

GIG Roei Instructie Handboek

G.W.V. De Vrijbouter

versie 1.14 maart 2024



1. Inleiding – doel van het handboek
2. Roei instructie
 - a. Basishouding
 - b. Inpik
 - c. Doorhaal
 - d. Uitpik
 - e. Recover
3. Gig sturen – kennis & vaardigheden
4. Veiligheid reglement

Inleiding roei instructie – doel van het handboek

Om plezier en veiligheid voor allen die roeien ook in de toekomst te behouden, heeft het trainersteam de gig roei instructie opgezet: roeiers en stuurlieden leren vaardig en verantwoord met elkaar, de gig en mede watergebruikers om te gaan.

Wij beschrijven hier de Vrijbouter gig roei methode, waarmee zoveel mogelijk op eenzelfde manier instructie wordt gegeven en wordt geroeid: één methodiek met dezelfde roeicommando's. En ook: zorgvuldig en veilig met boot en materialen omgaan.

In een 2e deel, bedoeld voor trainers/instructeurs, worden onderdelen van de roeihaal aangevuld met mogelijke roei fouten en de remedies daarop.

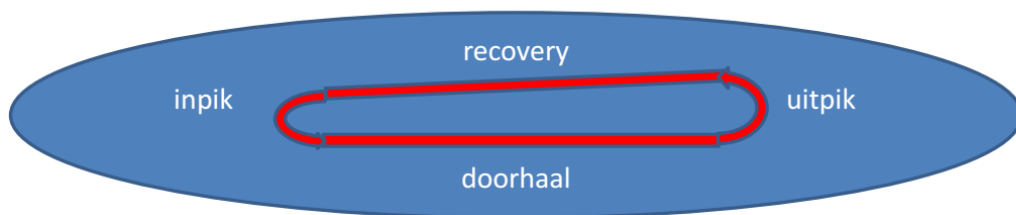
Materiaal in dit handboek is afkomstig uit vele bronnen. Loes Meerman, KNRB roei instructeur, zijn wij dankbaar voor de inspirerende basis instructie cursus roeitrainer. Zie dit handboek als een levend document; aanbevelingen nemen wij graag op in nieuwe versies. De meest actuele versie tref je aan op de Vrijbouter site in de rubriek roeien.

teksten en afbeeldingen komen deels uit de basis instructie cursus roeien van Loes Meerman, STK-adviseur roeien, www.loesmeermanmrt.nl

Roeihaal introductie

In de onderstaande instructies visualiseren we de roeihaal als een 'cyclische beweging'. De handen van de roeier maken een doorgaande beweging, zoals bijvoorbeeld een fietsketting in een kettingkast. Tijdens het roeien volg je de terugkerende roei beweging: inpik, doorhaal, uitpik en recover, inpik, etc.

De beweging van de riem 'handle' (kop van de riem) door de boot is tijdens de doorhaal en recover horizontaal



Het is belangrijk dat je als roeier de roeihouding aanneemt en de roeihaal op een goede manier toepast; je voorkomt blessures. Bij de roei opleiding geven we uitgebreid aandacht aan de roeihouding en juiste roeihaal.

In de volgende teksten pakken we telkens een onderdeel van de roeihaal en bespreken de bijbehorende instructies en correcties.

Roeihaal – basis houding en bewegingen in de boot | algemeen

- zorg ervoor dat je lichaam is opgewarmd, wanneer je je roei uur begint
- daarnaast voorkomt een goede roeihouding potentiële blessures
- je begint je roei uur met het instellen van de spoorstok: je bepaalt de juiste afstand van de spoorstok door met je 'zitbotjes' voor op het bankje te gaan zitten en vervolgens je benen te strekken; bij vrijwel gestrekte benen blijft een kleine kniehoek, zodat je beendruk op de spoorstok kunt houden. Bij twijfel vraag je de stuur om even mee te kijken.
- zorg dat je een actieve zithouding hebt: je zit voor op het bankje, met je schouders laag, je rug is in rechte houding, je trekt je navel in om je core spieren (spier korset) aan te spannen en je *'maakt jezelf lang'*.
- zorg voor een 'zit' met constante beendruk op de spoorstok tijdens de hele roeihaal

- je gaat nu naar de inpik houding en je duwt je billen naar achteren, waarbij automatisch ook je bekken mee naar voren kantelt; de techniek van de inpik volgt verderop.
- tijdens de doorhaal rolt de roeier vervolgens het bekken af op het bankje en maakt gebruik van been, rug- en buikspieren om kracht op de spoorstok te houden.
- aan het einde van de doorhaal - de 'eindhhaal' - wordt de kop van de riem ca 10 cm uit het midden van de borstkas geplaatst, naar de boordzijde
- je zit in de boot is, mede afhankelijk van je fysiek, meer of minder naar buiten; ook heeft dit met je roei ervaring te maken; vaak zie je de beginnende roeier meer naar buiten zitten, terwijl de meer ervaren roeier meer in het midden van de gig zit. Bij onbalans in de boot bewaakt de stuur de balans in de gig en 'herplaatst' zo nodig roeiers.
- je brengt de riem meer of minder naar buiten (naar het water) en waarbij het bescherm leer ('manchet') van de riem tijdens de hele roeibeweging zoveel mogelijk op een vast punt tussen de beide pennen blijft. Indicatie: rond het 3^e of 4^e kruisje van het stiksel.
- je zit recht in de GIG, met de schouders parallel en je houdt je kin gericht op de horizon.
- tijdens de hele roeibeweging heeft je voet vanuit de voetholte of met de bal van de voet en de hak op de vloer van de gig, contact met de spoorstok, naar voorkeur van de roeier.

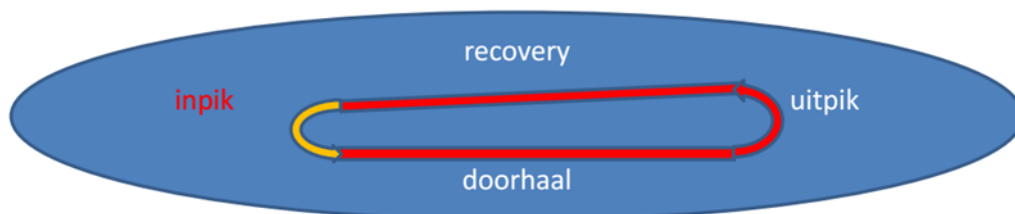
Inpik – lichaamswerk en waterwerk

We onderscheiden 'lichaamswerk' (houding in de boot) en 'waterwerk' (de positie en de werking van het blad in het water).

We beginnen de roei instructie met aandacht voor de inpik, omdat de inpik als starthouding het meest makkelijk te instrueren is.

Het aanleren van de inpik begint met **lichaamswerk** in de boot

- handen: de 'haalhand' in ondergreep en de 'duwhand' in bovengreep; de handen op 1 tot 2 vuistbreedten afstand van elkaar; je geeft hiermee je armen ruimte om vlak langs het lichaam te bewegen tijdens de doorhaal en ook: wanneer je handen te breed uit elkaar staan heb je te weinig controle over de beweging van de riem in en boven het water.
- je hebt een actieve zithouding: schouderbladen zijn laag en breed, je kin is gericht op de horizon, je drukt je billen naar achteren; je rug is in een rechte houding en je maakt je bovenlichaam 'lang'.
- bij de voorbereiding op de inpik plaatst je de riem met het blad achter je, door eerst je armen te strekken, je romp in verticale stand te brengen en de billen naar achteren te drukken waardoor je licht naar voren buigt en ook je bekken 'automatisch' naar voren inkantelt. De inbuighoek die je met deze beweging maakt is 10° tot 20° voorwaarts.



Het **waterwerk** begint met de commando's 'klaarmaken om te halen' en 'bladen bedekt' waarbij je het blad van de riem in het water plaatst.

Op het commando (3,2,1) 'go' zet je direct druk op de spoorstok om de kracht te kunnen zetten die nodig is om de gig door het water te laten bewegen.

- je haalt het blad in verticale stand door het water; de eerste paar slagen doe je op armkracht, met je romp rechtop, om de waterweerstand te 'breken' en de GIG op snelheid te brengen.
- bij de daarna volgende inpik plaats je het blad door je schouderspanning los te laten en het blad losjes in het water te laten vallen: 'losse inpik'.

- op het moment dat het blad losjes in het water valt, neemt je blad de snelheid van de GIG door het water over (het blad valt in de 'flow' *); je laat je blad even 'zoeken'; door nu vervolgens - een fractie van een seconde later - je beendruk rustig op te bouwen, pak je de flow van de boot op en laat je de snelheid van de GIG toenemen.

**wat je moet weten: de flow is de beweging van de gig door het water; alles beweegt: gig, roeiers en riemen; maar juist het blad staat (vrijwel) stil in het water; visualiseer dit: je haakt het blad achter een paaltje, de gig beweegt en het paaltje staat nog steeds op dezelfde plaats.*

Start

De start wordt uitgevoerd door geleidelijk kracht en slagtempo op te voeren; de romp niet inbuigen, in de eerste slagen geen volledige valbeweging maken. De start wordt doorgezet met zoveel snelle slagen als nodig om onder de gegeven (wind) omstandigheden *wedstrijd* tempo in de GIG te brengen. Dit tempo niet langer dan 15 -20 slagen doorzetten, om het duurvermogen in de wedstrijd niet aan te tasten.

Start voorbeeld

2x driekwart slag

5x synchronisatieslag - slag frequentie 26

20x temposlag - slag frequentie 30

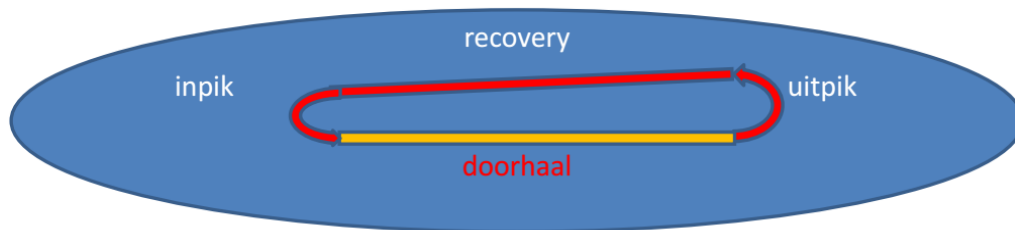
Daarna baantempo - slag frequentie 28

Doorhaal – lichaamswerk en waterwerk

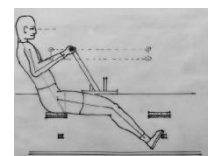
Op de inpik volgt de doorhaal . Ook hier '**lichaamswerk**' en '**waterwerk**'.

Bij het begin van de doorhaal zit je nog in de inpikhouding met:

- lage schouders, rechte rug, ingetrokken navel, billen naar achteren gedrukt
- je knieën staan parallel, met een handbreedte tussen beide knieën.
- je vingers zijn ontspannen, als een haak om de riem handle



- je maakt een losse ontspannen inpik en nadat nadat je blad water heeft gepakt in de 'flow' span je je core spieren aan en bouw je beendruk op.
- je strekt de benen in een vloeiende beweging, waarbij je tijdens de roeihaal verder beendruk opbouwt ('kracht opbouwen en uitsmeren')
- je zorgt ervoor dat je het blad recht door het water trekt en dat het blad tijdens de doorhaal op eenzelfde diepte in het water blijft; je haalt zo de meeste effectiviteit uit je doorhaal!
- let op bladdiepte: de **rode bies** net op het water geeft je de optimale bladdiepte ; tijdens de haal zie je dat er een golfje loopt over het blad.
- we verdelen de roeihaal in 4 delen:
 - 1^e kwart: na de inpik; de 'flow' opzoeken en 'water pakken'.
 - 2^e kwart: je spant je core spieren aan en je bouwt beendruk op tot je maximale beenkracht; armen blijven gestrekt en de beendruk op de spoorstok stuur je aan vanuit je heupen en je bekken.



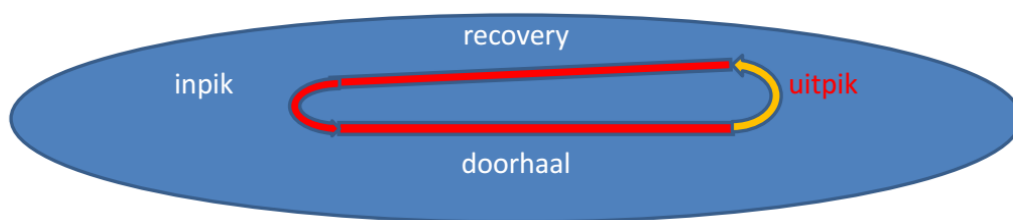
3^e kwart: je zet je gecombineerde been- en armkracht door en je zet de valbeweging van je romp in nadat je romp de verticale stand heeft gepasseerd; de uitvalshoek van de valbeweging is tussen 30° en 45°; je geeft de haal extra kracht mee, door met gestrekte armen aan de riem te hangen.

4^e kwart -'de eindhaal'- in het 4^e kwart ben je aan het einde van je valbeweging; om nu verder kracht op het blad te zetten trek je de kop van de riem op armkracht in een vloeiende beweging krachtig naar je borstbeen en bouw je maximale kracht op. Je brengt hierbij je ellebogen naar achteren, voorbij je romp en je duwt je schouderbladen naar elkaar toe en je brengt je borstbeen naar voren; je verlengt hiermee je eindhaal, wat je ondersteunt door de druk die je geeft op je spoorstok.

Uitpik – lichaamswerk en waterwerk

De uitpik volgt op de doorhaal. Ook hier onderscheiden we '**lichaamswerk**' (houding in de boot) en '**waterwerk**' (de *positie van het blad in het water*)

Met de valbeweging aan het eind van je doorhaal maak je ruimte voor de uitpik. Je stelt de uitpik uit tot het bereiken van de maximaal gewenste valhoek en maakt daarmee een lange eindhaal mogelijk.



De actieve uitpik:

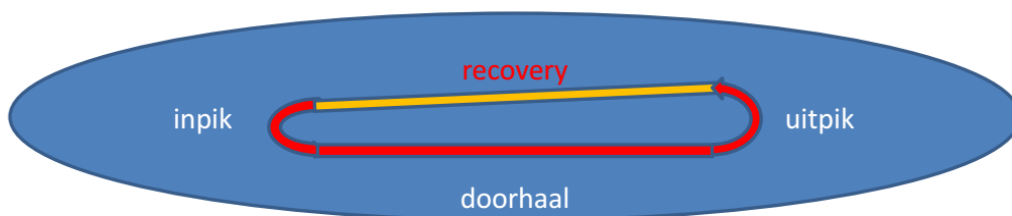
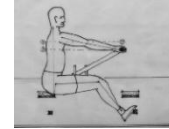
- komt uit de schouders en de elleboog; polsen gaan recht naar beneden
- ellebogen worden laag gehouden, naast/iets achter de romp
- vlak voor het uitpikmoment is het blad nog in het water, de kop van de riem is in een positie tussen borstbeen en de schouderzijde van de duwhand, waarbij de kop van de riem het borstbeen raakt.
- na het raken van je borstbeen zorg je voor de uitpik door het blad in een snelle beweging, verticaal uit het water te lichten door lichte druk met de duwhand op de riem handle.

Recover – lichaamswerk en waterwerk

Na de uitpik volgt de recover. Ook hier het '**lichaamswerk**' (houding in de boot) en het '**waterwerk**' (je blad is in deze fase boven het water)

Bij de actieve recover:

- breng je met je duw hand (binnenhand) de riem met gestrekte armen in een snelle horizontale beweging naar voren.
- je romp beweegt je vervolgens in een rechte en rustige beweging naar voren en je maakt hierbij actief gebruik van je core spieren.
- nadat je handen de knieën passeren druk je je billen in een rustige vloeiende beweging naar achteren en je ontspant je core spieren.
- met de vloeiende romp beweging verminder je een kracht tegen de voortgangsrichting van de gig en voorkom je een 'rem' op de snelheid.
- je laat zo de gig als het ware rustig 'onder je door lopen' en je zit nu in de inpikhouding, met je bekken naar voren ingekanteld; de inbuighoek is tussen 10° en 20° naar voren.
- stuur tijdens de recover met je duwhand de kop van de riem horizontaal door de gig; je bereikt dan dat je het blad vlak boven het water beweegt en je voorkomt een molenwiek beweging van het blad van de riem.



Ontspannen doe je elke recover weer

Ontspannen begin je halfweg de recover beweging en je zet de ontspanning door t/m de inpik; ontspan je core en je bovenlichaam, laat spanning in je schouders en je armen los.

Reguleren van de ademhaling

Halfweg de recover laat je de spierspanning op buik- en rugspieren los. Je maakt ruimte voor buik ademhaling (i.p.v. borst ademhaling) door je middenrif naar beneden te drukken, waarmee je je longen meer ruimte

verschafft. Zoek je eigen cadans voor je ademhaling. Algemeen is de regel 'uitademen bij kracht zetten', in ons geval bij kracht tijdens de doorhaal.

H3 GIG STUREN – kennis en vaardigheden

GIG roeien is plezier met je roeiteam op het water. Met ook een serieus kantje omdat de stuurman/stuurvrouw verantwoordelijkheid draagt voor bemanning en boot. Het Binnenvaart Politie Reglement (BPR) schrijft voor dat de stuur bekwaam moet zijn. De bekwame stuurman/stuurvrouw kent zijn/haar verantwoordelijkheden, neemt voorzorgsmaatregelen, is verantwoordelijk voor de veiligheid van de bemanning, voor een veilige deelname aan het verkeer en kan door een goede inschatting van omstandigheden risico's beperken. Hiervoor is naast theoretische kennis vooral veel praktische ervaring nodig. Onze sturen bieden we een stuur training aan met theorie en praktijk lessen. Na succesvol volgen van de training wordt het certificaat stuurman/stuurvrouw toegekend. Aan de gecertificeerde stuurlieden wordt een periodieke update van de stuurvaardigheden aangeboden, middels praktijk op het water.

De stuur is geen techniek trainer! De stuur beperkt zich roei-technisch tot aanwijzingen over gelijkheid en/of bladdiepte; de stuur kan naar zijn/haar keuze een intervaltraining of een duurtraining geven volgens voorbeelden die door de trainersgroep zijn opgezet.

Voorbeelden Kracht-,Tempo- en Duurtrainingen

Een 4-tal trainingsvormen gericht op ontwikkeling van conditie, duurvermogen en sprintvermogen. De stuur kan zijn/haar eigen inbreng geven, binnen de basisprincipes van de beschreven training.

Duurtraining staat voor herhaald minimaal 10 minuten 'steady' roeien; een tempotraining is kort en intensief. Zorg voor afwisseling door variatie met een aantal training vormen uit de betreffende module. De volgorde en eventuele herhaling van de modules is een keuze van de stuur.

Tempo Training.

Rustig op de armen de haven uit roeien. Na de starttoren begint het inroeien met een aantal tempoversnellingen tot ongeveer 2/3 de afstand tot Robinson Crusoe of vergelijkbare afstand.

Je begint nu de tempotraining; stel je training samen uit een aantal van de volgende varianten:

- Een 'kleine piramide': 3 rustige slagen - 1 krachtige slag - 3 rustige slagen - 2 krachtige slagen enz. tot 3 rustige slagen - 15 krachtige slagen en terug tot 3 rustige slagen - 1 krachtige slag.
- De gig op gang brengen en op commando 'go': 1 krachtige haal op 100%. Daarna terug naar rustige slag. Na een aantal keer ophogen naar 2, dan 3 en dan 4 krachtige halen.
- De gig op gang brengen in 'slow motion' - slagtempo 20 - en dan in 20 slagen tempo per slag verhogen tot maximaal tempo met behoud van een volledige mooie haal.
- Beginnen met een serieuze start en doorhalen op 100% en dit 500 meter vasthouden.
- Na 2/3 van het uur achtereenvolgend 4 starts uitvoeren.
- Na de training 5 min uitroeien.

Zorg dat een volgende tempotraining niet op de vorige lijkt; dit geldt voor alle trainings-varianten.

Interval Tempo Training

Rustig op de armen de haven uit roeien.

Na de starttoren begint het inroeien met een aantal tempoversnellingen tot ongeveer 2/3 de afstand tot Robinson Crusoe of vergelijkbare afstand.

Je begint nu de interval tempotraining, die je samenstelt uit een aantal van de volgende varianten:

- Maximaal 10 min ononderbroken doorroeien, daarna rust.
- 4 x 10 min intensief roeien, daartussen 2 min rust. Bij koud weer op rustig tempo doorroeien.

- 8 x 5 min roeien met daartussen 1 min rust.
- Een 'grote piramide': 10 rustige slagen en 10 krachtige slagen – op bouwen naar 10 rustige slagen en 50 krachtige slagen – daarna terug via 40 krachtige slagen afbouwend naar 10 rustige slagen en 10 krachtige slagen.
- 200 meter sprint op 100% daarna 2 minuten rust en weer 200 meter sprint en 2 minuten rust en nog een keer 200 meter sprint en 2 minuten rust.
- Oefeningen herhalen om interval opzet te behouden.
- Tegen het einde van de training nog een paar starts doen.
- Na de training 5 min uitroeien.

Interval Duur Training

Rustig op de armen de haven uit roeien.

Na de starttoren begint het inroeien met een aantal tempoversnellingen tot ongeveer 2/3 de afstand tot Robinson Crusoe of vergelijkbare afstand. Je begint nu de interval duur training, die je samenstelt uit een aantal van de volgende varianten:

- Vanaf 15 minuten achter elkaar roeien, daarna rust
- 3 x 15 minuten intensief doorroeien met daartussen 3 min rust. Bij koud weer op rustig tempo doorroeien.
- 2 x 20 minuten intensief doorroeien met daartussen 3 min rust.
- Voor de wedstrijdroeiers op de helft van elk blok een tussensprint met 5 slagen tempo opvoeren en 10 slagen vasthouden en weer terug naar baantempo.
- Hier mag je binnen het blok van 20 minuten ook wisselen met tempo's
- Na de training 5 min uitroeien.

Duur Training

Rustig op de armen de haven uit roeien.

Na de starttoren begint het inroeien met een aantal tempoversnellingen tot ongeveer 2/3 de afstand tot Robinson Crusoe of vergelijkbare afstand. Je begint nu de duur training, die je samenstelt uit een aantal van de volgende trainingsvormen:

- Herhaald minimaal 10 minuten intensief achter elkaar doorroeien. Je roeit op wedstrijd tempo (26-28 slagen) en je blijf de inzet van beendruk benadrukken. Als het tempo wegzakt, laat je een tussensprint doen om weer op het gewenste tempo te komen.
- Bij deze trainingsvorm heb je tijd om training vorm toe te voegen. Je hebt bijvoorbeeld 15 min over om technische oefeningen te doen, zoals bv. 'slow motion' oefeningen.
- Na de training 5 min uitroeien.

Roeicommando's

De stuurvrouw/stuurman heeft als manoeuvreer instrument een klein roerblad met slechts beperkte werking. De stuurvrouw/stuurman is daarmee voor het veilig manoeuvreren afhankelijk van het door de roeiers -direct- opvolgen van roeicommando's. Commando's worden daarom luid uitgesproken (ook de boegroeier moet de commando's meekrijgen) en commando's moeten direct worden opgevolgd.

Commando's bestaan uit een aankondiging, het betreffende commando en de uitvoering. De aankondiging geeft aan dat een commando volgt. Het commando geeft aan wie wat gaat doen; het tweede gedeelte van het commando geeft het moment aan waarop de uitvoering moet gebeuren. Bijvoorbeeld: opgelet ...'stuurboord klaarmaken om te halen'...'halen nu'.

'Bedankt' geeft het einde van het uitvoeren van een commando aan.

Let op: er kan direct een opvolgend commando volgen!

De roeiers kunnen pas ontspannen na het commando 'laten lopen' of 'riemen overhalen' 😊.

Meest gebruikte commando's :

Riemen op: riemen rechtstandig omhoog en met de riemhandle op de vlonders van de GIG laten rusten

Riemen uitzetten: riemen naar buiten brengen met het blad vlak op het water; daarna de riem laten zakken tussen de pennen (voorkomt schade aan lak en leer)

Halen: de roeibeweging in het water

Strijken: de omgekeerde roeibeweging; riem van je af drukken

Houden: riemen **star** in het water houden, zo maak je een **noodstop**; hou je armen licht gebogen (niet tegen je borst) vanwege de tegendruk die je moet opvangen

Laten lopen: gelijk stoppen met roeien en de gig laten uitdrijven.

Riemen in: riemen voor je langs over beide boorden; boot smal maken

Riemen overhalen: riemen naar binnen brengen over één boord, waarmee je de doorvaarbreedte verkleint

Riemnummers en posities in de GIG

1-2 boeg / 3-4 engine (midden) / 5-6 slag

Slagroeiers geven in opdracht van de stuurman/stuurvrouw het slag tempo aan en communiceren tijdens het roeien hierover met de stuurman/stuurvrouw.

Commando's bij wegvaren:

Bij het voorbereiden op wegvaren geeft de stuurman/stuurvrouw het commando **riemen op** vanaf plek 6, 5, 4, 3, 2, 1. Je hebt met deze volgorde de minste kans om elkaars blad te raken en bladschade te veroorzaken. Daarna commando **riemen uitzetten**, evt. boord voor boord.

Opmerking: Riemen uitzetten door het blad te laten drijven en daarna in de pennen te plaatsen; voorkom schuiven (= beschadigen) van lak en leer.

Wegroeien

- | | | |
|------------------------|---|-------------------------|
| Klaarmaken om te halen | - | Inpikhouding aannemen |
| bladen bedekt | - | Bladen inzetten |
| 1,2,3...go | - | Inpik en doorhaal maken |

Stoppen met roeien

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| Attentie beide boorden | - | Commando bij de inpik |
| Laat.....lopen | - | Dit commando bij de doorhaal; de haal wordt afgemaakt en de riem naar beneden gedrukt; roeiers strekken de armen; het blad blijft vrij van het water. |

Stop/Noodstop

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| Attentie..... | - | Commando bij reguliere stop en nood stop |
| Beide boorden klaarmaken om te houden | - | Roeiers nemen de houden positie aan |
| Houden nu ! | - | Riemen vast in het water, eerst ondiep, dan dieper, de gig wordt afgestopt. |

Gig om zijn as draaien - voorbeeld

- | | | |
|------------------|---|---|
| Attentie..... | - | halen en strijken. |
| | - | stuurboord klaarmaken om te halen, bakboord klaarmaken om te strijken |
| beide boorden nu | - | korte slagen, armen gestrekt en in rechte zit. |

Riemen op en weg

- riemen op - in volgorde 1,2,3,4,5,6, (boeg, engine, slag) en daarna bergen op de wijze zoals aangegeven bij boot handling

Boot handling & Veiligheid

GIG klaarmaken voor een roeishift

De stuurman/stuurvrouw controleert of er voldoende zwemvesten aan boord zijn en zorgt ervoor dat bij elk van de roeiers een zwemvest binnen handbereik ligt. n.b. Roeiers moeten kunnen zwemmen!

Er wordt gevaren t/m windkracht 4 (eind 4 beaufort - 28 km/h).

Bij twijfel over windkracht, duisternis, regen, mist of onweer overlegt het team en beslist de stuurman/stuurvrouw over wel/niet uitvaren.

Vorst

Er wordt niet gevaren bij ijsgang in de haven. Ook bij aanhoudende (sterke) nachtvorst wordt niet gevaren. Immers, de houten gig is gebouwd van 8 mm iepenhout en het hout neemt water op met risico op kapot vriezen. De technisch commissaris beslist over wel/niet varen onder deze omstandigheden.

Riemen bergen in de GIG & op de wal

-start van de shift bij de gig berging

Riemen wordt telkens door 2 roeiers aangereikt en door 2 roeiers in de gig gelegd

De plaatsing in de gig is:

6 & 5 stuurboord achter

4 & 3 stuurboord, bladen voorbij bank 1

2 & 1 bakboord, bladen voorbij bank 1

n.b. de even nummers 6,4 en 2 aan de binnenzijde, worden als 1^e gepakt.

-aanmeren aan de lange steiger bij shiftwissel

De gig wordt aangemeerd aan bij voorkeur ☺ stuurboordzijde

De riemen worden met de bladen naar de boeg gericht, als volgt in de gig gelegd:

1 & 2 bakboord, voor

3 & 4 stuurboord, voor

5 & 6 bakboord, achter (n.b. 5 & 6 altijd plaatsen aan de zijde waar niet wordt uitgestapt)

-aanmeren bij de gig berging, voorafgaand aan takelen

De gig wordt aangemeerd aan de bakboordzijde

De riemen worden als volgt in de gig gelegd:

1 & 2 bakboord, voor

3 & 4 stuurboord, voor

5 & 6 stuurboord, achter

-bergig van de riemen in de wandhouders

De riemen worden door 2 roeiers aangereikt en door 2 roeiers in de wandhouders geplaatst

-droogmaken

Na het takelen de gig inspecteren op aanwezigheid van water, DS: de vlonder voor bank 6 wegnemen en de bodem eventueel droogmaken. Let op het goed terugplaatsen van de vlonder!

Gig Manoeuvres

Commando's bij het uitstappen van de gig

klaarmaken om uit te stappen

uitstappen bij de engine positie (bank 3 en 4)

engine roeiers (4&3)

boeg roeiers (1&2)

slag roeiers (6&5)

Commando's bij het instappen van de GIG

Klaarmaken om in te stappen; *instappen bij de engine positie* (bank 3 en 4) slag roeiers (6&5) boeg roeiers (1&2) engine roeiers (4&3)

Commando's bij het wegvaren van de wal

Riemen op

Volgorde → 6-5-4-3-2-1

Riemen uitzetten

evt. afzetten tegen de steiger met de **achterzijde** van de riem

sturen

De gig heeft een specifiek vaarkarakter en de stuurvrouw/stuurman heeft voor het manoeuvreren een klein roer met slechts beperkte werking.

Een paar van die eigenschappen:

- de gig draait niet kort maar 'dweilt uit': stuur ruime bochten
- de gig blijft niet met de kop op de wind liggen, maar draait dwars weg
- de gig wil blijven varen in de golf richting; er zijn roei commando's nodig om te kunnen draaien
- de gig verleiert bij dwarswind (zakt weg naar de lage wal); let goed op je positie
- stuur de gig tijdens de recover; sturen tijdens de doorhaal remt de gig alleen maar af

tips & tricks voor de stuurvrouw/stuurman

Wanneer je wilt aanmeren bij dwarswind en de boeg van de gig ligt al vast aan de steiger, vraag dan aan één van de slagroeiers om een paar korte strijkslagen te maken. De achterzijde van de GIG wordt zo naar de steiger gedwongen. Denk bij deze manoeuvre ook aan de roerstand.

H4 VEILIGHEID reglement

Veiligheidsreglement Pilot Gig roeien GWV De Vrijbouter

1. Uitgangspunten veiligheidsbeleid

1.1 Iedere roeier en ieder bemanningslid is verantwoordelijk voor zijn eigen veiligheid en mede verantwoordelijk voor de veiligheid van de teamleden en het materiaal. De GWV De Vrijbouter is hiervoor op geen enkele wijze aansprakelijk.

1.2 De regels uit het Binnenvaart Politie Reglement (BPR) zijn onverkort van toepassing. De stuurman dient hiervan volledig op de hoogte te zijn.

1.3 De stuurman van de Gig is de schipper volgens BPR artikel 1.02.

1.4 De roeiers van de Gig zijn de bemanning volgens BPR artikel 1.03.

1.5 De stuurman neemt de maatregelen die volgens goed zeemanschap zijn geboden volgens BPR artikel 1.04 en 1.05.

1.6 De stuurman die de boot bestuurt is in het bezit van een stuur certificaat of is daarvoor in opleiding.

>>hyperlink naar het volledige actuele document op de site