

## Stuurcommando's voor in de C2, C3 of C4 (verkorte versie)

<u>Uitbrengen van de boot.</u>
Stuur heeft duidelijk de leiding en het overzicht
Stuur geeft aanwijzingen
Opletten op de eigen en andere riggers.
De boot met de kar tot het vlot rijden.
2 roeiers voor 2 achter.
<b>"In de spanten"</b>
<b>"Tillen gelijk"</b>
<b>"Tillen Nu!"</b>
Boot over de kiel het water in.
Overslagen openen. Kar opruimen.

<u>Instappen en weggaan van het vlot</u>
Stuur houdt boot vast en geeft volgende instructie.
<b>"Instappen gelijk"</b>
<b>"Eén....., twee....., drie....."</b>
<b>"Overslagen aan waterzijde sluiten".</b>
Voetenboorden etc stellen.
<b>"Handen aan het vlot"</b>
Stuur stapt in.
<b>"Handen aan het vlot"</b>
<b>"Uitzetten gelijk"</b>
<b>"Nu!"</b>
Afzetten met de tip van de riem.

<u>Starten met roeien.</u>
<b>"Slagklaar maken" / "Outset"</b>
<b>"Slagklaar" / "Ready"</b>
<b>"Af!" / "Go"</b>

<u>Overige termen</u>
Slippen beide boorden bij een nauwe doorgang.
Slippen BB / SB
Slippend strijken
Light /Strong Paddle
Stuurboord strong
Bakboord best

<u>Stoppen met roeien</u>
<b>"Opgelet"</b> (tijdens oprijden)
<b>"Laat.....lopen"</b> (resp. bij inpik en uitpik)
<b>"Vast roeien"</b> (bladen 45° in het water)
<b>"Houden gelijk!"</b>
<b>"Bedankt"</b> (bladen plat op het water)
<i>Of:</i> <b>"Houden SB / BB!"</b> (voorafgaand aan ronden)

<u>Strijken</u>
<b>"Klaar maken om te strijken"</b>
<b>"Strijken gelijk"</b>
<b>"Strijken Nu!"</b>
<b>"Bedankt"</b>

<u>Ronden</u>
<b>"Ronden over BB" (of SB)</b>
<b>"Ronden gelijk"</b>
<b>"Ronden Nu"</b>
<b>"Bedankt"</b>

<u>Aankomen en aanleggen aan het vlot</u>
Light paddle aankomen. ("laatste haal")
<b>"Laat.....lopen"</b> (resp. bij inpik en uitpik)
<b>"Denk aan de riemen aan SB."</b>
<b>"Houden /vastroeien bakboord Nu!"</b>
<b>"Bedankt voor houden!"</b>

<u>Uitstappen en boot inbrengen</u>
Stuur stapt uit en houdt de boot vast .
<b>"Overslagen aan waterzijde openen."</b>
<b>"Uitstappen gelijk"</b>
<b>"Eén....., twee....., drie....."</b>
Kar klaarzetten, Boot over kiel uit water halen.
<b>"In de spanten"</b>
<b>"Tillen gelijk"</b>
<b>"Nu!"</b>
Boot op de kar leggen en afdrogen
Voorzichtig de boot in de loods rijden.
Riemen afdrogen en opbergen, slidings reinigen