

Taken stuur

De stuurman of stuurvrouw, kortweg stuur, heeft een belangrijke rol in de roeiboot. Hij is allereerst de kapitein of baas van het schip. Daarnaast heeft de stuur vijf belangrijke taken:

1. Ten eerste stuurt hij de boot. Hij zorgt ervoor dat de boot schadevrij door het water en langs allerlei (varende) obstakels vaart.
2. Ten tweede coördineert hij acties die met de boot worden uitgevoerd. Denk hierbij aan het in- en uit de loods brengen, de roeibeweging, het in- en uitstappen en het manoeuvreren van de boot door het geven van commando's.
3. Ten derde stippelt hij de route uit en kiest de vaarwegen.
4. Ten vierde informeert hij de ploeg, bijvoorbeeld door het doorgeven van de positie in een race of het aangeven van een obstakel in het water.
5. Ten vijfde begeleidt hij de ploeg, geeft (tactische) aanwijzingen en zorgt er voor dat er goed en gelijk wordt geroeid.

Soorten commando's

Bij het geven van commando's door de stuur, kan onderscheid worden aangebracht tussen drie verschillende soorten commando's.

Aankondigingscommando's

Dit zijn eigenlijk geen commando's maar het is informatie die op een gestructureerde manier wordt gegeven. Denk hierbij aan: "We naderen het vlot", "Klaar maken om uit te stappen" of "We gaan drie halen opbouwen gevolgd door tien halen hard". Aankondigingscommando's bereiden de

roeiers dus voor op datgene wat van ze gevraagd gaat worden. Bij oefeningen kan de oefening aan de roeiers worden uitgelegd, in sommige gevallen zal dit uitgebreid zijn.

Uitvoeringscommando's

Bij een uitvoeringscommando wordt daadwerkelijk een actie van de roeiers gevraagd. Deze commando's zijn altijd kort en krachtig. Denk hierbij aan "Laat lopen", "Bakboord houden" of "Drie plus tien na... nu".

Beëindigingscommando's

Dit zijn commando's die de uitvoering van de uitvoeringscommando's opheffen. Denk hierbij aan "Bedankt bakboord sterk" of (beter nog) "Bedankt" of "Riemen uitbrengen, wanneer uitbrengen kan".

Stuurtips

Bij het sturen is het belangrijk om de volgende stuurtips in acht te nemen:

1. Gebruik geen alcohol wanneer er nog gestuurd moet worden. Hierbij is er geen wezenlijk verschil tussen auto of boot. Weet dat verzekering bij een vaarongeval, waarbij alcohol door de stuur is gebruikt, mogelijk de schade niet dekt.
2. Zorg er steeds voor in het midden op de stuurstoel te zitten en niet tijdens het roeien buiten boord te hangen om langs de roeiers heen te kunnen kijken (balansverstoring). Is dit toch noodzakelijk, doe dit dan alleen tijdens de haal.
3. Gebruik de commando's, deze zijn er niet voor niets. Commando's zijn expres kort gehouden, hierdoor kunnen ze snel

worden gegeven. Het gebruik van korte standaard commando's zorgt er voor dat iedereen de commando's eenvoudig kan herkennen en verstaan, ook wanneer er veel omgevingsgeluid is.

4. Stuur behoudend. Het meeste roeimateriaal moet vele (soms tientallen) jaren mee. Het schadevrij terugbrengen van het materiaal is daarom belangrijker dan het net wat sneller afleggen van het parcours of het net nog inhalen van een andere boot.
5. Hou overwicht. De stuur bepaalt wat er in de boot gebeurt, niet de roeiers of de coach. Wil de coach de boot stilleggen, dan vraagt hij dat aan de stuur. Hij geeft nooit direct aan de roeiers commando's die door de stuur gegeven zouden moeten worden.

Gebruik van het roer

Het sturen van een boot gebeurt door te trekken aan de roertouwjes. De boot gaat naar de kant waar het roertje naar toe wordt getrokken. Voor het gebruik van het roer gelden de volgende richtlijnen:

1. Realiseer je dat bij sturen, in tegenstelling tot een auto, de achterzijde en niet de voorzijde beweegt.
2. Gebruik het roer zo weinig mogelijk (immers elk gebruik van het roer kan de balans van de boot verstoren en remt de boot af). Liever een aantal kleine korte correcties dan één keer een grote lange correctie.
3. Bij een ervaren ploeg dient bij voorkeur te worden gestuurd (roer geven) wanneer de bladen uit het water zijn. Dan heeft roer geven het meeste effect en beïnvloed het sturen de haal niet. Voorwaarde is wel dat de ploeg goed in staat is om balans te houden.
4. Bij een onervaren ploeg dient bij voorkeur te worden gestuurd wanneer de bladen in het water zijn. Hierdoor wordt de balans niet verstoord. Wel zullen de roeiers merken dat de riemen aan het boord waar naar toe wordt gestuurd meer weerstand ondervinden dan die aan het andere boord.
5. Zet het roer niet te scheef, dan remt het sterker dan dat het stuurt. Hou een optimale hoek aan van vier tot vijf graden, daarboven neemt de remmende werking van het roer sterk toe. Een roeruitslag van meer dan 30 graden remt alleen nog maar en heeft nauwelijks meer sturend rendement.
6. Maak bij scherpe bochten gebruik van de roeiers, door bakboord of stuurboord sterker te laten halen ("stuur- of bakboord sterk").
7. Een roer werkt alleen wanneer de boot sneller gaat dan het water. Wanneer net slagklaar is gemaakt, is sturen dus lastig. Dit effect treedt ook op in stromend water en bij harde tegenwind.
8. Na de stuurmanoeuvre draait de boot altijd nog even door. Houd hier rekening mee.
9. Slinger de stuurlijn niet om het lichaam of de handen en houdt de stuurlijnen altijd strak. Laat de stuurlijn nooit buiten boord hangen, want dan kan de lijn achter het roer, het vinnetje of een paaltje blijven hangen, waardoor de boot onbestuurbaar wordt en veel schade kan oplopen.
10. Zorg dat bij het strijken beide stuurlijnen goed strak gehouden worden zodat het roer precies recht staat, anders bestaat de kans dat het roer beschadigt of afbreekt.