



De beste Stuurlui

KORTE TRAINING VOOR STUURLIEDEN

VERSIE: 1.0 AUGUSTUS 2023

WEBSITE: WWW.FEDERATIESLOEPROEIEN.NL



DE STUURMAN/VROUW

De stuurman/vrouw bij het sloeproeien is de absolute kapitein in de sloep. Vanaf hier noemen we de stuurman/vrouw “de Stuur” (en waar “hij” staat wordt ook “zij” bedoeld).

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 het niet verantwoord acht om het water op te gaan.

HET OPTIMAAL PRESTEREN VAN DE BEMANNING

De Stuur moet zorgen voor roeibalans:

Verdeel het gewicht dus goed over de sloep, 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 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. De uitrusting van de sloep (anker, werkende verlichting, pikhaak, reddingsvesten, EHBO-kit, touw, pomp, puts, reserve riem, radarreflector). De uitrusting is afhankelijk van de omgeving, het weer, het 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 stuur zit je stil, denk (ook) goed aan jezelf;
4. Het voorkomen van oververhitting (zonnebrand, petje, bril);
5. Tijdig eten en drinken voorkomt kramp en hongerklop;
6. Enige nautische kennis (Binnenvaart Politie Reglement).



COMMANDO'S

Sloeproeien 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 open water 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 letstel/schade.

Federatie Sloeproeven Nederland

De Beste Stuurlui



Een commando bestaat uit twee delen:

De **soort actie** en het **moment van uitvoering**.

1. Welke actie
2. Moment van uitvoering

Het is handig om de bemanning van tevoren te informeren dat er een actie gaat plaatsvinden. Voorafgaand aan het commando zou dan nog “attentie” op “opgelet” worden gegeven aan beide boorden of een specifieke boord.

Voorbeeld:

“Stuurboord/bakboord/beide boorden opgelet”

“Lopen 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 gaat de roeier dus daadwerkelijk over tot de uitvoering!

RIEMEN OP

De positie in de sloep is ingenomen, de roeiers pakken (voorzichtig) de riem en zetten de riem recht omhoog, geklemd tussen de benen. De roeiers draaien 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(er) 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.



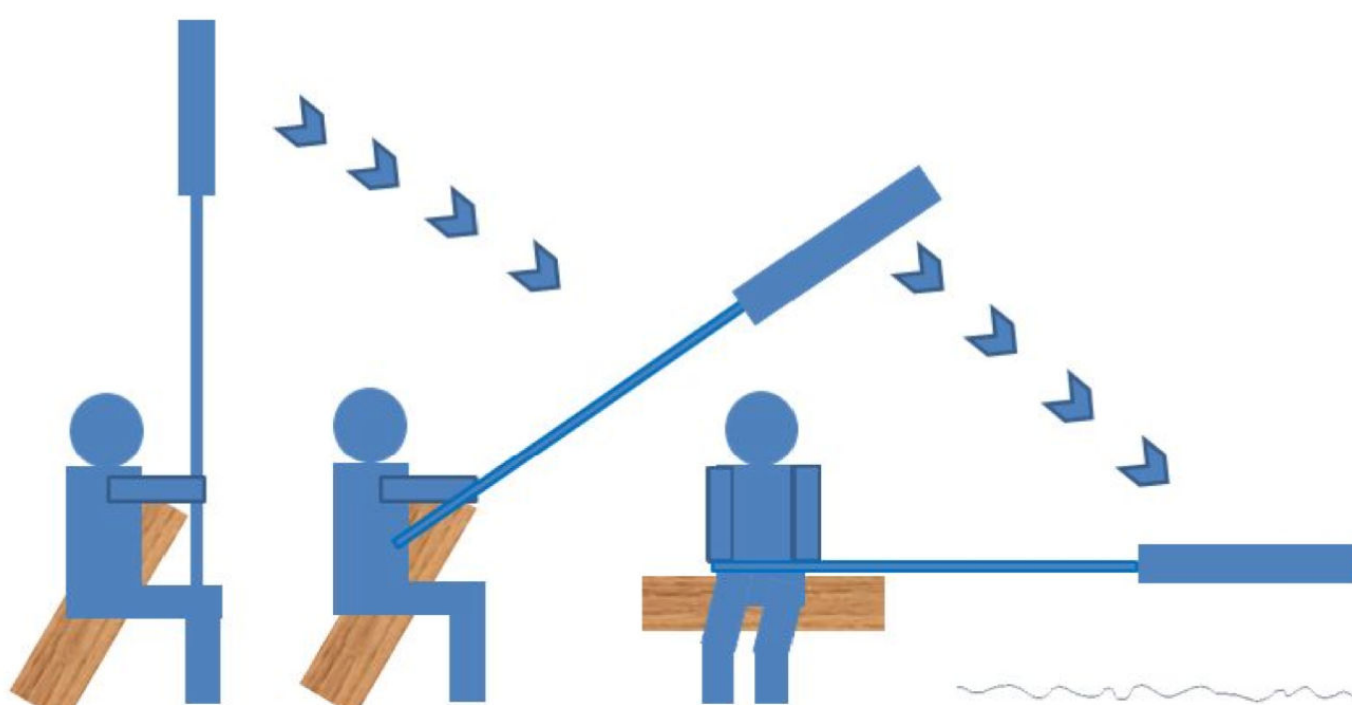
DUW/ZET – AF

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.

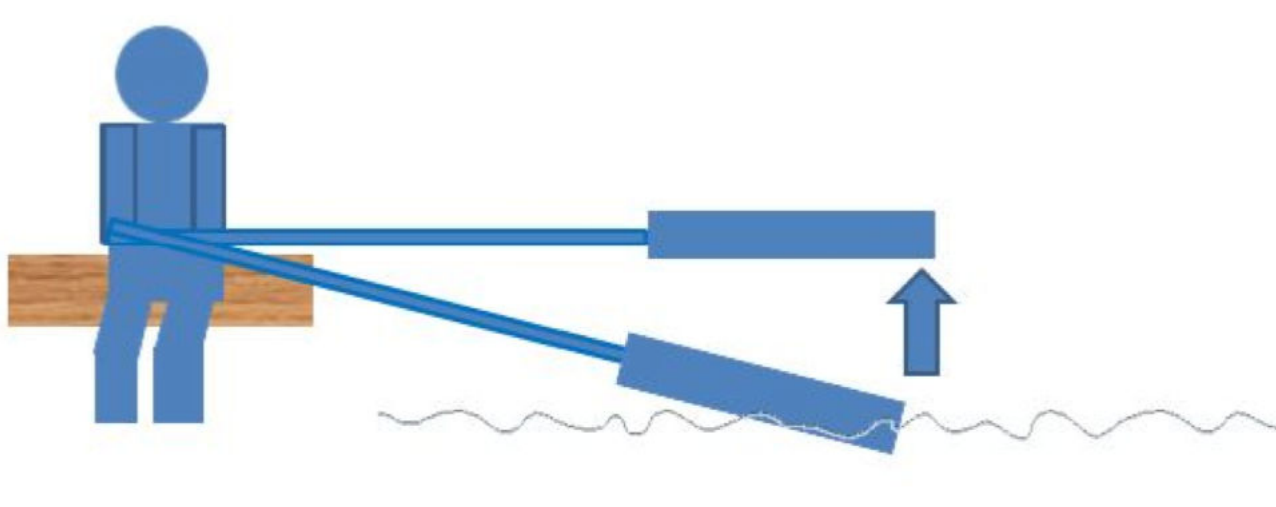
RIEMEN – TOE

Dit commando volgt na het commando “Riemen – op”. De riemen worden gecontroleerd geplaatst in de dol of in het scheegat.



OP – RIEMEN

De riem gaat op, oftewel: het blad blijft uit het water tot dat 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 beginstand van het roeien. Bij “Gelijk” gaat het blad verticaal te water en trekt de roeier de riem door het water naar achter.

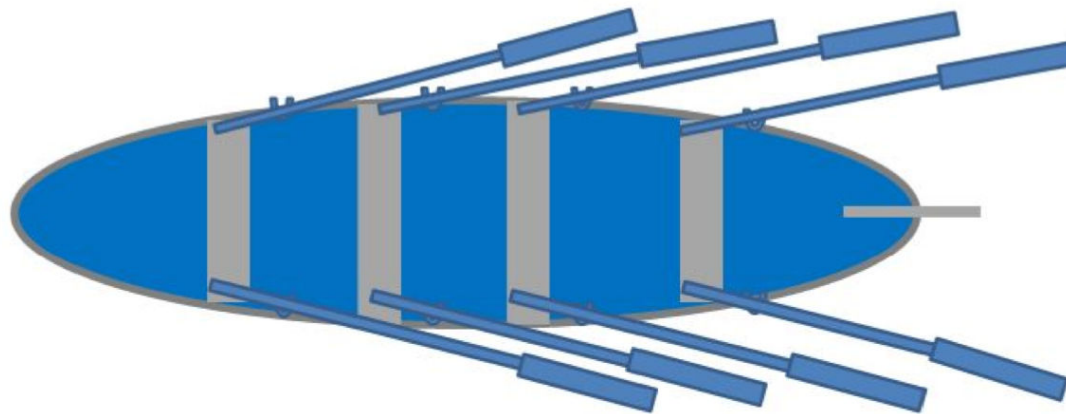
Als één boord haalt en het andere boord strijkt, dan houden de halende roeiers het tempo van de strijkende roeiers aan!

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.

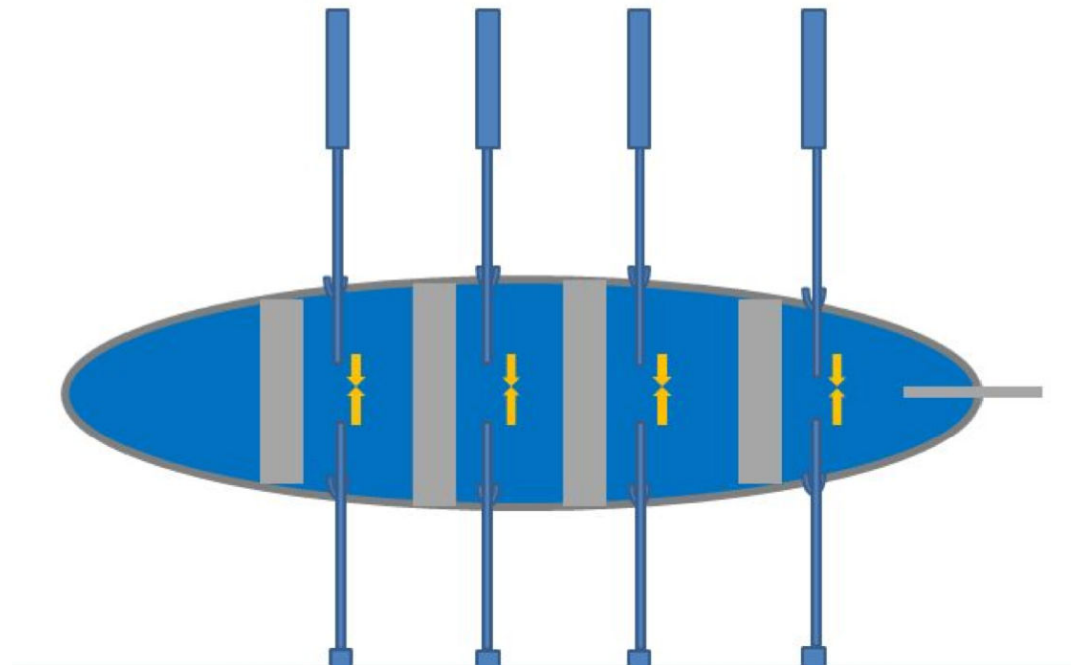
LOPEN – RIEMEN

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: de roeier brengt het lijf naar achteren en duwt de riem voor de borst langs naar het boord. Uiteindelijk gaat de roeier op het commando “haal op” terug naar de startpositie.



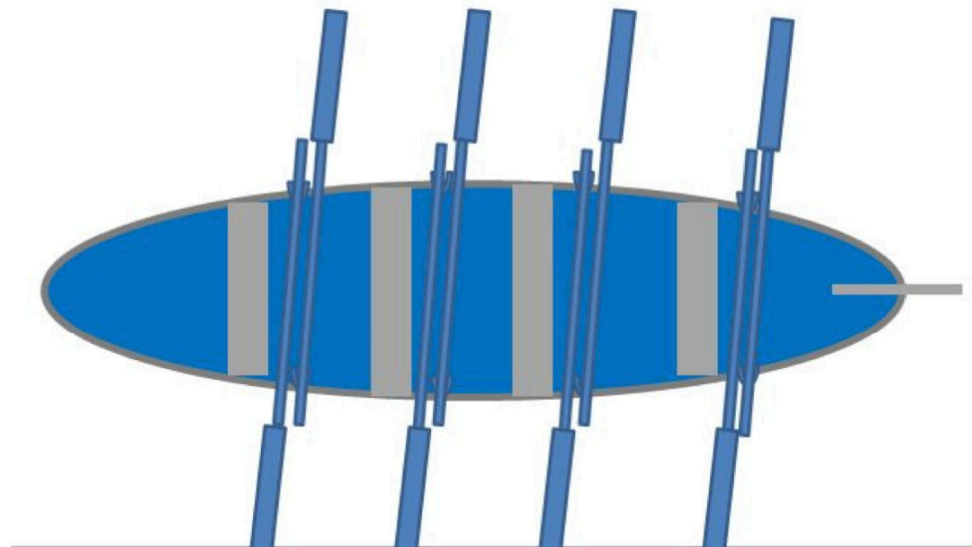
HALVE – riemen

Dit commando komt voor als er een smalle doorgang is, met de mogelijkheid om te roeien. De roeiers brengen de stuurboord en bakboord riemen met de handvatten zo ver als het kan naar binnen en blijven roeien.



RIEMEN – OVER

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





RIEMEN, OF WEL – GEROEID

Dit commando geeft het eindcommando weer van de roeisessie. De verleden tijd van roeien = geroeid. De riemen worden met beleid opgeborgen. Let wel, doe roeiers zijn moe en de riemen 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 de riemen tegen de zon

Federatie Sloeproeien Nederland



De Beste Stuurlui

De commando's gelden in veel gevallen voor beide boorden (stuurboord en 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 de roeiers individueel een commando geeft.

PRAKTISCHE ZAKEN OP HET WATER

- Reglementen;
- Binnenvaart Politie Reglement (BPR);
- Goed zeemanschap;
- Voorrang;
- Roeien in het donker;
- Invaren;
- Aanmeren;
- Wedstrijden.



REGLEMENTEN

Het Binnenvaart Politie Reglement (BPR) geldt voor alle wateren in Nederland die voor scheepvaart openstaan. Dus ook het IJsselmeergebied, de Waddenzee, de Zeeuwse en Zuid-Hollandse stromen, de Gelderse IJssel en de Maas. Met een aantal uitzonderingen waar andere reglementen gelden:

- Boven-Rijn, Waal, Pannerdens Kanaal, Neder-Rijn en Lek: Rijnvaart Politie Reglement (RPR)
- Westerschelde: Scheepvaart Reglement Westerschelde
- Kanaal Gent-Terneuzen: Scheepvaart Reglement Kanaal Gent-Terneuzen
- Dollard en Eems: Scheepvaart Reglement Eemsmonding
- De Grensmaas: Scheepvaart Reglement 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 Stuurlieden training.

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



GOED ZEEMANSCHAP

Art. 1.04 Binnenvaart Politie Reglement (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 dode hoek van de binnenvaart!
- Heb kennis van het Binnenvaart Politie Reglement
- 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 dus het BPR van kracht!

VOORRANG

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

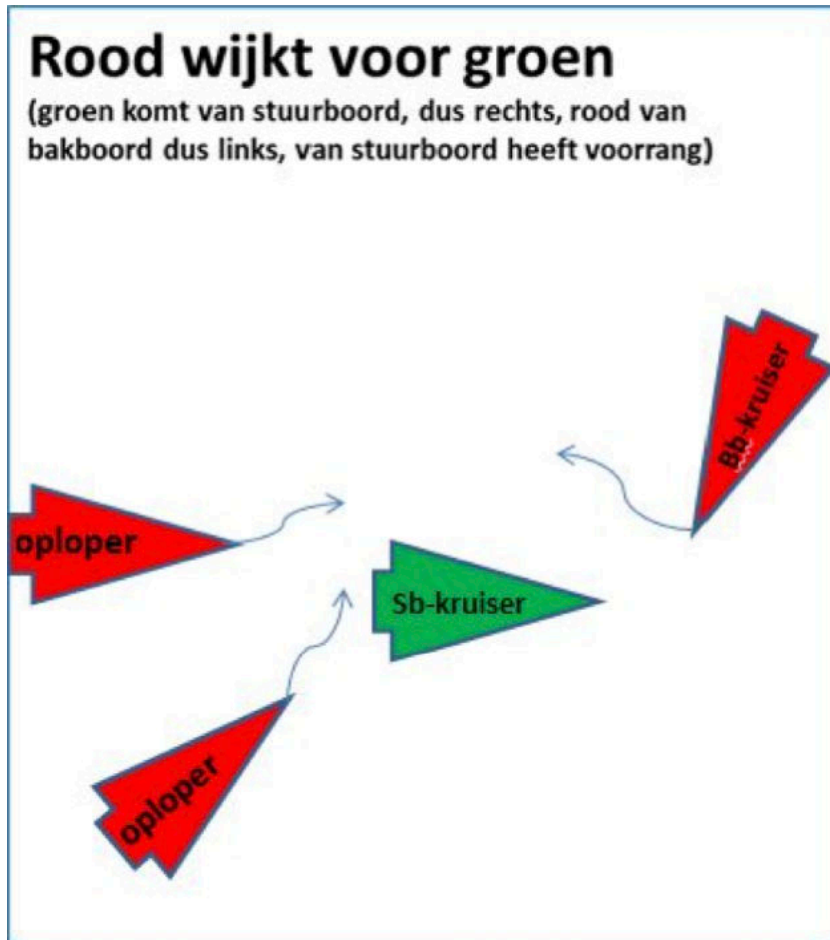
Groot schip (langer dan 20 meter of beroepsmatig in uitvoering) gaat voor op:

Zeilende schepen (zonder motor in werking) gaan voor op:

Op spierkracht voortbewogen vaartuigen gaan voor op:

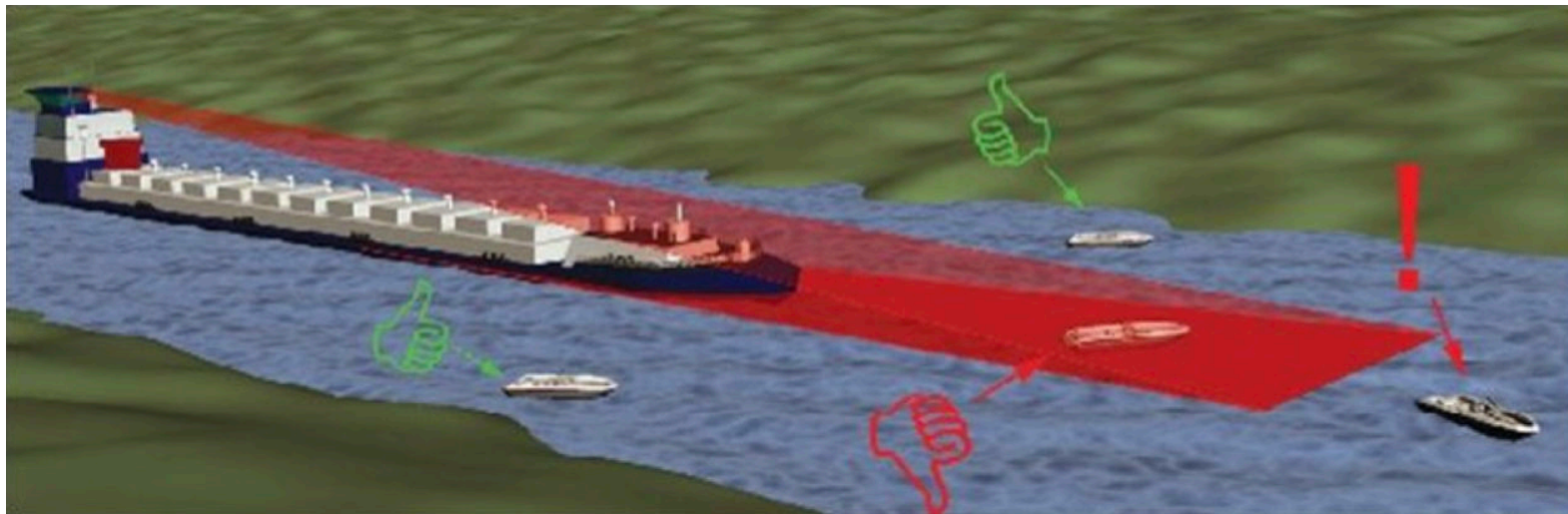
Motorboten (ook zeilschepen met motor in werking) zijn de laatste in de schakel.

VOORRANG BIJ GELIJKWAARDIGHEID



DODE HOEK BEROEPSVAART

Houdt altijd goed rekening met de beroepsvaart! Beroepsvaart gaat sneller dan je verwacht en beroepsvaart heeft een enorme dode hoek en zal een kleine sloep voor langs 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

In het donker varende schepen zijn lastig te herkennen. De kleine lichtjes zijn zelfs voor zeer grote binnenvaart 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/groene 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!

Federatie Sloeproeven Nederland




De Beste Stuurlui

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)



Pont voor Pont achter Duwstel voor Duwstel achter Groot vrachtschip voor met dubbel stoomlicht



Op de vorige pagina staat de meest voorkomende scheepsverlichting die wij als roeiers 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.



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 Stuur. Zo raakt de Stuur niet verblind en heeft zo maximaal zicht. De verlichting moet hoog genoeg zijn geplaatst dat de roeiers of de Stuur het licht niet kunnen/kan belemmeren. De hoogte is 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

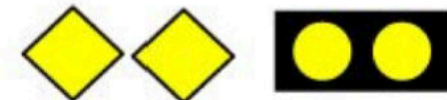
rood = verboden doorgang



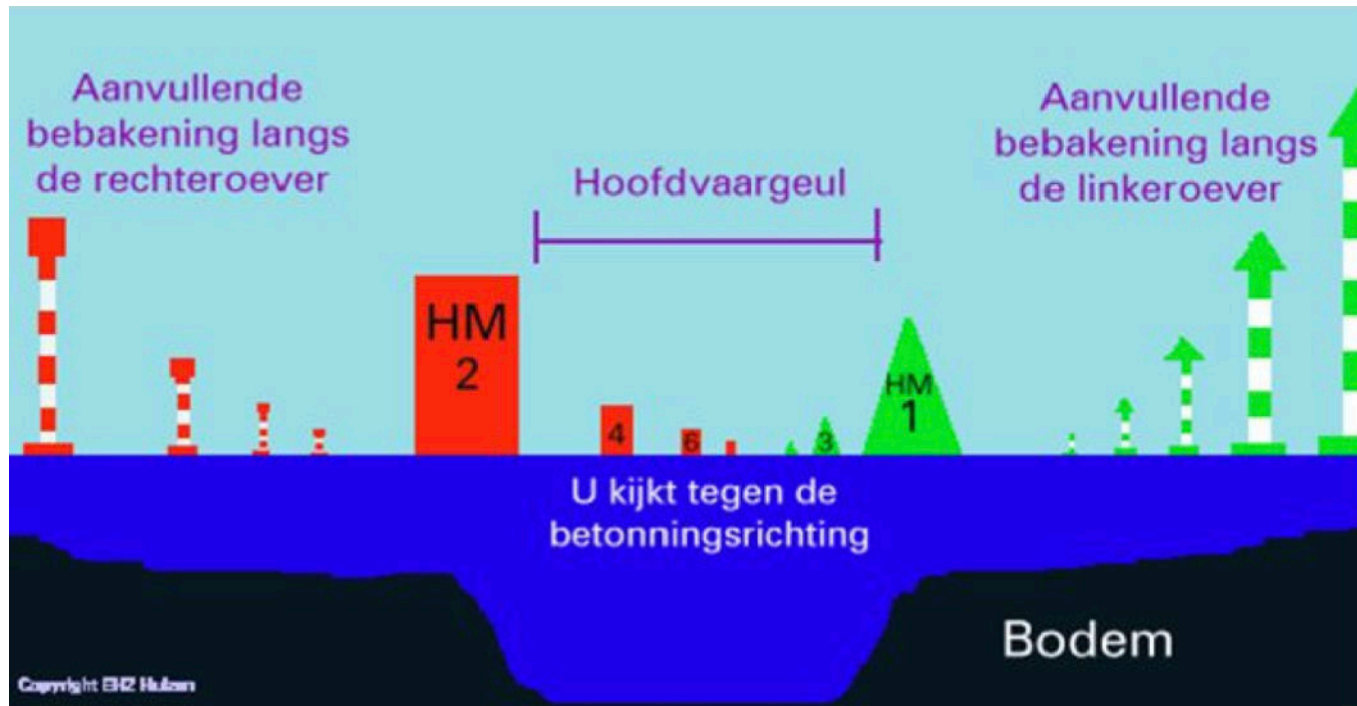
geel = doorgang tegenliggers mogelijk



dubbel geel = doorgang zonder tegenliggers



BLIJF WEG UIT DE HOOFDVAARGEUL!



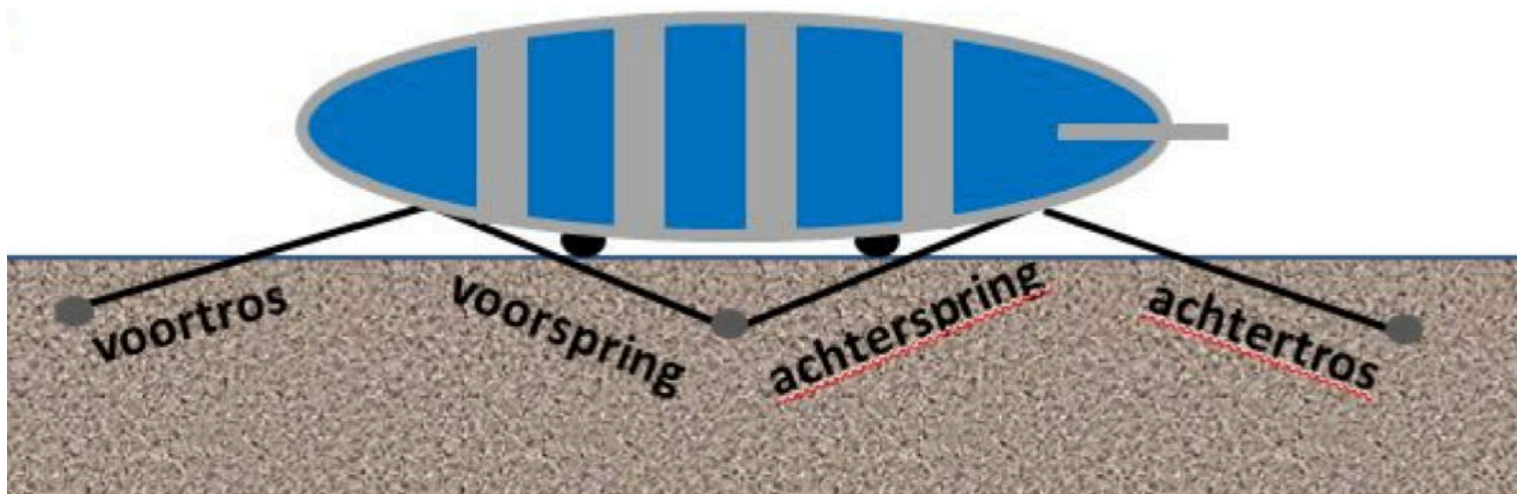
Bij oversteken zo kort mogelijk! De aanvullende bebakening wordt ook wel de recreatie- of sportgeul genoemd. Blijf goed stuurboord wal of geul varen, dan behoud je de voorrang.



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 boeg met de pikhaak (Haak – Voor), om de boot af te houden en vast te leggen;

- Zorg voor voldoende stootwillen/fenders aan de zijde die je wilt aanmeren, bij twijfel aan beide boorden van de sloep (bij sluis of als je schepen langzij 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.



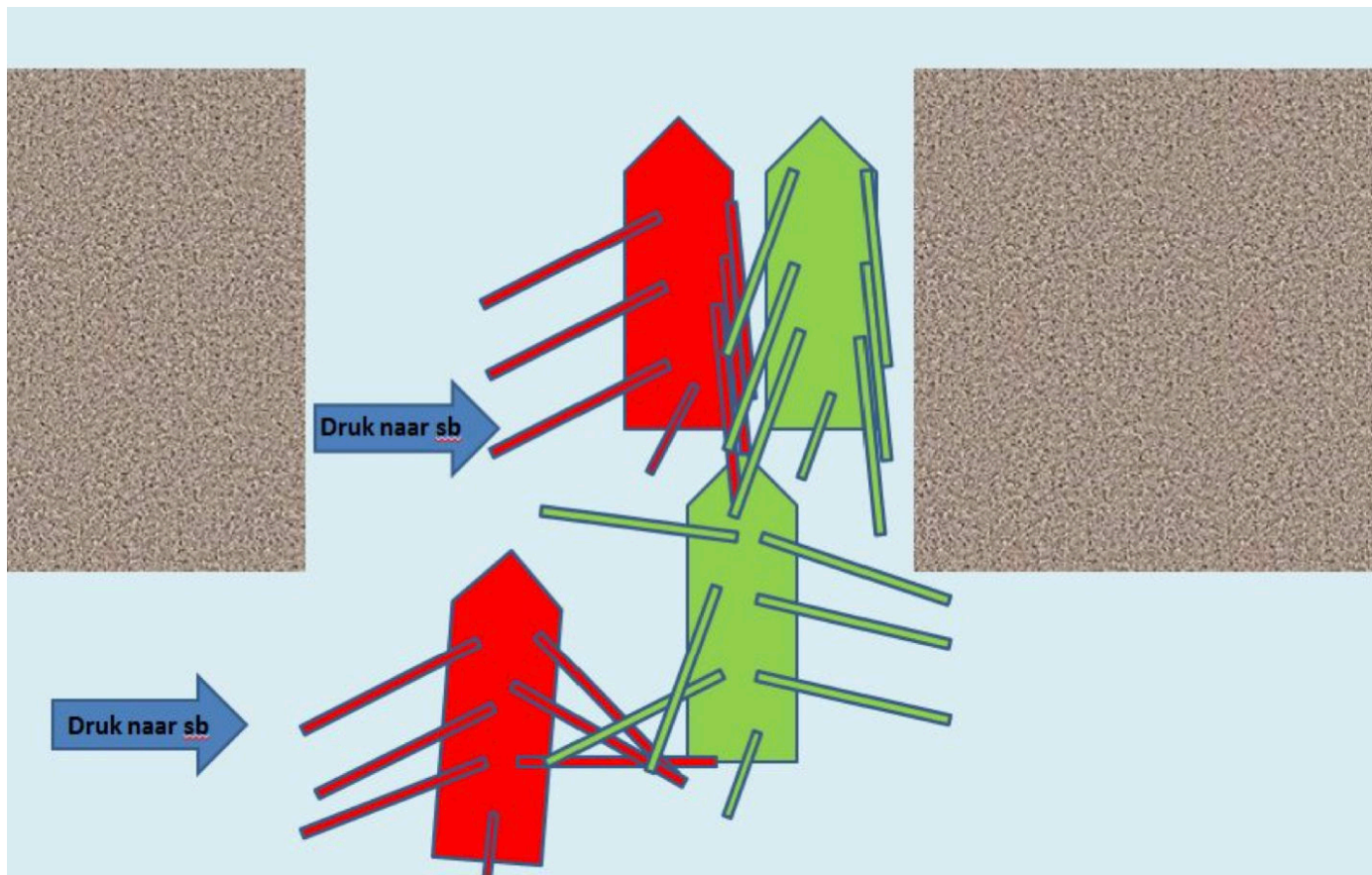


WEDSTRIJDEN STUREN

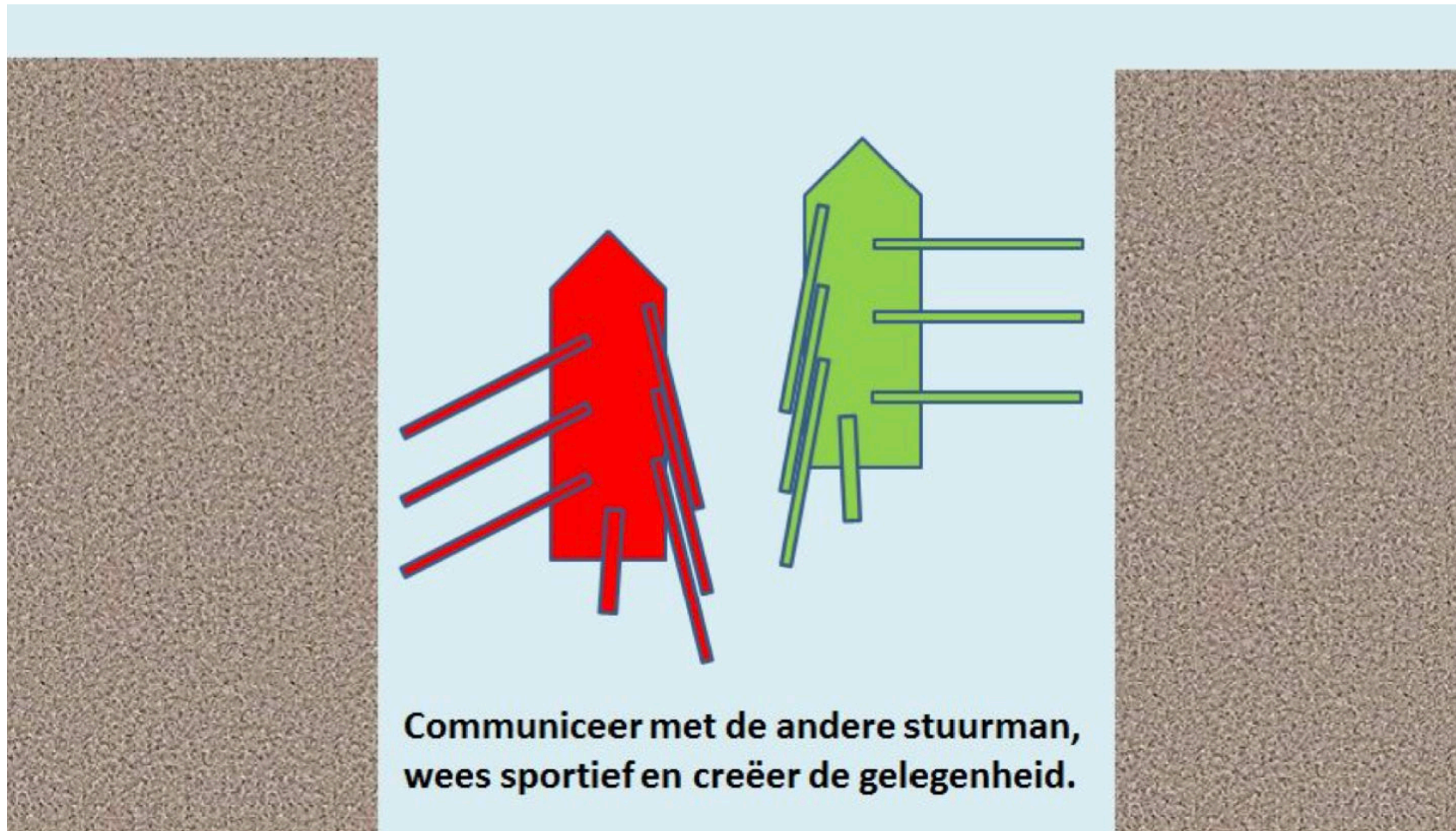
- Zorg dat je team goed voorbereid aan een wedstrijd begint;
- Bestudeer de route vooraf indien mogelijk;
- Houdt rekening met weersverwachtingen en wateromstandigheden;
- Bezoek altijd het Palaver, durf te vragen als iets niet duidelijk is;
- Volg de instructies van wedstrijdofficials of autoriteiten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

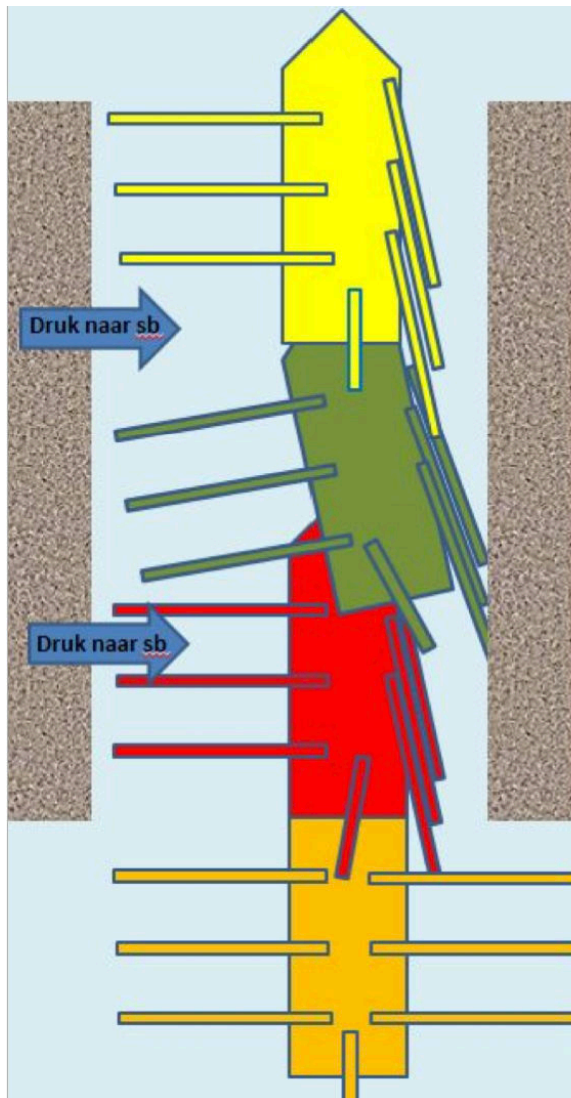
KLASSIEKE OPSTOPPING, GEEN SNELHEID IS GEEN ROER!

“THE AMSTERDAM MIKADO”



HOE WEL IN TE HALEN, ZONDER ONNODIG TIJDVERLIES, SCHADE EN FRUSTRATIE?





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.



VEEL SUCCES ALS STUUR!