



De beste stuurlied

Korte training voor stuurlieden

DE STUURMAN/VROUW



De stuurman/vrouw bij sloeproeien is de absolute kapitein in de sloep. Vanaf hier noemen we de stuurman/vrouw “de stuur”.

De stuur is verantwoordelijk voor:

- Het optimaal presteren van de bemanning
- De veiligheid van de bemanning
- De sloep en uitrusting tijdens het roeien
- Scheepvaartveiligheid

De stuur moet sterk in zijn schoenen staan en zich niet door de roeiers laten overrulen als hij/zij het niet verantwoord acht om het water op te gaan.

Het optimaal presteren van de bemanning.



De stuur moet zorgen voor roeibalans.

Gewicht dus goed over de sloep verdelen, met oog voor individuele kwaliteiten in het team op de juiste positie.

De stuur draagt zorg voor een soepel verloop van de commando's. Wanneer de sloep uit balans is, kost dat veel energie.

De veiligheid van de sloep, uitrusting en de bemanning.



De stuur is de enige aan boord die zijn ogen vooruit gericht heeft. Hij/zij ziet als enige wat er gaat komen en maakt daarvoor een plan dat voor de veiligheid zeer precies moet worden uitgevoerd.

De stuur moet op de bemanning kunnen vertrouwen voor een goede uitvoering. Maar ook de bemanning moet kunnen vertrouwen op de stuur. De stuur bepaalt wat en wanneer en door wie er iets in de sloep moet worden uitgevoerd.

Eigen initiatief door roeiers kan niet worden geaccepteerd, omdat de veiligheid in het geding kan komen.

Waar m.b.t. veiligheid rekening mee te houden



1. Uitrusting sloep (anker, werkende verlichting, pikhaak, zwemvesten, ehbo, touw, pomp, puts, reserve riem, radarreflector). Uitrusting is afhankelijk van omgeving, weer, tijdstip etc.
2. Warming up / cooling down. Om blessures te voorkomen is een warming up / cooling down belangrijk. Rustig inroeien en rustig uitroeien kunnen volstaan.
3. Het voorkomen van onderkoeling (wind/waterdichte jas en thermodekens zijn geen overbodige luxe). Let op! Als stuurman zit je stil, denk goed aan jezelf.
4. Het voorkomen van oververhitting. (zonnebrand, petjes, bril).
5. Tijdig eten en drinken voorkomt kramp en hongerklop.
6. Enige nautische kennis (Binnenvaart Politie Reglement).

Commando's



Sloeuropeien is een sport waar meerdere roeiers de sloep in een bepaalde beweging moeten brengen. Om dit goed uit te voeren zijn er commando's.

Het is goed om met enige regelmaat de commando's te trainen!

Sloepen die op openwater trainen hebben weinig met lopen-riemen te maken ten opzichte van teams die in de grachten trainen. In de meeste wedstrijden komt het lopen-riemen meerdere keren voor .

Een goed uitgevoerde stop-af manoeuvre (noodstop) in de praktijk, kan het verschil zijn tussen wel of geen letsel/schade.

Een commando bestaat uit twee delen.
De **soort actie** en moment van **uitvoering**.

1. Welke actie
2. Moment van uitvoering

Het is handig om de bemanning van te voren te informeren dat er een actie gaat plaatsvinden. Vooraf aan het commando zou dan nog attentie of opgelet worden gegeven aan beide boorden of een specifiek boord.

Voorbeeld:

Stuurboord/bakboord/beide boorden opgelet

1. Lopen
2. riemen

<u>Opgelet</u>	<u>soort actie</u>	-	<u>uitvoering</u>
Boord(en)	riemen	-	op
	haak	-	voor
	zet/duw	-	af
	riemen	-	toe
	op	-	riemen
	haal op	-	gelijk
	strijk	-	gelijk
	stop	-	af
	lopen	-	riemen
	riemen	-	geroeid
	halve	-	riemen
	riemen	-	over
	roeiers	-	best



Tussen de soort actie en de uitvoering kan een aantal slagen zitten, pas bij de uitvoering ga je dus daadwerkelijk over tot de uitvoering!!!

riemen – op



Positie in sloep ingenomen, roeiers pakken voorzichtig de riem en zetten de riem recht omhoog, geklemd tussen de benen. Draai het blad uit de wind.



haak – voor



Een boegroeier pakt de pikhaak om af- en aanmeren te begeleiden.

Een pikhaak is een lange stok met haak om lijnen makkelijk over bolders te krijgen, lijnen vanuit het water op te pakken of via een vaste weerstand de sloep naar de kant te trekken.

Een pikhaak is lichter dan een riem en dus makkelijker hanteerbaar.



Duw/zet – af



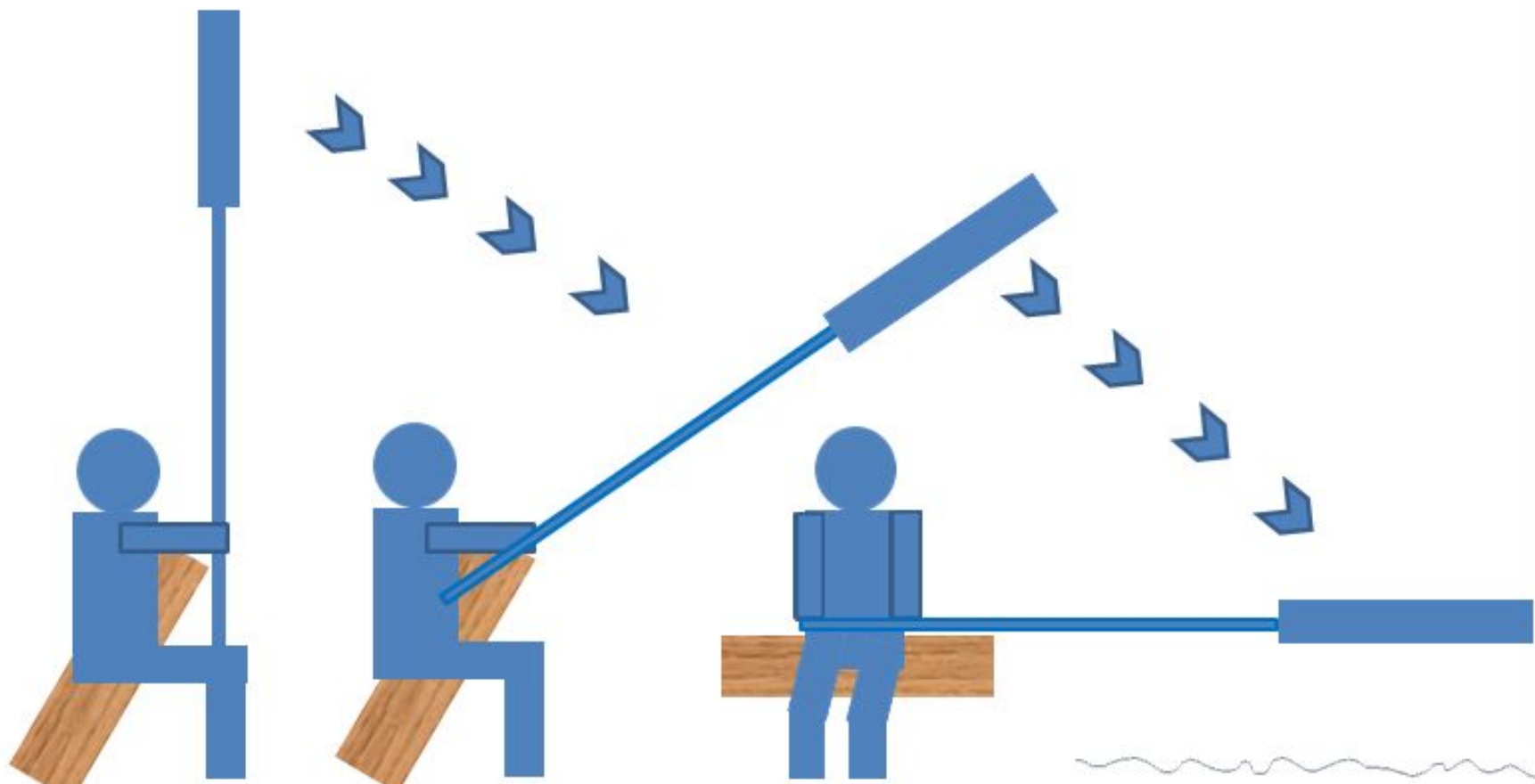
Een boegroeier duwt de sloep af naar vrij water.

Gebruik bij voorkeur een lange pikhaak. Deze is veel lichter dan een riem en dus makkelijker hanteerbaar.

riemen – toe



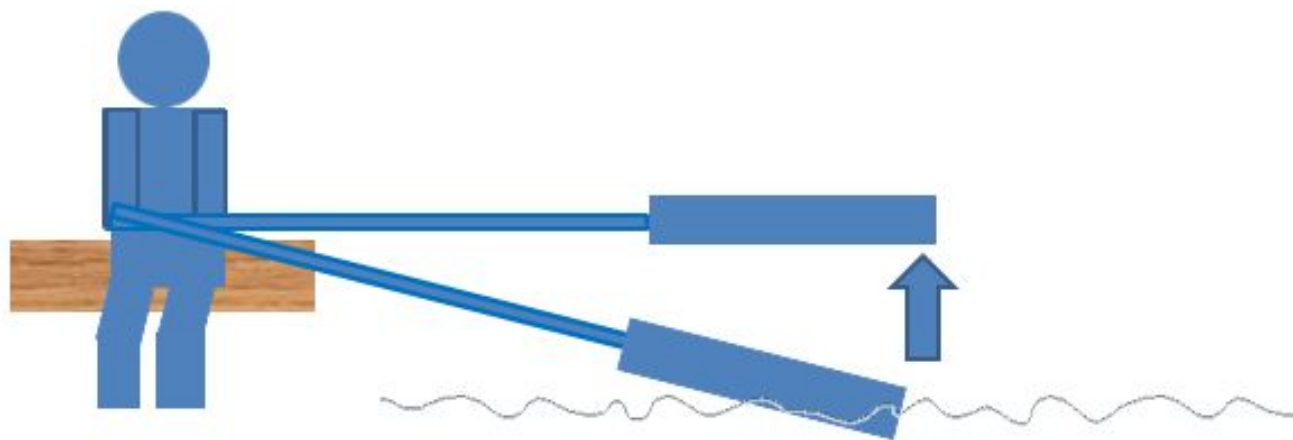
Dit commando volgt na het commando riemen-op.
De riemen worden gecontroleerd geplaatst in de dol of
scheegat.



op – riemen



Je riem gaat op , oftewel; het blad blijft uit het water tot er een nieuw commando volgt.



haal op – gelijk



Haal op komt er op neer dat je de riem met gestrekte arm naar voren drukt (handvat naar voren, blad naar achter). Dit is de begin stand van het roeien. Bij gelijk gaat het blad verticaal te water en **trek** je de riem door het water naar achter.

Als één boord haalt en het andere boord strijkt, dan houden de halende roeiers het tempo van de strijkende roeiers aan!

strijk – gelijk



Dit commando gebruik je wanneer de sloep in zijn achteruit moet worden gezet. Het handvat van de riem houdt je bij de borst. Het blad verticaal te water. Bij gelijk **duw** je de riem van je af tot je niet verder komt. Dan haal je de riem terug naar de stand waar het handvat weer voor je borst zit.

Als één boord haalt en het andere boord strijkt, dan houden de halende roeiers het tempo van de strijkende roeiers aan!

stop – af

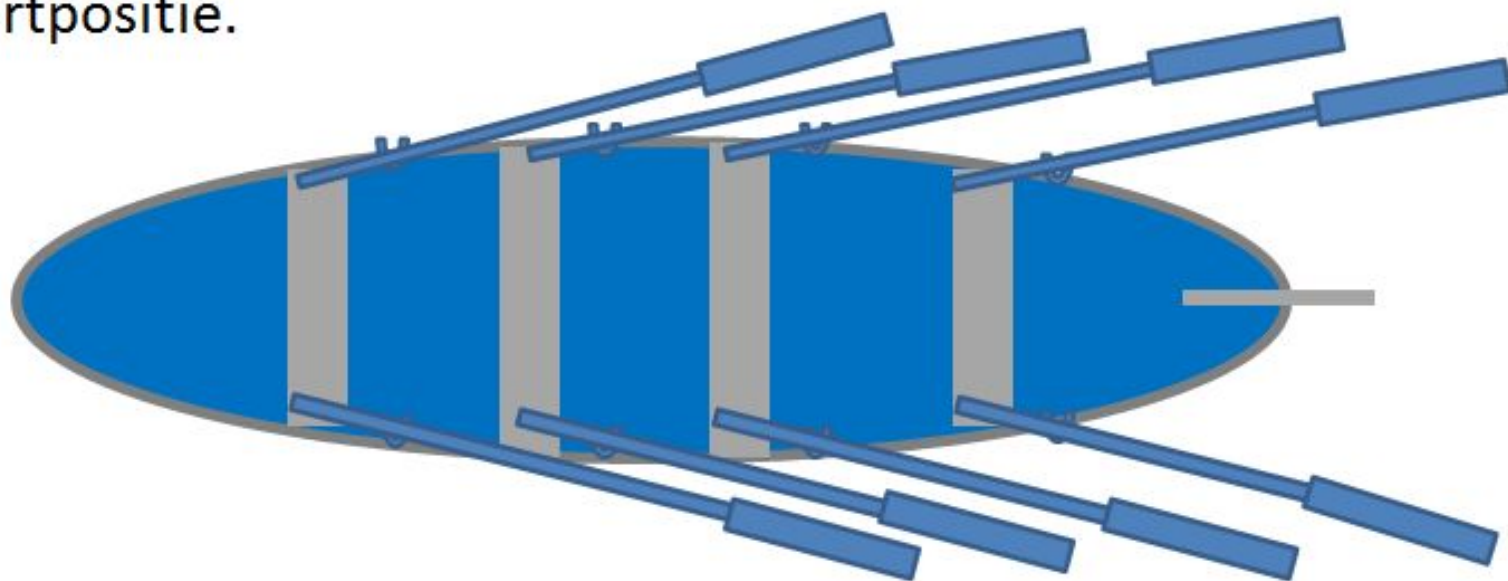


De sloep heeft geen rem, dus afstoppen gebeurt door de roeiers. Bij het commando af gaan de bladen direct verticaal te water. De roeiers moeten met hun lijf **flink tegendruk** leveren om de sloep tot stilstand te dwingen. De bladen blijven verticaal in het water tot de stuur een ander commando geeft. Dit commando kan ook worden gebruikt om de sloep op een positie stil te houden.

lopen – riemen



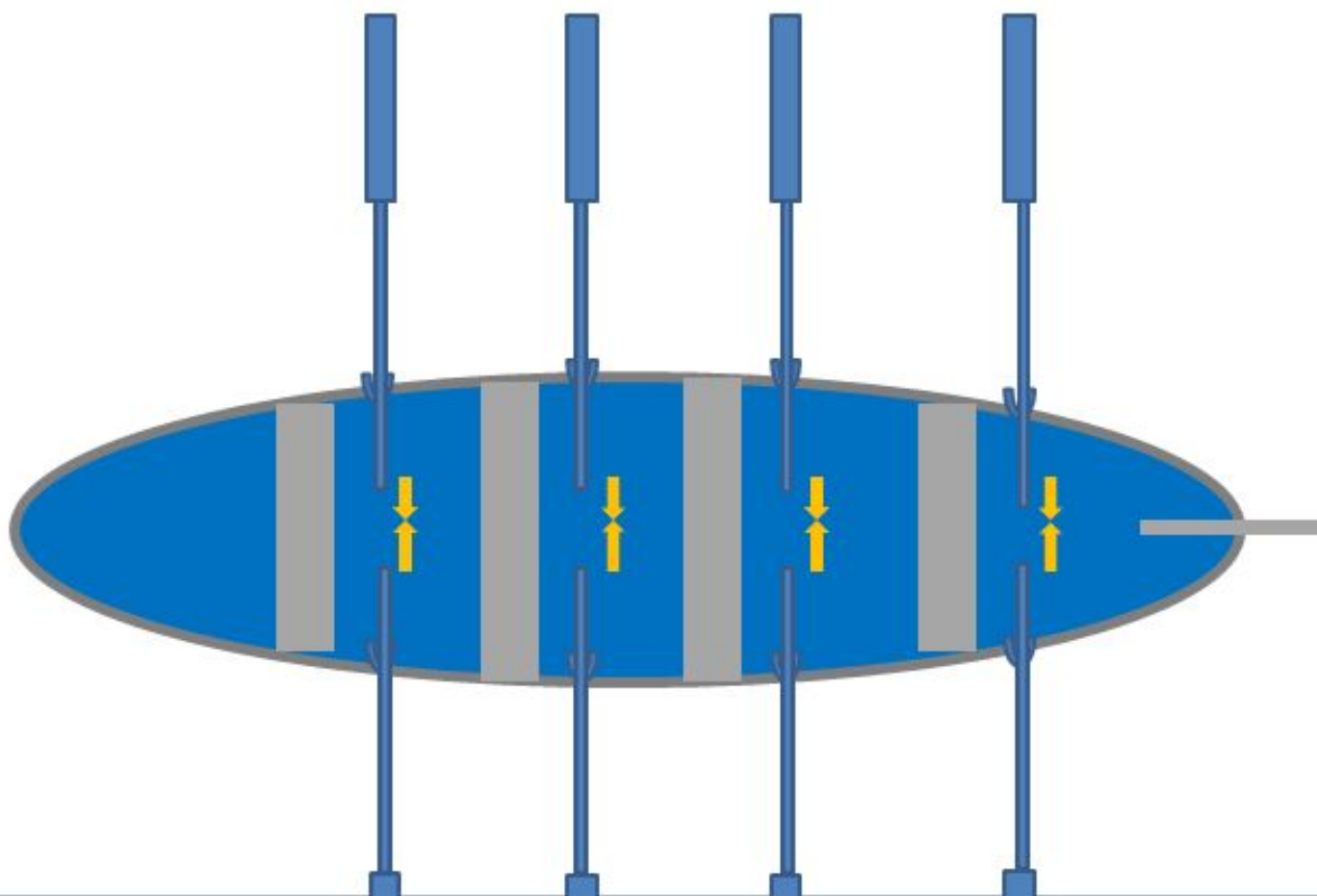
Dit commando kan worden gebruikt om (in) een smalle doorgang te passeren. Het komt er op neer dat de spanwijdte van de sloep terug kan worden gebracht om hindernissen makkelijker te nemen. Het laten lopen van de riem gaat als volgt; breng je lijf naar achter en duwt de riem voor je borst langs naar je boord. Uiteindelijk ga je op het commando “haal op” terug naar startpositie.



halve – riemen

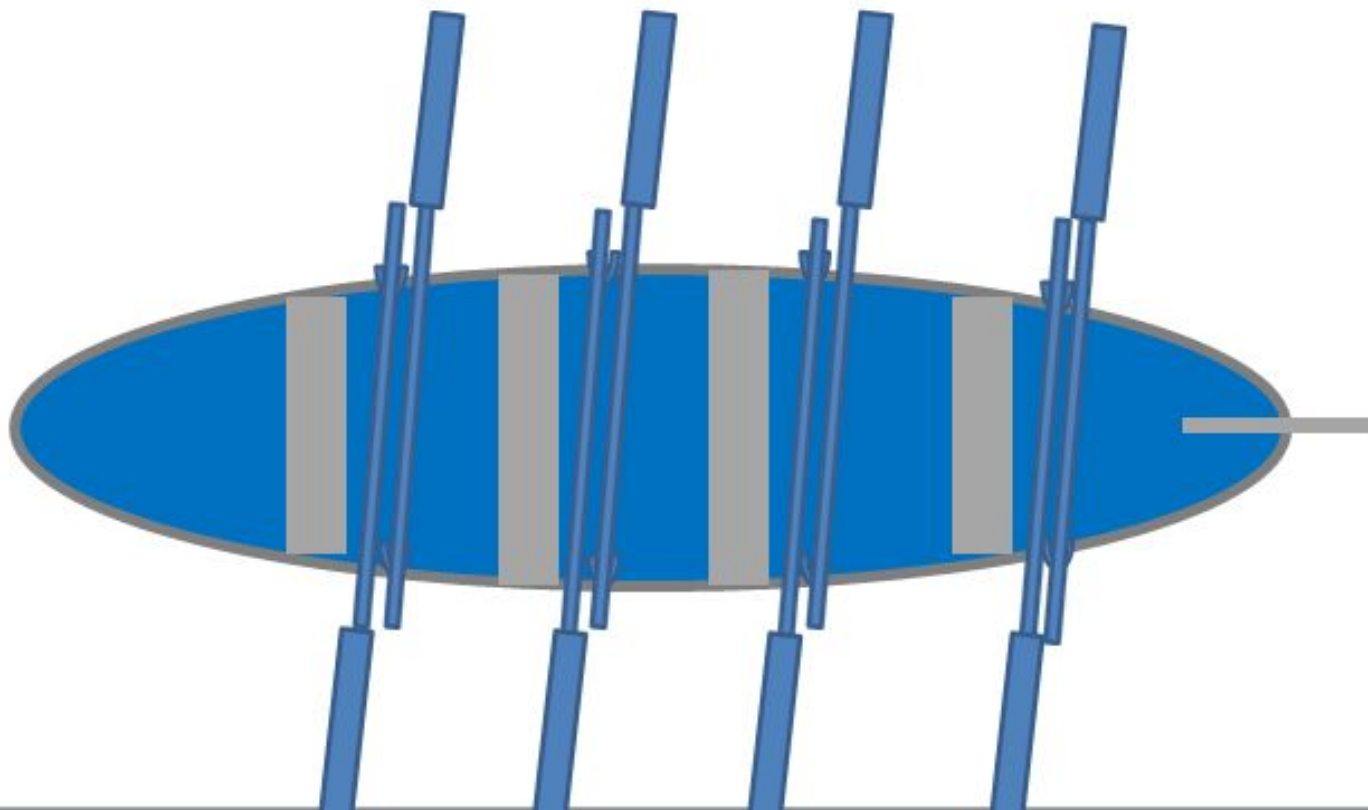


Dit commando komt voor als er een smalle doorgang is, met de mogelijkheid om te roeien. Breng de sb en bb-riemen met de handvatten ver als kan naar binnen, blijf roeien.



riemen - over

De riemen worden voor de roeiers langs naar binnen geschoven met het handvat van je riem voorbij de dol van je buurman. Hierbij hebben de roeiers even hun handen vrij en heeft de sloep minimale spanwijdte.



riemen – geroeid of wel - geroeid



Dit commando geeft het eindcommando weer van de roeisessie. De verledentijd van roeien = geroeid. De riemen worden met beleid opgeborgen. Let wel, de roeiers zijn moe en de riemen zijn zwaar! Zorg als stuur dat het gecontroleerd wordt uitgevoerd, bijvoorbeeld per doft.

Voorbeeld: **doft 4 - riemen/wel - geroeid**

Logischerwijs volgt dit commando na het commando **riemen – op**

TIP: bescherm je riemen tegen de zon



De commando's gelden in veel gevallen voor beide boorden (stuurboord & bakboord).

De commando's kunnen ook worden gegeven aan één boordzijde.

Het is ook mogelijk dat de andere boordzijde een ander commando krijgt.

Het kan ook zijn dat de stuur roeiers individueel een commando geeft.

Praktische zaken op het water



- Reglementen
- Binnenvaart Politie Reglement
- Goed zeemanschap
- Voorrang
- Roeien in het donker
- Invaren
- Aanmeren
- Wedstrijden

Reglementen



Het Binnenvaartpolitiereglement (BPR) geldt voor alle wateren in Nederland die voor scheepvaart openstaan.

Dus ook het IJsselmeergebied, de Waddenzee, de Zeeuwse en Zuid-Hollandse Stromen, de Geldersche IJssel en de Maas. Met een aantal uitzonderingen, waar andere reglementen gelden:

- Boven-Rijn, Waal, Pannerdensch kanaal, Neder-Rijn en Lek: Rijnvaartpolitiereglement (RPR).
- Westerschelde: Scheepvaartreglement Westerschelde.
- Kanaal Gent-Terneuzen: Scheepvaartreglement Kanaal Gent-Terneuzen.
- Dollard en Eems: Scheepvaartreglement Eemsmonding.
- De Grensmaas: Scheepvaartreglement Gemeenschappelijke Maas.

Binnenvaart Politie Reglement



De meeste sloepen varen op water waar het BPR van kracht is. Dit is dan ook de uitgangspositie van deze korte stuurliedentraining.

Sloepen die roeien op een water waar een ander reglement dan het BPR van toepassing is dienen het daar geldende reglement te hanteren.

Goed zeemanschap

art. 1.04 Binnenvaart Politierglement (BPR)



Goed zeemanschap houdt in, dat om ernstige aanvaringen/ongelukken te voorkomen het gezond verstand boven het reglement gaat en zo nodig van de reglementen afgeweken mag worden.

- Blijf altijd goed om je heen kijken, dus ook achter je!
- Blijf uit de dodehoek van binnenvaart!
- Heb kennis van het **B**innenvaart **P**olitie **R**eglement
- Pas de reglementen van de wedstrijd toe, voldoen deze niet, ga dan uit van het **BPR!**

Wedstrijdregels gelden alleen voor sloepen onderling op basis van gelijkwaardigheid. Grote schepen, zeilende schepen en motorschepen die maximaal stuurboordwal varen behouden dus voorrang op de roeisloepen. Voor de overige scheepvaart blijft het BPR dus van kracht!

Voorrang

Zoveel mogelijk stuurboordwal houden,
dan behoud je de voorrang!!!!

Groot schip (langer dan 20 meter of beroepsmatig in uitvoering)
gaat voor op;

zeilende schepen (zonder motor in werking)
gaan voor op;

op spierkracht voortbewogen vaartuigen
gaan voor op;

motorboten (ook zeilschepen met motor in werking)
zijn de laatste in de schakel.

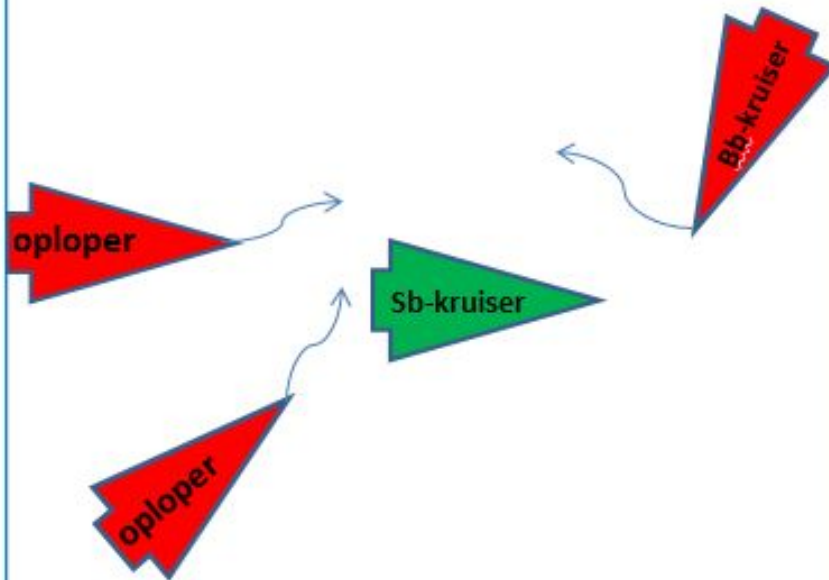


Voorrang bij gelijkwaardigheid



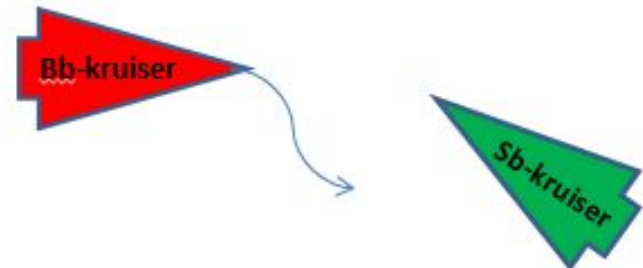
Rood wijkt voor groen

(groen komt van stuurboord, dus rechts, rood van bakboord dus links, van stuurboord heeft voorrang)



Rood wijkt voor groen

(groen komt van stuurboord, dus rechts, rood van bakboord dus links, van stuurboord heeft voorrang)



Dode hoek beroepsvaart

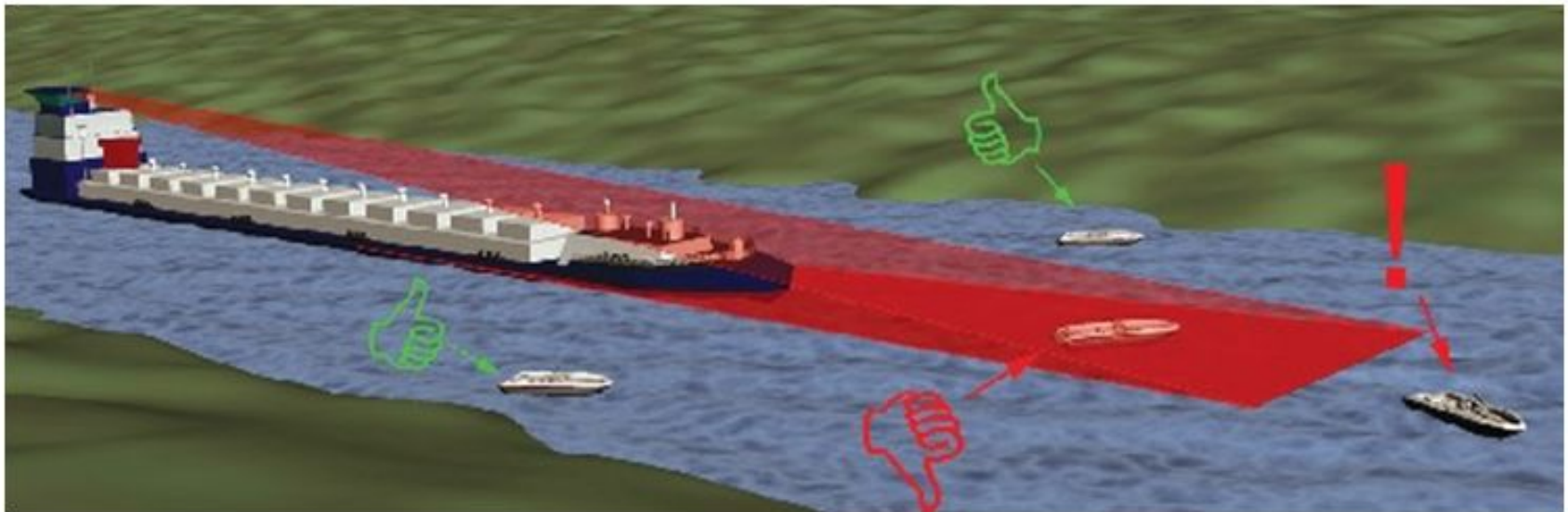


Houdt altijd goed rekening met beroepsvaart!

Beroepsvaart gaat sneller dan je verwacht.

Beroepsvaart heeft een enorme dode hoek en zal een kleine sloep voorlangs makkelijk over het hoofd zien.

Een dode hoek voor een vrachtschip kan zomaar 350 meter zijn!



[Zie hier een video, genomen vanuit de stuurhut van een binnenvaartschip](#)

Roeien in het donker



Varende schepen in het donker zijn lastig te herkennen. De kleine lichtjes voor zelfs zeer grote binnenvaart zijn in de lichtvervuiling op en rond het water vaak moeilijk te herkennen. Naast de rood/groene boordverlichting van de schepen is er ook veel rood/groen verlichte betonning en de witte verlichting van een schip tegen de verlichte brug of sluis is vaak ook lastig waar te nemen.

Het herkennen van de verlichtingscombinaties zijn een must voor iedere stuur die in het donker stuurt!

Best lastig om schepen te herkennen



Verlichting schepen

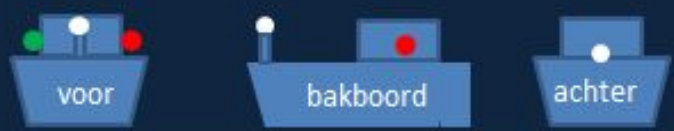


Voor, zij en achteraanzicht van roeiboort, open motorboot tot 13 km/u, zeilschip korter dan 7 meter of klein schip voor anker door rondom stralend wit licht.



motorschip:

Binnenvaart, pleziervaart en zeilboot op motor



Zeilende schepen

Hier zijn drie opties:

1a= zeilschip 3 kleuren- toplicht

1b= zeilschip zonder toplicht

2 = groot zeilschip (charter)



Op de vorige dia staan de meest voorkomende scheepsverlichting die wij als sloeproeiers op het water tegen kunnen komen. Rood staat voor bakboord en groen staat voor stuurboord.



Er zijn echter nog vele andere lichtcombinaties op schepen mogelijk als bijvoorbeeld; bergwerkzaamheden, visserij, duiken, slepen, andere wal houden, gevaarlijke stoffen etc.

Meer hierover weten: [Navigatielichten, lichten en dagmerken](#)

Verlichting op de sloep



Een roeisloep is een roeiboot en heeft dus een helder wit rond schijnend licht.

Geen rood-groene boordverlichting !

Tip: Plaats de verlichting achter de stuurman.

Zo raakt de stuurman niet verblind en heeft zo maximaal zicht. De verlichting moet hoog genoeg geplaatst zijn dat roeiers of stuurman het licht niet kunnen/kan belemmeren. Hoogte ook afhankelijk van eventuele bruggen.

Invaren sluis of beweegbare brug



dubbel rood = draait niet



enkel rood = verboden doorgang



rood/groen = we zijn voor u bezig



groen = vrije doorgang



Borden en verlichting bij doorvaart vaste brugdoorgangen



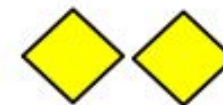
rood = verboden doorgang



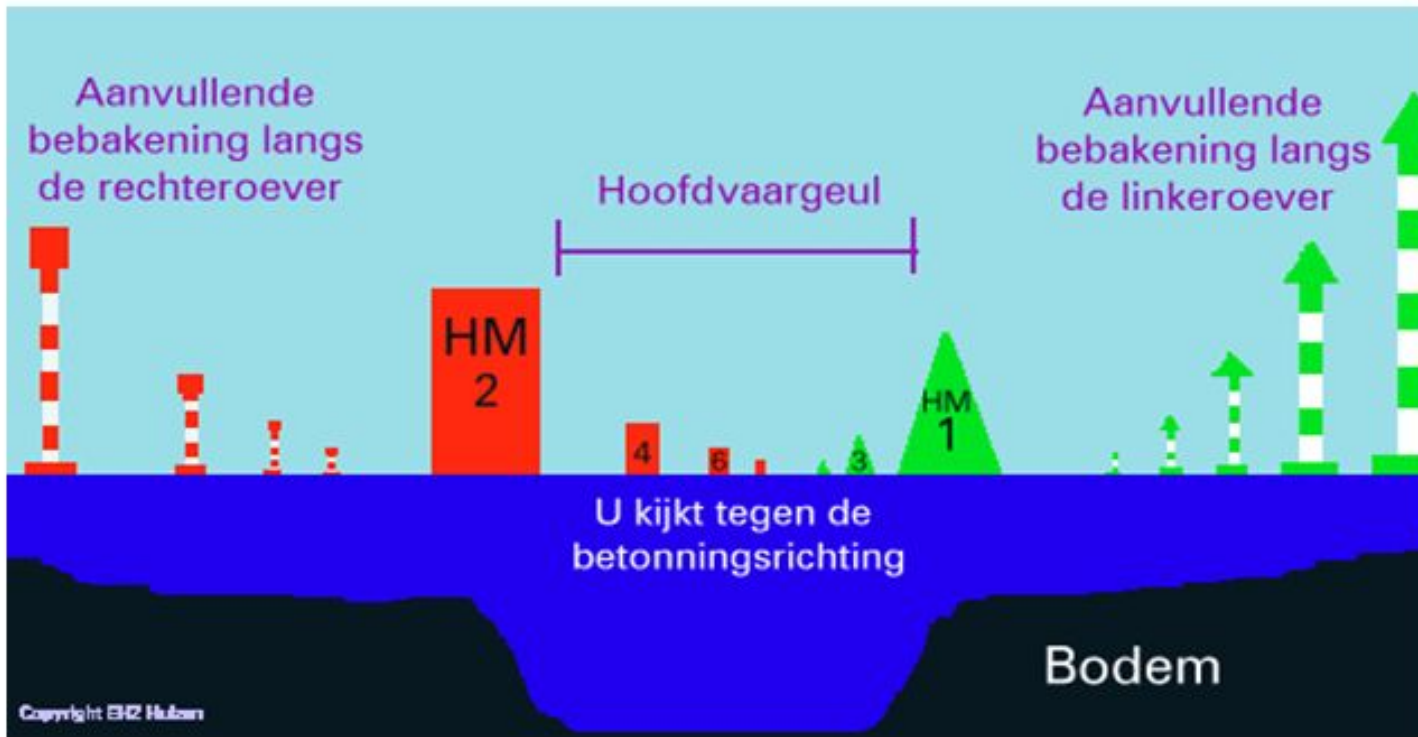
geel = doorgang tegenliggers mogelijk



dubbel geel = doorgang zonder tegenliggers



Blijf weg uit hoofdvaargeul!



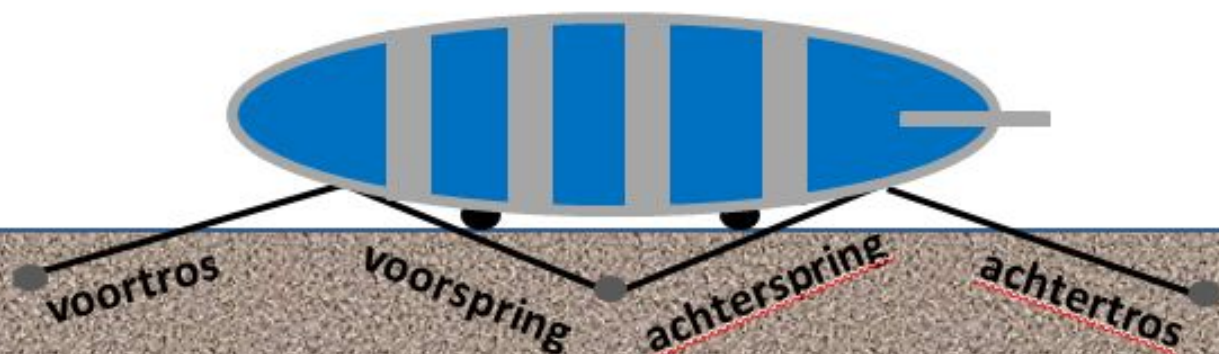
Bij oversteken zo kort mogelijk! De aanvullende bebakening wordt ook wel de recreatie- of sportgeul genoemd. Blijf goed stuurboord wal of geul varen, dan behoud je de voorrang.

Aanmeren



- Probeer bij voorkeur met de boeg tegen de wind of stroom aan te meren.
- Wees bewust van de invloed van wind en stroom.
- Doseer de snelheid en blijf rustig en duidelijk in je commando's. Hoe minder de snelheid, hoe minder de schade!
- Altijd iemand in de punt met pikhaak (haak voor), om de boot af te houden en vast te leggen.

- Zorg voor voldoende stootwillen/fenders aan de zijde die je wil aanmeren, bij twijfel aan beide boorden van de sloep (bij sluis of als je schepen langs zij verwacht).
- Landvasten niet te strak, de boot moet speling hebben i.v.m. golfslag, wind en tij.
- Aan de kant aanmeren; voortros, achtertros, voorspring en/of achterspring.

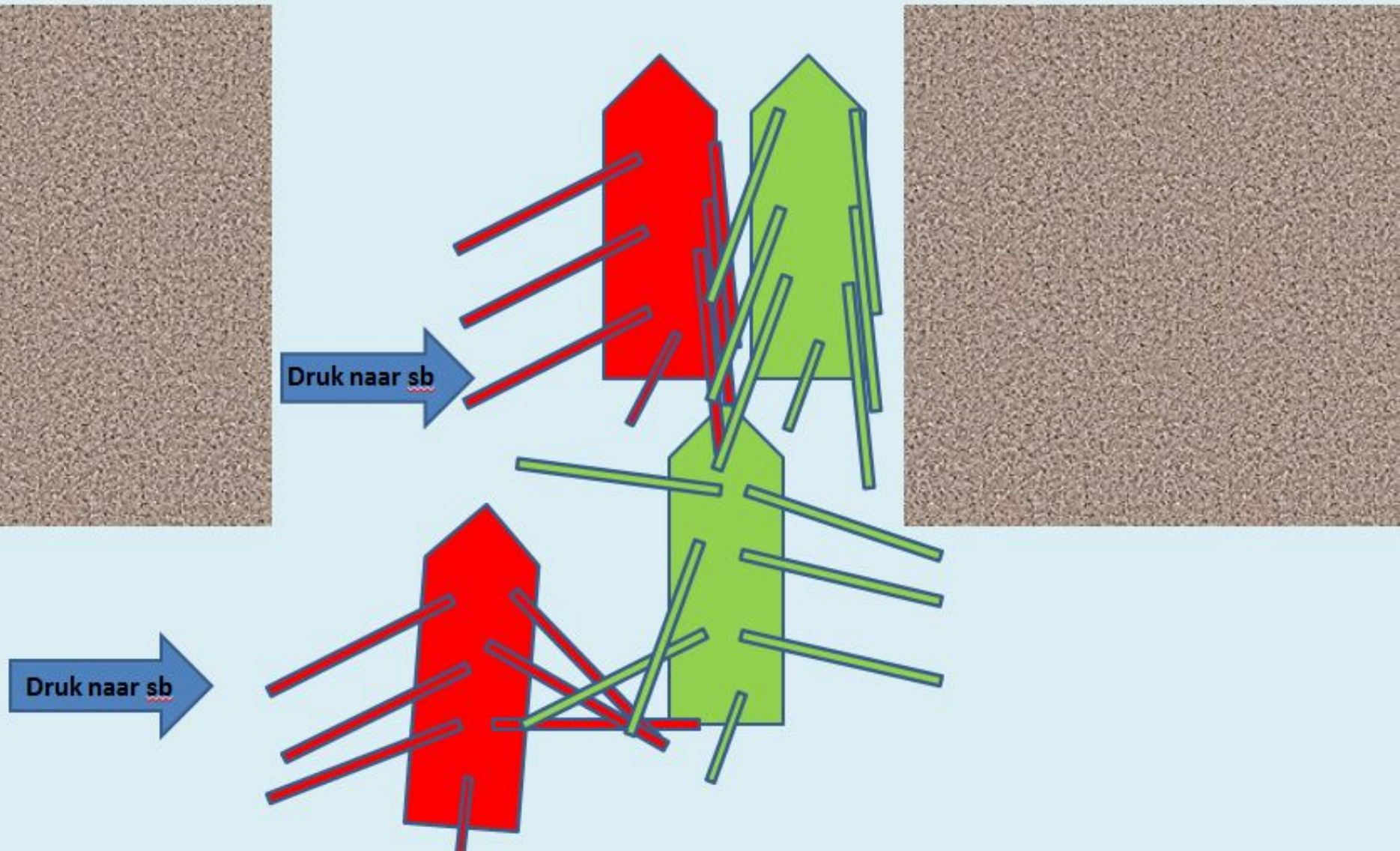


Wedstrijden sturen

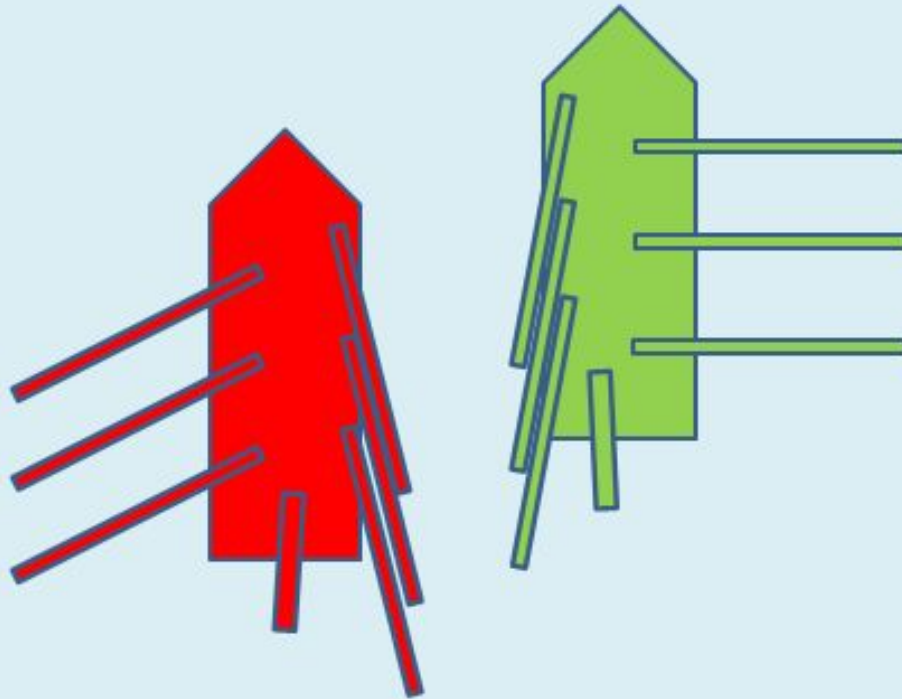


- Zorg dat je team goed voorbereid aan een wedstrijd begint.
- Bestudeer de route vooraf indien mogelijk.
- Houdt rekening met weersvoorspelling en wateromstandigheden.
- Bezoek altijd het palaver, durf te vragen als iets niet duidelijk is.
- Volg instructies van wedstrijdofficials of autoriteiten stipt op.
- Communiceer met andere stuurlieden.
- Wedstrijdregels gelden alleen voor sloepen onderling.
- Voorzien de wedstrijdregels niet, handhaaf dan BPR.
- Overige schepen varen altijd onder BPR.
- Zorg dat jij en je team zich als een goed gast gedragen.
- Wees sportief!

Klassieke opstopping, geen snelheid is geen roer! “The Amsterdam Mikado”

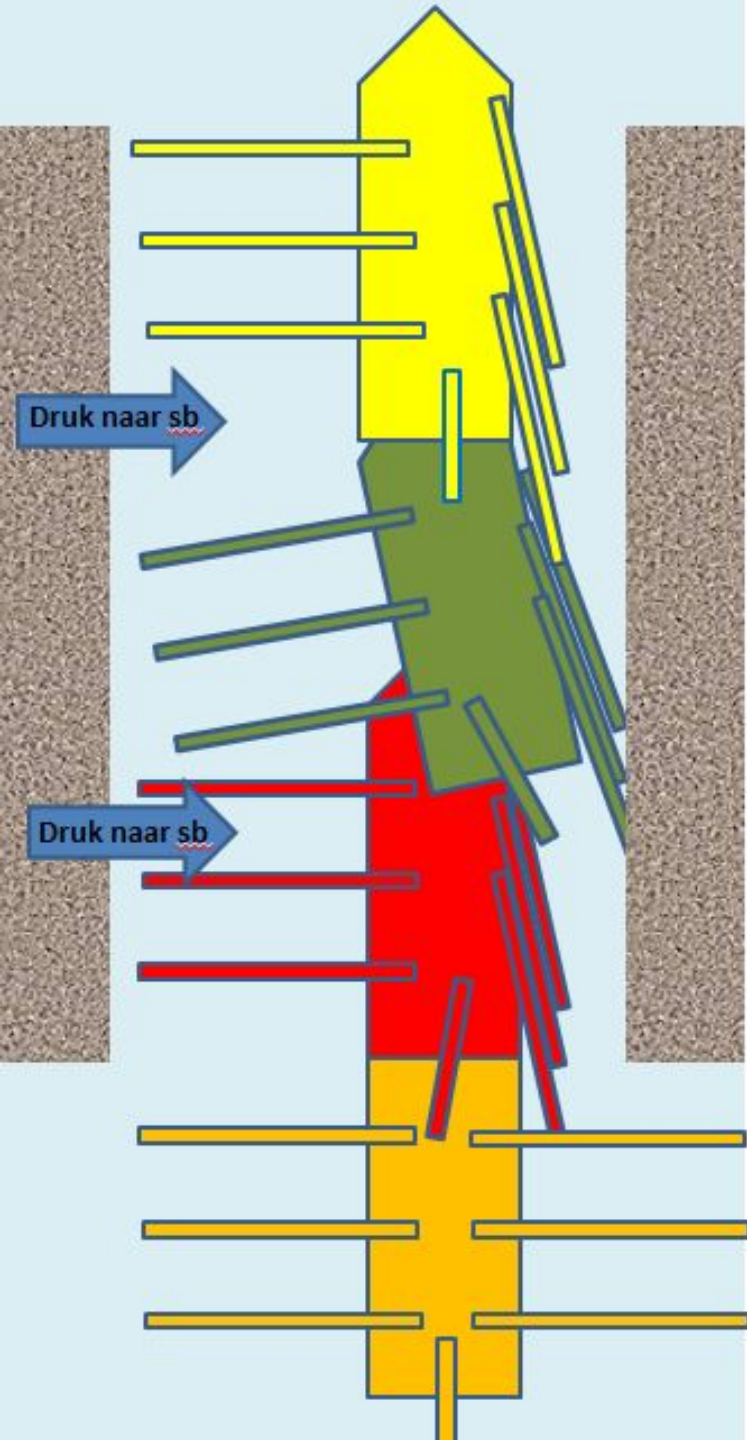


Hoe wel in te halen zonder onnodig tijdverlies, schade en frustratie



**Communiqueer met de andere stuurman,
wees sportief en creëer de gelegenheid.**

1 kant Lopen-riemen



4.

Helmstok recht. Bij lange doorgang kan de cyclus vanaf stap 2 herhaald worden

3.

Helmstok naar bakboord om kont van de sloep weer recht te krijgen.

2.

Helmstok licht naar stuurboord om druk van de bakboordroeiers te compenseren.

1.

Snelheid opbouwen = koersvastheid + roer. Het roer lang als kan recht houden.

