

Basishandelingen	Verklaring en uitleg commando of extra informatie
<p><u>Instappen in de boot</u></p> <p>'Klaarmaken om in te stappen'</p> <p>'Riggers van het vlot'</p> <p>'Instappen gelijk ...' '... Eén ... Twee ... Drie'</p> <p>'Overslagen aan waterzijde sluiten'</p> <p>'Voetenboorden stellen'</p> <p>'Handen aan het vlot...' ' ... Stuur stapt in'</p> <p>'1 klaar? ...2 klaar? ...' <i>(enzovoort, tot en met de slag)</i></p> <p>EXTRA INFORMATIE: AFSTELLEN Er zijn twee manieren van afstellen.</p> <p>-----</p>	<p>VOORBEREIDING door Stuur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controle van de boot en uitrusting. Zit het roer goed? Zijn alle riemen aan de goede kant aangelegd met de dollen in de goede richting? - Zitten de riemen aan vlotzijde vast met gesloten overslagen? - Weet iedere roeier waar zij of hij straks gaat zitten? - Zijn de ontluichtingsluikjes dicht? Dit geldt alleen voor gladde boten. - De Stuur controleert vóór het instappen of de overslagen aan vlotzijde vast zitten en de goede kant opwijzen. - De Stuur houdt de boot stevig vast in het midden bij het dolboord aan vlotzijde, zodat alle roeiers kunnen instappen. Bij een '8' stapt de Boeg niet gelijk mee in maar houdt eerst de boot vast tijdens het instappen van de andere roeiers. - De Stuur controleert de geluidsinstallatie in het geval van een '8'. <p>-----</p> <p>Elke roeier staat bij zijn of haar roeiplaats, met het gezicht richting de stuurplaats en pakt in elke hand de handle van de riemen.</p> <p>De Stuur houdt de boot vast en duwt deze ca. 10 cm van de kant, zodanig dat de riggers bij het instappen niet het vlot raken waardoor de boot scheef gaat hangen en kan beschadigen.</p> <p>Elke roeier staat klaar om in te kunnen stappen. Bij 'Eén' zet de roeier de voet die aan de waterkant zal komen, op het opstapplankje; bij 'Twee' brengt de roeier het lichaamsgewicht boven die voet, het tweede been komt binnenboord, de voet van dat been plaatst de roeier in de voetriem en hij of zij gaat zitten; bij 'Drie' plaatst de roeier de voet die aan de waterkant zal komen, in de voetriem.</p> <p>Zodra de roeiers zitten, maken zij als eerste het overslag aan waterzijde vast. De Stuur houdt de boot nog steeds vast. De riemen aan waterkant liggen plat op het water. De riemen aan de vlotkant ook, met de bolle kant onder.</p> <p>Bij een '8' gaat nu ook nummer 1, de Boeg, instappen en zitten.</p> <p>Alle roeiers stellen hun voetenboord optimaal af. De Stuur controleert of bij de uitpik de riemen evenwijdig aan elkaar zijn. Laat indien nodig bijstellen.</p> <p><i>LET OP! Bij veel 'bootdrukke' op het vlot of bij aankomend verkeer, zo snel mogelijk wegvaren en vervolgens op het water de voetenboorden stellen.</i></p> <p>De Stuur kan nu instappen. Alle roeiers houden het vlot vast met hun hand aan vlotzijde. Met de andere hand houden zij de handles van de riemen vast. De bladen aan waterzijde liggen plat op het water en aan de vlotkant plat op het vlot. Als de Stuur zit, controleert hij de werking van het roer.</p> <p>De Stuur vraagt aan elke roeier, beginnend bij 1 (=boeg) of deze klaar is om te vertrekken en wacht het antwoord van elke roeier af.</p> <p>-----</p> <p>1) Laat alle roeiers met hun schouder recht boven het bankje zitten met de armen gestrekt. De riemen moeten nu bij alle roeiers loodrecht op de boot staan.</p> <p>2) Laat de roeiers met gestrekte benen een beetje met de schouders achter de heupen zitten en de riemen in de uitzethouding. De handen blijven ongeveer 10 centimeter vóór het lichaam. Er moet zo anderhalve vuist in de breedte tussen kunnen. Controleer dan of de riemen van alle roeiers evenwijdig staan.</p> <p>-----</p> <p>Volgende stap is: Wegvaren van het vlot</p>