

1 **Roeien en wrikken**

1.1 **Algemeen**

Roeien en wrikken zijn geen theorie opleidingen. Alleen in de praktijk, door veel te oefenen, leer je de juiste stand van de handen en een goede lichaamshouding, en bouw je uithoudingsvermogen op.

1.2 **De vlet roeiklaar maken**

De sloepcommandant zal opdracht geven de riemen, dollen, doften, vlonders en het roer naar de vlet te brengen.

1. Hoos de vlet eerst zo goed mogelijk leeg en ruim alles goed op.
2. Als de vlet leeg en opgeruimd is plaats je de vlonders, doften en het roer. Het roer borg je aan de vlet met een borgeindje.
3. De riemen komen met de bladen naar voren gericht op de doften te liggen, zoveel mogelijk tegen het dolboord aan. De riemen moeten zodanig liggen, dat de binneneinden -ook die van de kortste riemen- gelijk komen te liggen. Het blad van de buitenste riem komt gedeeltelijk op de meer naar binnen liggende, enzovoort. De kortste riem komt aan de binnenkant.
4. Leg de dollen op de doften, vlak naast de dolpot.
5. Komt er een pikhaak in de boot, dan leg je deze naast de riemen, tegen het boord dat is afgekeerd van de zijde waarover de vlet ligt afgemeerd. De punt wijst naar voren en de druif ligt gelijk met de binneneinden van de riemen.

De roeiers betreden nu één voor één rustig de vlet. In principe nemen de twee grootsten plaats op de achterste doft om als slagroeiers te roeien. De andere roeiers nemen in afnemende grootte plaats op de middelste en voorste doft, tenzij de sloepcommandant anders bepaalt.

De roeiers zitten met hun gezicht naar de roerganger gericht, met rechte rug, handen op de knieën en de ellebogen tegen het lichaam.

1.3 **Roeicommando's**

Roeihandelingen worden alleen uitgevoerd na de commando's van de roerganger. De sloepcommandant kan iemand anders als roerganger aanwijzen. Als de sloepcommandant echter ingrijpt, dan moet je dit commando onmiddellijk opvolgen.

Voorafgaand aan het commando geeft de roerganger aan of dat commando voor *beide boorden*, alleen *stuurboord* of alleen voor *bakboord* bestemd is.

1. *Dollen IN*

De dollen met de buitenhand in de dolgaten steken en langsscheeps richten.

2. *Los VOOR, Los ACHTER*

De voorste roeier aan de zijde waarover de boot ligt afgemeerd (de 'haak voor' genoemd) en eventueel de 'haak achter' maken de landvasten los en zorgen dat de boot zo snel mogelijk vrijkomt.

Wordt de haak gebruikt, en bestaat er gevaar voor uitglijden of beschadiging, dan moet je niet met de punt maar met de druif van de haak afzetten.

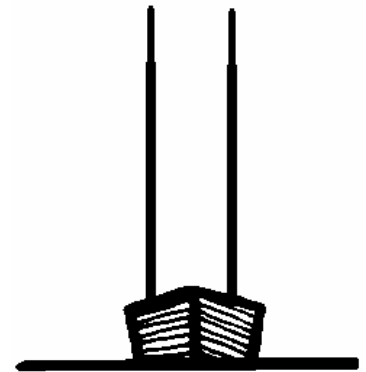
3. *Willen BINNEN*

De willen met de buitenhand binnenboord halen.

4. *Riemen OP*

1. Bij het waarschuwingscommando "Riemen" draaien de roeiers hun bovenlichaam naar buiten en pakken de riem met de buitenhand in de ondergreep en met de binnenhand in de bovengreep beet.

2. Bij het uitvoeringscommando "OP" gaan de riemen de hoogte in.



Riemen Op

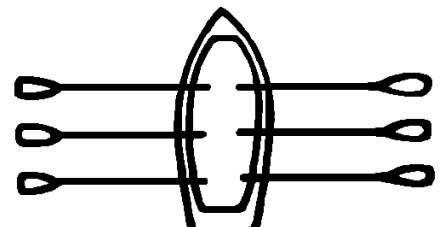
De slagroeiers pakken als eerste hun riem, de buitenste, en plaatsen deze tussen hun knieën. De riem wordt met de buitenhand ter hoogte van de kin vastgehouden en met de binnenhand zoveel lager, dat de arm op het dijbeen rust. Hierna doen eerst de middelste en daarna de voorste roeiers hetzelfde. Houd de bladen langsscheeps en richt alle riemen op die van de slagroeiers.

3. Wanneer de omstandigheden het niet toelaten dat de riemen worden opgezet, dan wordt het commando "Riemen OP" niet gegeven.

5. *Riemen TOE*

1. Bij het waarschuwingscommando "Riemen" worden de riemen een klein stukje opgelicht.

2. Bij het uitvoeringscommando "TOE" leg je de riemen tegelijk zachtjes in de dol zonder dat de bladen van de riemen het water raken.



Riemen Toe

Als niet alle roeiers hun riem toe kunnen doen vanwege ruimtegebrek, wordt het commando aangevuld met "*Wie kan*" of "*Voor zover mogelijk*". De roeiers doen hun riem toe, wanneer de ruimte dit toelaat.

De riem moet loodrecht op de lengteas van de vlet staan met het blad horizontaal. Dit is de uitgangspositie.

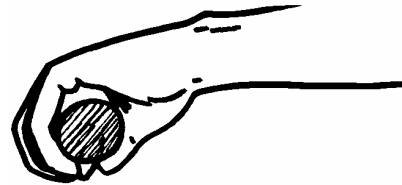
6. Haalt op GELIJK

1. Op het waarschuwingscommando "Haalt op" buigen de roeiers zich met gestrekte rug voorover en brengen met gestrekte armen het binneneinde van de riem naar achteren.

Tegelijkertijd draaien zij de polsen, en daarmee de riemen, een kwartslag voorover. De nagels van de vingers, die eerst aan de achterzijde van de riem waren, zijn nu onder de riem. De onderarm en rug van de hand zijn nu in één lijn gestrekt. De roeiers draaien hun gezicht naar het blad van de riem.

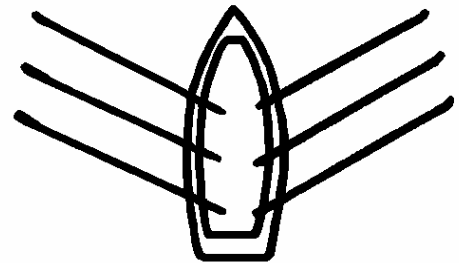


Voor het halen; knokkels naar boven



Tijdens het halen: knokkels naar voren

2. Op het uitvoeringscommando "GELIJK" brengen de roeiers het blad van de riem verticaal in het water, totdat het voor driekwart is ondergedompeld. Het bovenlichaam wordt met gestrekte armen krachtig naar achter bewogen. Aan het einde van de slag worden de ellebogen krachtig naar het lichaam bewogen zodat de riem voor de borst komt. Daarna lichten de roeiers de riem uit het water. De roeiers draaien de handen weer een kwartslag terug zonder ze op de riem te verplaatsen. Het blad draait hierdoor weer horizontaal. De riem wordt weer naar voren bewogen in de beginstand.



Haalt op Gelijk

Om regelmatig en netjes te roeien moeten alle roeiers steeds op de slagroeiers letten. De bakboordslagroeier past zich aan de stuurboordslagroeier aan. Nadat in normaal tempo, zonder fouten wordt geroeid, laat men het commando per slag weg en geeft men de order "Overgaan op slagroeiers".

7. Over(gaan) op slagroeiers

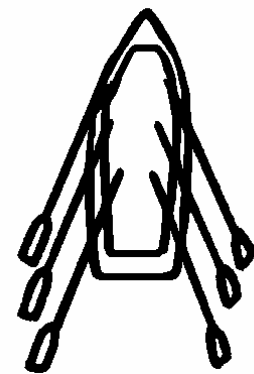
De roeiers blijven in het zelfde tempo doorroeien. Alle roeiers volgen de slagroeiers.

8. Op RIEMEN

Dit commando wordt gegeven op het moment dat de riemen uit het water komen, of even daarvoor. Bij dit commando neem je de beginpositie weer aan.

9. Lopen RIEMEN

Je laat de riemen in de dollen en met de buitenhand breng je ze zoveel mogelijk langsscheeps, zonder dat het blad het water raakt.

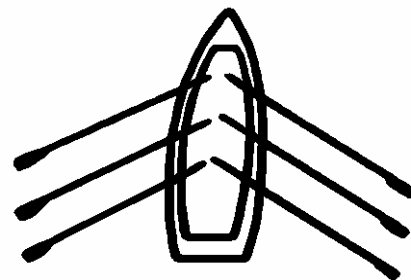


Lopen Riemen

10. *Strijkt GELIJK*

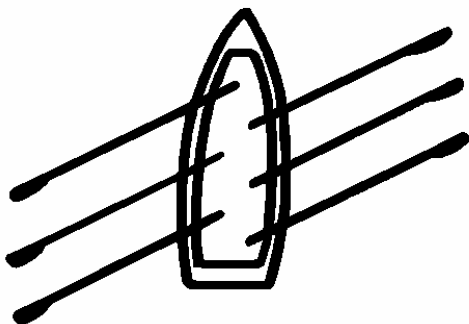
1. Bij het waarschuwingscommando "strijkt" buigen de roeiers hun bovenlichaam naar achteren en brengen de riem naar hun borst. De ogen zijn op het blad van de riem gericht.

2. Op het uitvoeringscommando "GELIJK" het blad voor de helft in het water steken. Hierna brengen de roeiers hun bovenlichaam naar voren en worden de armen gestrekt. Na de slag de riem in de positie van "riemen toe" brengen, zonder de bladen horizontaal te draaien.

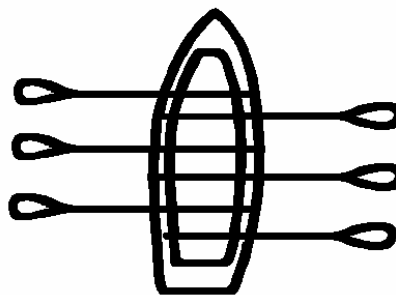


Strijkt Gelijk

Strijken vergt meer kracht dan halen. Indien het ene boord moet halen en het andere moet strijken, wordt het tempo van halen aangepast aan dat van het strijken.



Stuurboord haalt op, bakboord strijkt Gelijk



Riemen Over en weer

11. *Riemen over en weer*

Dit commando wordt gegeven om de roeiers even te laten rusten. Zij schuiven hun riemen met beide handen zover binnenboord dat het binneneinde van de riem op het tegenover gelegen dolboord komt te liggen. De stand van de bladen is afhankelijk van de wind. De bladen moeten wel een zelfde stand innemen. De sloepcommandant geeft de order "bladen horizontaal" of "bladen verticaal".

12. *Stop AF*

De roeiers plaatsen de riemen dwars op de vlet verticaal in het water en houden deze met de handen tegen waardoor de vlet afstopt.



Stop Af

13. *Willen UIT*

De willen buitenboord hangen.

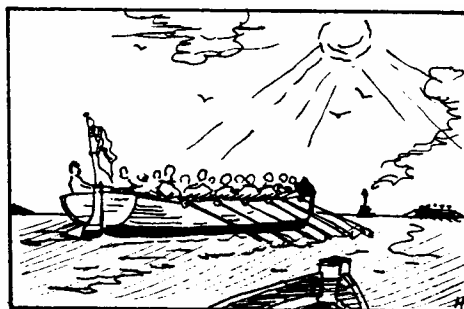
14. Riemen OP

(met de riemen buitenboord)

1. Op het waarschuwingscommando "Riemen" pakken de roeiers hun riem met de buitenhand in de ondergreep beet vlak bij de dol.
2. Op het uitvoeringscommando "OP" de riem uit de dol lichten, in één beweging rechtop zetten en vervolgens tussen de knieën plaatsen.

15. Riemen GEROEID

1. Bij het waarschuwingscommando "Riemen" de riemen een klein stukje oplichten.
2. Bij het uitvoeringscommando "GEROEID" de riemen neerleggen. De slagroeiers leggen als eerste hun riemen neer, zoveel mogelijk tegen het dolboord. De voorste roeiers begeleiden de riem daarbij met hun buitenhand en zorgen ervoor dat de bladen goed liggen. De slagroeiers zorgen ervoor dat de binneneinden van de riemen gelijk liggen.



16. Dollen UIT

De dollen uit de dolgaten nemen en op de doft naast de roeier leggen.

1.4 Het afmeren van de vlet

Langs een aanlegplaats nooit met teveel vaart aankomen (maar natuurlijk ook weer niet met veel te weinig vaart). Kom bij voorkeur langs zij met de kop in de wind. De sloepcommandant geeft op tijd de orders: "op ... RIEMEN, riemen ... OP en willen ... UIT".

De sloepcommandant controleert of alles goed ligt en of de boot goed afgemeerd is. Wanneer het roer is uitgenomen ligt deze op het achterdek tegen het boord afgekeerd van de zijde waarover de vlet gemeerd ligt.

Touwwerk netjes opschieten. De vlet uithozen en droog achterlaten. Bij het afmeren langs een schip meldt de sloepcommandant zich bij de wacht. De sloepcommandant laat de roeiers inrukken met de order:

1. Ingerukt MARS

De roeiers verlaten één voor één rustig de vlet.

1.5 Bijzondere commando's

Wanneer autoriteiten meevaren, of het roeien een show element heeft, de volgende aanvullende commando's geven bij het aan boord komen van de autoriteit:

1. Geeft ACHT

1. Bij het waarschuwingscommando "Geef" maken de roeiers, -nadat zij, die aan bakboord zitten, met hun linkerhand de riem hebben beetgepakt ter hoogte van de kin - hun rechterhand vrij.
2. Op het uitvoeringscommando "ACHT" staan alle roeiers op en brengt de sloepcommandant de groet aan de autoriteit die aan boord komt.

2. Zit NEER

Zodra de autoriteit zit het commando "Zit NEER" geven. Bij het uitvoeringscommando "NEER" nemen de roeiers weer de positie van "riemen op" aan.

3. Haak VOOR

Bij aankomst, na de order "Riemen OP":

De haak voor legt zijn riem geroeid en maakt zich gereed om de vlet af te meren.

4. Geeft ACHT

De roeiers gaan staan, de autoriteit verlaat de boot, waarna de order "Zit NEER" volgt. Vervolgens gaat men weer verder met de order "Riemen GEROEID".

1.6 Wrikken

Een licht vaartuig zoals een vlet kan voortbewogen worden door wrikken. In de spiegel van de vlet is een uitholling aangebracht (= Wrikgat), voor het plaatsen van een riem. De riem met beide handen beetpakken en het blad geheel in het water steken. De wrikbeweging kan zowel naast als voor de riem gemaakt worden. De riem zodanig bewegen dat men met de handen een liggende acht beschrijft (∞). Het blad maakt daardoor een soort schroefbeweging waardoor de vlet voortbeweegt. Indien men de wrikbeweging goed beheerst kan men ook met één hand wrikken en daarbij in de vaarrichting kijken.



Wrikken vergt veel kracht en wordt daarom alleen over kleine afstanden toegepast. Handigheid in het wrikken ontstaat door veel praktijk oefening.