

Korte samenvatting van de BRC



Enschedese Roeivereniging Thyro

Beste cursist,

Dit begeleidend boekje is tot stand gekomen omdat ikzelf tijdens mijn BRC de behoefte had om met name na de eerste paar lessen alles nog even terug te lezen en/of te bekijken. Alles was zo nieuw en onbekend voor me dat ik me graag wat meer wilde voorbereiden voor de volgende les. Op het web vind je natuurlijk heel veel informatie over roeien maar niet datgene wat ik zocht: kort en bondig de inhoud van de eerste lessen met daarbij een overzicht van de begrippen.

Onderstaand is een poging om een overzicht te geven van wat je geleerd hebt, per les. Op les 1 na, is het nog (lang) niet volledig. In de loop van de BRC zal hier verder aan gewerkt worden, waarbij ik graag gebruik zal maken van jullie input!

Achterin vind je tekeningen van roeimateriaal en een begrippenlijst.

Voor nu: heel veel plezier met de cursus!

Jeanet Bosch

Les 1

1. Riemen klaarleggen

De riemen worden voor de boot naar buiten gebracht. Zo wordt voorkomen dat de boot wegdrijft en wordt het vlot zo kort mogelijk bezet.

De riemen worden met het blad naar voren gedragen: het blad is het meest kwetsbare onderdeel van de riem en kan zo altijd in het oog worden gehouden.

De riemen worden één voor één uit het rek gehaald, ivm beperkte ruimte in de loods heb je zo de minste kans op beschadiging.

2. De boot uit de loods naar het water brengen

Je tilt de boot, samen met een medecursist/roeier, voorzichtig uit de stelling en brengt hem naar buiten. Plaats de boot recht in het water, een klein stukje van het vlot af.

3. De riemen in de dol leggen

Plaats eerst de walriem met de holle kant op het vlot, draai de overslag dicht. Plaats daarna de andere riem.

4. In- en uitstappen



Instappen:

Schuif de boot iets van het vlot af.

Houd met de vlothand het vlot en de rigger vast.

Zet het rolbankje halverwege de slidings.

Met je andere hand pak je beide riemen aan de handvatten stevig vast (met de riemen houd je de boot in balans dus dat is erg belangrijk).

Zet nu je ene voet (watervoet) op het opstapbankje en breng je gewicht op de boot.

Zwaai je andere voet (walvoet) in de boot en zet deze meteen in het voetenbord.

Nu kun je gaan zitten.

Blijf steeds de rand van het vlot vasthouden.

Met de riemen tussen je bovenbenen en romp kun je de overslagen dichtdraaien, terwijl je het vlot nog steeds vasthoudt.

Uitstappen:

(In principe zoals instappen maar in omgekeerde volgorde.)

Rij een stukje op en plaats de riemen tussen romp en dijbenen. Maak de overslag open.

Pak met de waterhand beide riemen vast, zodat deze niet los kunnen schieten. Houd met je walhand de duwstang van de rigger of de boordrand vast.

Zet het waterbeen op het voetenplankje en trek jezelf met beide handen en één voet overeind. Plaats eventueel de tweede voet ook op het opstapbankje.

Ga staan.

Zet het walbeen op het vlot en breng langzaam je gewicht hier naartoe over.

Plaats het waterbeen bij op het vlot.

Opmerking van een cursist: het uitstappen kan, zeker als je niet heel jong meer bent, in het begin zoveel moeite kosten dat je de moed weleens kunt verliezen maar weet dat je niet de enige bent die dit lastig vindt en echt: het wordt makkelijker!

5. Veilig boord maken

Je maakt veilig boord met een riem door deze met het handvat op je bovenbeen te drukken en er licht op te steunen, het blad moet hierbij plat op het water blijven liggen. Op deze manier maak je gebruik van het drijfvermogen van de riem.

6. Afstellen van het voetenbord

Ga in *uitpikhouding* zitten. Bij het scullen moeten je handen net niet langs het lichaam getrokken kunnen worden.

7. Skiff in balans

De riemen houden de boot in evenwicht. Door de bladen plat op het water te leggen is de boot in balans.

8. Riemen vasthouden

De duimen worden op de zijkanten van de riemen gehouden. De polsen zijn recht tijdens de haal. Onthoud: links boven rechts en links voor rechts!



links boven rechts



links voor rechts

9. Halen en strijken: vast aan het vlot

Halen: je haalt de riemen naar je toe (je gaat achteruit)

Strijken: je strijkt tegen het water in (je gaat vooruit)

In deze les leer je halen en strijken met 1 riem.

10. Boot terugbrengen in de loods

Voordat de boot terug in de loods wordt gebracht, moet hij afgespoten en afgedroogd worden. Zorg dat de overslagen dicht zijn en naar binnen gedraaid.

Les 2

1. Halen en strijken met 2 riemen

Vrij van het vlot.

2. Draaien van het blad

Het horizontaal draaien van het blad tijdens de *recover*.

3. Houden

Je stopt de boot door de bladen langzaam verticaal te draaien. Hoe meer het blad verticaal wordt gedraaid, hoe harder er wordt geremd.



Les 3

1. Oprijden

Met het bankje naar voren rijden door de benen vanuit een (bijna) gestrekte stand te buigen.

2. Rondmaken

De boot 180° achterstevoren draaien door met één riem te halen/strijken of door tegelijkertijd met de ene riem te halen en de andere te strijken. Zo kun je verschillende vormen maken: een vierkant, een rond of een acht.

Les 4

1. Omkijken

Omkijken is erg belangrijk voor de veiligheid; je gaat immers 'achteruit' en meestal ben je niet de enige die op het water zit. Het is verstandig om om de 5 halen om te kijken.

2. Aanleggen

3. Aanleren van roeitermen en commando's

Les 5

1. Roeien met volledig oprijden

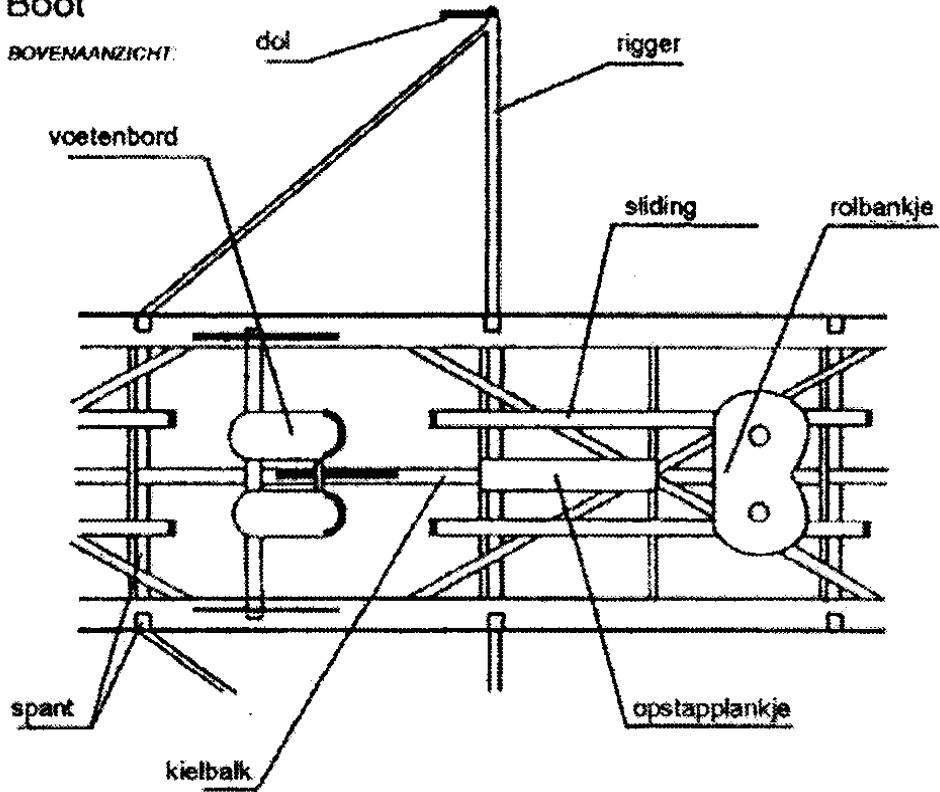
Nu maak je gebruik van de hele sliding.

2. Juiste volgorde van armen, rug en benen tijdens haal en recouver

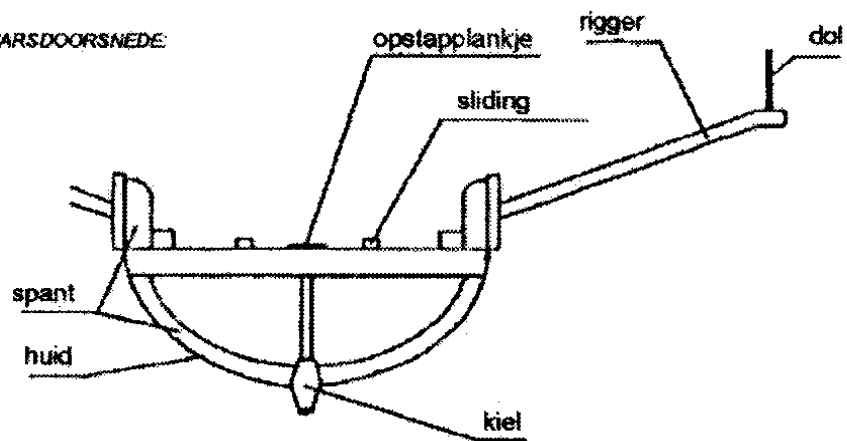
De armen zijn recht in het begin van de haal. De rug wordt ingezet in het 2e deel van de haal.

Boot

BOVENAANZICHT:



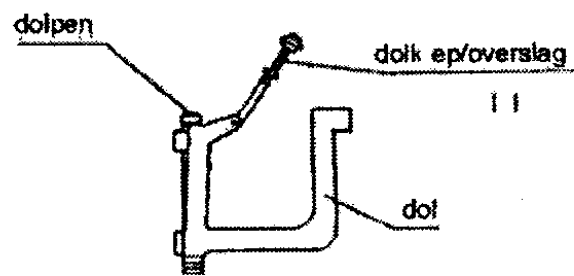
DWARSDOORSNEDE:



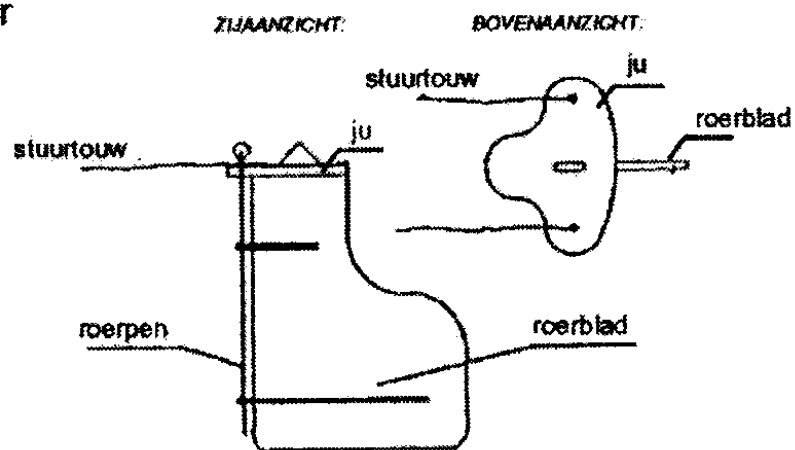
Riem



Dol



Roer





Verklarende woordenlijst

A

- Aanleggen** De boot vanuit het water naar de vlotrand brengen.
- Achtersteven** Schuin naar achter lopend plat vlak aan de achterzijde van een boot waaraan het roer is bevestigd.
- Afriggen** Het afhalen van de riggers van een boot ten behoeve van transport van de boot.
- Afroeien** Het voorroeien voor een commissie (afroei- of proevencommissie) om te laten dat de roeier veilig en goed in de boot kan roeien.
- Afstelling** De positie en hoek van dol, slidings en kraag t.o.v. elkaar en de boot. Een "goede" afstelling maakt dat de boot lekker en snel roeit.

B

- Bakboordzijde** Vanuit de stuurplaats bekeken de linkerkant van de boot.
- Balans** De boot ligt horizontaal op het water, dwz beide dollen zijn even ver van het water af.
- Bankje** Bankje met wielen waarop de roeier zit.
- Blad** Plat gedeelte aan het einde van de riem om de druk van de riem op het water over te brengen.
- Boeg** De roeier die het dichtst bij de voorpunt van de boot zit, of de voorkant van een boot.
- Boord** Bovenrand van de scheepswand.
- Boordroeien** Elke roeier heeft maar één riem. Zie ook *scullen*.

C

- C-boot** Open roeiboot voor 1, 2, 4 of 8 personen.

D

- Dek** De bovenkant van de voor- of achterzijde van een gladde boot. Kan met een hard materiaal of een taft afgedekt zijn.
- Dol** Draaiende houder waarin de riem ligt; die meestal met een dolklep afsluitbaar is gemaakt en bevestigd is op de rigger.
- Drainagedoppen** Kleine zwarte dopjes die het mogelijk maken dat water uit de afgesloten ruimten (luchtkamers) loopt.

E

- Ergometer** Roeiapparaat dat de roeibeweging nabootst en waarmee binnenskamers geroeid kan worden.

H

- Haal (of doorhaal)** Deel van het roeien van inpik naar uitpik dat tot doel heeft met het blad in het water de boot in beweging te brengen.



Handle	Gedeelte van de riem waaraan de riem wordt vastgehouden.
Handlen (hendelen)	Door het op en neer bewegen van de riem balans houden in een boordboot.
Houden	De boot stoppen door de bladen langzaam verticaal te draaien. Hoe meer het blad verticaal wordt gedraaid er wordt geremd.
Huid	Wand of romp van de boot.
I	
Inbuigen	Door een kanteling van het bekken vanuit de heupen de rug naar voren brengen (na het wegzetten en voor het oprijden).
Inpik	De beweging waarmee het blad van de riem in het water gebracht wordt.
K	
Kraag	Opstaande rand die ervoor zorgt dat de riem niet door de dol heen kan.
L	
Laten lopen	Stoppen met roeien
Leggers	Verrijdbare steunen in de stelling in de loods.
M	
Manchet	Extra bescherming van de riem op de plaats van de dol
O	
Oprijden	Met het bankje naar voren rijden door de benen vanuit een (bijna) gestrekte stand te buigen.
Overlap	Bij een scullboot het aantal centimeters dat beide riemen elkaar overlappen.
Overslag	Klepje dat de dol afsluit zodat de riem er niet uit kan.
R	
Recover	Deel van het roeien van uitpik naar inpik.
Riem	Lange steel met aan het uieinde een blad om de boot mee voort te bewegen
Rigger	Metalen/kunststof uithouder voor de riem, meestal een ijzeren stangenconstructie die aan de boot is bevestigd.
Ritme	De verhouding tussen haal en recover. Normaal duurt de recover twee tot drie maal langer dan de haal.
Roeibeweging	De haal en recover samen.
Roeien	Het met riemen voorbewegen van een boot.
Roeiproef	Zie afroeien.
Roer	Hiermee wordt de boot gestuurd.
Rondmaken	De boot achterstevoren (180 graden) draaien.



S

Schraag	Verplaatsbaar onderstel waarop de boot wordt geplaatst met de open kant naar onder.
Scullen	Roeien waarbij elke roeier twee riemen heeft. Zie ook <i>boordroeien</i>
Skiff	Smalle eenpersoonsboot waarbij altijd met twee riemen geroeid wordt.
Slag	De roeier het dichtst bij de achtersteven.
Sliding	Metalen strips (rails) waarover het bankje rijdt.
Slifferen	Roeifout waarbij de riemen het water aantikken of over het water strijken. Zie ook <i>watervrij roeien</i> .
Soppen	Oefening: de riemen met verticale bladen lichtjes in en uit het water bewegen, terwijl de boot in balans blijft.
Span	Bij scullen de afstand tussen de twee dolpennen. Bij het boordroeien is de dolafstand de afstand tussen de dolpen en het midden van de boot.
Spant	Haaks op de kiel aangebrachte houten steunstukken, die de constructie van de boot vormen waarop de huid is bevestigd.
Stelling	Constructie in de loods waar de boten op liggen.
Strijken	Omgekeerd (achteruit) roeien.
Stuur	Stuurman (m/v) die de boot stuurt, is volgens het BPR de schipper.
Stuurboordzijde	Vanuit de stuurplaats bekeken de rechterkant van de boot: GRAS oftewel <i>Groen is Rechts Aan Stuurboord</i> .
Stuurtouw	Touw aan het roer om het roer te draaien.

U

Uitpik	Ronde beweging waarbij het blad uit het water wordt gehaald
Uittrappen	Met je voeten tegen het voetenbord duwen waardoor de benen (bijna) worden gestrekt.

V

Vaste bank (roeien)	Roeien zonder op te rijden
Vastroeien	Blad plat op het water leggen en iets verticaal draaien, zodat het blad als een speedboot over het water glijdt.
Veilig boord	Veilig boord maken zorgt ervoor dat de boot aan één of beide zijde(n) stabiel gehouden wordt door de bladen plat op het water te leggen en iets naar die kant over te leunen. Daarmee is de balans geborgd.
Ventilatiekop	Dop op een gat waardoor de binnenkant van de boot gelucht kan worden.
Vloot	Het botenbezit van de vereniging.



Voetenbord	Schoenen of houten plankjes met riemen waar de voeten in worden geplaatst.
Voetenbordstrip	Messing of plastic strip waarmee het voetenbord naar voren of achteren kan worden versteld.
Voetenplankje	Plankje waarop de voet wordt gezet bij het instappen.
Voorplecht	Plat horizontaal deel op de voorkant van een open boot.
Voorsteven	Verlengde van de uitwendige kielbalk aan de voorzijde van een boot.
W	
Watervrij roeien	Tijdens de recover raken de bladen het water niet. Zie ook <i>slijferen</i> .
Wegzet	Het uit de maag wegduwen van de riemen na de uitzet.
Wherry	Brede boot waarin gemakkelijk balans kan worden gehouden.