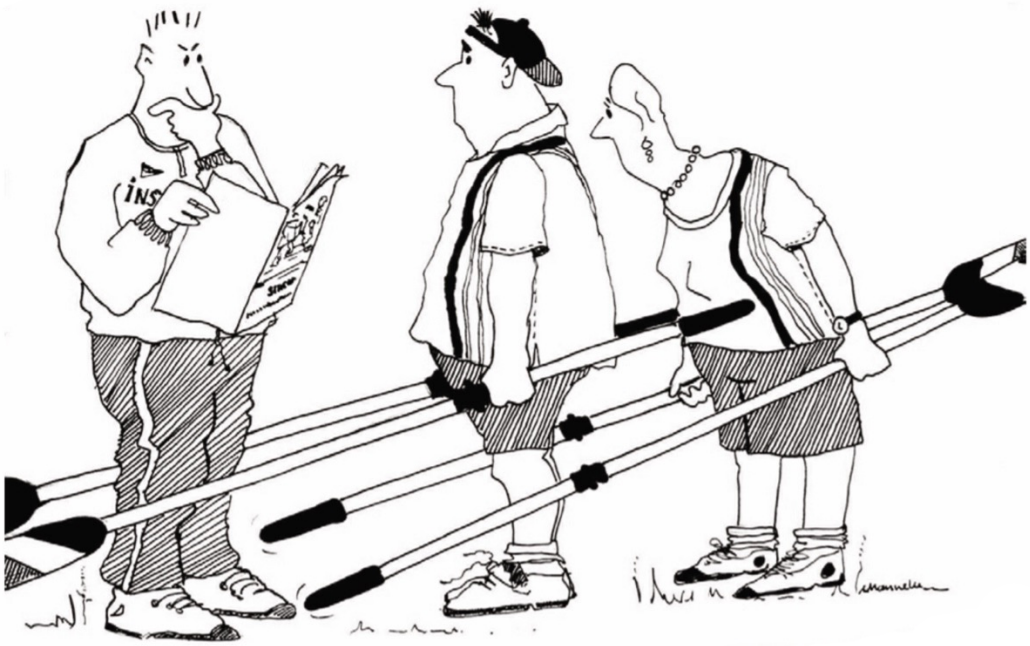
SLAGKLAAR MAKEN

Roeihandleiding

versie 2025



HILVERSUMSE ROEIVERENIGING TROMP

INHOUD

1 Inleiding 3

2 De Instructie 3

Traject volwasseneninstructie 4

Na de basisinstructie 4

Zelf ook lesgeven 5

Roeikleding 5

3 De roeibeweging 6

uitpik - recover - inpik - haal 7

Uitpik (zie plaatje 1) 7
Recover (zie plaatje 2 t/m 10) 7
Inpik (zie plaatje 10) 8
Haal (zie plaatje 11 t/m 18) 8

4 Het materiaal 10

Boottypen 10

Wherry's (enkele en dubbele) 10
C-boten 10

Behandeling van het materiaal 11

Afstelling 14

De boot roeiklaar maken 14

Na het roeien 15

Het buiten- en binnenbrengen van boten op rolkarren 16

Uitbrengen C1 (en wintech) 18
Uitbrengen C2 18

5 Commando's 18

C1 18

Meermans C-boten basisinstructie 19

Instappen en van de kant af komen 19
Bij koerscorrectie 20
Aanleggen 21
Na aankomst 22
Commando's bij het naar binnen brengen van een boot 22

6 Belangrijkste vaarregels 23

Kruisende koersen 23

Tijdig en duidelijk wijken 24

Goed zeemanschap 24

Verlichting 24

7 Veiligheid 25

8 Vaarverbod 26

EHBO 27

1 Inleiding

De Hilversumse Roeivereniging Tromp is opgericht in 1936. Met rond de 700 leden hoort Tromp bij de grootste roeiverenigingen van Nederland. We zijn trots op het prachtige roeiwater, dat wel tot het mooiste van Nederland gerekend mag worden. In Hilversum wordt geroeid op verschillende niveaus, van beginner tot vergevorderde, van toerroeier tot wedstrijdroeier, van jong tot oud. Ook mensen met een lichamelijke beperking kunnen bij Tromp terecht. Leden kunnen sportief en recreatief hun hart ophalen en na het behalen van hun roeibevoegdheden gebruik maken van verschillende boten.
In deze handleiding staat informatie over de basisinstructie, de roeibeweging, het materiaal, de roeicommando's en de belangrijkste vaarregels. De inhoud is onderdeel van de basisinstructie.

2 De Instructie

De meeste nieuwe leden van Tromp komen terecht in de instructie, om te leren roeien. In een lesgroep leer je roeien en sturen, alleen in een boot of met z'n vieren, je leert omgaan met het kwetsbare materiaal en je leert de regels op het water. Roeien is een technische sport; het vraagt tijd om het goed te leren. Nieuwe leden die al kunnen roeien, laten dat zien aan de Roeiproevencommissie en krijgen de bevoegdheid die past bij hun niveau.
In overleg met de coördinator van die lesgroep kun je na enige tijd net zo veel gaan oefenen als je zelf wilt, want om goed te leren roeien moet je het zo veel mogelijk doen. Daarom wordt er in de zomer de mogelijkheid gegeven om onder begeleiding extra roeikilometers te maken.

Traject volwasseneninstructie

Na een proefperiode van drie maanden, waarin je kennismaakt met de roeisport en de verschillende bootsoorten, wordt gekeken of je je eerste bevoegdheid gaat halen in een eenmansboot (C1) of in een boot waarin je met een ploegje roeit en leert sturen (C4). Dan heb je de basisdiploma's PS1 (ploegroeien en sturen basis) en S1 (scullen in een C1). Je mag dan zelfstandig gaan roeien in een C1, C2, C3, C4, C4/5, enkele en dubbele Wherry's.
Je leert de vereniging steeds beter kennen, zoekt roeimaatjes die bij je passen en kunt nu ook meedoen aan tochten en wedstrijden op de vereniging.

Kom altijd!
Zorg dat je voor de instructie altijd op tijd aanwezig bent, in roeikleding. Ben je verhinderd, meld je dan af bij de coördinator van de lesgroep. Door tijdig af te zeggen voorkom je dat instructeurs voor niets komen en roeimaatjes met een lege roeiplek opgescheept zitten.
Neem altijd een set droge roeikleding mee, een handdoek en douchespullen voor als je een nat pak oploopt.
Alleen bij storm, mist (minder dan 100 meter zicht), vorst of ijs wordt er niet geroeid. Een vaarverbod wordt aangegeven met een rood stoplicht op de Trompsite. Er is in de instructie dan een alternatief programma. Je gaat op de ergometer (indoor roeiapparaat), of krijgt theorieles. Na de instructie wordt de les nabesproken en gezamenlijk koffiegedronken.

Na de basisinstructie

Je gaat nu eerst een jaar lekker roeien in ons mooie C-materiaal. Je gaat zelf aan de slag, of zoekt ploeggenoten om recreatief mee te gaan roeien, je gaat tochten en tochtjes roeien, lekker dobberen in de natuur of koffiedrinken bij Wilderland en leert de vereniging steeds beter kennen. Dat kan bijvoorbeeld tijdens de inloopgroepen die er op maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag zijn. Maar je kunt in het C-materiaal ook meedoen aan ons Brug-tot-Brug-Roeien, waarbij je een tijdrace roeit.

Vervolginstructie is niet voor iedereen haalbaar. Daarover heb je tijdens de basisinstructie al een gesprek met je coördinator of eventueel met iemand van de roeiproevencommissie. Wie talent en ambitie heeft kan leren skiffen. Of als je na een jaar samen roeien een geschikte ploeg bij elkaar hebt gezocht en gevonden hebt waarmee je de overstap naar het gladde materiaal wilt maken, kan je daarvoor aanmelden.

Zelf ook lesgeven

Omdat we een vereniging zijn, runnen we de club met zijn allen. Dat betekent dat iedereen een bijdrage levert. Na het halen van je eerste bevoegdheden, S1 en PS1, ga je zelf basisinstructie geven. Je krijgt daarvoor de Tromp-Instructeurscursus (TIC). Deze wordt gegeven door daarvoor KNRB-gekwalificeerde instructeurs en bestaat uit twee avonden en twee dagdelen. Ook leerzaam voor je eigen roeitechniek!
Met die kennis op zak ga je 25 keer lesgeven, onder begeleiding van een coördinator. Het zou zomaar kunnen dat je het lesgeven zo leuk vindt, dat je bij de vaste groep instructeurs wilt horen.

Roeikleding

Draag sportkleding in fluoriscerende kleuren die strak om je lichaam zit en eenvoudige gympen met dunne zolen en smalle hakken of waterschoentjes. In eerste instantie roei je je nog niet warm, houd hier rekening mee.
Op Tromp wordt eens per maand kleding verkocht, in huisje Aukema. Er zijn truien, regenjacks, korte en lange broeken en turtles (een soort bodywarmer) in de clubkleuren verkrijgbaar.
Officiële Tromp-kleding is er uiteraard ook te koop. Je draagt deze kleding als je Tromp vertegenwoordigt op een wedstrijd. Bij het afleggen van de roeiproeven draag je fluorescerende kleding. Let voor de verkoopdata van kleding op de agenda op de site.

Winter

Draag bij koud weer meerdere laagjes, geen jas of dikke fleece. Dit materiaal neemt erg veel water op, wat gevaarlijk kan zijn bij het omslaan. Als je bent warmgeroeid kun je eventueel een laagje uittrekken, of als je stilligt weer een laagje aantrekken. Thermo-kleding is ’s winters aan te raden. Ook als je onverhoopt te water raakt heeft het dragen van laagjes een functie: de lucht tussen de lagen werkt enigszins isolerend. Via je hoofd verlies je veel en snel warmte. Het dragen van een muts voorkomt dit.

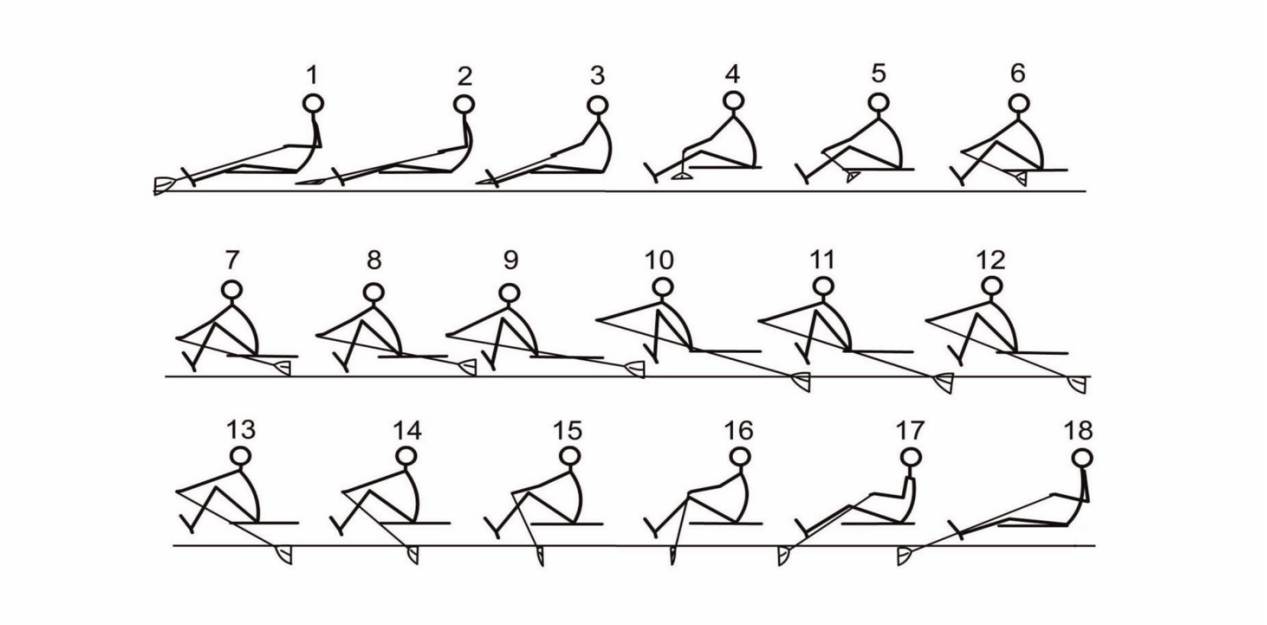
Zomer

Draag in de zomer kleding die transpiratievocht opneemt, zet een pet en zonnebril op tegen de zon en smeer je in, want op het water verbrand je eerder. Het dragen van zwemkleding is op het terrein van Tromp, net als blote borst, niet toegestaan. Wie ’s zomers het water opgaat krijgt het advies water mee te nemen en te zorgen niet oververhit te raken.

3 De roeibeweging

Roeien is een doorgaande, soepele beweging die een boot op de meest effectieve manier door het water laat gaan. De techniek zal in het algemeen geen blessures veroorzaken.
Om de roeibeweging overzichtelijk te maken knippen we hem op in vier delen:

uitpik- recover- inpik- haal



Uitpik (zie plaatje 1)

Tijdens de uitpik wordt het blad met een snelle beweging verticaal recht uit het water getikt. De benen zijn gestrekt. De rug hangt ongeveer 15° naar achteren. De handen maken een rondje voor de buik: druk-draai-weg. De schouders zijn laag, de hakken staan op het voetenbord en de roeier kijkt naar de horizon.

Recover (zie plaatje 2 t/m 10)

De volgorde van de recover is: armen wegzetten, bovenlichaam naar voren kantelen, naar voren glijden. De recover wordt ontspannen uitgevoerd. De handels losjes vasthouden, de handen bij elkaar. Eerst de armen strekken, dan vanuit de heupen inbuigen/kantelen (borst vooruit, schouders laag). De schouders komen uit vóór de heupen. Wanneer de handen over de knieën zijn, komen de knieën omhoog. De roeier glijdt op het rolbankje als vanzelf achter de handen aan en laat de boot onder zich door glijden. De balans wordt niet verstoord. Het blad wordt tijdens het oprijden geleidelijk weer in verticale stand gedraaid (plaatje 5). Dat draaien begint zodra de

handen over de knieën zijn, zodat het blad verticaal staat aan het einde van de recover. De inpik hoort voor het gevoel nog bij de recover.

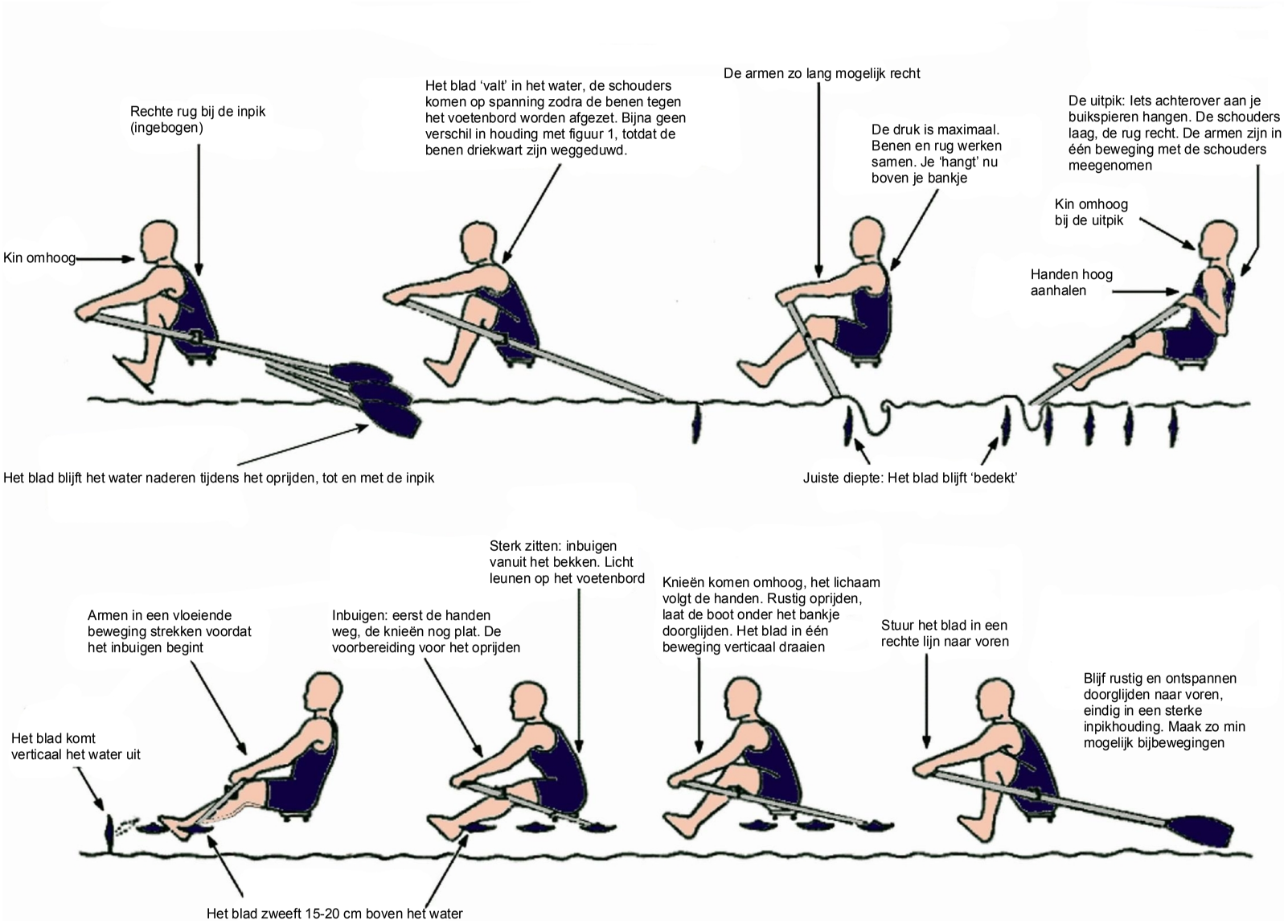
Inpik (zie plaatje 10)

De inpik is een subtiele beweging waarmee het blad recht in het water wordt geplaatst. De timing ervan is belangrijk, omdat snelheid en balans er niet door mogen worden verstoord. De armen worden omhoog gebracht vanuit de schouders, zodat een lange haal kan worden gemaakt. De roeier zit nog ingebogen in dezelfde houding als tijdens de recover en maakt geen bij-bewegingen.

Haal (zie plaatje 11 t/m 18)

De volgorde van de haal is benen – rug – armen. Het is een trap-hang-beweging. Zodra het blad in het water is gezet, haal je de kracht eerst uit je benen, die het sterkst zijn. Je duwt als het ware met je voeten de boot van je weg. De rug blijft zo lang mogelijk ingebogen. Om constante druk op het blad te houden, gaat je rug naar achteren hangen (15°) als je ongeveer driekwart bent uitgetrapt. Pas als laatste worden de armen gebogen.

De roeihaal beter bekeken.



4 Het materiaal

Boottypen

Tromp beschikt over een vloot van ruim honderd boten. Er zijn boten speciaal bedoeld voor de (basis)instructie (categorie V5 en V6) en boten waarvoor je roeibevoegdheden moet hebben (V4 en V3). De wedstrijdroeiers beschikken over speciale lichte wedstrijdboten (V2 en V1), waarin door die roeiers, alleen in overleg met de coaches, geroeid mag worden. De meeste boten zijn gemaakt van kunststof.

Tromp beschikt over vier soorten boten:

- Wherry's
- C-boten (C1 en Wintech C1)

en het gladde materiaal:

- Scullboten (roeiers gebruiken twee riemen)
- Boord- of oarsboten (roeiers gebruiken één riem)

Wherry's (enkele en dubbele)

Dit zijn brede, open boten met een (buiten)kiel en kimkielen. Wherry's worden zowel in de lessen, als voor het roeien van tochten gebruikt. Een enkele wherry heeft plek voor één roeier en één stuurman, een dubbele wherry heeft twee roeiplaatsen en een brede plek voor een of twee stuurlieden. Ze worden vooral graag gebruikt bij het varen van toertochten.

C-boten

C1, C2, C3, C2/3, C4, en C4/5. De C2/3 en de C4/5. Het C-materiaal is gemaakt van kunststof. De meeste C-boten zijn scull-geriggerd. Het getal geeft het aantal roeiplaatsen aan.
Er bestaan twee soorten C1, de blauwe met de ronde C-vorm of de lichtere Wintechs, met een plattere of ronde vorm. Deze boten geven een ander bootgevoel,

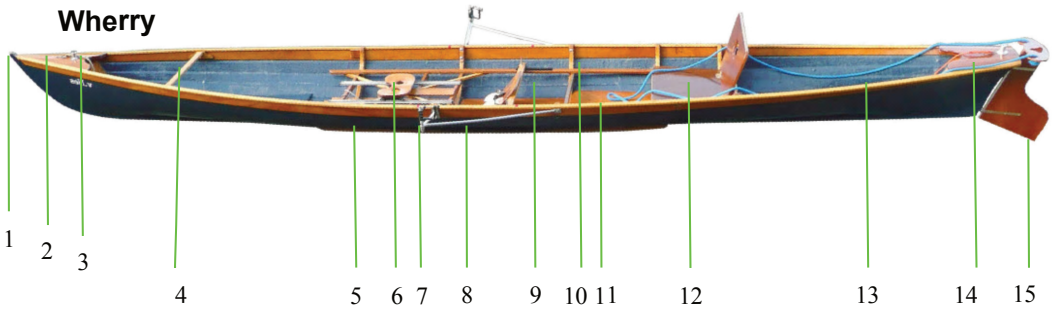
en worden vaak afwisselend gebruikt om de balans goed te leren. De C4 wordt geroeid met stuurman.

Behandeling van het materiaal

Het roeimateriaal van Tromp is kostbaar en kwetsbaar. Wees er dus zorgvuldig mee. Na het roeien wordt de boot van binnen en buiten schoongemaakt met handdoeken die in de loodsen hangen. Zorg dat de handdoeken niet op de grond komen, zand is slecht voor de huid van de boten. De handdoeken worden regelmatig gewassen. Voor de slidings zijn er kleine doekjes. Die laatste mag je weggooien als ze vuil zijn. Het boegballetje is voor de veiligheid van de roeier, en niet bedoeld als bumper. Het mag de kant niet raken bij het aanleggen.
De bootsman en de ledenwerkplaats onderhouden de vloot. Meldt schade via de site in het digitale schadeboek, zodat de boot kan worden gerepareerd.
Schade na ongelukken moet direct worden gemeld aan de commissaris materiaal, onder andere in verband met de verzekering. Meld dit ook in het digitale schadeboek.
Nooit aan de riggers tillen, maar op de in figuur 6 aangegeven plaatsen. Alleen de C4/C5 kan aan de riggers worden getild, dicht tegen de romp aan.

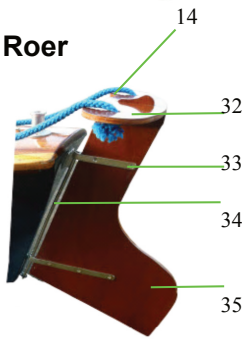
Bootonderdelen

Wherry



1. Voorsteven
2. Kropstuk
3. Landvast
4. Dwarsspant
5. Kimkiel
6. Rolbankje
7. Dol
8. Rigger
9. Gundelloper
10. Gundel
11. Vlonder
12. Stuurstoel
13. Stuurtouw
14. Achtersteven
15. Roer

Roer

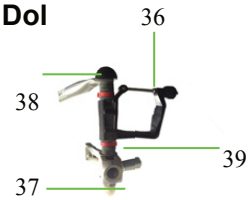


32. Juk
33. Vingerling
34. Roerpin
35. Roerblad

Geusje



Dol



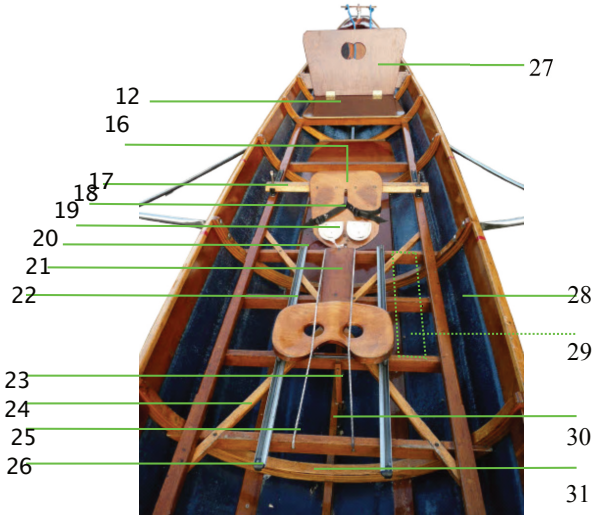
36. Overslagje
37. Dolpin
38. Topmoer met doldop
39. Stelringen

Peddel



Pikhaak





Hoosblik



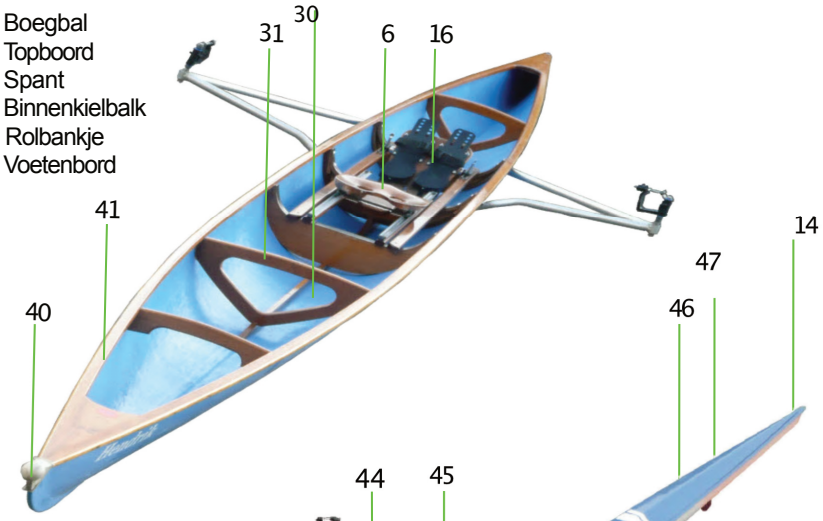
Geitenpin



12. Stuurstoel
16. Voetenbord
17. Spoorstok
18. Voetenriempje
19. Hielsteun
20. Voorstops
21. Instapplankje
22. Sliding
23. Pilaartje
24. Kruisspant
25. Elastiek
26. Achterstop
27. Leuning
28. Huid
29. Passeerplankje
30. Binnenkielbalk
31. Spant

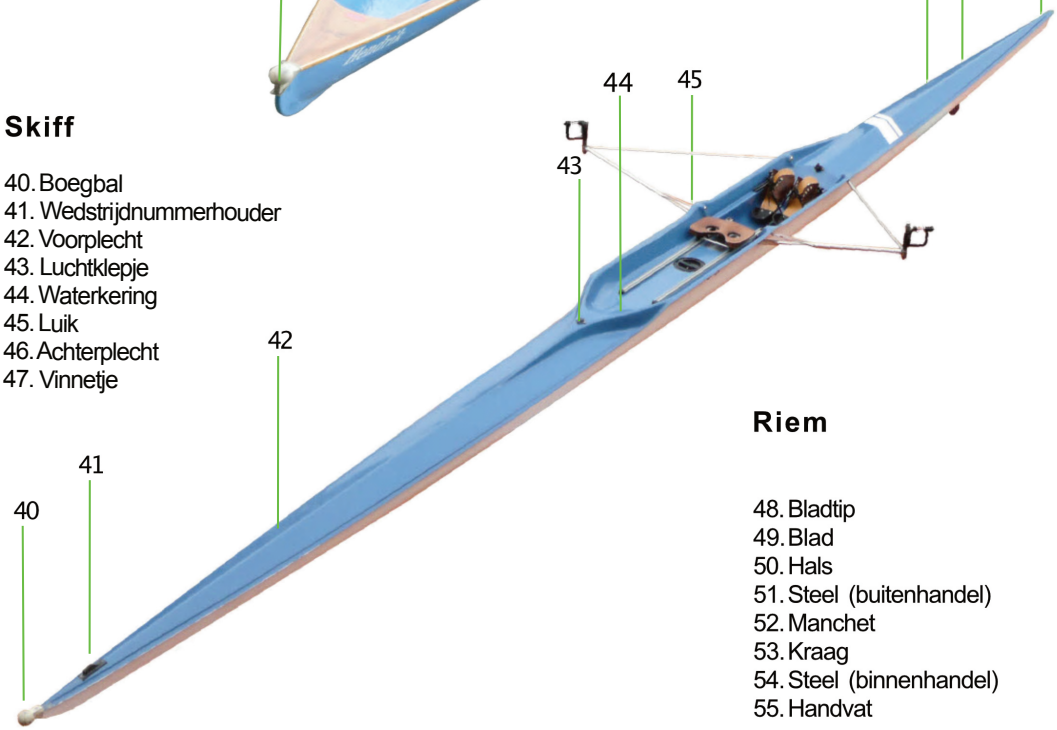
C1

40. Boegbal
41. Topboord
31. Spant
30. Binnenkielbalk
6. Rolbankje
16. Voetenbord



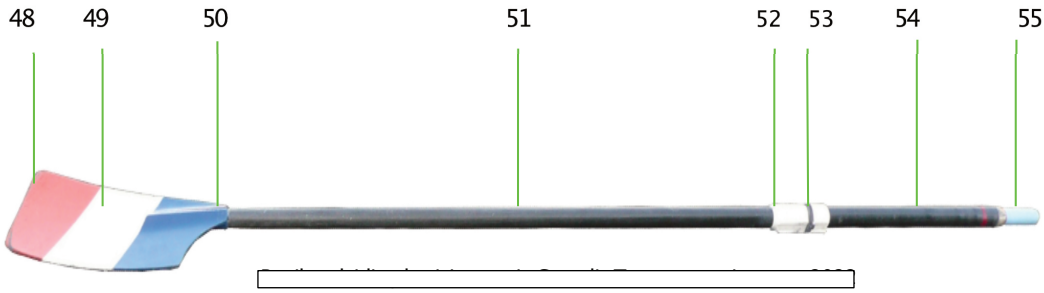
Skiff

40. Boegbal
41. Wedstrijdnummerhouder
42. Voorplecht
43. Luchtklepje
44. Waterkering
45. Luik
46. Achterplecht
47. Vinnetje



Riem

48. Bladtip
49. Blad
50. Hals
51. Steel (buitenhandel)
52. Manchet
53. Kraag
54. Steel (binnenhandel)
55. Handvat



Afstelling

De ledenwerkplaats/stelcommissie zorgt voor afstelling van de afschrijfboten, zodat de boot past bij het gewicht van de roeier. Kijk in het afschrijfsysteem welke boten bij jouw gewicht passen. Er staat een maximumgewicht vermeld. Je mag als roeier wel in een boot roeien die boven jouw gewicht is, maar ga als je 80 kilo weegt niet in een boot tot 75 kilo.
Roeiers kunnen het materiaal stellen door het verplaatsen van het voetenbord. Eventueel kunnen klikringetjes onder of boven een dol worden geplaatst (doe het wel bij alletwee de riemen!). Voor kleine roeiers is een roeizitje soms een uitkomst. Verder zijn roeiers niet bevoegd zelf iets aan de afstelling te wijzigen, tenzij zij daarvoor - bijvoorbeeld vanwege een wedstrijd - toestemming hebben van het bestuur.

De boot roeiklaar maken

- Eerst bevestigt de roeier de door hem gebruikte bood in het afschrijfsysteem.
- In de loods worden alvast een overslagje opengedraaid.
- De riemen worden met de bladen schuin omhoog en naar buiten getild.
- De bladen worden ‘met de holle kant boven’ op de kunststof steiger gelegd.
- De C1’en worden met twee roeiers getild, in de spanten.
- Het buiten- en binnenbrengen van meermansboten wordt gedaan met tenminste het aantal roeiers plus de stuur. Doe dat met de bijbehorende commando’s (zie hoofdstuk: 5).
- De stuur is verantwoordelijk voor de commando's. Als er geen stuur is, ligt de verantwoordelijkheid voor het sturen bij de boeg.
- Let op dat bij het naar binnen- of buitenbrengen van de boot de dollen/riggers niet tegen andere boten of loodsdeuren aanstoten. Loop over de witte streep in de loods.
- De stuur blijft bij de boot, terwijl de roeiers de boot verder roeiklaar maken.
- De riemen worden in de dollen gelegd. De riem ligt in de roeirichting tegen de dolpin aan.

- Eerst de riemen aan de kant van de steiger in de boot leggen om de boot te verbinden met de wal, daarna die aan de kant van het water.
- De riemen worden zo in de dollen gelegd dat de naam van de boot leesbaar is als de roeier een haal maakt. Rode en groene tapes bij de bladen geven aan wat bakboord of stuurboord is. Rood is voor de roeier rechts (bakboord); en groen is links (stuurboord).
- De riemen van meermansboten hebben het nummer van de roeiplek waar ze bij horen. De roeiplek van de boeg is nummer 1. Die roeier komt als eerste over de finish. De andere nummers volgen. Dus de slag van een C4 is nummer 4. De volgorde is belangrijk in verband met de breedte van de boot en de lengte van de binnenriem.
- Bij scullriemen wordt voordat er ingestapt kan worden de kraag van de waterriem op de kraag van de landriem gelegd.
- Controleer of het rolbankje goed rijdt en juist geplaatst is, met de inham van het bankje naar achteren.
- Ontbreekt er om onduidelijke redenen een riem of onderdeel van de boot, en is het op te lossen met reservemateriaal, kan je alsnog vertrekken. Neem geen riemen of bankjes uit andere boten mee. Indien nodig in schadeboek vermelden.

Na het roeien

Boten worden met voldoende mensen, zorgvuldig uit het water gehaald. De kleine boten gaan op de schragen waar ze worden schoongemaakt en afgedroogd. Alle gebruikte boten worden schoongemaakt (zie behandeling materiaal). Is de boot erg vuil, gebruik dan de tuinslang.
Bij een boot met afneembaar roer en rugsteun, zorgt de stuur hiervoor. Zo nodig worden bij de C1 de rolbankjes met elastiek vastgezet.
De wijze waarop boten uit en in de loods worden gebracht en de daarbij behorende commando’s wordt uitgelegd in hoofdstuk 5.

Het buiten- en binnenbrengen van boten op rolkarren

Bijna alle wherry's, C2/3'en, de C4'en en C4/5'en staan op een eigen rolwagen, zodat er zo min mogelijk getild hoeft te worden. De boten gaan bij het binnenbrengen met de punt als eerste naar binnen. De achtersteven (of boeg) gaat als eerste naar buiten.
De riemen liggen op riemenhouders in de boot, het roer ligt achter de stuurstoel. Bij een C2/3 of C4/5 wordt in de loods de boot ingericht met of zonder stuurplek. Wat niet wordt gebruikt, heeft een eigen plaats in de loods.
Zet twee paaltjes in de kar om de boot makkelijk naar buiten te rijden. Als de boot in het water ligt gaan het roer erin en de riemen in de dollen. De stuur geeft de commando's.
Rijd de kar met de paaltjes eerst naar het midden van de loods en dan recht de loods uit naar de waterkant. De kar wordt daar op de rem gezet en de paaltjes gaan er uit.
Een tiller staat bij de boeg, twee bij de slagpositie. Op commando van de stuur wordt de boot het water in gerold, over de kielrol van de kar. Let op dat de boot goed op z'n kiel blijft. De kar gaat weer de loods in, de paaltjes worden in de daarvoor bedoelde klemmetjes opgehangen.

Om de boot weer in de loods terug te leggen, is de handeling hetzelfde, maar dan uiteraard andersom. De boot moet zo op de kar komen dat de rode driehoekjes boven de driehoekjes van de kar komen.
De boeg van de C4 gaat altijd als eerste de loods in. De riemen gaan weer netjes in de boot, het roertje achter de stuurplek.



Gebruik van de kielrol en stopplank voor de wherry



Net als bij de C4 gaan bij de wherry eerst de riemen uit de boot naar het vlot. Plaats het ‘stopplankje’ en de ‘kielrol’ met de pinnen in de panelen van het vlot. Leg de kielrol in het paneel direct grenzend aan de wal. Het stopplankje in het derde paneel, gerekend vanaf de wal. Zie de rode markeringen.
Rol de wherrykar tot aan het stopplankje. De achtersteven komt daarbij boven de kielrol te hangen.
Drie roeiers – allen aan de voorsteven (één aan de voorsteven, twee elk aan een handgreep bij de voorsteven) tillen de boot hoog op, zodat hij vrijkomt van de kar en rollen hem over de kielrol het water in. De huid mag de steiger en de waterrand nooit raken, zie tekening.
Wanneer het schuiven niet gemakkelijk gaat, is er iets mis. Kijk dat na.
De tiller aan de voorsteven pakt de landvast en trekt de wherry naar links of rechts naar de steigerkant. De rolwagen wordt weer in de loods gezet. Stap nooit op de rolwagen. Dat levert blessures op.

Na het roeien gaat het terugbrengen in de loods andersom. Eerst de riemen en het roertje eruit, dan de kar naar buiten, de boot haaks leggen en de boot weer op de kar tillen. Witte markeringsstrippen op het boord – bij de slagplaats ter hoogte van de gundellopers en bij de boegplaats ter hoogte van de achterstops van de slidings – komen boven de wielen van de rolwagen.

Uitbrengen C1 (en wintech)

Deze boten worden met twee personen getild, in de dwarsspanten. Let erop dat de huid niet wordt geraakt bij het in het water leggen.
Beide boottypes worden parallel aan de steiger te water gelaten.

Uitbrengen C2

Een C2 tilt men met twee of drie personen in de dwarsspanten.
Een Wintech C2 bij de riggers tillen.

5 Commando's

Commando's bestaan uit twee delen, om ervoor te zorgen dat iedereen op hetzelfde moment dezelfde actie uitvoert. Hiermee voorkomt men schade aan mens en materiaal. En het ziet er natuurlijk ook lekker strak uit.
Eerst komt het waarschuwingscommando (de omschrijving van de actie), daarna het uitvoeringscommando (het NU! = is het moment van uitvoeren).
De stuurman is verantwoordelijk voor de boot en geeft de commando's. In een boot zonder stuurman is de boeg verantwoordelijk en geeft commando's. De stuurman kan de boeg altijd vragen mee te kijken.

C1

In de loods:
'Tillen en uitschuiven gelijk NU' Twee tillers halen de boot horizontaal uit de stelling.
'Naar het water' De boot wordt naar buiten gebracht.
Op de steiger:
'Tenen aan de rand' De tillers zetten hun voeten aan de rand van het vlot
'Ver… weg' De boot wordt nu voorzichtig in het water gelegd (ga door de knieën).
De huid van de boot mag nooit de kant raken.

Meermans C-boten basisinstructie

Uitrijden gelijk	De boot wordt naar het midden van de loods gereden
Aan de boorden	De roeiers stellen zich bij de boot op. De stuur bij de boegbal, twee anderen vlak daarvoor.
Naar het water	De boot wordt naar het water gereden.
Tillen gelijk NU	De boot wordt opgetild en het water ingerold, terwijl de roeiers de boot in balans houden.

Instappen en van de kant af komen

‘Klaarmaken om in te stappen’
De roeiers stellen zich op bij hun roeiplek en pakken de riemen in een hand vast.

‘Instappen gelijk 1 – 2 – 3’
1 - voet op opstapplankje zetten en boot een beetje van de kant duwen,
2 - gewicht boven de boot brengen, andere voet in het voetenbord
3 - gaan zitten.
Tijdens het instappen steunen op het boord of met de walhand de rigger én de steiger vasthouden.

‘Overslagjes dicht en voetenborden stellen’.
Voetenbord zodanig stellen dat bij de uitpik een vuist tussen de handvatten kan en dat in de inpikhouding het scheenbeen nagenoeg verticaal kan staan, de voorste wieltjes van het bankje komen dan precies tussen de riggers.

1 klaar? – 2 klaar? – 3 klaar? – 4 klaar? (1=boeg, 4=slag, de boeg komt als eerste over de finish)

‘Stuur stapt in’	Stuurman stapt altijd als laatste in
Afzetten gelijk... NU!	Alle roeiers duwen de boot met de hand van de kant af (licht overhellen naar veilig boord)
Uitzetten gelijk – NU!	Riem inhalen en met blad loodrecht op de kant afzetten.

Slagklaar maken	Roeiers gaan in inpikhouding zitten, het blad plat op het water.
Slagklaar	Roeiers zetten het blad het water in.
AF!	Roeiers starten tegelijk de beentrap.

Bij koerscorrectie

De stuurman hanteert het stuurtouw, maar de roeiers helpen door commando's bij de manoeuvres van de boot, bijvoorbeeld om het kanaal over te steken. Tijdens het manoeuvreren wordt niet opgereden.
De stuur trekt aan bb kant als de boot naar bb moet, de stuur trekt aan sb kant als de boot naar sb moet. Sturen gebeurt alleen tijdens de recover. Verder het touw niet strak houden.

Laat...	Commando bij de inpik geven
lopen...	Commando tijdens de haal. Roeiers stoppen met roeien
Bedankt...	Bladen worden (bijna) plat op het water gelegd
Vastroeien...NU!	Bladen worden rustig recht in het water gedraaid
Bedankt	Bladen zijn nu plat
Bakboord best	Bakboord geeft extra kracht (stuurboord light)
Stuurboord sterk	Stuurboord geeft extra kracht (bakboord light)
Bedankt voor best	Beide boorden evenveel kracht
Light paddle	Op halve kracht gaan roeien
Klapje halen BB/SB NU	Met vaste bank een haaltje maken.
Nog een klapje	Nog een dan.
Hoog scheren	De bladen hoog boven het water houden bijvoorbeeld ivm golven
Brug/tak in zicht	Waarschuwing
Beide boorden slippen... NU!	Riemen langszij houden, op het water t.b.v. veilig boord

Slippen en slapen... nu!	Riemen langszij en gaan liggen voor een lage doorgang.
Rondmaken over BB/SB	Bij rondmaken over BB: BB strijkt eerst, SB haalt BB/SB strijkt nu, Rondmaken gaat om en om
(Noodstop) Houden NU	Bladen worden onmiddellijk verticaal in het water gezet.

Aanleggen

De boot wordt eerst in de juiste hoek gelegd, van ongeveer 30 graden. Afhankelijk van de wind.
Dan volgen de commando's:

Slagklaar maken (light paddle)	Zeg erbij dat het light moet, afhankelijk van wind.
Boeg kijkt mee	Boeg kijkt altijd mee, maar stuurman geeft commando. (Alleen in noodgeval grijpt de boeg in met 'Vast!' . Dan luistert de ploeg naar de boeg)
Slagklaar	Ploeg zit klaar om te gaan roeien
Af	Beginnen met roeien
Laat... lopen	Stoppen met roeien
Let op de riemen aan SB/BB	Zorg dat je de kant niet raakt. Liever laten aantrekken dan botsen.
Los/vast....	Eventueel los/vast commando's geven om bij te sturen met de riemen
Overhellen en de kant grijpen	Duidelijk

Na aankomst

Stuur stapt uit	De stuur stapt als eerste uit en houdt de boot vast.
Overslagjes open	Niet vergeten, anders moeten ze terug de boot in
Klaarmaken om uit te stappen	Laten klaarzitten, riemen met de koppen tegen elkaar, een voet op het uitstapplankje.

Uitstappen gelijk

1 - De roeier gaat met één been op het opstapplankje staan.

2 - Eén voet aan wal zetten; lichaamsgewicht nog boven de boot.

3 - Tweede voet aan wal zetten en riem meenemen.

Commando's bij het naar binnen brengen van een boot

Als de boten niet op karren liggen zorg je dat er schragen klaarstaan om de boot schoon te maken en af te drogen.

Ook de boten op de karren moeten schoon.

Luchtkamers open

Aan de boorden

In de spanten Tillen gelijk... NU!

Boven de hoofden... NU!

Uitsplitsen... NU!

In de handen... NU!

Ligt de boot laag of op heuphoogte in de loods:

Ligt de boot hoog in de loods:

Boven de hoofden, rechter-/ linkerschouder

6 Belangrijkste vaarregels

- Houd stuurboordwal
- Klein wijkt voor groot
- Roeiboten behoren tot de kleine schepen en moeten dus altijd wijken voor alle grote schepen, dat zijn alle schepen langer dan 20 meter inclusief kleinere veerponten, vissersschepen en rondvaartboten. Grote schepen kunnen niet snel hun koers of snelheid wijzigen. Geef grote schepen dus alle ruimte en manoeuvreer je niet in een gevaarlijke situatie. Grote schepen zullen meestal het midden van het vaarwater aanhouden, dus snijd geen bochten af en kijk bij ongestuurde nummers regelmatig om. Denk aan de dode hoek van vrachtschepen, die is al gauw 350 meter. Je hoort ze niet aankomen!
- Kleine schepen, dus ook roeiboten, die duidelijk ‘rechts’ houden, mogen hun weg vervolgen als hun pad wordt gekruist door andere kleine schepen, zoals zeilboten, motorboten of andere roeiboten. Verder stellen ze andere kleine schepen in staat ze aan bakboord (‘links’) in te halen. Door stuurboordwal te houden geef je ook ruimte aan grote schepen. Blijf rekening houden met hun manoeuvres, zoals draaien in bochten, want ook al houd je stuurboordwal, er blijft gelden: klein wijkt voor groot.

Kruisende koersen

- In situaties waar geen stuurboordwal aangehouden kan worden, bijvoorbeeld op open water, gelden de volgende regels: roeiboten moeten altijd wijken voor grote schepen! Roeiboten wijken voor andere roeiboten die van ‘rechts’ komen, roeiboten wijken voor zeilboten.
- Motorboten wijken voor roeiboten (reken er niet op!).
- Vaar nooit een wedstrijdveld van zeilers in.
- Steek je het kanaal over, doe dat dan recht.
- Ook op het water geldt: ‘links inhalen’. Als je wordt opgelopen, houd dan goed stuurboordwal om de oploper de ruimte te geven. Minder vaart waar nodig om de inhaalmanoeuvre niet te lang te laten duren. Ga als oploper eventueel sneller roeien om zo snel mogelijk in te halen. Langdurig naast elkaar varen op bochtig

of druk vaarwater is vragen om ongelukken! Als je een groot schip oploopt geldt dat je de veiligste kant moet kiezen. Dat zal meestal stuurboord zijn.

Tijdig en duidelijk wijken

Als je volgens de vaarregels moet wijken, doe dat dan duidelijk en zo vroeg mogelijk. Maak er geen millimeterwerk van en wacht niet tot het laatste moment. Laat zien wat je van plan bent!

- Koers en snelheid behouden
- Als je in een situatie volgens de vaarregels niet hoeft te wijken, verander dan niet plotseling van richting en snelheid.
- Overige scheepvaart niet hinderen
- Bij manoeuvres zoals aankomen, vertrekken, laten lopen of rondmaken, mag je andere kleine schepen niet onnodig hinderen. Grote schepen mag je NOOIT hinderen! Kijk dus bij het wegvaren niet alleen of je eigen bemanning klaar is, maar wacht ook tot er ruimte is op het water. Ga niet stilliggen bij bruggaten of vlak voorbij een onoverzichtelijke bocht. Kijk bij het rondmaken eerst of je doorgaande schepen niet hindert.

Goed zeemanschap

In situaties waar geen regels voor (lijken te) zijn of waar het wijken van één schip alleen niet meer voldoende is, moet ook het andere schip alles doen om een aanvaring te voorkomen. Dat betekent bijvoorbeeld dat je zult moeten wijken voor schepen waarvan de stuurman je kennelijk te laat ziet of als blijkt dat hij de vaarregels niet kent. Bij een aanvaring hebben altijd beide partijen schuld.

Verlichting

Een roeiboot moet in het donker een gewoon, rondschijnend wit licht voeren.
Bij Tromp roeien we niet tussen zonsondergang en zonsopgang.

7 Veiligheid

Veiligheid bij het roeien verdient de aandacht van iedereen. Roeiers zijn zelf verantwoordelijk voor hun veiligheid, die van hun teamleden en het materiaal. Houdt dus rekening met de weersomstandigheden, maar ook kijk je naar je eigen ervaring en conditie. We delen het Hilversums Kanaal met vissers, pleziervaart en heel soms ook beroepsvaart. We kunnen alleen veilig varen als we rekening met elkaar houden en geen risico's nemen.
Binnen Tromp hebben we veel verschillende roeiers: leerlingen, recreatieve roeiers, volwassenen in training voor wedstrijden, jeugd in verschillende bootsoorten, wedstrijdroeiers en ook instructeurs en coaches in een boot of coachboat. Door geduldig, vriendelijk en sportief met elkaar om te gaan, blijft het op Tromp voor iedereen leuk en veilig.

Denk voor ieders veiligheid aan het volgende:

- Vaar de haven uit aan stuurboord.
- Houd op het kanaal altijd stuurboord wal.
- Zorg dat je zichtbaar bent door fluorescerende kleding te dragen.
- Draag voor roeien geschikte kleding in laagjes.
- Kijk voldoende achterom, een pet-spiegel kan daarbij helpen.

Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen veiligheid, maar ook voor de veiligheid van je medemens. Maak een goede inschatting van de risico's, waaronder de weersomstandigheden. Zelfs als er geen roeiverbod geldt kan het onverstandig zijn om het water op te gaan.

- Roep andere boten duidelijk aan als er gevaar voor aanvaring dreigt (Pas op!).
- Reageer vriendelijk als je wordt aangeroepen en ga niet schelden. Zelfs niet als je geschrokken bent.
- Om aanvaringen te vermijden mag je niet harder dan 'light paddle' varen tussen het benzinestation en de jachthaven. Om dezelfde reden vaar je 'light paddle' onder de bruggen.

Er bevindt zich een watertemperatuurmeter in de hoek van de binnenhaven in het water voor de deur van de soos. Bij een watertemperatuur onder de 8°C geldt het volgende:

- Er geldt een vaarverbod buiten de haven voor beginnende C1- en skiff-leerlingen. De watertemperatuur staat op het schoolbord bij de werkplaats. Het bestuur adviseert onervaren skiffeurs (korter dan vijf jaar) niet te skiffen in de winter.
- Ga niet in je eentje in een skiff of C1 weg.

In de winter geldt voor alle boten: blijf op het kanaal, ga niet de plassen op, neem een telefoon aan boord mee in een waterdicht zakje. Het dragen van een zwemvest zou kunnen bijdragen aan veiligheid, maar daarover is in de roeiwereld volop discussie. Wie zich er prettiger bij voelt, moet het zeker doen.

Denk voor je gaat varen na over de risico's van het omslaan van de boot.
In de haven is een reddingsboei aanwezig aan het eind van de lange steiger.
Een aluminium isoleerdeken voor onderkoelde roeiers ligt in de kast onder de pc-schermen voor het reserveren/bevestigen van boten.

In het afschrijfhok hangt een AED en vind je een EHBO-doos.

Lees alles over omslaan op de website van Tromp.

Wat altijd geldt is dat er 112 gebeld moet worden als er gevaar is. Ook 's winters bij een drenkeling. Daarover zijn afspraken gemaakt met de hulpdiensten.

8 Vaarverbod

Als het stoplicht op de site op rood staat geldt er een uitdrukkelijk vaarverbod.
Als het stoplicht op de site op oranje staat is het voor onervaren roeiers meestal niet verantwoord het water op te gaan. De coördinator van de lesgroep beslist dan wat er gebeurt. Gebruik altijd je gezond verstand.

Zijn de steigers glad door ijsvorming, maak dan een afweging of het verantwoord is voor jezelf, anderen en het roeimateriaal om een boot uit te brengen en te gaan roeien.

Er geldt een vaarverbod:

- als het bestuur of de veiligheidscommissie een vaarverbod uitvaardigt;
- bij een watertemperatuur onder de 8° C is er een vaarverbod buiten de haven voor beginnende C1- en skiff-leerlingen;
- als het vriest of er nog ijs drijft in het water. Let bij twijfel op het schoolbord bij de werkplaats voor ijsmeldingen;
- bij windkracht 6 of hoger;
- bij mist met een zicht minder dan 100 meter, dit is als je vanaf de soos Dudockx niet meer duidelijk kunt zien;
- bij onweer of naderend onweer;
- tussen zonsondergang en zonsopgang.

EHBO

Op Tromp is een EHBO-doos aanwezig en isolatiedekens. Deze vind je in de kast onder de beeldschermen in het afschrijfhok. Daar hangt ook een AED. In de soos staat ook een EHBO-doos.
Tromp biedt uit veiligheidsoverwegingen regelmatig een EHBO-cursus aan.
Wanneer iemand in elkaar zakt, bij onderkoeling of andere ongelukken: bel 112. Het adres van Tromp is: Vreelandseweg 56, Hilversum.