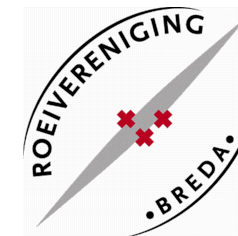


Belangrijkste “must knows” – Snelle vraagbaak voor beginners

- + Blijkbaar werkt het zo, dat je door de veelheid aan informatie die je als beginnende roeier krijgt aangereikt, soms door de bomen het bos niet meer ziet.
- + Dit A4'tje dient als eerste wegwijzer met de belangrijkste “must knows”, maar is zeker niet compleet.
- + Voor het complete ‘verhaal’ verwijzen we naar passages uit het Roeiboek en Theorieboek; zie:

<https://www.roeiverenigingbreda.nl/vereniging/reglementen/roeiboek>

Link naar Theorieboek CC [Theorie Crew Class 2021 tillen aangepast.pdf \(roeiverenigingbreda.nl\)](#)



Must knows	1	2	3	4	5	6	Complete plaatje?
Veiligheid Basisregels	Voorkom gevaarlijke situaties / houd overzicht / kijk vaak en goed achterom	Houd altijd stuurboordwal	Draag opvallende gekleurde kleding	Stop op veilige plek (aan de kant, niet in een bocht of bij een brug)	Wegvarende boten hebben voorrang	Roeiboot gaat voor motorboot, maar neem NOOIT voorrang	Roeiboek Hfd 9 en Theorieboek CC
Vaarverboden	Wind	Duisternis	Kou	IJs(schotsen)	Mist	Onweer	Roeiboek Hfd 9.3 en Theorieboek CC
Roeitechniek (Scullen)	Rechtop zitten, trots kijken (neus omhoog), polsen recht, doldruk	Geen abrupte bewegingen, beweeg in een soepel en doorgaand ritme	Arbeidsfase: Benen, romp, armen Herstelfase: Armen, romp, benen	Rustig oprijden (1,5 keer trager dan tijdens de rit bij de uittrap) Zoek een duidelijk ritmeverschil.	Bij inpik en uitpik bladen tijdig draaien (klippen)	Leren door observeren van andere roeiers en ploegen	Roeiboek Hfd. 3 en Theorieboek CC www.roeiapp.nl
Begrippen	Stuurboord (groen): Rechts in vaarrichting, rechts van stuurman links van roeier	Bakboord (rood): Links in vaarrichting, Links van stuurman, Rechts van roeier.	Boeg: Roeier, die het dichtst bij voerpunt (boegbal) zit	Slag: Roeier, die het dichtst bij achterpunt (stuurman) zit en tempo aangeeft,	Boegen: Boeg en roeier die voor de boeg zit	Slagen: Slag en roeier die achter de slag zit	Roeiboek Hfd 3 en Theorieboek CC
Commando's Op het water eind van commando door: Bedankt en bladen in rust plat op het water	Van loods naar vlot: Aan de boorden, Tillen gelijk ... nu, Draaien naar zee ... nu, overslagen los	Bij het vlot: Roeiers waterzijde omlopen, tenen aan de rand, ver en zacht wegzetten, riem aan vlotzijde in dol, riem aan zeezijde in dol, overslagen dicht, sluit luchtkamers	Instappen: Klaarmaken om in te stappen, instappen gelijk ... 1, ... 2, ... 3, (overslagen dicht)	Op het water (1): Wegroeien: Uitzetten ... gelijk ... nu Slag klaar maken, ...slag klaar, ...go Stoppen: Laat ... lopen, houden beide boorden Keren: Ronden over BB of SB ...nu	Op het water (2): Aanleggen: We naderen het vlot, laat ...lopen, overhellen BB/SB, (licht)houden BB/SB	Uitstappen: Overslagen los, stuurman stapt uit, klaarmaken om uit te stappen, uitstappen gelijk ... 1, ... 2, ... 3 Van vlot naar loods: Aan de boorden, tillen gelijk ... nu, slag en boeg omlopen, overslagen dicht	Roeiboek Hfd 3 en Theorieboek CC
Boten & onderhoud	Boot in de schragen (altijd iemand erbij)	Boot soppen en naspoelen	Boot afdrogen (ook boordranden)	Boot op kiel leggen, slidings en wieltes schoonmaken en drogen	Luchtkamers open, boot terug in de loods	Eventuele schade melden in het BRS	Roeiboek Hfd 2.5.6 en Theorieboek CC
Clubwerk	De club draait op vrijwilligers	Iedereen doet wat.	Kies het clubwerk dat bij je past. Kijk eens op de website bij Commissies	Eventueel overleg je met je ploeggenoten	Schrijf je in voor minimaal 15 uur	Bij tab ledenmodule op de RV Breda website	Roeiboek H 1.2.3 Clubwerk