

Omkijken tijdens het roeien

In de roeiopleiding wordt nadruk gelegd op regelmatig omkijken om in de vaarrichting uit te kijken, en verreweg de meeste roeiers doen dat ook. Toch worden roeiers vaak nog verrast door onverwachte tegenliggers. Ook worden roeiers geregeld verrast door vaste voorwerpen zoals brugpijlers, dukdalven, woonarken of door een wal die een bocht maakt, waardoor men er (bijna) tegenaan botst of juist de afstand tot de wal ongewenst vergroot. Vissers in een bootje of op de wal zijn vaak slecht te zien omdat ze meestal weinig contrasterende kleding dragen; hengels, vislijnen en dobbers vallen al helemaal niet op. Zwemmers zijn hier ook de moeite van het vermelden waard. Zwemmers zijn kwetsbaar en het hoofd van een zwemmer kan een belangrijk maar vaak slecht zichtbaar detail in de vaarrichting zijn.

Er is niets mis mee als een roeier na enkele doorgaande halen even laat lopen en veilig boord houdt om uit te kijken. Op een leeg, recht kanaal is het meestal wel verantwoord om je wat meer tijd tussen uitkijkbewegingen te permitteren dan op een druk stukje vaarwater met veel bochten. Maar ook op een recht kanaal kan de situatie snel veranderen. Verder is het belangrijk om zeker te stellen dat de waargenomen, veronderstelde werkelijkheid van het lege, rechte kanaal met de realiteit overeenkomt, alvorens een wat groter aantal halen niet achterom te kijken.

Let op: In één uitkijkbeweging tijdens een doorgaande haal wordt slechts een deel van het gebied in de vaarrichting kort waargenomen, waarbij de scherpte van het zicht in de vaarrichting beperkt is. Iedereen heeft een dode hoek of blinde vlek, deze beperkt het goed zien in de vaarrichting nog meer. Verder hoeft de waargenomen veronderstelde werkelijkheid niet met de realiteit overeen te komen.

Aanbevelingen:

- Kennis van de beperkingen van het omkijken en er bewust mee omgaan, kan de kans op ongelukken flink verkleinen
- Hou altijd de eigen wal om botsingen met tegemoetkomend verkeer te voorkomen
- Door afwisselend links en rechts om te kijken, wordt het effect van de dode hoek of blinde vlek belangrijk verkleind
- Een coach die meefietst kan meekijken en aanwijzingen geven
- Goed uitkijken heeft de prioriteit boven een doorgaande roeihaal: laat na enkele doorgaande halen de boot lopen, hou veilig boord en kijk goed om
- Gebruik een roeispiegel bij gevoelde beperkingen
- Kijk ook bij gebruik van een roeispiegel regelmatig om

Gebruik van roeispiegels

De meeste roeiers in ongestuurde boten hebben geen hulp bij het uitkijken van een coach die op de kant meefietst of in een coachboot meevaart en aanwijzingen geeft. Uitmaken zullen roeiers in ongestuurde boten dus meestal zelf moeten doen.

Wat kan helpen met uitkijken tijdens het roeien, is het correcte gebruik van een spiegel aan de pet of hoofdband. Het kost enige tijd om aan een spiegel te wennen en er goed mee te leren werken. Afhankelijk van hoe vaak je roeit, moet je al gauw aan enkele maanden denken. Het hebben van een

spiegel voorkomt geen ongelukken en moet gecombineerd blijven met omkijken; het juiste gebruik ervan verkleint wel de kans op ongelukken.

Deze spiegels zijn er in vele soorten en maten. Sommige worden in grote aantallen commercieel geproduceerd, andere worden door de drager zelf als persoonlijk exemplaar ontwikkeld en vervaardigd. Het spiegelbeeld is in omvang beperkt, maar wordt wel met het centrale gezichtsveld gezien en bestrijkt een belangrijk deel van het gebied in de vaarrichting. Dit geldt zeker voor de zgn. convexe spiegels (spiegels met een lichte bolling). Het goed inschatten van afstanden is dan wat lastiger. Verder hoeft je, om in de spiegel te kijken, het hoofd niet te draaien (misschien alleen de ogen een beetje). Ook een spiegel kent dode hoeken. Het effect hiervan kan significant verkleind worden door het hoofd wél een beetje te draaien. Verder zit er geen beperking aan de tijdsduur waarin tijdens een roeihaal het gebied in de vaarrichting via de spiegel bekeken kan worden.

Met wat oefening kunnen roeispiegelgebruikers probleemloos onder redelijk smalle bruggen door roeien zonder om te kijken. Het vergt overigens wat meer discipline om tijdens een roeitochtje zeer regelmatig of vrijwel continu, door de spiegel de situatie in de vaarrichting monitoren om indien nodig de vaarrichting aan te passen. Ook voor roeispiegelgebruikers blijft omkijken nodig. Bij omkijken vormt de spiegel zelf mogelijk wel een beperking in het blikveld.

Enkele voorbeelden van roeispiegels:



Een aardige variatie op het thema roeispiegel aan de pet is het volgende model, geïntegreerd in een brilmontuur. Het idee komt uit de onderwijswereld. De onderwijzer kan met dit systeem, als hij met het gezicht naar het bord staat, de klas in de gaten houden:



Het vast monteren van een spiegel op een rigger kan ook. De spiegel kan dan een stuk groter zijn. Dit systeem heeft als voordeel dat het dragen van een hoofddeksel of bril niet nodig is en dat bij het omkijken de spiegel zelf niet in de weg zit. Het is bij dit type spiegel niet mogelijk om tijdens de gehele roeihaal het gebied in de vaarrichting te zien, maar er zijn mensen die dit systeem al enige jaren tot volle tevredenheid gebruiken:



De linker foto toont een roeispiegel gemonteerd op de rigger, de rechter foto toont twee roeispiegels. Het linker model kan op een wingrigger gemonteerd worden, het rechter model op een buisrigger.

Naast roeispiegels, bestaat er een systeem met een camera op de voorzijde van de boot en een beeldscherm in het zicht van de roeier. Deze systemen zijn niet heel goedkoop en het beeldscherm lijkt vrij klein. Als iemand hier ervaring mee heeft, wordt hij/zij van harte uitgenodigd om ervaringen te delen.



<https://www.rowperfect.co.uk/hyndsight-rear-view-camera-rowing/>

Ook het bestaan van “forward facing rowing systems” moet hier even kort genoemd worden. Dit zijn eenvoudige of wat meer gecompliceerde, ingenieuze mechanische systemen waarbij de roeier in de vaarrichting kijkt. Bij sommige van deze systemen wordt in de recover het blad zelfs gedraaid. Misschien gaan we hier in de toekomst meer van zien, al kosten mechanische overbrengingen wel vermogen. Verder lijkt de kans dat deze systemen bij het wedstrijdroeien ingang zullen vinden, vrij klein ook omdat op een wedstrijdbaan de navigatie eenvoudig is en er geen tegenliggers te verwachten zijn.



Voorbeelden van een “forward facing rowing systems”

Mutatieoverzicht:
7 november 2023