

Commando's bij het roeien

- Instappen gelijk (roeiers pakken de riemen in de waterhand); één (watervoet op het opstapplankje of tussen de slidings bij de bak); twee (gewicht naar waterbeen, vlotbeen gaat naar voetenboord); drie (gaan zitten op het bankje).
- Overslagen dicht (roeiers houden hun riemen met de vlothand vast en maken met de andere hand de overslag dicht)
- Evt. voetenboord stellen en vastmaken
- Stuur stapt in (roeiers houden met hun vlothand de boot bij het vlot en de stuur stapt in)
- Klaar maken om uit te zetten (riemen in de waterhand, vlothand aan het vlot), afduwen gelijk... nu (bij 'nu' duwen de roeiers tegelijk de boot van het vlot af), als er voldoende ruimte is, veilig boord (blad van de buitenriem ligt plat op het water, roeiers houden de hengel van de buitenriem op hun bovenbeen), klaarmaken om te krabben, krabben gelijk ...nu (roeiers brengen de riem aan de kant van het vlot evenwijdig aan de boot en duwen met strijkbewegingen de boot verder van het vlot, terwijl er veilig boord gehouden wordt).
- Bedankt voor krabben (roeiers brengen de riem weer in normale positie)
- (als de boot met de punt naar de baan ligt) slagklaar maken (roeiers gaan in de inpikhouding zitten met de bladen plat op het water), slagklaar (blad wordt verticaal gedraaid en is op een klein randje na onder water), af (roeiers duwen hun navel naar achteren en roeien door)
- (als de boot met de punt naar de loods ligt) klaarmaken om te strijken (roeiers zitten rechtop met handels bij buik, blad plat op het water) strijken gelijk (blad wordt verticaal gedraaid), nu (roeiers duwen de riemen van zich af, en strijken met vaste banken tot de boot gedraaid kan worden)
- (als de boot gedraaid moet worden, eerst met afwisselend halen en strijken met vaste banken) Rondmaken over Bakboord/Stuurboord, halen aan bakboord/stuurboord...nu (roeiers maken met de gewenste riem met vaste banken halen) dankjewel, strijken stuurboord/bakboord ...nu (roeiers strijken met vaste banken met de gewenste riem) dankjewel...halen, etc. (tot de boot gedraaid is) (dan slagklaar maken, etc. zie boven)
- (als de boot uit mag drijven) laat lopen (roeiers stoppen met roeien, zitten rechtop met gestrekte armen en benen en de bladen zijn vrij van het water, zorg dat je dit commando geeft als de roeiers met hun haal bezig zijn, "laat" bij de inpik, "lopen" bij de uitpik) bedankt (de bladen worden plat op het water gelegd)
- (als de boot stilgelegd moet worden, ook als noodstop) houden ... nu (dit commando geef je als het noodzakelijk is, maakt niet uit waar in de haal of recover; roeiers doen het blad verticaal in het water met gestrekte benen en armen en remmen zo de boot af) bedankt voor houden (roeiers leggen de bladen plat op het water)
- (als de boot een bocht moet maken naar stuurboord of bakboord) houden aan stuurboord/bakboord ... nu (roeiers hebben het gevraagde blad verticaal in het water, met gestrekte armen en benen, het andere blad is plat op het water) bedankt voor houden (roeiers leggen beide bladen plat op het water), pak maar weer op (roeiers draaien hun bladen verticaal en boven het water, rijden naar de inpik en roeien door)
- (als je te weinig ruimte hebt voor de riemen haaks op de boot) slippen aan bakboord/stuurboord/beide boorden (de roeiers draaien het blad plat op het water en de gevraagde riem(en) evenwijdig aan de boot) bedankt voor slippen (de roeiers draaien de riemen weer haaks op de boot)
- (aanleggen) laat lopen (roeiers stoppen met roeien, zitten met gestrekte armen en benen en met de bladen horizontaal boven water), (als boegblad vlot nadert) overhellen (de roeiers hellen van het vlot af, zodat de riemen aan de vlotkant boven het vlot komen, de riemen aan de waterkant zijn horizontaal en op het water) houden ...nu (de riem aan de waterkant wordt verticaal gedraaid, waardoor de boot evenwijdig aan het vlot draait en snelheid kwijtraakt)(de stuurman pakt het vlot en/of vraagt de roeiers dat ook te doen).
- Stuur stapt uit
- (stuurman houdt vanaf het vlot de boot bij een rigger middenin vast) overslagen los (roeiers maken de overslag los)
- Klaarmaken om uit te stappen, (roeiers nemen beide riemen in hun buitenhand en zetten hun buitenvoet op het opstapplankje), uitstappen gelijk, één (gewicht gaat van bankje naar opstapplankje), twee (roeiers komen overeind en vlotbeen gaat naar vlot) drie (roeiers stappen op het vlot en nemen hun waterriem mee)