de riemen te beschadigen.
- Veilig in- en uitstappen en voetenbord afstellen.
- Oprijden tot in het werk en ruimte voor handen in de uitpik.
- Noodstop kunnen maken.
- Omkijken: tijdens het roeien. (Je mag hiervoor ook laten lopen.)
- Basiskennis van het vaarreglement.

Ploegroeien: C2 of C4

- In de ploeg gelijk roeien, zowel in- als uitpik (volgen van de slagroeier).
- Opvolgen van commando's.
- Watervrij roeien.
- Gelijk manoeuvreren.
- Rondmaken over beide boorden.
- Slippen.
- Houden, noodstop.
- Zelfstandig weggkomen van vlot.
- Strijken zonder oprijden.
- Halend aankomen, zonder het vlot te raken, zowel aan stuurboord als aan bakboord.

Sturen

- Het luid en duidelijk op het juiste moment en op de voorgeschreven wijze kunnen geven van alle commando's.
- Stuurtoew ontspannen vasthouden zonder dat het in het water komt.
- Roer recht houden tijdens het strijken.
- In- en uitbrengen van de boot.
- Slippen door nauwe doorgang.
- Aanleggen aan hoge oever (dus slippend aankomen).
- Tijdig sturen en ook weer stoppen met sturen (begrijpen hoe een boot reageert op het roertje).
- (Rechte) koers kunnen houden.

Roeivaardigheid 2 (skiff)

Alle eisen zoals genoemd bij niveau 1, met extra in een skiff:

- Ronden over beide boorden met oprijden.
- Slippen met beide riemen.
- Strijken met oprijden in rechte lijn.
- Strijkend aankomen.
- Regelmatig omkijken over beide schouders tijdens het roeien.
- Doorgaande haal tijdens het omkijken.
- Redelijke balans, blijvend uit redelijk watervrij roeien.
- Directe inpik en schone uitpik met doorgaande armbeweging.
- Krachtige doorgaande roeihaal in een juist ritme
- Goed kunnen manoeuvreren.

Roeivaardigheid 3 (skiff)

Alle eisen zoals genoemd bij niveau 1 en 2, met extra:

- Bekend zijn met, en in staat tot uitvoeren van de gebruikelijke roeitechniek met volle kracht.
- Volledige bootbeheersing.
- Afstellen van het voetenbord op het water.
- Roeien in verschillend tempo
- Watervrij roeien.
- Goed koersinzicht en kunnen anticiperen op minder ervaren roeiers en andere watersporters.
- Halend en strijkend aanleggen op het eigen vlot en andere vlotten (bijvoorbeeld bij de WRV).

De exameneisen

Materiaalbehandeling (voor alle niveaus)

- Lappen van de boot met een doek of spons, waarbij de boot op schragen of blokken/karretjes ligt.
- Alle losse onderdelen (riemen, roer, eventueel bankjes) op de juiste plaats opbergen.
- Op de juiste manier de boot en de riemen in- en uitbrengen.

Theorie-examen

Tijdens het eerste examen dat bij Zaankanaries wordt afgenomen, of tijdens het voorroeien voor diegenen die van een andere vereniging komen en al kunnen roeien, wordt een schriftelijke toets afgenomen over:

- vaarregels
- materiaalkennis
- commando's

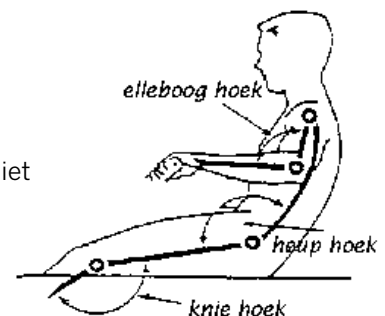
De roeitechniek bij skullen

1 Het afstellen van het voetenbord

Om de roeibeweging optimaal uit te kunnen voeren is een goede afstelling van het voetenbord cruciaal. Als een voetenbord te ver van de roeier af staat, staan de handen bij de uitpik dicht op elkaar en heeft hij te weinig ruimte bij de uitpik. Als een voetenbord te dicht bij de roeier staat, kan de roeier te ver oprijden en heeft hij te veel ruimte bij de uitpik. Bij een voetenbord dat te hoog staat kunnen de onderbenen bij de inpik niet verticaal genoeg komen. Als het te laag staat komen de onderbenen door de verticaal bij de inpik. Voor een goede afstelling geldt het volgende:

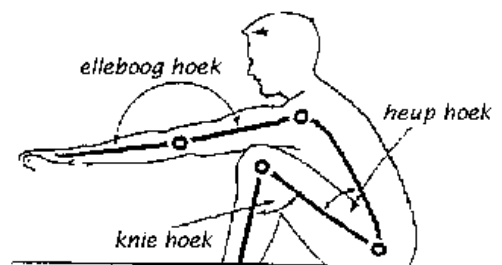
In de uitpikhouding:

- Het bankje mag de achterstops niet raken
- De romp is ca. 15°-20° doorgevallen (*heuphoek*) en benen gestrekt
- Handen bij de borst: een vuist ruimte tussen de handles (riemen mogen niet voorbij het lichaam gehaald kunnen worden). (*ellebooghoek*)



In de inpikhouding:

- Het bankje mag de voorstops niet raken
- Kniehoek is niet kleiner dan 45°: onderbenen (bijna) verticaal d.w.z. knieën boven (of net achter) enkels
- Ongeforceerde, ontspannen houding



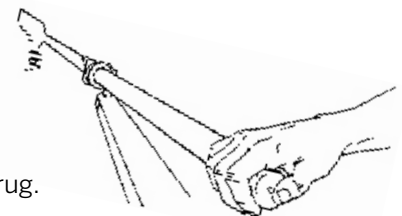
Drie controlepunten bij de inpik en de uitpik: hoeken van ellebogen, heupen en knieën

2 Handlevoering

Grip

Een foute grip veroorzaakt blessures en is, eenmaal aangeleerd, niet makkelijk te corrigeren. Leer meteen een riem correct vast te houden.

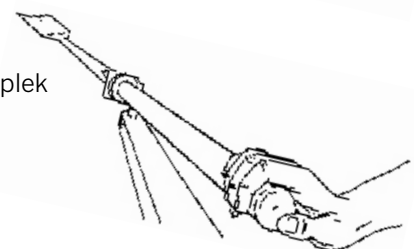
- Ontspannen met de duimen op het uiteinde van de handel, met een beetje dolderdruk naar buiten.
- De andere vingers zijn om de riem gekromd.
- De handpalmen zijn los van de riemen
- De pols blijft vlak tijdens de haal, in het verlengde van onderarm en handrug.



Draaien

Het draaien is een geleidelijke beweging. De vingers blijven op dezelfde plek van de handles (niet verpakken!)

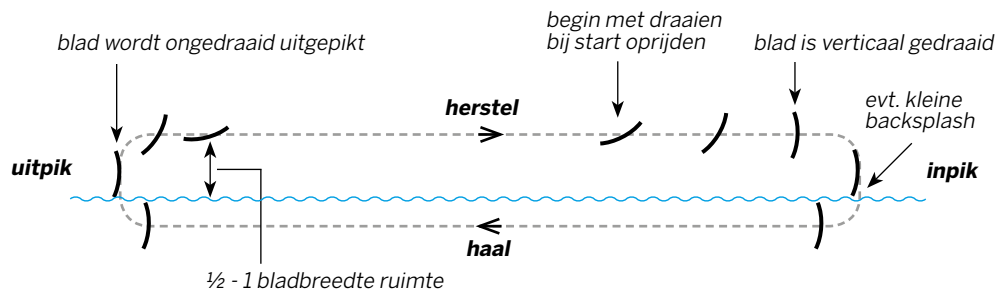
- Het draaien **voor de inpik** gebeurt door de druk van de vingers. De pols kantelt terug naar een vlakke stand.
- Bij het terugdraaien **na de uitpik** beweegt de binnenkant van de pols richting knieën.



Kantelen van de pols na de uitpik

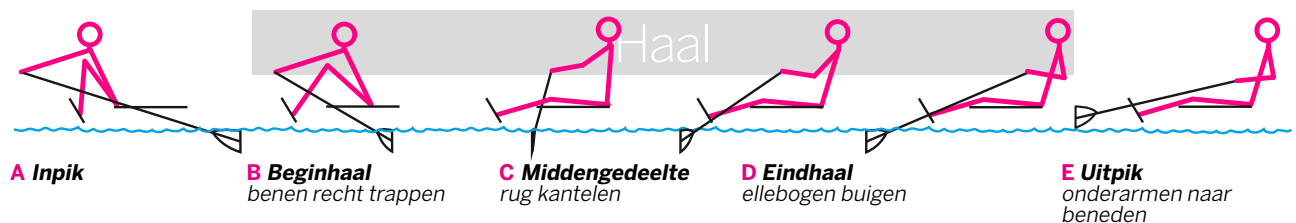
3 De roeibeweging bij skullen

Roeien is een cyclische en soepele, natuurlijke beweging. Drastische, abrupte bewegingen belemmeren de snelheid van de boot. De beweging van de bladen is een direct gevolg van de bewegingen van de roeier. Een schematische weergave van goed bladwerk:



Direct effect van de roeitechniek is ritme. Een goed ritme kenmerkt zich door:

- Een krachtige, strakke eindhaal.
- Een schone uitpik (= uitpik zonder water mee te scheppen).
- Een doorgaande beweging in het omkeerpunt achter.
- Een goede balans om beheerst, ontspannen te kunnen rijden.



A Inpik

- Tijdens het naderen van het laatste stukje van de voorstops gaan de gestrekte **armen** ontspannen vanuit het **schoudergewricht** nog iets verder (halve bladbreedte) omhoog en wordt het blad vertikaal geplaatst.
- Het **blad** wordt volledig door water bedekt (alleen het blad, niet de steel). Het neemt uit zichzelf de goede positie aan.
- De **rug** blijft gefixeerd in dezelfde stand, de **buikspieren** aangespannen.

Inpikhouding

- De **schouders** zijn laag, ontspannen, op dezelfde hoogte en maximaal naar voren gestrekt.
- De **handen** zijn zover mogelijk uit elkaar, maar ongeforceerd en op één lijn.
- De **polsen** zijn vlak, liggen in het verlengde van de onderarm
- De **ellebogen** zijn gestrekt.
- De **onderbenen** zijn (bijna) vertikaal d.w.z. knieën boven (of net achter) enkels. De houding is ongeforceerd.
- De **onderrug** is gefixeerd, **buikspieren** aangespannen, **romp** en **bovenbenen** raken elkaar.
- **Bekken**: niet te ver gekanteld. Er is een natuurlijk evenwicht tussen een rechte of teveel gespannen rug en een ronde of geheel ontspannen rug.
- De bal van de voet of de hele voet heeft contact met het voetenbord.
- Het **hoofd** is recht, de blik naar de horizon gericht.

Haal

B Beginhaal

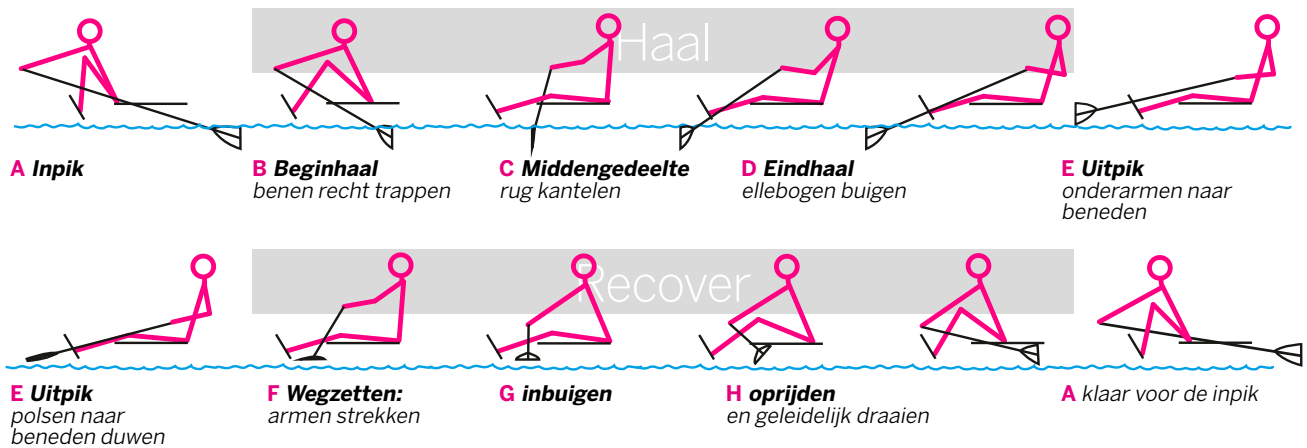
- Meteen na de inpik zet de roeier zich met de **bal van de voet** af tegen het voetenbord door de **benen** te strekken.
- De **voeten** houden de hele haal contact met het voetenbord. De druk op het voetenbord blijft gedurende de hele haal constant.
- De **armen** blijven zo lang mogelijk gestrekt en de **schouders** zo lang mogelijk naar voren gericht (hangen).

C Middengedeelte

- De **schouders** komen pas boven het **heupgewricht** als de benen bijna gestrekt zijn.
- De stand van de **rug** zelf blijft gefixeerd, alleen de hoek tussen bovenbenen en romp wordt groter. De **buikspieren** blijven aangespannen.

D Eindhaal

- Als de gestrekte **armen** (bijna) boven de **knieën** zijn buigen de **ellebogen** actief.
- De **handen** zitten links voor/boven rechts, vlak bij elkaar, en bewegen in een rechte lijn tot vlak voor het middenrif.
- De **voeten** houden contact met het voetenbord.
- De rug- en buikspieren zijn aangespannen.



E Uitpik

- In een **doorgaande beweging** vanuit de haal. De riem behoudt de snelheid van de haal.
- Vanuit de **ellebogen** worden de **onderarmen** licht naar beneden geduwd.
- Het blad komt nu verticaal uit het water.
- Zodra het blad helemaal uit het water is beweegt de binnenkant van de **polsen** richting knieën (niet verpakken) daardoor draait het blad horizontaal (terugdraaien).
- De **handpalmen** zijn los van de handles.

Uitpikhouding

- De bladen drijven verticaal in het water, waardoor de **handen** zich ter hoogte van en iets voor het middenrif bevinden. De hoogte is wel afhankelijk van de boot en het gewicht en lengte van de roeier
- De **ellebogen** wijzen schuin en laag naar achteren.
- De **schouders** zijn ontspannen laag op één lijn.
- De **schouderkoppen** wijzen altijd naar achter.
- De **buik- en rugspieren** zijn aangespannen (vormen een spiercorset). De schouders bevinden zich ca. 15°-20° graden achter het heupgewricht.
- **Bekken:** niet te ver achterover gekanteld (niet ingezakt, niet op het stuitje zitten). In het bekken kantelen, niet de rug buigen
- **Knieën** zijn gestrekt (niet overstrekt).
- **Voeten:** de hele voet heeft contact met het voetenbord.
- Het **hoofd** is recht, blik op de horizon gericht.

Recover

Tijdens de recover moet de roeier aanvoelen hoe de boot onder hem doorglijdt en moet hij plotselinge verstoringen door wind of golven goed op kunnen vangen. Hiervoor moet hij zo veel mogelijk ontspannen en alle bewegingen zonder overmatige krachtsinspanning vloeiend in elkaar over laten gaan. Zo ontstaat een goede balans.

F Wegzetten

- De **ellebogen** worden in een doorgaande, ontspannen beweging gestrekt.
- De **buik- en rugspieren** zijn in deze fase ontspannen.
- De **handen** bewegen ontspannen, horizontaal, op één lijn.

G Inbuigen

- De **schouders** gaan in een doorgaande, ontspannen beweging pas achter de handen aan als de **ellebogen** helemaal gestrekt zijn.
- Dit inbuigen gebeurt vanuit de **heupen**, die het scharnierpunt vormen.
- De stand van de **onderrug** zelf blijft onveranderd. De **rug- en buikspieren** zijn ontspannen.

H Oproijden

- De bladen worden geleidelijk verticaal gedraaid zodra de **knieën** beginnen te buigen.
- Draaien van het blad door de **polsen** geleidelijk terug te kantelen in een vlakke stand.
- De **handpalmen** zijn los van de handles.
- Oproijden tot de onderbenen (bijna) verticaal zijn.
- De **knieën** bij elkaar houden (maximaal een vuistdikte uit elkaar).
- De **snelheid** van het oproijden is 1,5 tot 2 keer lager dan de snelheid van de haal. Bij een wedstrijdtempo verschuift de verhouding naar 1 op 1.

- Het oproijden gebeurt **ontspannen** en **beheerst** en is van begin tot eind **constant**.
- De spanning in **rug- en buikspieren** wordt opgebouwd.
- Water naderen: tijdens het laatste deel van het oproijden gaan de **gestrekte armen** ontspannen vanuit het **schoudergewricht** omhoog. De onderrand van het blad komt zo net boven het wateroppervlak.

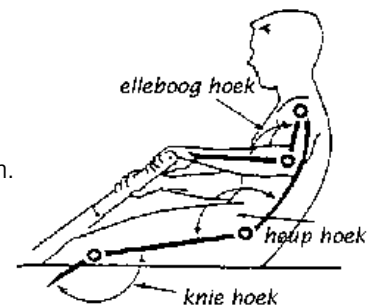
De roeitechniek bij boordroeien

1 Het afstellen van het voetenbord

Om de roebeweging optimaal uit te kunnen voeren is een goede afstelling van het voetenbord cruciaal. Als een voetenbord te ver van de roeier af staat, heeft hij te weinig ruimte bij de uitpik (een boordroeier valt dan van zijn boord). Als een voetenbord te dicht bij de roeier staat, kan de roeier te ver oprijden en heeft hij te veel ruimte bij de uitpik. Bij een voetenbord dat te hoog staat kunnen de onderbenen bij de inpik niet verticaal genoeg komen. Als het te laag staat komen de onderbenen door de verticaal bij de inpik. Voor een goede afstelling geldt het volgende:

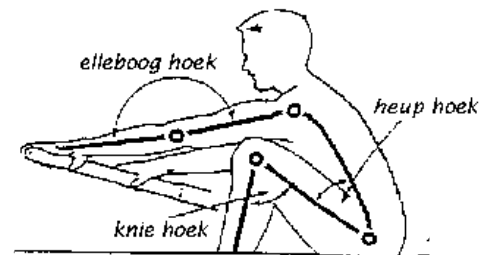
In de uitpikhouding:

- Het bankje mag de achterstops niet raken
- De romp is ca. 15°-20° doorgevallen (*heuphoek*)
- Het uiteinde van de riem komt gelijk of iets naast de zijkant van het lichaam. (*ellebooghoek*)



In de inpikhouding:

- Het bankje mag de voorstops niet raken
- *Kniehoek* is niet kleiner dan 45°: onderbenen (bijna) verticaal d.w.z. knieën boven (of net achter) enkels
- Ongeforceerde, ontspannen houding



Drie controlepunten bij de inpik en de uitpik: hoeken van ellebogen, heupen en knieën

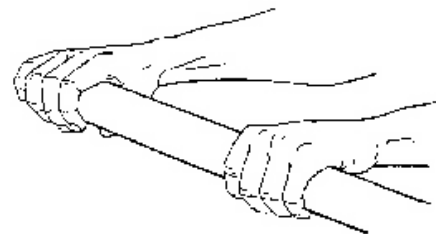
2 Handlevoering

Grip

Een foute grip veroorzaakt blessures en is, eenmaal aangeleerd, niet makkelijk te corrigeren.

Leer meteen een riem correct vast te houden.

- De handen liggen ongeveer 2,5 handbreedtes uit elkaar.
- De vingers zijn losjes, als haken, om de handel gekromd, met de duimen onder de handel.
- De handpalmen zijn los van de riemen
- Beide polsen zijn vlak tijdens de haal, in het verlengde van onderarm en de handrug.

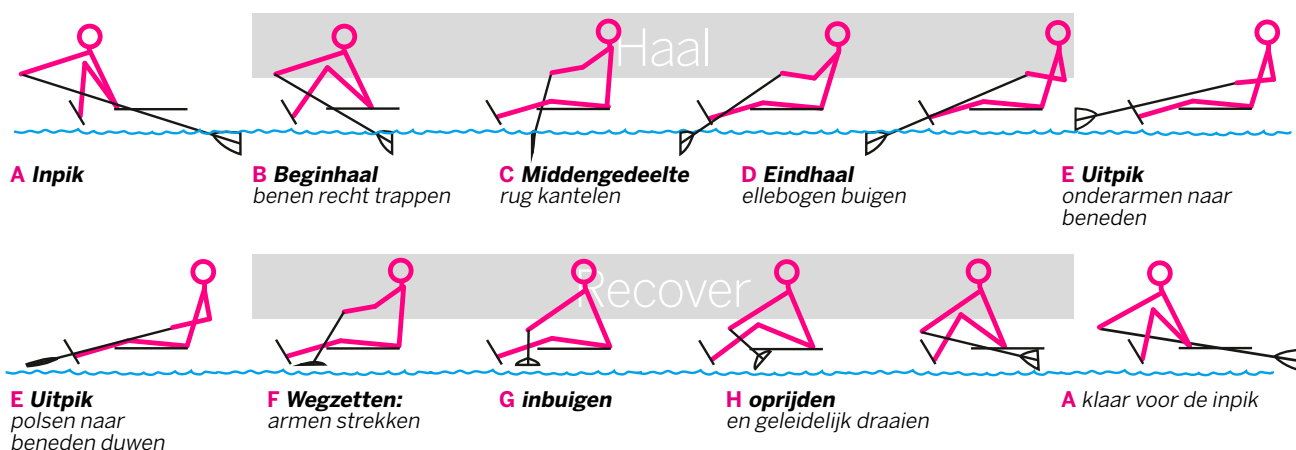


Draaien

Het draaien is een geleidelijke beweging.

- Het draaien van het blad, zowel bij de inpik als uitpik, wordt alleen door de **binnenhand** gedaan.
- Het terugdraaien na de uitpik gebeurt door de **vingers** en **duim** van de **binnenhand**. De binnenkant van de **pols** beweegt richting knieën
- De **vingers** van de **buitenhand** blijven om de riem gehaakt.
- De **buitenhand** blijft ontspannen.
- De riem wordt voor de inpik gedraaid door druk van de **binnenhand**.
- Tijdens het draaien voor de inpik kantelt de **pols** terug naar een vlakke stand.

3 De roeibeweging bij boordroeien



Belangrijk: tijdens de gehele haal en de gehele recover blijft de wervelkolom recht en boven het midden van de boot: 'je neus boven de kiel'

A Inpik

- Tijdens het naderen van het laatste stukje van de voorstops gaan de gestrekte **armen** ontspannen vanuit het **schoudergewricht** nog iets verder (halve bladbreedte) omhoog en wordt het blad vertikaal geplaatst.
- Het **blad** wordt volledig door water bedekt (alleen het blad, niet de steel).
- De **rug** blijft gefixeerd in dezelfde stand, de **buikspieren** aangespannen.

Inpikhouding

- De **schouders** zijn laag, ontspannen en maximaal naar voren gestrekt.
- De **buitenschouder** is hoger dan de **binnenschouder**, de **buitenarm** zit tussen de **knieën**.
- De **buitenhand** is voor de **binnenhand**.
- De **handen** zijn ca. 2,5 handbreedtes uit elkaar.
- De **polsen** zijn vlak, liggen in het verlengde van de onderarm
- De **buitenelleboog** is gestrekt, de **binnenelleboog** licht gebogen.
- De **onderbenen** zijn (bijna) vertikaal d.w.z. knieën boven (of net achter) enkels. De houding is ongeforceerd.
- De **onderrug** is gefixeerd, **buikspieren** aangespannen, **romp** en **bovenbenen** raken elkaar.
- **Bekken:** niet te ver gekanteld. Er is een natuurlijk evenwicht tussen een rechte of teveel gespannen rug en een ronde of geheel ontspannen rug.
- De bal van de voet of de hele voet heeft contact met het voetenbord.
- Het **hoofd** is recht, de blik naar de horizon gericht.

Haal

B Beginhaal

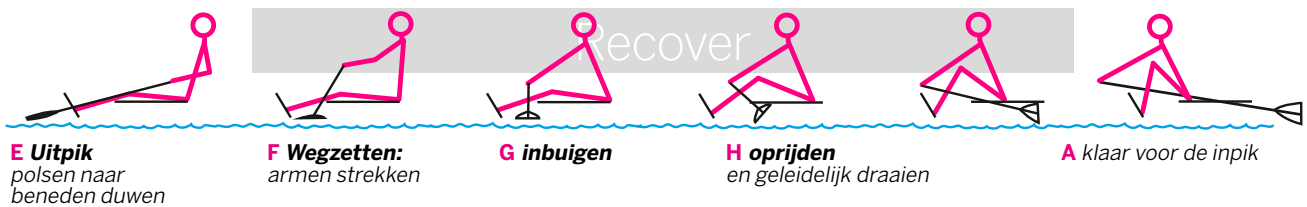
- Meteen na de inpik zet de roeier zich met de **bal van de voet** af tegen het voetenbord door de **benen** te strekken.
- De **voeten** houden de hele haal contact met het voetenbord. De druk op het voetenbord blijft gedurende de hele haal constant.
- De **armen** blijven zo lang mogelijk gestrekt en de **schouders** zo lang mogelijk naar voren gericht (hangen).

C Middengedeelte

- De **schouders** komen pas boven het **heupgewricht** als de benen bijna gestrekt zijn.
- De stand van de **rug** zelf blijft gefixeerd, alleen de hoek tussen bovenbenen romp wordt groter. De **buikspieren** blijven aangespannen.

D Eindhaal

- Als de gestrekte **armen** (bijna) boven de **knieën** zijn buigen de **ellebogen** actief.
- De **buitenhand** beweegt in een horizontale lijn tot vlak voor het middenrif.
- De **voeten** houden contact met het voetenbord.
- De **rug- en buikspieren** zijn aangespannen.



E Uitpik

- In een **doorgaande beweging** vanuit de haal. De riem behoudt de snelheid van de haal.
- Het uitpikken gebeurt voornamelijk met de buitenarm. De **vingers** van de **buitenhand** drukken de handel naar beneden. (De buitenarm is het verst van de dol).
- Het blad komt nu verticaal uit het water.
- Zodra het blad helemaal uit het water is wordt de greep wat losser en beweegt de binnenkant van de **polsen** richting knieën (niet verpakken) en draait het blad horizontaal (terugdraaien) met hun **binnenhand**.
- De **handpalmen** zijn los van de handles.

Uitpikhouding

- **Handen** bevinden zich ter hoogte van het middenrif en iets ervoor.
- De **buitenelleboog** wijst schuin omhoog zodat de onderarm in het verlengde van de riem ligt.
- De **schouders** zijn ontspannen laag, de **binnenschouder** lager dan de buitenschouder.
- De **schouderkoppen** wijzen altijd naar achter.
- De **buik- en rugspieren** zijn aangespannen (vormen een spiercorset). De schouders bevinden zich ca. 15°-20° graden achter het heupgewricht.
- **Bekken**: niet te ver achterover gekanteld (niet ingezakt, niet op het stuitje zitten).
- **Knieën** zijn gestrekt (niet overstrekt).
- **Voeten**: de hele voet heeft contact met het voetenbord.
- Het **hoofd** is recht, blik op de horizon gericht.

Recover

Tijdens de recover moet de roeier aanvoelen hoe de boot onder hem doorglijdt en moet hij plotselinge verstoringen door wind of golven goed op kunnen vangen. Hiervoor moet hij zo veel mogelijk ontspannen en alle bewegingen zonder overmatige krachtsinspanning vloeiend in elkaar over laten gaan. Zo ontstaat een goede balans.

F Wegzetten

- De **ellebogen** worden in een doorgaande, ontspannen beweging gestrekt.
- De **buik- en rugspieren** zijn in deze fase ontspannen.
- De **handen** bewegen ontspannen, horizontaal, op één lijn, tot voorbij de knieën.
- De bladen geleidelijk verticaal draaien zodra de **handen** voorbij de **knieën** zijn.
- Draaien van het blad door de **polsen** geleidelijk terug te kanten in een vlakke stand.
- De **handpalmen** zijn los van de handle.

G Inbuigen

- Bij beginnende roeiers gaan de **schouders** in een doorgaande, ontspannen beweging pas achter de handen aan als de **ellebogen** helemaal gestrekt zijn.
- Bij gevorderde roeiers volgen de **schouders** de handen tijdens het strekken van de **ellebogen**.
- Dit inbuigen gebeurt vanuit de **heupen**, die het scharnierpunt vormen.
- De stand van de **onderrug** zelf blijft onveranderd. De **rug- en buikspieren** zijn ontspannen.

H Oprijden

- Vlak voor de **schouders** vooraan zijn komen de knieën geleidelijk omhoog, tot de **knieën** boven of iets achter de **enkels** zijn.
- De **snelheid** van het oprijden is 1,5 tot 2 keer lager dan de snelheid van de haal. Bij een wedstrijdtempo verschuift de verhouding naar 1 op 1.
- Het oprijden gebeurt **ontspannen** en **beheerst** en is van begin tot eind **constant**.
- De spanning in **rug- en buikspieren** wordt opgebouwd.
- Water naderen: tijdens het laatste deel van het oprijden gaan de **gestrekte armen** ontspannen vanuit het **schoudergewricht** omhoog. De onderrand van het blad komt zo net boven het wateroppervlak.

Veiligheid & Materiaalbehandeling

Zaankanaries heeft een mooie groeiende vloot en wil deze graag in uitstekende conditie houden.

Het is van groot belang dat iedereen zich bewust is van de hoge kosten van het materiaal in het geval er iets door schade vervangen zou moeten worden. Als eventuele schades te herstellen zijn kost het veel tijd en moeite van vrijwillig klussende leden. Uiteraard kan er altijd een schade ontstaan, maar veel zijn te voorkomen. Mocht je onverhoopt toch een schade aan boot of ander materiaal van Zaankanaries krijgen, dan dient de materiaalcommissaris hiervan direct in kennis te worden gesteld.

Veiligheid

Zaankanaries staan voor veilig roeien. Zowel voor jezelf, een ander als voor het materiaal. Neem daarom minimaal de navolgende zaken op het water in acht:

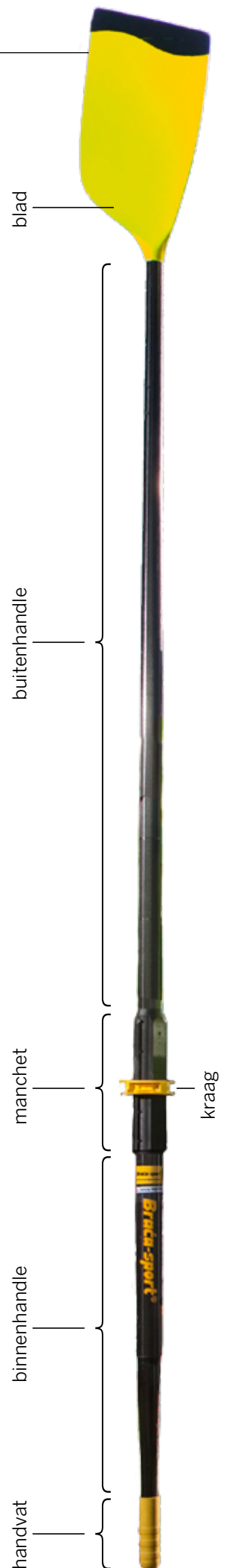
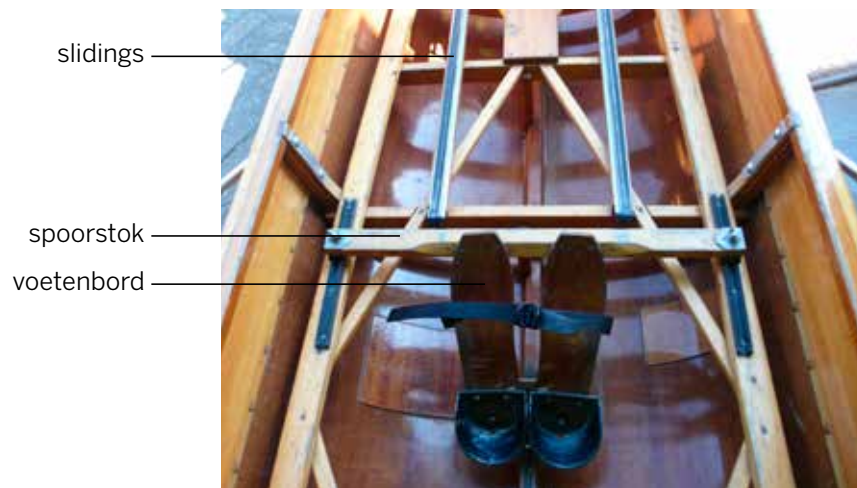
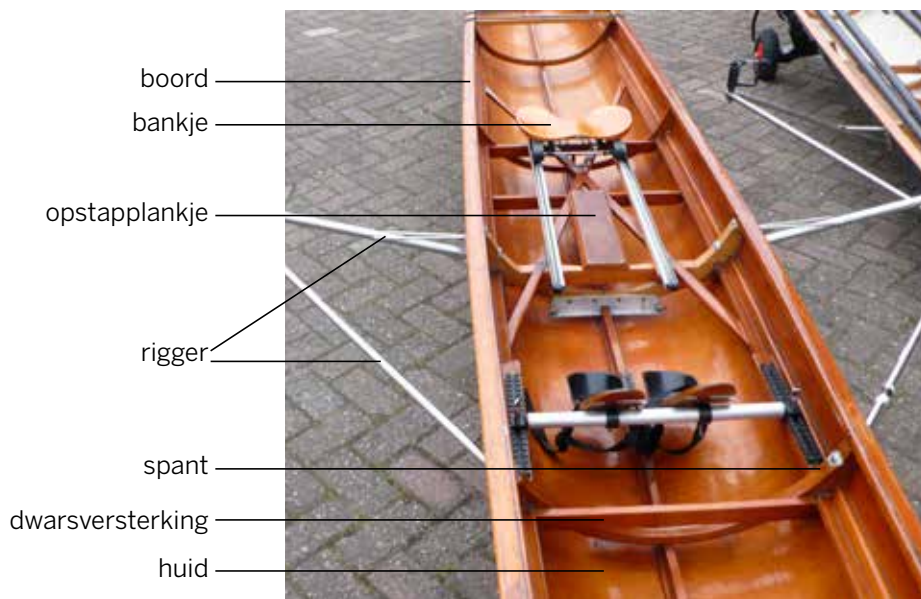
- Vaar zoveel mogelijk aan **stuurboordwal**. In ieder geval NOOIT in de vaargeul of vaarroute van grote schepen.
- **Roeien in het donker** mag alleen in gestuurde C-boten met een rondschijnend wit licht. De bemanning draagt fluorescerend gele kleding, bij voorkeur met een reflectiestreep op de rug.
- Men mag **alleen roeien in het type boot** waarvoor men is afgeroeid of een kwalificatie heeft verkregen. De enige uitzondering hierop is instructie.
- Er wordt **niet geroeid indien de luchttemperatuur 0 graden** of minder is.
- Er wordt **niet geroeid bij ijsgang**.

Materiaalbehandeling

Om schade zoveel mogelijk te voorkomen, moeten onderstaande zaken in elk geval worden nageleefd.

- Eerst de riemen naar buiten, dan de boot
- Riemen worden per een of twee gedragen waarbij de bladen elkaar niet mogen raken. Tijdens het dragen dient de drager altijd zicht te hebben op de bladen.
- De riemen worden op het vlot gelegd met het blad boven het water.
- Boten worden eerst uit het pad gedragen voordat ze worden gedraaid.
- Gladde meermansboten worden alleen bij de kuip, ter hoogte van een spant getild
- Skiffs worden door 1 persoon bij de kuip getild en een tweede houdt de boeg vast, voornamelijk ter voorkoming van stoten
- Boten worden evenwijdig aan het vlot te water gelaten door met alle opvarenden aan 1 boord te gaan staan, de tenen aan de rand van het vlot te plaatsen en vervolgens de boot zo te tillen of te laten zakken dat de huid het vlot niet raakt
- Alleen als het niet anders kan worden C-boten, indien voorzien van kielbeslag, over de kiel te water gelaten. Er tilt dan 1 roeier aan de boeg, de overige roeiers houden de boot waterpas in de breedte en in elk geval zo dat de huid van de boot volledig vrij is.
- Zodra de boot in het water ligt worden de riemen aan de vlotzijde van de boot als eerste in de dollen geplaatst. Bij kunststofriemen de bolle kant van het blad naar beneden, bij houten riemen de holle kant
- Uitzetten met ingetrokken riem en vervolgens haaks op de boot wegduwen. Het blad mag alleen tegen hout, rubber of kunststof gezet worden dus nooit tegen steen, beton of metaal
- Niet aanleggen aan stenen kades
- Bij aanleggen met boten voor 4 of meer roeiers kijkt de boegroeier mee (naar de boeg van de boot) en overruled de stuurman indien anders de boeg de wal of het vlot zou raken.
- Er is altijd iemand bij de boot wanneer de boot in het water ligt, zo niet dan worden fenders gebruikt om te voorkomen dat de huid de wal/het vlot raakt
- Bij aankomst wordt eerst de boot binnengebracht, voordat de riemen worden binnengebracht
- Boten worden voordat ze terug in de stelling worden geplaatst eerst afgelapt met een schone doek. Sla de doek altijd eerst uit voordat hij aan de boot komt.
- Dolklepjes sluiten en evt. tennisballen erom doen voordat de boten terug in de stelling worden geplaatst, ter bescherming van onderliggende boten.
- Elke schade, hoe klein ook, wordt aan de materiaalcommissaris gemeld. Dat geldt ook voor eventuele ongemakken.

Materiaal



Boot naar buiten brengen met karretje

1 Spreek af wie de commando's geeft.

2 Leg C1 op de kop op schragen, C2 en C4 liggen al op de kop

3 Leg het karretje op de bodem van de boot bij een spant. (de rubberen plaatjes moeten schoon zijn om krassen te voorkomen). Bij C2 en C4 in het midden, bij C1 op ca. 1/3 van de boeg

4 Zorg dat de gespen niet de huid kunnen raken

5 Trek de banden zo vast mogelijk aan en bind ze aan een rgger o.i.d om te voorkomen dat ze niet in de as vast draaien.

6 Draai de boot en leg alles wat je mee wilt in de boot. Let er op dat niets tegen de huid komt; kleine losse delen op het vlonder voor de stuurstoel

7 Rijden met de boot: C1 door 1 persoon voor zich uit duwend, C2 door 3 en C4 door 4 personen meetillend om schokken op de huid op te vangen.

8 Bij het vlot de boot op de straat laten staan, bij C1 de boeg op een stootwiel laten rusten, bij C2 en C4 houdt 1 persoon hem vast. Alles uit de boot halen. (ben je met een sterke ploeg, dan kun je ook de volle boot het vlot op tillen en hem daar leggen)

9 De boot vanaf de straat tot op het vlot helemaal tillen, niet rijden!

10 Riemen van het karretje losmaken (minimaal 1 persoon houdt de boot vast)

11 Overslagjes aan de waterkant losmaken

12 De boot in het water tillen, waarbij de huid niet het vlot raakt.



Roeicommando's

Roeicommando's zijn de taal waarvan roeiers en stuurlieden zich bedienen bij het hanteren van roeimateriaal op de wal en op het water met als doel dat men veilig met het materiaal omgaat en dat men de gewenste koers vaart met een dusdanige coördinatie dat er geen schades ontstaan. Daar de stuur als instrumenten voor het manoeuvreren van de boot slechts de roeiers en een roer met een beperkt effect heeft moeten de commando's altijd duidelijk en voor iedereen verstaanbaar uitgesproken en direct opgevolgd worden.

Veel commando's bestaan uit:

- **waarschuwingsgedeelte** geeft zoveel mogelijk aan wie wat gaat doen ("stuurboord halen...")

- **uitvoeringsgedeelte** geeft het moment aan waarop het moet gebeuren. ("nu").

Bij de commando's gebruiken we de volgende aanduidingen:

stuurboord: vanuit stuur gezien rechts (groen)

bakboord: vanuit stuur gezien links (rood)

boeg: roeier dichtst bij de voorpunt

slag: roeier verst van de boeg af

boegen: boeg en roeier(s) erachter: in 4en en 8en

slagen: slag en roeier(s) ervoor: in 4en en 8en

1, 2, enz.: elke roeier heeft een nummer:

boeg = 1, oplopend naar slag



Het naar buiten brengen van de boot

De boot ligt op karren op de grond.

De boot wordt eerst naar het midden van het gangpad gereden.

"aan de boorden..."	de opstelling van roeiers en stuur is afhankelijk van de situatie in de accommodatie, bij/tegenover de eigen roeiplaats of geconcentreerd bij het zwaarste deel van de boot
"tillen gelijk... nu"	er wordt getild met rechte rug, vanuit de benen

De meermansboot ligt in een stelling.

De boot wordt eerst verplaatst naar het uiteinde van de liggers, zodanig dat de boot aan de padzijde wordt getild en aan de stellingzijde op het verste boord ligt. De helft van de roeiers gaat onder de boot door en neemt het boord vast aan de stellingzijde. De roeier die het verst van de deur van de loods verwijderd is geeft de commando's, want deze heeft het beste zicht op de hele boot.

"op de rand"	De boot wordt met het boord aan de stellingzijde op de rand van de ligger gelegd en de helft van de roeiers gaat onder de boot door en pakt de boot aan het boord bij een spant of bint vast.
"tillen gelijk... nu"	Er wordt getild met rechte rug vanaf de benen.
"omhoog/omlaag"	Om de andere boten niet te raken.
"linker/rechter schouder"	De boot wordt met het boord op de betreffende schouder gelegd waarbij het andere boord hoog blijft. De boot komt dan onder een hoek van ca. 45° te liggen en is daardoor minder breed.

De boot draaien.

"Draaien, kiel naar de Zaan... nu"	De boot draaien met de kiel over een aangegeven richting (kiel naar de Zaan). Let er bij het draaien op dat de roeiers staan waar de boot smaller is.
------------------------------------	---

Aan de waterkant

Gladde boten, overnaadse boten en C-skiffs.

Deze boten worden evenwijdig aan het vlot of de steiger in het water gebracht.

"Boven de hoofden... nu"	de boot wordt boven de hoofden getild en alle roeiers zoeken een spant of bint om aan vast te pakken. (Geen diagonalen, lopers of voetenborden !). De roeiers staan zodanig, dat de boegen het meest het voorschip en de slagen het meest het achterschip tillen.
"Voor de buiken... nu"	de boot, die wordt vastgehouden met één hand aan bint of spant en één hand op het dichtst bij de roeier komende boord, kantelt langzaam voor de buiken. Alle roeiers staan dus nu aan één kant, de landzijde, van de boot, die nu met de kiel omlaag getild wordt.
"Overslagen los"	elke roeier maakt, nog steeds met één hand tillend, met de andere hand de overslag/dolklep van zijn eigen dol aan de waterkant los.
"Tenen aan de rand... ver weg"	de roeiers gaan voorzichtig naar voren en zetten hun ene voet tot aan de rand van het vlot. De tenen mogen nooit oversteken. De boot wordt nu zachtjes door alle roeiers gelijktijdig rechtstandig in het water gezet. Met één hand in de boot aan een spant en één hand op het boord kan de boot zo recht worden gehouden, dat de huid en het vinnetje nooit de rand van het vlot hoeven te raken.

Bij minder sterke of onervaren roeiers is het soms aan te raden de boot niet "boven de hoofden" te doen, maar in de handen te draaien en daarna de roeiers aan de waterkant onder de boot door te laten gaan.

C-boten.

C-tweeën en C-vieren met een beschermende kielstrip kunnen als het niet anders kan schuin vanaf het vlot in het water getild of geschoven worden. Boten kunnen daarbij steunen op de vlotrand, boten zonder kielstrip moeten daarvan los blijven. Let op dat alleen de kielstrip (en nooit de huid !) het vlot raakt. Bij deze boten moet er bij het intillen vooral op gelet worden dat er aan beide zijden van de boot evenveel mensen tillen om hem goed in evenwicht te houden. Tijdens het intillen kan een paar keer gestopt worden om de dolkleppen open te maken, met name die van de dollen aan de waterkant.

Het instappen

- De riemen van de riggers aan de vlotzijde zijn in de dollen geschoven en de overslagen/dolkleppen zijn gesloten.
- Bij houten riemen leggen we de riemen dan altijd met de bolle kant van de bladen naar boven, zodat het blad rust op de slijtrand. Bij kunststof riemen de holle kant boven.
- De riemen aan de waterzijde zijn bij hun hals in de dol gebracht en liggen nog over beide boorden.
- Tijdens het instappen houden de roeiers met één hand, die aan de waterzijde, de handvatten van beide riemen vast.
- Het rolbankje wordt halverwege de lopers geplaatst; zo dat het opstapplankje juist geheel zichtbaar is.

"Instappen gelijk... "	(waarschuingscommando)
"één..."	de voet aan de bootzijde op het opstapplankje zetten
twee...	het lichaamsgewicht overbrengen op de in de boot geplaatste voet, het tweede been binnenboord brengen, de voet van dat been – terwijl het eerste been wordt gebogen – in het voetenbord plaatsen en op het bankje gaan zitten.
drie"	de voet van het opstapplankje op het voetenbord brengen. Gelijk daarna wordt de dol aan de waterkant gesloten.

Voetenborden stellen

Dit gebeurt vaak aan het vlot als de stuur nog niet ingestapt is. Als het druk is aan het vlot kan dit beter gebeuren als de boot weg is van het vlot, eventueel na een klein stukje roeien. Dit voorkomt ook dat de boot te veel met de rigger(s) aan een kant op het vlot steunt. Als de roeiers tijdens het afstellen over de riemen heen werken met deze onder oksels wordt tegelijk de boot goed in balans gehouden.

Wegkomen van het vlot

Bij boten met stuur stapt deze normaliter als laatste in. Eventueel blijft een voet nog even op de wal om te helpen met afduwen.

"Uitzetten gelijk..."	alle roeiers pakken met één hand het vlot beet.
"nu"	ieder duwt gelijk en met kracht met één hand de boot van het vlot af.

Daarna moeten de riemen aan de vlotkant worden ingetrokken om voorzichtig tegen het vlot af te duwen. Hierbij moet gelet worden op "veilig boord" aan de andere kant. Daarbij enigszins leunen op die kant en de riem aan die kant fixeren op het bovenbeen.

Wegroeien

"Slag klaar maken..."	(waarschuwingcommando) de roeiers nemen de inpikhouding aan, ze rijden helemaal op en hebben de bladen plat op het water.
slag klaar?...	(waarschuwingcommando) de roeiers draaien de bladen verticaal in het water
af!"	(uitvoeringscommando) de eerste roeibeweging wordt gemaakt.

Ophouden met roeien

"Laat..."	(waarschuwingcommando) dit commando wordt gegeven aan het begin van een haal.
lopen!"	(uitvoeringscommando) dit commando wordt gegeven gedurende dezelfde haal. De haal wordt afgemaakt, het blad uitgetild en gekanteld en de armen gestrekt. De roeiers houden de bladen vrij van het water en de boot in balans.
"bedankt!"	(uitvoeringscommando) de bladen worden plat op het water gelegd.

Vaart afremmen tot stil liggen

"Klaar om te houden (aan x-boord)..."	(waarschuwingcommando)
"(x-boord) houden nu!"	(uitvoeringscommando) De bladen worden geleidelijk van plat naar verticaal gedraaid met de bolle kant richting boeg, waardoor de boot afremt en stil komt te liggen.
"bedankt!"	(uitvoeringscommando) de bladen worden plat op het water gelegd.

Noodcommando voor snel stil liggen (bij hoge golven)

"Stoppen, nu!"	(aankondiging en uitvoering) Noodcommando, te geven als er zeer snel afgeremd moet worden. Dit commando kan tijdens elk deel van de haal gegeven worden. De roeiers houden onmiddellijk op en remmen de boot snel af door de bladen rechtop in het water te zetten met de bolle kant richting boeg.
"bedankt!"	(uitvoeringscommando) de bladen worden plat op het water gelegd.
"Boordje maken over x-boord... nu"	Boot ligt parallel aan hoge golven, bladen plat op het water. De hand aan x-boord hoog houden, zodat dat boord omhoog gaat en de golf onder de boot doorrolt

Achteruitroeien

"Strijken gelijk..."	(aankondiging) De roeiers zetten de bladen verticaal in het water, met de handen vlak voor het lichaam. en met de bolle kant richting boeg.
nu!"	(uitvoering) De roeiers maken korte haaltjes achteruit, dus duwend. In principe gebeurt dit zonder oprijden en enigszins voorzichtig. Stuurlieden houden bij het strijken zoveel mogelijk het roer recht.

Draaien vanuit stilstand

Rondmaken.

<i>"Rondmaken over x-boord..."</i>	(waarschuwingcommando) In de uitpikhouding zitten en het blad van het betreffende boord verticaal in het water vlak bij het lichaam zetten met de holle kant richting boeg. Het andere blad lichtjes achterover bijna horizontaal op het water leggen.
<i>nu!"</i>	(uitvoeringscommando) Beide armen strekken, inbuigen en oprijden, waardoor je strijkt met 1 boord. Aan het einde van het oprijden uitpikken, beide handvaten een kwartslag van je af draaien en een haal met het andere boord maken. Na het uitpikken de handen weer een kwartslag naar je toe draaien. Handen de hele tijd op vrijwel gelijke hoogte houden.

Koers wijzigen tijdens het roeien.

Dit wordt toegepast bij scherpe bochten of als de stuur anderszins hulp nodig heeft van de roeiers om de koers van de boot te wijzigen.

<i>"X-boord best..."</i>	Dat boord zal de volgende haal een langere weg door het water afleggen.
<i>dank u en gelijk!"</i>	Opheffing van het commando, beide boorden leveren weer evenveel kracht.

Commando's bij doorvaarten.

<i>"Slippen beide boorden/x-boord... nu!"</i>	Dit commando wordt bijvoorbeeld gegeven bij een smalle doorvaart of bij aanleggen aan een hoge wal. De roeiers maken de haal af en laten de riem langs zij komen, waarbij ze het blad horizontaal en los van het water houden.
<i>"Vallen... nu!"</i>	Bij een lage doorgang. Bij een lage en smalle doorgang wordt 1 commando gebruikt: "Slippen en vallen... nu"
<i>"Denk om de hoofden"</i>	Bij een lage doorgang waar niet bij gevallen hoeft te worden

Bij het naderen van een smalle brug kan dit ook eerst als zodanig aangekondigd worden met de toevoeging *"We gaan zometeen slippen"*.

Kleine gevaarsituatie

<i>"Pas op de riemen (aan x-boord)..."</i>	Kan voor beide boorden of voor een boord gemeld worden. Bijvoorbeeld als er iets in het water ligt of iets anders rakelings gepasseerd wordt. De roeiers kunnen de riemen iets optillen tijdens het passeren.
--	---

Diverse roei-oefeningen

Altijd zeer korte commando's, die duidelijk aangeven wat bedoeld wordt en voor welke haal.

<i>"Light paddle"</i>	Doorroeien, maar bijna zonder kracht
<i>"Strong paddle"</i>	Doorroeien, maar met maximale kracht
<i>"Klapje (aan x-boord)... nu!"</i>	Een haal (aan x-boord) maken zonder op te rijden
<i>"Klapje strijken (aan x-boord)... nu!"</i>	Een strijkhaal (aan x-boord) maken zonder op te rijden
<i>"Laag scheren (aan x-boord)... nu!"</i>	Tijdens de recover het blad laag over het water houden bij obstakels vlak boven het water
<i>"Hoog scheren (aan x-boord)... nu!"</i>	Tijdens de recover het blad hoog over het water houden bij hoge golfslag

Aanleggen.

De stuur manoeuvreert de boot schuin naar het vlot toe, in een hoek die afhankelijk is van boottype, boot, snelheid, windrichting en windsterkte.

"Laat...	(Aankondiging tijdens de inpik)
<i>lopen!"</i>	(Uitvoering aan het eind van de haal). Stoppen met roeien, bladen los van het water.
<i>"Bladen hoog aan x-boord!"</i>	De bladen horizontaal op het water. Handen bij elkaar dieper in de boot en leunen op y-boord.
<i>"Klaar om te houden aan y-boord?"</i>	(waarschuwingscommando)
<i>"Houden y-boord nu!"</i>	het blad aan y-boord wordt geleidelijk in het water verticaal gedraaid.
<i>"bedankt!"</i>	(uitvoeringscommando) het blad aan y-boord wordt plat op het water gelegd.

Uitstappen

Het uitstappen gebeurt in omgekeerde volgorde van het instappen, de stuur stapt eerst uit. Eerst de dolklep/ overslag aan de waterkant openen aan de andere zijde het vlot en de rigger vasthouden.

<i>"Uitstappen gelijk..."</i>	(aankondigingscommando) beide handvaten met de koppen tegen elkaar in de hand aan de waterkant houden, om aan op te trekken. De andere hand eventueel op het boord aan de vlotkant.
<i>één...</i>	het been aan de waterkant op het opstapplankje zetten.
<i>twee...</i>	op het been op het opstapplankje gaan staan en met het andere been op de wal stappen en daar op gaan staan.
<i>drie!"</i>	de roeier trekt het eerste been bij en trekt de riem aan de waterkant mee door de dol.

Het uittillen van de boot.

Dit gaat ook weer in omgekeerde volgorde van het inzetten. De boten worden evenwijdig aan het vlot uitgetild. Bij zware boten en/of onervaren of minder sterke bemanningen wordt de boot niet "*boven de hoofden*" getild maar "*voor de buiken*" gedraaid.

<i>"In de spanten..."</i>	(aankondiging en uitvoering) Iedereen pakt een spant/bint. De tillende krachten zo goed mogelijk verdelen over de hele lengte van de boot.
<i>tillen gelijk...</i>	(tweede aankondiging)
<i>nu!"</i>	De boot wordt uitgetild.
<i>"dolkleppen dicht..."</i>	De roeiers doen alle dolkleppen dicht.

Nu volgt dus of "*Boven de hoofden... nu!*" of "*Draaien voor de buiken... nu!*" In alle gevallen is het aan te raden om de boot snel naar de situatie "*uitzakken in de handen!*" te brengen, zodat de roeiers bij het verder lopen met de boot kunnen zien waar ze naar toe lopen. Bovendien kan de boot zo in het algemeen makkelijker gedragen worden.

Het inbrengen van de boot

Dit gebeurt in het algemeen ook weer in omgekeerde volgorde van het uitbrengen. Eventueel wordt een gladde/overnaadse boot in een smalle loodsgang tijdelijk "*x-schouder... nu!*" gedragen, of gewoon in de handen met "*x-boord wat hoger*".

C-vier en C-twee worden weer al of niet gedraaid en in of op hun karren gezet of in de stelling gelegd met eventueel weer het commando "*op de rand!*"

Binnenvaartpolitie-reglement

Algemeen

Kleine door spierkracht voortbewogen schepen

Het Binnenvaartpolitiereglement, afgekort BPR, bevat algemene bepalingen met betrekking tot het verkeersgedrag van schepen en kleine vaartuigen op het overgrote gedeelte van de binnenwateren in Nederland. De bepalingen hebben direct of indirect tot doel gevaar voor schepen of de scheepvaart te voorkomen. De verplichting om een bijgewerkt exemplaar van het BPR aan boord te hebben geldt niet voor de bij de vereniging in gebruik zijnde boten. Een volledig en recent exemplaar van het BPR is te vinden op <http://wetten.overheid.nl/BWBR0003628>.

De bij de vereniging in gebruik zijnde boten vallen ingevolge het BPR in de categorie 'kleine door spierkracht voortbewogen schepen' die van een duidelijk aangebrachte naam voorzien zijn.

In dit hoofdstuk worden de voor deze boten meest belangrijke regels en verkeerstekens besproken.



Aanwijzingen voor het vaargedrag

Stuurboordwal

Algemeen uitgangspunt bij het varen is dat een schip steeds en zo dicht mogelijk de stuurboordzijde van het vaarwater houdt. Aangezien het BPR aan roeiboten in relatie tot andere schepen slechts beperkte rechten tijdens de vaart toekent, is het, ter voorkoming van misverstanden en schade, zaak om andere schepen zo veel mogelijk vrije doorvaart te verlenen. Dit is vooral van belang bij tegemoetkomende schepen, bij oplopende schepen, bij schepen die het vaarwater kruisen en bij laverende zeilschepen en surfplanken. Bij het oversteken van een vaarwater wordt altijd de kortste route genomen. Veerponten hebben te allen tijde voorrang.

Neem geen risico

Een roeiboot is ingevolge het BPR een vrij rechteloos scheepje. Slechts wanneer je met een roeiboot zo dicht mogelijk aan stuurboordwal vaart, ben je gerechtigd je weg te vervolgen en moeten andere schepen hun koers wijzigen. In de praktijk blijken andere schepen dit recht vaak te negeren, in het bijzonder bij (plezier)motorschepen en laverende zeilschepen en surfplanken is dit het geval. Je kunt derhalve met de roeiboot in een dreigende conflictsituatie beter uitwijken dan - met het BPR in de hand - een aanvaring riskeren.

Laat duidelijk koers zien

Op de Zaan vaart veel vrachtverkeer. Houd er rekening mee dat een vrachtschip, vooral wanneer het onbeladen is, een zogenoemde 'dode hoek' voor de boeg in de koerslijn heeft, waardoor de schipper een daar varende roeiboot niet kan zien. Omdat schepen niet snel hun koers kunnen aanpassen, is het van belang tijdig de situatie in te schatten om op tijd de nodige corrigerende handelingen te kunnen verrichten. Laat in voorkomende gevallen door het kiezen van een koers duidelijk zien welke kant men opvaart, zodat een schipper tijdig kan bijsturen.

Voorkom schade

Het doorvaren van bruggen en het in- en uitvaren van sluisen moet voorzichtig gebeuren, evenals het in- en uitvaren van havens. Het vaargedrag moet er steeds op gericht zijn schade te voorkomen.



Verantwoordelijkheden en verplichtingen

Stuurman

In het BPR wordt voor roeiboten bepaald dat deze niet mogen deelnemen aan de scheepvaart, indien het sturen ervan niet wordt verricht door een daartoe bekwaam persoon. Bij roeiboten met stuurman wordt de stuurman in de regel als schipper aangemerkt. De stuurman is verantwoordelijk voor de naleving van de bepalingen van het BPR, tenzij uit die bepalingen blijkt, dat de naleving aan anderen is opgedragen.

De stuurman moet, ook bij het ontbreken van uitdrukkelijke voorschriften in het BPR, alle voorzorgsmaatregelen nemen die zijn geboden volgens goed zeemanschap of door omstandigheden waarin de boot zich bevindt, in het belang van de veiligheid of de goede orde van de scheepvaart.

De stuurman moet in het belang van de veiligheid of de goede orde van de scheepvaart, voor zover dit door de bijzondere omstandigheden waarin de boot zich bevindt is geboden, volgens goed zeemanschap afwijken van de bepalingen van het BPR. Zo is de stuurman ook verplicht aanwijzingen die de bevoegde autoriteit geeft en die afwijken van het BPR, op te volgen.

- Bij roeiboten zonder stuurman met meer dan één roeier wordt de boegroeier geacht tevens de stuurman te zijn.
- Bij roeiboten zonder stuurman met één roeier wordt deze roeier geacht tevens stuurman te zijn.

Roeiers

Elke roeier moet de aanwijzingen opvolgen die hem door de stuurman binnen de grenzen van diens verantwoordelijkheden worden gegeven.

Elke roeier moet ook zonder aanwijzing van de stuurman meewerken aan de naleving van de bepalingen van het BPR.

Andere personen die zich aan boord bevinden

Ieder ander die zich aan boord van een roeiboot bevindt moet de aanwijzingen opvolgen die hem door de stuurman, in het belang van de scheepvaart of van de goede orde aan boord, worden gegeven.

Bekwaam

In het BPR wordt ervan uitgegaan dat stuurman en roeiers bekwaam zijn om aan de scheepvaart deel te nemen. Dat betekent ondermeer dat zij op de hoogte moeten zijn van de bepalingen in het BPR. Bij Zaankanaries wordt de stuurman bekwaam geacht wanneer deze in het bezit is van het diploma Roeivaardigheid 1. Het betekent echter ook dat men in fysiek opzicht bekwaam moet zijn om te varen. In dat kader is bijvoorbeeld het gebruik van alcoholhoudende drank voor en tijdens de vaart gelijk aan de regels die gelden in het verkeer.

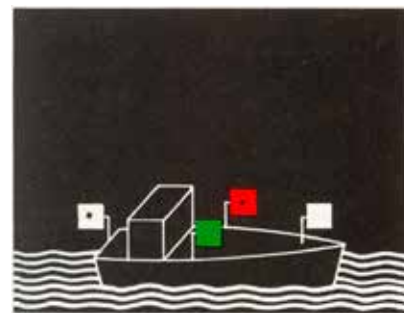
Optische tekens van schepen

Deze tekens kunnen bestaan uit lichten, borden, vlaggen, cilinders, bollen, kegels en ruiten. Ze zijn bedoeld om overdag en 's nachts varende en stilliggende schepen en drijvende bouwsels naar hun aard, hoedanigheid en vracht herkenbaar te maken.

De belangrijkste ervan met het oog op het roeien in de Zaanstreek zijn de volgende.

Roeiboten moeten dus tussen zonsondergang en zonsopgang een wit gewoon rondom schijnend licht voeren.

Een volledig overzicht van de optische tekens is te vinden in bijlage 3 van het BPR.



Alleen varend motorschip

Wit top- en heklicht, rood bakboord- en groen stuurboordlicht



Door spierkracht voortbewogen klein schip

Wit gewoon rondom schijnend licht

Geluidsseinen van schepen

Deze seinen kunnen worden gegeven met een mechanisch werkende geluidsinstallatie, een geschikte scheepstoeter of hoorn, een scheepsklok, dan wel metaal op metaal. Ze zijn bedoeld om kenbaar te maken welke manoeuvres een schip wil uitvoeren, of hulp wordt gewenst, dan wel afstand moet worden gehouden. De belangrijkste ervan met het oog op het roeien in de Zaanstreek zijn:

Algemene seinen

- Zeer korte stoot: ca. ¼ sec.
- Korte stoot: ca. 1 sec.
- Lange stoot: ca. 4 sec.

De tijdsruimte tussen twee opeenvolgende stoten bedraagt ongeveer 1 seconde. Een reeks zeer korte stoten wordt gevormd door tenminste 6 stoten, elke durende ongeveer een ¼ seconde, waarbij de tijdsruimte tussen de opeenvolgende stoten ongeveer een kwart seconde bedraagt.

Een volledig overzicht van de geluidsseinen is te vinden in bijlage 6 van het BPR.

- Attentie
- Ik ga stuurboord uit
- — Ik ga bakboord uit
- — — Ik sla achteruit
- — — — Ik kan niet manoeuvreren
- — Ik ga over stuurboord keren
- — — Ik ga over bakboord keren
- — — — Verzoek tot het bedienen van een beweegbare brug of sluis
- — — — — Blijf weg sein (ononderbroken tenminste 15 min)
- - - - - Er dreigt gevaar voor aanvaring

Verkeerstekens aan bruggen, sluizen en stuwen

Deze tekens bestaan uit lichten en borden. Ze zijn bedoeld om de vaargeulbreedte onder de brug te markeren, de verboden of aanbevolen doorvaartopening aan te geven en de doorvaarthoogte aan te duiden. De belangrijkste ervan met het oog op het roeien in de Zaanstreek zijn hieronder weergegeven.

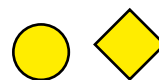
Verklaring van de tekens:



Rode vaste lichten of rood-wit-rode rechthoekige borden

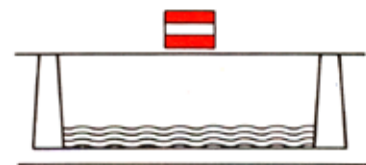


Groene vaste lichten of groen-wit-groene rechthoekige borden

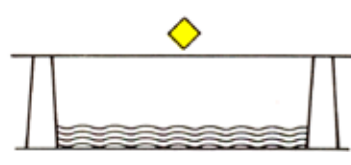


Gele vaste lichten of gele ruitvormige borden

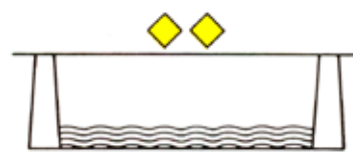
Vaste bruggen en vaste delen van bruggen



Doorvaart verboden

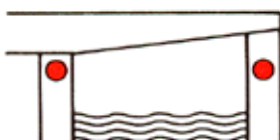


Aanbevolen doorvaartopening, tegenliggende vaart mogelijk

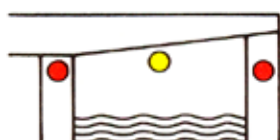


Aanbevolen doorvaartopening, voor tegenliggende vaart verboden

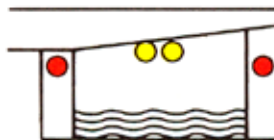
Beweegbare bruggen in bedrijf



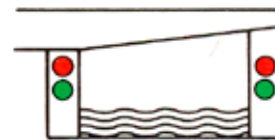
Verboden doorvaartopening



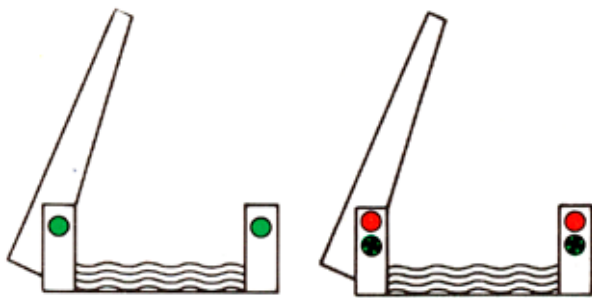
Doorvaart gesloten brug, tegenliggende vaart mogelijk



Doorvaart gesloten brug toegestaan, voor tegenliggende vaart verboden



Doorvaart verboden, wordt aanstands toegestaan

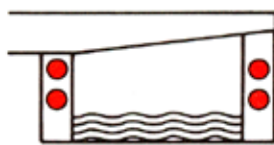


Doorvaart toegestaan

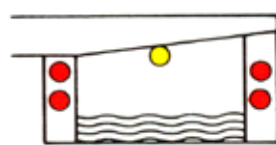
Doorvaart verboden,
tenzij doorvaart opening
zo dicht is genaderd dat
stil houden redelijkerwijs
niet meer mogelijk is

Beweegbare bruggen in bedrijf (vervolg)

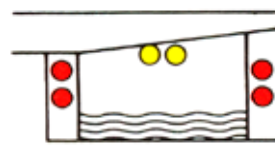
Beweegbare bruggen buiten bedrijf



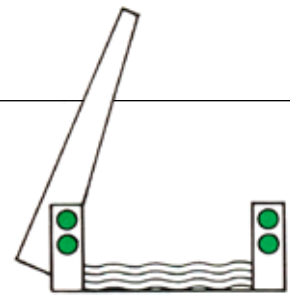
Doorvaart verboden



Doorvaart gesloten brug
toegestaan, tegenlig-
gende vaart mogelijk



Doorvaart gesloten brug
toegestaan, voor tegen-
liggende vaart verboden



Doorvaart toegestaan,
brug is onbewaakt

Sluizen in bedrijf



Invaart of uitvaart ver-
boden



Invaart verboden, wordt
aanstonds toegestaan



Invaart of uitvaart
toegestaan

Sluizen buiten bedrijf



Invaart verboden



Doorvaart toegestaan,
sluis aan beide zijden
openstaand

Opmerkingen

- de bij **stuw** gangbare lichten hebben dezelfde betekenis als bij bruggen
- bij een vaste brug met slechts één doorvaartopening kan een geel licht boven die doorvaartopening zijn aangebracht als oriënteringslicht
- het kan voorkomen dat vaste bruggen en vaste delen van bruggen zijn voorzien van lichten in plaats van borden
- het kan voorkomen dat de rode en groene lichten slechts aan één zijde van de doorvaartopening (als regel stuurboordzijde) zijn geplaatst
- het kan voorkomen dat sluizen tevens zijn voorzien van vaste of beweegbare bruggen; de getoonde tekens gelden dan - indien de brug niet van een aparte seingeving is voorzien - voor zowel de sluis als voor de brug.

Een volledig overzicht van de verkeerstekens aan kunstwerken is te vinden in bijlage 7 van het BPR.

Andere verkeerstekens en markeringen

Deze tekens bestaan uit lichten, borden, vlaggen en (drijvende) boeien, tonnen en bakens. Ze zijn in algemene zin bedoeld om de veiligheid van de scheepvaart te bevorderen. Enkele voor het roeien in de Zaanstreek van belang zijnde tekens zijn de volgende:



Verboden voor door spierkracht voortbewogen schepen



Verboden voor kleine schepen



Verboden te meren aan de zijde waar het bord is geplaatst



Niet vrij varende verpont na 600 m



Verboden hinderlijke waterbeweging te veroorzaken



of



Verboden buiten de aangegeven begrenzing te varen



Verplichting zich naar de bakboordszijde van het vaarwater te begeven



Verplichting zich naar de stuurboordszijde van het vaarwater te begeven



Verplichting de bakboordszijde van het vaarwater te houden



Verplichting de stuurboordszijde van het vaarwater te houden

Markering

De markering van een vaarwater geeft de zijdelingse begrenzing van het vaarwater aan, dan wel de koppen van de kribben, uitstekende punten van de oever, enz.

linkerzijde	
vorm	spitse boei, ton, sparboei, drijfbaken, kopbaken, steekbaken, walbaken (driehoekig teken met de punt naar boven gericht) of bijeengebonden steekbaken
kleur	groen
topteken	groene kegel met de top naar boven gericht
licht	groen isofaselicht of lang schitterlicht
kenteken	de beginletter(s) van de naam van het vaarwater en een oneven nummering

rechterzijde	
vorm	stompe boei of ton, sparboei, drijfbaken, kopbaken, walbaken (driehoekig teken met de punt naar beneden gericht) of los steekbaken
kleur	rood
topteken	rode cilinder
licht	rood isofaselicht of lang schitterlicht
kenteken	de beginletter(s) van de naam van het vaarwater en een even nummering

Een volledig overzicht van de andere verkeerstekens en markeringen is te vinden in de bijlagen 7 en 8 van het BPR.

Aandachtspunten bij het varen op de Zaan

De Zaan is een hoofdvaarweg en door het kronkelig verloop, de vaak zeer verschillende breedten en de oevergesteldheid, een vaarwater dat verschillende eisen stelt aan roeiers en stuurlieden.

Vooral wanneer er andere scheepvaart is, zoals **vracht- en plezierschepen**, is het zaak goed op te letten en op tijd op ontstane situaties in te spelen. Daarbij kan het water behoorlijk ruw zijn als gevolg van de vaak heersende **wind**.

Soms komt men op alle vaarwateren in de Zaanstreek uitgezette **palingfuiken** tegen. De plaatsen ervan zijn te herkennen aan dunne, boven het water uitstekende, stokken. Ook wordt er vanaf de Zaanoevers gevestigd. **Vissers** worden niet gehinderd en zo mogelijk ruim gepasseerd.

Een schip moet steeds en zo dicht mogelijk de zijde van het vaarwater in de vaarrichting, dus stuurboord, houden. Deze regel is in verband met mogelijk tegemoetkomende vaart vooral van belang in de **scherpe bochten** van de Zaan.

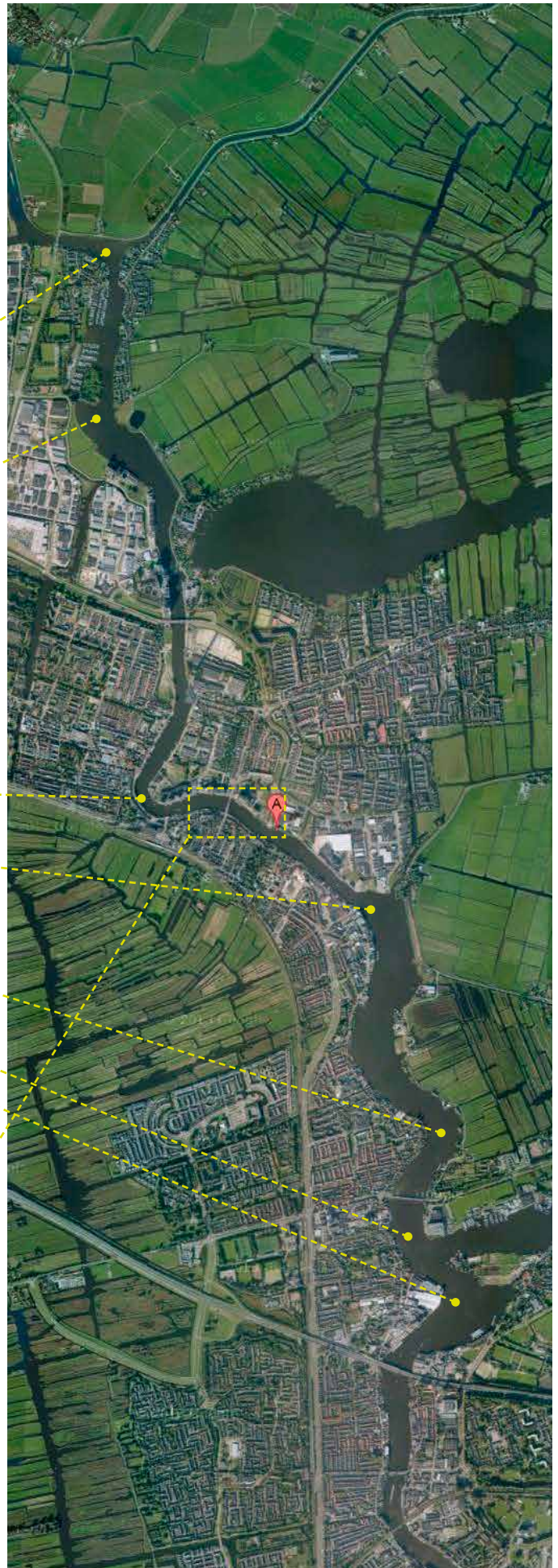
Enkele voorbeelden hiervan zijn van noord naar zuid:

- de bochten naar de Tapsloot en de Knollendamervaart
- de bocht ter hoogte van de meest noordelijk gelegen fabriek van Brokking nabij het eiland bij de jachthaven van de ZZV
- de Zaanbocht
- de bocht ter hoogte van Croklaan
- de bocht ter hoogte van De Zaanse Schans
- de bocht vanaf de Zaan richting De Poel
- de bocht ter hoogte van De Hemmes (Het schiereiland tussen De Poel en De Kuil).

Voorts moet je uiterst voorzichtig zijn bij het varen door doorgangen van de bruggen over de Zaan. Vooral de **Zaanbrug** te Wormerveer - waar doorgaans de brede doorgang wordt gebruikt - verdient in dit kader speciale aandacht. Als gevolg van zijn ligging in de vaarroute, zie je vaak pas laat tegemoetkomende schepen aankomen.



Tenslotte moet je, vooral bij rustig/windstil weer, bedacht zijn op soms grote stukken **drijfhout**. Deze kunnen schade veroorzaken aan de boot of de riemen wanneer ze niet tijdig worden opgemerkt.



Knopen

Na aankomst bij een vlot, steiger of wal wordt de boot, na het uitstappen van de bemanning, vastgelegd aan een ring of paal. Hier enkele voorbeelden van knopen die daarvoor worden gebruikt.



Schootsteek

Voor het verbinden van een lijn aan een lus of aan een dikkere lijn



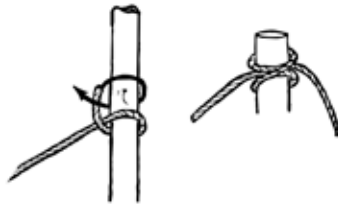
Vissersknoop

Voor het aan elkaar bevestigen van twee lijnen



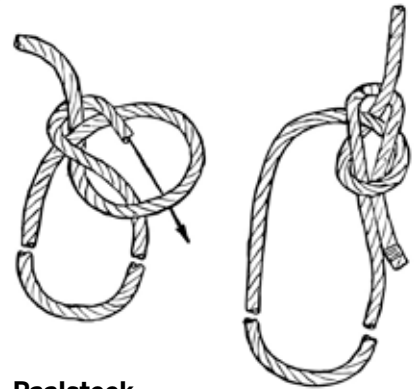
Rondtorn met 2 halve steken

Voor het vastmaken van
- landvast aan een ring of paal
- stootwil aan rigger



Mastworp

Voor het vastleggen van de boot
Voor bevestigen van lijn aan paal of rondhout



Paalsteek

Nietschuivende lus voor
- het vastmaken van landvast aan meerpaal
- ophijsen van drenkeling