

Bijlage A: Roeicommando's; kleine samenvatting

- Zorg dat je goed weet wat de begrippen betekenen en in welke volgorde de commando's worden gegeven
- Luister naar de stuur en als er geen stuur is naar de boegroeier!

Commando's bij het naar buiten brengen van de boot.

'AAN DE BOORDEN'

Wanneer de boot onder heuphoogte ligt

1. *'OVERPAKKEN'*
2. *'TILLEN. ...GELIJK':*
3. *'BAKBOORD ONDERDOOR' OF 'STUURBOORD ONDERDOOR'*

Wanneer de boot boven heuphoogte ligt

1. *'TILLEN GELIJK'*
2. *'IN DE HANDEN'* of op een schouder

Wanneer de boot erg hoog ligt

1. *'RECHTERSCHOUDER ... GELIJK' of 'LINKERSCHOUDER...GELIJK'*
2. *'IN DE HANDEN. ...GELIJK'*
3. *'BOVEN DE HOOFDEN. .. GELIJK'*

Bij het water

1. *'VOOR DE BUIKEN...GELIJK'*
2. *'OVERSLAGEN LOS'*
3. *'DRAAIEN NAAR STUUR-/ BAKBOORD ...GELIJK'*

Wanneer de boot een inwendige kiel (of een vin) heeft:

'TENEN AAN DE RAND. ...UITZETTEN. ...GELIJK'

Wanneer de boot een uitwendige kiel (en geen vin) heeft:

'OP DE GLIJSTRIP GELIJK '

Commando's bij het instappen in de boot:

1. *'AAN DE BOORDEN'*
2. *'RIGGERS VAN HET VLOT'*
3. *'INSTAPPEN GELIJK' ...'EEN', 'TWE', 'DRIE'*

Commando's bij het afvaren van het vlot

1. *'UITZETTEN GELIJK'*
2. *'SLIPPEND UITZETTEN. ...GELIJK '*

Commando's bij het op gang brengen van de boot:

1. *'SLAG KLAAR MAKEN'*
2. *'SLAG KLAAR'*
3. *'AF'*

Commando's bij het geleidelijk stil leggen van de boot:

1. *'LAAT'* dit commando wordt gegeven aan het begin van de haal.
2. *'LOPEN'*
3. *'BEDANKT'*

Commando's voor het vaart minderen en stilleggen van de boot

1. *'LIGHT PADDLE'*
daarna:
2. *'BEIDE BOORDEN of BAK-/STUURBOORD. ...VASTROEIEN', evt. van te voren "LAAT LOPEN"*

3. 'NU'

Noodstop':

'HOUDEN ...NU'

Commando's voor het achteruit roeien

1. 'BEIDE BOORDEN of BAK-/STUURBOORD STRIJKEN'
2. 'GELIJK'

Commando's voor het wenden vanuit stilstand.

1. 'BAK-/STUURBOORD STRIJKEN. ...GELIJK.... BEDANKT'
2. 'BAK-/STUURBOORD VASTE BANK HALEN':
3. ...GELIJK.....BEDANKT'
4. 'BAK-/STUURBOORD VASTE BANK STRIJKEN. ...GELIJK
5.BEDANKT'
6. 'RONDMAKEN OVER BAK-/STUURBOORD'

Bij strijken met korte halen is het commando:

1. 'BAK-/STUURBOORD VASTE BANK HALEN/STRIJKEN.
2. ...GELIJK'

Commando's voor koerswijzigingen tijdens het roeien

1. 'BAK- / STUURBOORD BEST'
2. 'BEIDE BOORDEN GELIJK'

Commando's voor het passeren van nauwe of lage doorgangen

1. 'BEIDE BOORDEN of BAK-/STUURBOORD SLIPPEN.....
2. GELIJK'
3. Evt 'OPHALEN VOOR SLIPPEN':De roeiers verhogen het tempo en de kracht
4. 'RIEMEN INTREKKEN. ...NU'
5. 'RIEMEN UITZETTEN.....NU'
6. PAS OP RIEMEN...BEIDE BOORDEN of BAK-/STUURBOORD'

Bij passeren van een lage brug:

1. 'PAS OP DE HOOFDEN. ...NU'
2. 'ACHTEROVER'... of 'LIGGEN....NU'

Commando's voor het naderen van het vlot, aanleggen en uitstappen

1. 'BAK-/STUURBOORD RIEM. ...HOOG'
2. OVERSLAGEN LOS'
3. 'UITSTAPPEN GELIJK'
4. '...1...' de voet aan de waterzijde wordt op het voetenplankje geplaatst. Altijd een hand aan de riemen en eventueel de andere aan de rigger of op het vlot.
5. '...2...' op de op het voetenplankje geplaatste voet gaan staan. De andere voet wordt van het voetenbord op de wal geplaatst. Het gewicht overbrengen naar het been op de wal.
6. '...3...' de andere voet wordt bijgetrokken en ook op de wal gezet.

Commando's voor het naar binnen brengen van een boot

1. 'AAN DE BOORDEN'
2. 'IN DE SPANTEN'
3. 'TILLEN. ...GELIJK'
4. 'OVERSLAGEN VAST'
5. 'BOVEN DE HOOFDEN, BAK-/STUURBOORD ONDERDOOR'
- Als variatie is mogelijk:
6. 'BOVEN DE HOOFDEN. ...HOOG'
7. 'LINKER/RECHTER SCHOUDER'