



## Handboek De Galjoener



## Inhoud

1 Inleiding	<b>1</b>
2 Reilen en zeilen binnen de vereniging	<b>2</b>
2.1 Het Botenhuys	2
2.2 Nieuwe leden bij het Galjoen	4
2.3 Zij-instromers	4
2.4 Basisinstructie en afroeien	4
2.5 Vervolg instructies en afroeien	4
2.6 Huishoudelijke regels	4
3 Verantwoordelijkheden	<b>6</b>
3.1 Roeiverbod en weersomstandigheden	6
3.2 Het afschrijven van boten	6
3.3 Schade	6
3.4 Het introduceren van niet-leden	6
3.5 Eisen roeivaardigheid per boottype	7
4 Veiligheid	<b>8</b>
4.1 Hoofdregels	8
4.2 Voorrangsregels	8
4.3 Doorvaren van bruggen	9
4.4 Belangrijke geluidssignalen	10
4.5 Verlichting	10
4.6 Wat te doen als je te water raakt	10
5 Toertochten en wedstrijden	<b>11</b>
5.1 Vaargebied en vaarwater	11
5.2 Benodigheden voor het maken van een tocht	11
5.3 Wisselen in de boot	11
5.4 Handige knopen	11
5.5 Wedstrijden	12
6 Materiaalkennis	<b>13</b>
7 Boottypen, plaatsen, bakboord en stuurboord	<b>15</b>
7.1 Behandeling van het materiaal	15
8 Roeitechniek en oefeningen	<b>16</b>
8.1 Coördinatie in woord en beeld	16
8.2 Voetenbord afstellen	16
8.3 Correct vasthouden van de riemen	16
8.4 Bladenwerk	17
8.5 Filmpjes roeitechniek	17
8.6 Enkele eenvoudige oefeningen	17
9 Commando's	<b>18</b>
10 Instructie	<b>21</b>
10.1 Instructie	21

10.2 Tussentijdse instructie voor glad materiaal en stuurvaardigheid	21
11 Galjoenlied	<b>22</b>

# 1 Inleiding

Dit is het handboek De Galjoener, bedoeld voor leden van de roeivereniging Het Galjoen, een vereniging voor burgers en studenten van de universiteit Nyenrode te Breukelen. Dit handboek wijst je de weg in de vereniging en laat je kennismaken met de verantwoordelijkheden binnen de vereniging, het materiaal, de veiligheid, de roeitechniek etc. Meer informatie is te vinden in het Huishoudelijk Reglement dat beschikbaar is op het ledengedeelte van de Galjoen website.

## 2 Reilen en zeilen binnen de vereniging

Het Galjoen is een kleine roeivereniging met een schilderachtig mooi Botenhuys op palen in de rivier de Vecht tussen Breukelen en Maarssen, naast kasteel Nyenrode. Het Galjoen bestaat sinds 1946 en draagt de kleuren rood en geel. De vereniging was oorspronkelijk alleen toegankelijk voor de studenten van Nyenrode. Het is zelfs de alleroudste studentenvereniging van de Universiteit Nyenrode, voorheen het N.O.I.B. (Nederlands opleidingsinstituut voor het buitenland). Sinds 1993 is het een bloeiende en groeiende gemengde vereniging van burgers en studenten. De vereniging is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Roeibond (K.N.R.B.) en bij de Nederlandse Studenten Roei Federatie (N.S.R.F.).

Binnen de vereniging zijn meerdere commissies actief. Er is bijvoorbeeld een materiaalcommissie, een wedstrijdcommissie en een toercommissie en er zijn commissies die zich bezighouden met evenementen en instructie. Op de website [www.hetgaljoen.com](http://www.hetgaljoen.com) vind je meer informatie over de diverse commissies.

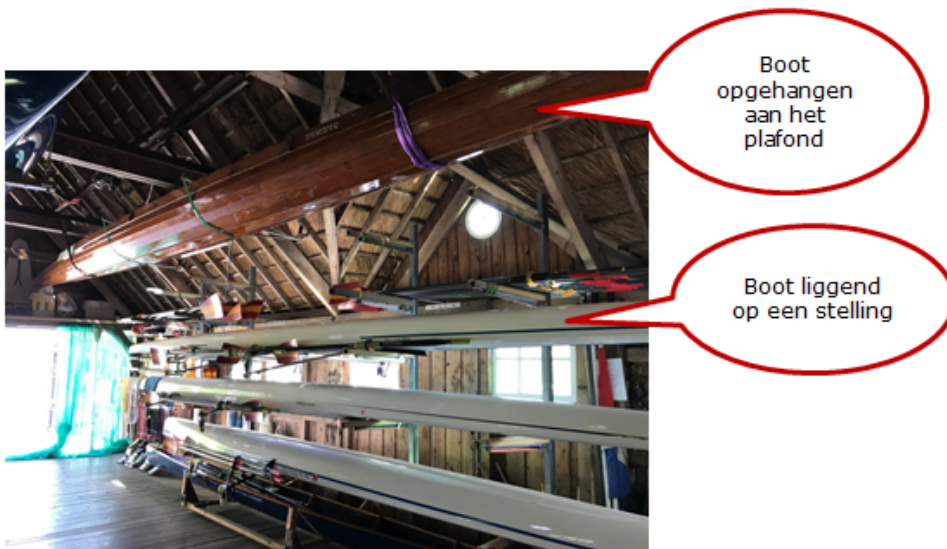
### 2.1 Het Botenhuys



Na het roeien wordt er vaak koffie of thee gedronken in de kantine. De Food en Beverage commissie zorgt voor handdoeken, vaatdoeken, wc papier en nog meer. De voorraad koffie en thee, nemen de leden zelf mee. Op de wc-deur hangen vaak mededelingen, oproepen en inschrijflijsten. In de wc vind je nummers om te bellen bij problemen. Probeer eerst te overleggen met de Botenhuyscommissie of het bestuur.



*Stellingen binnen:*



*Stellingen buiten:*





Nog een paar belangrijke zaken:

- De sleutel van Het Botenhuys is eventueel bij de portier van Nijenrode op te halen. Vanzelfsprekend moet je die ook weer terugbrengen. Je kunt, als je langer dan 1 jaar lid bent, een eigen sleutel aanvragen bij de penningmeester.
- De deur moet op slot als er niemand toezicht op houdt.
- De radiator is voor het vorstvrij houden van de kantine. De Botenhuyscommissie zorgt hiervoor. Naast de radiator vind je de brandblusser.
- Bij de buitendeur van de botenloods vind je een kraan met slang waarmee je boten op het vlot kunt afspoelen en waarmee je jezelf kunt afspoelen als je gezwommen hebt.
- Aan de waterkant van de vlonders kan de Anti-Eenden-Installatie (AEI – touw langs het vlot) worden neergelaten en opgehaald. Niet vergeten! De AEI voorkomt dat de eenden op het vlot poepen. Het is gebruikelijk dat de eerste leden die op het vlot komen het vlot schoonvegen indien nodig.

## 2.2 Nieuwe leden bij het Galjoen

Nieuwe leden krijgen instructie tot en met het afroeien voor de "Gele kaart". Hierna wordt van de nieuwe roeiers verwacht dat ze zelf hun draai binnen de vereniging vinden. De mentoren kunnen daarbij behulpzaam zijn. Je kunt ervoor kiezen om wekelijks met een vaste ploeg te roeien, om toertochten te roeien of om je verder te bekwamen door deel te nemen aan cursussen die binnen en buiten Het Galjoen worden aangeboden. Neem contact op met een mentor als je vragen hebt over het roeien of andere praktische zaken, zie voor de namen van mentoren het smoelenboek in het Botenhuys of op de website.

Om plezierig te kunnen roeien is het nuttig contacten binnen de vereniging te hebben. Het is dan makkelijker een aantal mensen te verzamelen om mee te gaan roeien. Bijwonen van de algemene ledenvergadering en aanwezig zijn bij de activiteiten van de activiteitencommissie is een prima manier om meer mensen te leren kennen. Op zaterdagochtend is er een "instuif". Dit is een goed moment om samen met andere leden van de vereniging te roeien. En wanneer je eens met een toertocht meedoet of meehelpt met b.v. de materiaal- of Botenhuyscommissie, zijn die contacten zo gelegd.

De toertochten worden ruim van tevoren aangekondigd. Er is een toer- en wedstrijdcommissie actief die het hele roeiseizoen deelname aan tochten organiseert vanuit de eigen vereniging of vanuit een andere vereniging in Nederland. Aankondigingen en informatie vind je in Het Botenhuys en op de website.

## 2.3 Zij-instromers

De zij-instromers zijn aspirant leden die eerder roei-ervaring hebben opgedaan en roeidiploma's hebben behaald bij andere roeiverenigingen. Na positieve beoordeling door de instructiecommissie op hun roei- en stuurvaardigheid en de op het Galjoen toegespitste theorie, kunnen zij in een team gaan meedoen.

## 2.4 Basisinstructie en afroeien

Wie actief heeft deelgenomen aan de theorie-avond en het afroeien met goed gevolg heeft afgelegd krijgt de "Gele kaart". Als houder van de Gele kaart kun je gebruik maken van de C-boten. Het bestuur bepaalt, op basis van het Huishoudelijk Reglement, welke eisen gesteld worden aan het gebruik van de verschillende boten. In paragraaf 3.5 staan de eisen per boottype vermeld. Start samen met ervaren roeiers wanneer je ervaring op wil doen met het roeien in een gladder boot.

## 2.5 Vervolginstructies en afroeien

Tijdens het seizoen wordt er ook wel eens "opfris- en bijschaafinstructie" verzorgd voor ervaren roeiers. Vraag naar informatie over dergelijke instructie bij één van de instructeurs of iemand van het bestuur. Meestal wordt via een intekenlijst de mogelijkheid geboden een aantal lessen te volgen.

## 2.6 Huishoudelijke regels

Om alles goed te laten verlopen hebben we een aantal praktische huishoudelijke regels:

- Behandel het materiaal alsof het van jezelf is. Om je een idee te geven: bootprijzen van onze vloot variëren globaal van €13.000,- tot €18.000,- en een paar riemen kost ±€ 700,-
- Reserveer je boot met CAPPIE, zie ook paragraaf 3.2.
- Noteer in het logboek met welke boot, met welk team en in welke richting je gaat roeien.

- Laat geen schragen of kar op het vlot staan als je wegvaart onder het motto: we hebben het straks toch weer nodig.
- Neem van tijd tot tijd een pak gemalen koffie mee voor algemeen gebruik.
- Noteer schades en problemen met het materiaal in het schadeboek online via CAPPIE.
- Ruim de gebruikte spullen goed op voor vertrek.

Checklist bij het verlaten van het Botenhuys:

Het vlot en de boten:

1. Anti-Eenden-Installatie (AEI - touwtje langs het vlot) boven water
2. Check of het vlot ook echt opgeruimd en leeg is
3. Sluit de grote deuren met de 3 puntsluiting
4. Zorg dat het botenhuis opgeruimd is
5. Houd het groene gaasgordijn bij de grote deuren gesloten ( bij zowel openstaande als gesloten deuren) in de periode dat de zwaluwen weer om het Botenhuys vliegen en nestelen)

De kantine:

1. Alle stekkers uit de stopcontacten
2. Koffiezetapparaat en filter leeg en theepot leeg, vaat gewassen, afgedroogd en opgeborgen
3. Boiler uit en in de winter kacheltje uit óf op de sneeuwvlok als er kans op vorst is.
4. Licht van het gehele Botenhuys uit, ook in de stellingloods
5. Stoelen en tafel opgeruimd
6. Deur op slot
7. Toegangshek op slot
8. Let op bij het oversteken!



## 3 Verantwoordelijkheden

### 3.1 Roeiverbod en weersomstandigheden

Er zijn omstandigheden waarin het roeien niet toegestaan is. Er mag niet geroeid worden:

- Wanneer er een roeiverbod van kracht is
- Bij een lucht- en/of oppervlaktewater temperatuur van 0 (nul) graad Celsius of lager. Dit is af te lezen op de buitenthermometer aan de meerpaal bij het hek
- Wanneer er ijs op het water ligt
- Vanaf windkracht 6 (d.w.z. vanaf een windsnelheid van 10,8 m/sec, of 22 knopen)
- Bij mist (zicht minder dan 100 m: dan moet je richting Breukelen de hoofdboort van Nijenrode en richting Maarssen de kassen nog kunnen zien)
- Tussen zonsopgang en zonsopgang, tenzij deugdelijke verlichting wordt gevoerd
- Bij onweersdreiging
- Bij bijzondere omstandigheden, door het bestuur aangekondigd in het Botenhuys

### 3.2 Het afschrijven van boten

Je bent verplicht om een boot af te schrijven via het online systeem van de vereniging, E-captain, voordat je gaat roeien. Via een app, genaamd CAPPIE, krijgen de leden met lidmaatschapnummer en gele kaart toegang tot het systeem. Maximaal zeven dagen van tevoren mag je een boot reserveren. Voor verenigingsactiviteiten kan, na goedkeuring door het bestuur, eerder worden afgeschreven. Dit geldt bijvoorbeeld bij instructie namens de vereniging en bij tochten.

#### Hoe lang mag je een boot afschrijven?

Stelregel is dat je voor ten hoogste twee uur de boot mag afschrijven. Wanneer op het moment van vertrek geen aansluitende reservering is genoteerd, mag je de boot een uur langer gebruiken, dus in totaal drie uur. De reservering vervalt als de boot 15 minuten na het tijdstip van de reservering nog niet in gebruik is genomen. Anderen mogen dan de boot meenemen.

Voor het gebruik van een C2, C3 of C4 buiten de Vecht is voorafgaande toestemming van het bestuur nodig, voor een rondje Loosdrechtse Plassen is de voorafgaande toestemming van het bestuur niet nodig, mits de tocht kan worden afgelegd binnen de beschikbare tijd (2-3 uur). Zie paragraaf 5.2 voor de vereisten en benodigdheden voor een tocht.

### 3.3 Schade

Wanneer er schade aan het materiaal is ontstaan tijdens het roeien of wanneer je gebreken aan het materiaal constateert, moet dit worden gemeld in CAPPIE onder de knop 'Schade melden'. De schade moet zo duidelijk mogelijk worden omschreven met vermelding van datum en tijdstip waarop deze constatering werd gedaan en met de naam van de boot en van de persoon die de schade heeft geconstateerd. Bij grote schade dient het bestuur en de bootsman hiervan zo snel mogelijk in kennis te worden gesteld.

### 3.4 Het introduceren van niet-leden

Introductie van iemand die geen lid is, moet je van tevoren aan het bestuur melden. Dezelfde persoon kan niet vaker dan tweemaal per jaar geïntroduceerd worden. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

De introductie (naam en datum) moet met vermelding van de naam van het introducerend lid worden ingeschreven in het introductieboek; dit bevindt zich in een map in Het Botenhuys. Voor het gebruik van de boten gelden voor de introducee uiteraard dezelfde eisen t.a.v. de roeivaardigheid als voor onze leden, een en ander tenzij het bestuur vooraf anders toestaat.

Leden van andere roeiverenigingen kunnen na toestemming van het bestuur gastroeien bij het Galjoen. Per periode van drie uur wordt van iedere roeier een vergoeding verwacht. Indien het gastroeien plaatsvindt in het kader van een uitwisseling kan het bestuur besluiten geen vergoeding te vragen.

### **3.5 Eisen roeivaardigheid per boottype**

Zie het huishoudelijk reglement op de website van de vereniging.

## 4 Veiligheid

We delen de Vecht met velen: motorbootjes, partyschepen, suppers en zwemmers. De Vecht is een prachtig water waar meer dan ooit verschillende soorten sporters en recreanten gebruik van maken. Alle gebruikers brengen zo hun eigen risico's met zich mee. We realiseren ons dat de Vecht van iedereen is en passen ons gedrag aan op onoverzichtelijke, smalle stukken en bij drukte, net als de wielrenners op het Zandpad. Het sportieve gedrag van jou als individuele roeier straalt af op de vereniging en daar kunnen we als vereniging ook op worden aangesproken. Dringend beroep aan alle roeiers om zich aan deze regels te houden om incidenten te voorkomen en de veiligheid voor iedereen in het oog te houden.

De Koninklijke Nederlandse Roeibond (KNRB) heeft een aantal algemene aanbevelingen opgesteld. De regels van het Galjoen zijn hier soms een aanscherping van of kunnen licht afwijken. Zie website van de KNRB: <https://knrb.nl/kennisplein/bestuur-en-organisatie/fysieke-veiligheid/>.

Het binnenvaartpolitie reglement kun je op deze website vinden: <https://wetten.overheid.nl/BWBR0003628/2017-01-01>

### 4.1 Hoofdregels

- Houd altijd stuurboordwal.
- Boeg, stuur en skiffeurs dragen altijd verplicht goed zichtbare, liefst fluorescerende, bovenkleding. Er liggen extra hesjes en jassen in het Botenhuys. De rode Galjoen trui is onvoldoende zichtbaar. (Huishoudelijk reglement artikel 8.8).
- Roep andere boten duidelijk aan als er gevaar voor aanvaring dreigt.
- Reageer vriendelijk als je wordt aangeroepen. Ga niet schelden, zelfs niet als je geschrokken bent.
- Om aanvaringen te vermijden: lage snelheid op smalle en onoverzichtelijke stukken van de Vecht. Dit geldt op de volgende stukken:
  - o Maarssen: vanaf de Schippersgracht tot en met de woonboot na de Termeerbrug
  - o Breukelen: vanaf de brug tot voorbij de loswal
  - o Nieuwersluis: van de gevangenis tot en met de laatste woonboot na de brug
  - o Loenen: vanaf de bocht na de grote brug tot de molen.
- Vaar je vóór 9.00 uur 's ochtends, houd dan extra rekening met sportieve zwemmers.
- Bij extreme warmte 's avonds extra goed opletten. Zwemmende kinderen maken de doorvaart, vooral bij bruggen, gevaarlijk.
- Voor skiffeurs geldt aanvullend op deze regels dat ze iedere 5 halen achterom moeten kijken en/of gebruik moeten maken van een spiegel.
- Skiffeurs/ongestuurde boten wordt geadviseerd om niet alleen het water op te gaan maar met een coach of een andere boot samen op te varen en elkaar te waarschuwen bij andere vaarweggebruikers.

### 4.2 Voorrangsregels

Iedereen die deelneemt aan het verkeer te water moet er alles aan doen om te voorkomen dat de veiligheid op het water in gevaar komt. Wees vooral waakzaam voor zwemmers en SUP's. Verleen hen altijd voorrang. Suppen (Stand Up Paddling) valt, net als roeiboten, onder een "door spierkracht aangedreven voertuig". Tegelijkertijd gaan SUPs minder hard en moeten roeiers hen daarom altijd voorrang geven.

#### Tegenliggers op de Vecht

1. Zwemmers hebben voorrang op roeiboten en andere recreanten. Vooral bij de smallere stukken op de Vecht (Maarssen, Breukelen, Nieuwersluis en Loenen) en daar waar woonboten liggen dien je snelheid te matigen en vaak om je heen te kijken.
2. Stand-Up-Paddle boards en kano's hebben voorrang op roeiboten omdat zij langzamer zijn op het water. Let goed op want deze recreanten hoor je niet op afstand én zij kijken de andere kant op.
3. Roeiers hebben voorrang op sloepen. Op de motor varende plezierboten korter dan 20 meter moeten een roeiboot voorrang geven. Veel bestuurders van sloepen hebben weinig ervaring op het water dus ga er niet automatisch van uit dat ze de regels kennen. Vooral bij de bruggen is het verstandiger om voorrang te geven dan te nemen.

4. Roeiboten moeten voorrang verlenen aan beroepsvaart (hiertoe behoren ook de salonboten en grote sloepen van rederijen).
5. Als het vaarwater over een wat grotere afstand niet breed genoeg is voor jouw boot en een tegenligger, dan zal de roeiboot, of die nu voorrang heeft of niet, de oplossing moeten leveren door zich te versmallen, want een ander schip kan dat niet. Als je de riemen laat slippen moet je wel proberen te voorkomen dat je in een hoek verwaaid raakt waar je moeilijk uit kunt komen.
6. Je moet aan alle andere recreanten, genoemd onder punt 1, 2 en 3 voorrang geven. Als je stuurboordwal aanhoudt (in de vaargeul) is er vaak genoeg ruimte.
7. Elkaar ontmoetende tegenliggers moeten naar rechts gaan.
8. Bij obstakels gaat het stroomafwaarts varende schip voor. De Vecht stroomt van Utrecht naar Muiden. Bij de bruggen van Breukelen en Nieuwersluis geef je daarom voorrang aan roeiboten die van Zuid (Maarsse) naar Noord (Loenen) varen.

### Vorbijlopen/inhalen op de Vecht

Inhalen doe je net als in het verkeer op de weg. Als je wordt ingehaald moet je, als dat voor de veiligheid nodig is, helpen om het voorbijgaan zo kort mogelijk te laten duren door vaart te minderen en zoveel mogelijk stuurboordwal te houden.

### Regels op de Loosdrechtse plassen

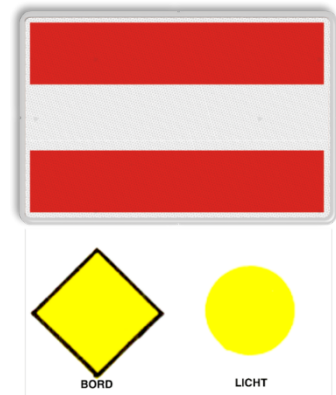
Op de motor varende plezierboten (tot 20 m) moeten aan jou voorrang geven en jij aan alle andere schepen (ook aan de kleinere partyschepen). In de meeste situaties geef je als roeier voorrang of wijk je uit naar rechts, ook voor surfplanken en zeilboten.

Veroorzaakt een passerend schip hoge golven dan kan je een nat pak voorkomen door de roeiboot iets schuin te leggen om de golf op te vangen. Laat lopen en draai de boot evenwijdig aan de golven met bladen plat op het water en het boord waar de golf tegenaan komt hoog houden door de handles van de riemen aan dat boord omhoog te brengen en enigszins over te hellen naar het andere boord, commando 'Presenteer het boord'.

### 4.3 Doorvaren van bruggen

De signalering aan een deel van de bruggen over de Vecht, o.a. in Breukelen, voldoet niet aan de voorschriften van het BPR (BinnenvaartPolitieReglement). Waar je in ieder geval op moet letten is dat je niet door mag varen als bij de brug, boven één van de doorvaartopeningen, een rechthoekig bord hangt met drie horizontale banen rood/wit/rood.

Doorvaartopeningen die gebruikt mogen worden, worden aangegeven met een op een punt staand vierkant bord, model "voorrangsweg", dat geheel geel is of met een gele lamp. Eén zo'n bord of lamp betekent dat verkeer van beide zijden die doorvaart mag gebruiken. Twee naast of onder elkaar geplaatste borden of lampen betekenen dat jij wel mag doorvaren, maar het verkeer van de andere kant dat niet mag.



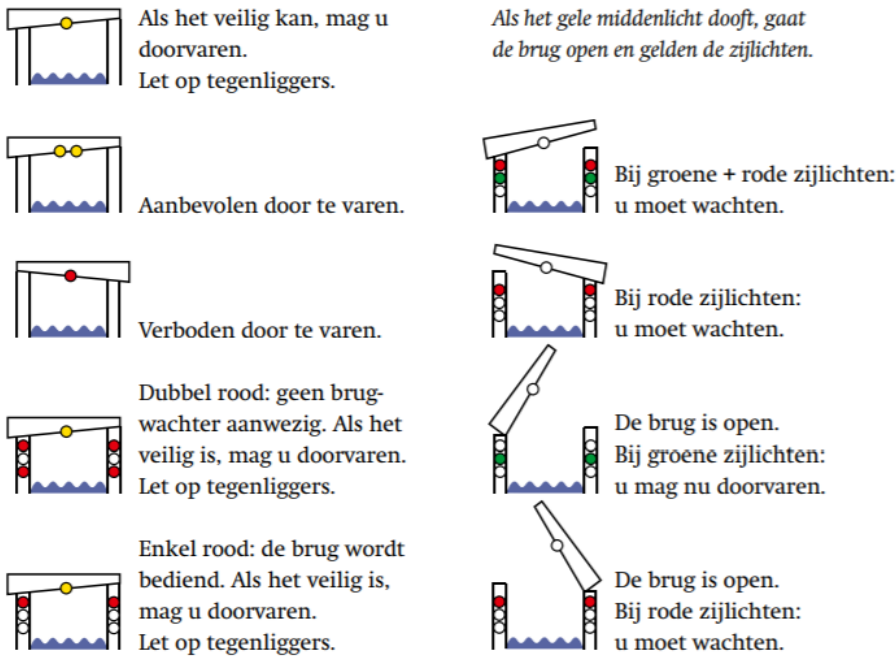
### Let bij beweegbare bruggen ook op het volgende:

Als je een brug nadert en ziet dat men die gaat openen, bijvoorbeeld als de afsluitbomen dichtgaan of al zijn en de brug beweegt en alleen de rode lamp brandt, dan weet je dat de schepen van de andere kant eerst mogen.

Bij een groen licht onder de rode lamp mag je opstomen naar de brug, maar je moet wel wachten. Je mag pas doorvaren als de rode lamp is gedoofd. Meestal gaan boten al eerder varen, namelijk zodra de brug hoog genoeg is om er onderdoor te kunnen varen. Blijf in zo'n geval op afstand van de brug en probeer er niet nog gauw erdoor te piepen. Als er één of meer schepen aan jouw kant liggen te wachten, blijf daar dan achter. Zodra de brug open is, varen de boten er met een vaartje onderdoor.

Overzicht bruglichten:

## Bruglichten



### 4.4 Belangrijke geluidssignalen

Op het water kan je van je laten horen over wat je wilt. De volgende signalen zijn nuttig om te kennen:

---- Korte stoot, ca 1 sec. ----- Lange stoot, ca 4 sec.

Algemene seinen (tijdsruimte tussen twee opeenvolgende stoten ca 1 sec)

----- Attentie!

----- Aanvaringsgevaar (reeks korte stoten)

### 4.5 Verlichting

In de schemering bij zonsopkomst of bij zonsondergang is men verplicht deugdelijke verlichting te voeren. Verlichting moet van alle kanten zichtbaar zijn, wit zijn en constant branden.

### 4.6 Wat te doen als je te water raakt

Probeer zo kort mogelijk in het water te liggen, om onderkoeling te voorkomen. Dit betekent:

- Blijf bij de boot en gebruik deze om mee te drijven of naar de kant te komen.
- Indien mogelijk, bijvoorbeeld bij een skiff, klim dan in de boot.
- Ben je dicht bij de kant (<100m), zwem er dan heen, als het kan met de boot, en klim uit het water.
- Ben je verder van de kant of koel je te snel af, klim dan op de boot en roep om hulp.

Een AED is beschikbaar bij de portier van Nyenrode.

## 5 Toertochten en wedstrijden

### 5.1 Vaargebied en vaarwater

Het roeiwater van het Galjoen is voornamelijk de rivier de Vecht, van Utrecht tot in Muiden. Voor langere tochten zijn er veel mogelijkheden. Voor het verlaten van de Vecht is toestemming van het bestuur vereist, met uitzondering van het onder 3.2 genoemde.

De toer- wedstrijdcommissie van Het Galjoen faciliteert jaarlijks meerdere tochten, vanuit het Botenhuys en vanuit andere verenigingen. Het aanbod is gevarieerd, zodat beginners, recreatieve en fanatieke roeiers een tocht of wedstrijd kunnen roeien. Met mede-Galjoeners of leden van andere verenigingen; het is gezellig en leerzaam, je ervaart ander roeiwater en doet nieuwe roei- en stuurervaring op.



De commissie ondersteunt en de vereniging sponsort initiatieven voor niet-geagendeerde tochten, mits alle Galjoeners met voldoende roei-ervaring mee mogen. Voor het grotere aanbod aan verschillende toertochten kan je ook op de KNRB site terecht.

### 5.2 Benodigheden voor het maken van een tocht

Bij langere tochten bereid je je goed voor. Denk aan:

- Kennis van de slustijden
- Achterlaten van geplande route
- Uitwisselen van mobiele telefoonnummers

Het is verplicht om het volgende mee te nemen:

- een peddel,
- hoosblik
- een pikhaak
- 2 landvasten, voor en achter in de boot bevestigd
- een meerpen, voor het afmeren om in de grond te steken
- een lange lijn, bedoeld om de boot langs de kant vast te leggen (nog beter: 2 lijnen)
- minimaal één telefoon

### 5.3 Wisselen in de boot

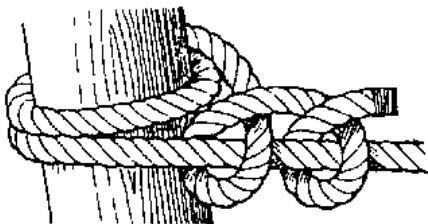
Als je niet kunt aanleggen, is het mogelijk om één voor één te wisselen van plaats. De stuur geeft duidelijke instructies.

- Veilig boord! (riemen plat op het water en met de hand gefixeerd op bovenbeen of tegen de buik)
- De ene roeier klimt op handen en voeten over de andere(n) heen, die zich klein maken.
- Voeten alleen op de boordrand of op het dek plaatsen.
- Pas als de ene roeier gedraaid is én veilig boord houdt, klautert de volgende naar zijn plaats. Daarna eventueel opnieuw afstellen.

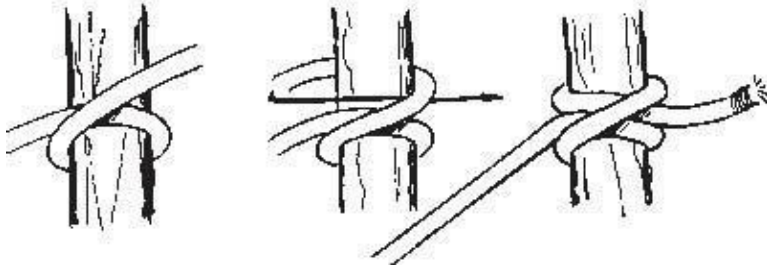
Het is niet toegestaan in de gladde boten op het water van plaats te wisselen.

### 5.4 Handige knopen

Twee halve steken om een boot vast te maken.



De mastworp wordt ook veel gebruikt om de landvast aan een paal, balk, stok of tak vast te maken.



Op internet vind je er nog veel meer handige steken: <https://youtu.be/hRMTf6WODY>

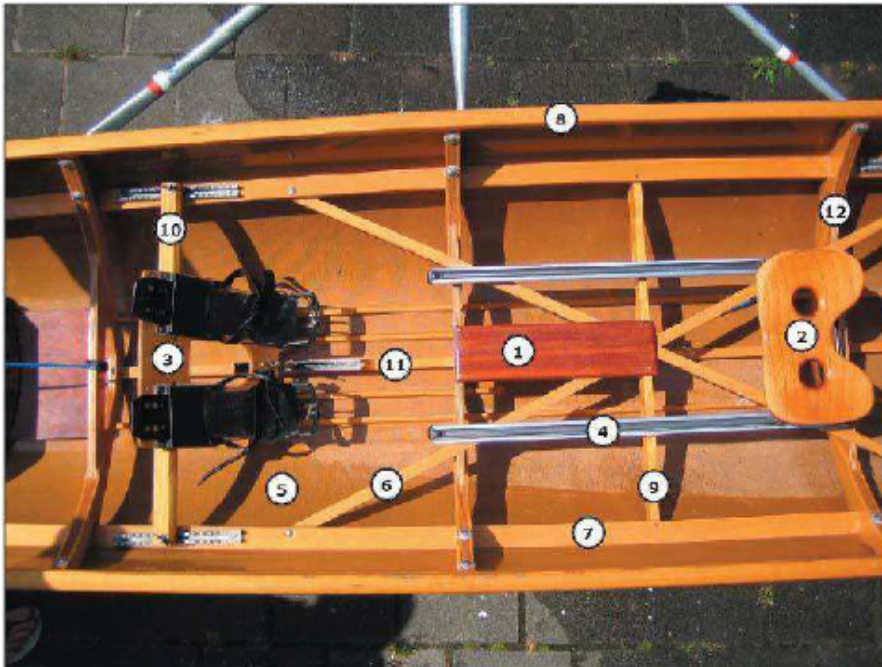
### **5.5 Wedstrijden**

De toer- wedstrijdcommissie organiseert jaarlijks enkele 500-meter wedstrijdjes rond het eigen vlot. Bij het Galjoen worden wedstrijdambities aangemoedigd en gefaciliteerd, mits een ploeg gecoacht wordt en serieus traint voor een passende wedstrijd. Er zijn wedstrijden in vele verschillende afstanden.

Afhankelijk van de locatie van de wedstrijd worden boten vaak geleend bij andere verenigingen. Gebruik van eigen materiaal is onder voorwaarden en na toestemming van het bestuur mogelijk.



## 6 Materiaalkennis



1. Opstapplankje: hier zet je je voet op bij het instappen
2. Bankje
3. Voetenbord
4. Sliding
5. Huid (Let op! uiterst kwetsbaar, je mag er nooit op staan. De huid is 2-4mm dik).
6. Diagonaal- of kruislat: bij sommige roeiboten zit hier een kunststof plaat
7. Grundel
8. Boord
11. Kiel
12. Spant
13. Boegbal
16. Stuurstoel
18. Stuurtoew

Voor de liefhebber:

9. Bint
10. Spoorstok
14. Roerblad
15. Roerpen
17. Stuurvoetenbankje





**Dol & Rigger**

- 23. Dol
- 24. Dolpen
- 25. Overslag  
Duw en trekstang op de rigger

**Riem**

- 26. Blad
- 27. Steel
- 28. Kraag
- 29. Manchet
- 30+31 Binnenhandle
- 31 Handvat



## 7 Boottypen, plaatsen, bakboord en stuurboord

Om de boottypen aan te duiden zijn de volgende aspecten van belang:

1. Breed met kiel of smal onder kiel. Binnen de vereniging hebben we brede C-boten en daarnaast smalle gladde boten.
2. Boten voor scullen, roeien met ieder twee riemen.  
Boten voor boordroeien, roeien met ieder één riem.
3. Het aantal roeiers dat in de boot zit.
4. Wel of geen stuurplaats in de boot.

Symbolen:

+ staat voor een boot met stuur, - staat voor een boot zonder stuur,

x voor een boot zonder stuur en per roeier 2 riemen, \* voor een boot met stuur en per roeier 2 riemen (ook wel met x+ aangeduid).

C-boten in de vloot van Het Galjoen:

C1	C-boot voor 1 roeier met 2 riemen zonder stuur
C2*	C-boot voor 2 roeiers ieder met 2 riemen, met stuur
C3*	C-boot voor 3 roeiers ieder met 2 riemen, met stuur
C4*	C-boot voor 4 roeiers ieder met 2 riemen, met stuur
C4+	C-boot voor 4 roeiers ieder met 1 riem, met stuur

Gladde boten in de vloot van Het Galjoen:

1x	Gladde boot voor 1 roeier met 2 riemen, skiff genoemd
2x	Gladde boot voor 2 roeiers ieder met 2 riemen, dubbeltwee genoemd
4*	Gladde boot voor 4 roeiers ieder met 2 riemen, met stuur, dubbelvier genoemd
4+	Gladde boot voor 4 roeiers ieder met 1 riem, met stuur, boordvier genoemd

In meermansboten hebben de roeiplaatsen een nummering: de nummering begint voor in de boot bij de boeg, plaats 1, en eindigt achter in de boot bij de slag, plaats 4.

Bakboord en stuurboord worden vanuit de vaarrichting benoemd en gekleurd met resp. rood en groen. Let op: in de boot spreken we altijd van bakboord en stuurboord in plaats van links en rechts! Bakboord = Rood: vanuit de stuur gezien "links". Stuurboord = Groen: vanuit de stuur gezien "rechts".

### 7.1 Behandeling van het materiaal

Riemen

- Draag de riemen altijd met het blad naar voren zodat het blad nergens tegenaan kan stoten. Draag niet meer dan twee riemen tegelijk.
- Zorg altijd dat de bladen met de bolle kant op het vlot liggen.
- Hang de riemen na het roeien op de juiste plek terug.

Het tillen van de boot

- Geef luide en duidelijke commando's.
- Zorg voor voldoende mensen om de boot te tillen. Minimaal het aantal roeiers en bij voorkeur eentje extra. Vraag hulp wanneer er te weinig tillers zijn.
- Til aan de stevige spanten die dwars op de boot staan.
- Een boot met een kielbalk mag je voorzichtig neerzetten en over de kielbalk via de rol in het water laten glijden. Laat de boot niet los maar houd haar rechtop, op de kiel.
- Zorg bij het draaien van de boot dat er geen openstaande overslagen onderlangs gaan, ze kunnen verbuigen als ze het vlot aantikken.

Na het roeien

- De overslagen moeten worden gesloten voordat de boot uit het water wordt getild.
- De riemen, het roertje, de stuurstoel en andere spullen op het vlot leggen
- Stuurstoel die je niet uit de boot kunt halen, moet je omklappen en vastzetten.
- Maak de slidings schoon met een slidingdoekje.
- Zorg ervoor dat er geen water in de boot blijft staan door de boot te keren of ook de binnenkant droog te maken.
- Leg de boot op de schragen en droog de binnenkant en buitenkant van de boot goed af.
- Ruim alle spullen goed op, op de plaats waar ze horen. Ook bij het wegvaren is het niet toegestaan schragen of wat dan ook maar op het vlot te laten staan.

## 8 Roeitechniek en oefeningen

### 8.1 Coördinatie in woord en beeld

Dagelijkse praktijk en filmpjes op internet. De instructeur helpt je hierbij.

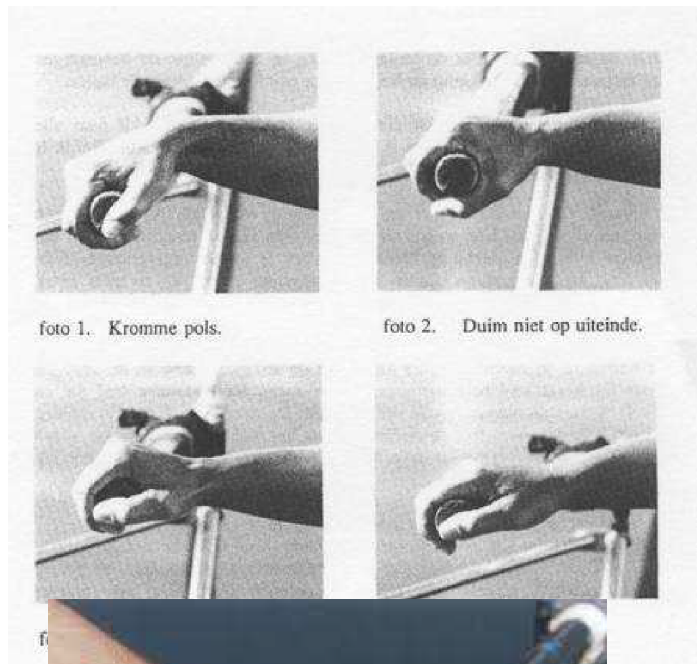
### 8.2 Voetenbord afstellen

1. Ga in de uitpikhouding zitten, rug iets doorvallen en buik in, zoals bij een echte uitpik. Bladen drijvend op het water. De duimen op de uiteinden van de handles moeten nu bij je onderste ribben komen. Er moet een ruime vuist tussen de beide handen passen. Bij boordroeien moeten de handen aan weerszijden van het borstbeen uitkomen. Zorg dat je de achterstops in deze houding niet raakt.
2. Ga rechtop zitten, met je benen gestrekt, voeten in het voetenbord, de rug loodrecht rechtop en je armen gestrekt. In deze houding moeten de riemen bijna loodrecht op de boot staan; net niet loodrecht, maar met de handles iets naar je toe. Bij boordroeien geldt hetzelfde.
3. Ga daarna in de inpikhouding zitten. Onderbenen vrijwel verticaal met de knieën bijna boven de enkels, sterke (lange) rug naar voren gekanteld vanuit de heup, ogen gericht op de horizon als bij een echte inpik. Zorg dat je bankje de voorstops (slidings) in deze houding niet raakt.
4. De hoogte van het voetenbord: de roeier moet in staat zijn zo ver op te rijden dat de onderbenen vrijwel verticaal staan. Daarnaast moet de roeier in staat zijn volledig uit te trappen.

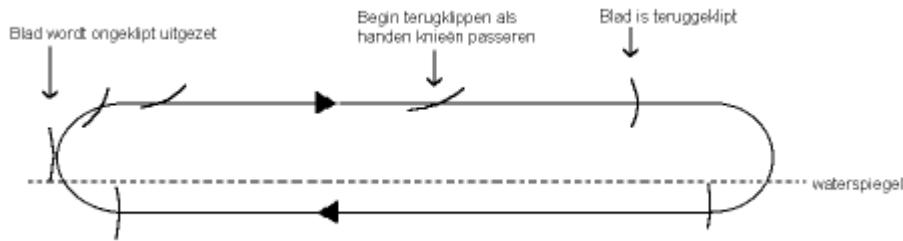
### 8.3 Correct vasthouden van de riemen

Vasthouden van de riem tijdens het roeien →  
Zie foto 4.

Vermijd posities zoals foto 1, 2 en 3.  
Bij foto 1 spreken we van een bokkepoot, welke op de lange termijn ernstige ontsteking aan de pees kan veroorzaken.



## 8.4 Bladenwerk



## 8.5 Filmpjes

### roeitechniek

- [KNRB introductie leren roeien](#)
- [De roeibeweging stap voor stap](#)

## 8.6 Enkele eenvoudige oefeningen

### Roeitechniek

De oefeningen worden vaak gebruikt om roeiers aan elkaar te laten wennen

- Derde stop
- Vaste bank roeien (alleen rug en armen)
- Kwart en halve bank roeien
- Stop op halve bank
- Roeien met verticaal blad, zonder te klippen
- Pimenov oefening, roeien met gestrekte armen
- Tubben (om de beurt roeien)
- Wisselen in kracht
- Boot in drie halen op gang brengen en letten op trap/hang beweging

### Kracht en wedstrijd oefeningen

- 10 harde halen en 10 lichte halen (afwisselen met 20)
- Af/optellen van 10 naar 1: 1 harde haal, 1 lichte haal, 2 harde halen, 2 lichte halen enz.
- Kracht op inpik, Kracht op uitpik
- Opvoeren in 5/10 halen, tempo omhoog
- Sprint trekken in 20 halen waarna wedstrijd tempo van 30 halen.
- Laag tempo, kracht op de benen (focus kracht)
- Hoog tempo, weinig kracht op de benen (focus beweging en handen)

## 9 Commando's

Spreek de commando's rustig, luid en duidelijk uit.

ACTIE	COMMANDO'S	OPMERKING
<b>Boot klaarmaken</b>		
Boot uit de stelling halen en in het water leggen	<b>Handen aan de boorden</b>	Achterschip is zwaarder
	<b>Tillen gelijk ... Nu! en voorzichtig uitlepelen</b>	
	<b>En naar buiten</b>	Indien de boot in het botenhuis ligt
	<b>Kiel over Nyenrode (of over zandpad)</b>	
	<b>Omlopen</b>	
	<b>Tenen aan de rand ... en ver wegzetten</b>	Rug recht De boot zover mogelijk van het vlot in het water leggen, zodat je de huid van de boot niet beschadigt.
Boot klaarmaken voor vertrek		Overslagen openen en de riemen plaatsen. De stuur zorgt voor het roer en het stuurzitje.
<b>Instappen en uitzetten</b>		
Instappen roeiers	<b>Klaarmaken om in te stappen</b>	Stuur met hand aan boord en riem om de boot stabiel te houden.
	<b>Instappen gelijk ... 1 ... 2... 3...</b>	
	<b>Overslagen vast</b>	Riemen nooit loslaten
Instappen stuur	<b>Stuur stapt in</b>	Kijken of er boten aankomen
Uitzetten	<b>Uitzetten gelijk</b>	Stuur met de voet en roeiers met de hand
	<b>Loodrecht uitzetten of Peddelend strijken stuurboord</b>	Met het blad loodrecht tegen het vlot Strijken met de riem zover mogelijk langs zij
<b>Wegvaren, stoppen en draaien</b>		
Wegvaren	<b>Slagklaar maken ...</b>	Stuurboordwal houden
	<b>Slagklaar ...</b>	
	<b>Af ( of go )</b>	
Stoppen met roeien	<b>Laat ... lopen ...</b>	Laat bij het begin van de een haal en lopen bij de uitpik.
	<b>Bedankt</b>	Pas bij 'Bedankt' het blad op 't water leggen.
Boot langzaam stoppen	<b>Laat ... lopen ...</b>	
	<b>Bedankt</b>	
	<b>Vastroeien beide boorden ...</b>	
	<b>Bedankt</b>	
Noodstop	<b>Houden beide boorden Nu!</b>	Dit commando kan altijd en moet onmiddellijk opgevolgd worden.
	<b>Bedankt</b>	
Boot stoppen en iets draaien over bakboord	<b>Laat lopen ...</b>	Kijken of er boten aankomen
	<b>Bedankt</b>	
	<b>Vastroeien bakboord ...</b>	
	<b>Bedankt</b>	
Rondmaken over bakboord – methode 1	<b>Strijken bakboord</b>	Volgt op de boot stoppen en draaien over bakboord. Roeiers blijven uitgetrapt zitten en rijden niet op.
	<b>Bedankt</b>	



Rondmaken over bakboord – methode 2	<b>Halen stuurboord</b>	
	<b>Bedankt</b>	Commando's herhalen totdat de boot in de goede richting ligt.
	<b>We gaan rondmaken over bakboord en beginnen met strijken bakboord vanaf Nu!</b>	Volgt op boot stoppen en draaien over bakboord. Roeiers strijken tijdens het oprijden en halen tijdens de uittrap.
Boot stoppen en iets draaien over stuurboord	<b>Laat lopen ...</b>	Kijken of er boten aankomen
	<b>Bedankt</b>	
	<b>Vastroeien stuurboord ...</b>	
	<b>Bedankt</b>	
Rondmaken over stuurboord – methode 1	<b>Strijken stuurboord</b>	Volgt op de boot stoppen en draaien over stuurboord. Roeiers blijven uitgetrapt zitten en rijden niet op.
	<b>Bedankt</b>	
	<b>Halen bakboord</b>	
	<b>Bedankt</b>	Commando's herhalen totdat de boot in de goede richting ligt.
Rondmaken over stuurboord – methode 2	<b>We gaan rondmaken over stuurboord en beginnen met strijken stuurboord vanaf Nu!</b>	Volgt op boot stoppen en draaien over bakboord. Roeiers strijken tijdens het oprijden en halen tijdens de uittrap.
<b>Manoeuvreren</b>		
Stukje naar voren	<b>Beide boorden halen</b> <b>Bedankt</b>	Vanuit stilstand
Stukje draaien naar stuurboord (rechts)	<b>Bakboord halen</b> <b>Bedankt</b>	Vanuit stilstand
Stukje draaien naar bakboord (links)	<b>Stuurboord halen</b> <b>Bedankt</b>	Vanuit stilstand
Stukje naar achter	<b>Beide boorden strijken gelijk ...</b> <b>Bedankt</b>	Stuur houd stuurtoewtjes strak
Punt van de boot naar bakboord	<b>Bakboord strijken</b> <b>Bedankt</b>	stuur houd touwen strak
Punt van de boot naar stuurboord	<b>Stuurboord strijken</b> <b>Bedankt</b>	stuur houd touwen strak
Achteruit varen	<b>Beide boorden strijken gelijk ... vanaf Nu!</b>	Stuur houdt roer recht achter de boot door de stuurtoewtjes strak te houden. Het roer mag niet omklappen.
Roeiend koers wijzigen	<b>Bakboord best (of strong) ....</b> <b>En weer gelijk op</b>	
	<b>stuurboord best (of strong) ....</b> <b>En weer gelijk op</b>	
Door nauwe doorgang	<b>Laat ... lopen</b>	Enkele slagen vooruit melden en aftellen
	<b>Slippen beide boorden ... Nu!</b>	
Langs obstakel	<b>Laat ... lopen</b>	
	<b>Slippen bakboord (of stuurboord)</b>	
Bij lage brug met nauwe doorgang	<b>Laat ... lopen</b>	Enkele slagen vooruit melden en aftellen
	<b>Vallen en slippen beide boorden ... Nu!</b>	
Na de brug	<b>Oppakken en volg de slag</b>	
<b>Aanleggen, uitstappen, boot uit het water halen</b>		
Aanleggen aan stuurboordwal	<b>Light paddle</b>	Met een hoek van ongeveer 30 graden het vlot naderen
	<b>Spoelhaal</b>	



	<b>Laat ... lopen</b>	
	<b>Riemen hoog aan stuurboord</b>	
	<b>Vastroeien bakboord (of houden bakboord)</b>	
	<b>Bedankt</b>	
Uitstappen	<b>Stuur stapt uit</b>	
	<b>Overslagen waterzijde open</b>	
	<b>Klaarmaken om uit te stappen</b>	
	<b>uitstappen gelijk ... 1 ... 2 ... 3 ...</b>	
	<b>Stuur/Sturen ... bedankt</b>	De roeiers bedanken de stuur. Riemen etc op te vlot leggen en de overslagen dicht.
Uit het water en op de schragen leggen	<b>Tenen aan de rand, handen aan de boorden ...</b>	rug recht
	<b>Tillen gelijk ... Nu!</b>	
	<b>Omlopen</b>	
	<b>Kiel over Nyenrode (of over Zandpad)</b>	
	<b>Voorzichtig neerleggen</b>	
In de stelling leggen	<b>Tillen gelijk ... Nu!</b>	Rug recht
	<b>Lepelen</b>	
	<b>Stukje naar Maarsse (of Breukelen)</b>	
	<b>Leg maar neer</b>	
<b>Balans houden en golven</b>		
Voor het borgen van de balans van de boot. Dit wordt gebruikt om de boot goed in balans te houden.  Je kunt het ook gebruiken als je aan vlot ligt en je de overslag aan waterzijde wil losmaken.	<b>Veilig boord maken</b>	<i>Boot in balans houden:</i> Je kunt ook beide riemen tegen je dijbeen houden en zodoende balans houden waarbij de boot niet schuin ligt.
Bij hoge golven: een manier om te zorgen dat golven de boot niet inkomen.	<b>Presenteer het boord</b>	Zorg ervoor dat het boord aan de kant waar de golven binnenkomen door de roeiers omhoog wordt gehouden door het de handle van de riem aan die kant hoger te houden dan aan de andere kant.
Golven waarbij je door blijft varen: een manier om niet met de bladen tegen het water te slaan tijdens het oprijden.	<b>Hoog scheren</b>	De bladen hoog boven het water houden tijdens het oprijden.

## **10 Instructie**

### **10.1 Instructie**

Elk jaar start een instructiegroep onder leiding van de instructiecommissie. Na het volgen van de gezamenlijke instructieperiode beoordeelt de afroecommissie de deelnemers. Bij het afroeien wordt er gelet op roei- en stuurvaardigheden.

### **10.2 Tussentijdse instructie voor glad materiaal en stuurvaardigheid**

Indien een bestaande C-roeiploeg glad wil gaan roeien, kan de ploeg de instructiecommissie vragen om hulp en om toetsing of de ploeg de potentie heeft om glad te kunnen roeien. Indien ja, dan krijgt de groep 1-2 instructeurs aangewezen om begeleid te worden in het leren roeien en sturen in een dubbelvier of gladde boordvier.

## 11 Galjoenlied

In zesenvestig reeds zijn wij van wal gestoken,  
Met ons verleden hebben wij nog nooit gebroken.  
Zestien palen als fundament,  
Ons wapen wijd en zijd bekend.  
Rood en geel: studentikoos traditioneel.

**Refrein: En halen, halen, halen, halen, halen,  
Geef een ruk aan die palen.  
Het Galjoen: ferm doch kleurrijk rood en geel.**

Wij zijn in 't buitenland bewonderd en gevreesd,  
Geen plaats op 't water waar 't Galjoen niet is geweest.  
En als wij oefenen voor de strijd,  
Is voor wat bier ook zeker tijd.  
Rood en geel: starten wij met heel-heel-heel. **Refrein**

**Onze** boten varen noordwaarts tot in Muiden,  
En de Vecht is ons tot Utrecht in het zuiden.  
In het oosten de eerste plas op,  
In het westen de Grote Heycop.  
Geel en rood: in de Vechtstreek zijn wij groot. **Refrein**

Iedere Nijenrodiaan behoort te weten,  
Dat aan roeien zich geen enkele sport kan meten.  
Dat op de stromen van de tijd,  
Het Galjoen door 't water glijdt.  
Geel en rood: de trotse kleuren van onze vloot. **Refrein**