

# Egmondse Zeehelden



Jeugdzeilen  
Catclub Egmond



# INHOUDSOPGAVE

<b>Welkom bij het Jeugdzeilen . . . . .</b>	<b>3</b>
De cursus . . . . .	4
Afspraken en regels . . . . .	4
De ouders/verzorgers . . . . .	5
<b>Deel 1: Beginnend zeiler . . . . .</b>	<b>5</b>
Onderdelen cursus . . . . .	6
Onderdelen catamaran . . . . .	7
Wat neem ik mee? . . . . .	8
De boot zeilklaar maken . . . . .	9
De boot opruimen en nachtklaar maken . . . . .	11
De wind . . . . .	12
Zeilstanden en koersen . . . . .	13
Het sturen en snelheid regelen . . . . .	14
Overstag gaan . . . . .	15
Gijpen . . . . .	16
Afvaren . . . . .	17
Aankomen . . . . .	18
Opkruisen en afkruisen . . . . .	19
Regels op het water . . . . .	20
Oefeningen . . . . .	21
<b>Deel 2: Zelfstandig zeiler . . . . .</b>	<b>22</b>
Afvaren bij lager wal . . . . .	23
Aankomen bij lager wal . . . . .	24
Deinzen . . . . .	25
Dwarspeiling . . . . .	25
Bijliggen . . . . .	26
Opvangen van windvlagen . . . . .	26
Gewichtsverdeling . . . . .	27
Trapeze staan . . . . .	28
Omslaan en weer oprichten . . . . .	29
Omslaan voorkomen . . . . .	30
Gesleept worden . . . . .	30
Zeilen met spinnaker . . . . .	31
Meer regels op het water . . . . .	32
Man over boord . . . . .	33
Oefeningen . . . . .	34
Zeiltermen . . . . .	35



Deze uitgave is een initiatief Van Botenvereniging de Werf. Deze druk is met medewerking van Buro van Amstel Drukwerk en reclame. Samenstelling Jan Koppedraaijer

© 2016 Alle rechten voorbehouden Botenvereniging de Werf

## WELKOM BIJ HET JEUGDZEILEN

Hier voor je ligt de 1e editie van het Cursusboekje Egmondse Zeehelden.

Met dit boekje willen we jou en je ouders/verzorgers een beetje een idee geven wat je te wachten staat, maar ook wat wij van jou en je ouders/verzorgers verwachten.

Verder zal je in dit cursusboek alle leerstof die in de lessen behandeld wordt vinden. Handig om na de lessen nog eens door te lezen, of ter voorbereiding van de lessen die nog komen gaan.

En mocht je even niet meer weten hoe het zit, ook dan is dit boekje een mooi naslagwerk.

Wij hopen dat je het zeilen snel onder de knie gaat krijgen, maar vooral dat je veel plezier aan het zeilen gaat beleven.

De jeugdzeilcommissie Catclub Egmond.





## DE CURSUS

### Het Jeugdzeilprogramma is bedoeld voor jeugd van 12 t/m 16 jaar.

Om zoveel mogelijk tijd op het water door te brengen, geven we hele dagen les aan een groep.

Dat betekent dat alle cursisten in plaats van 12x een halve dag, 6x een hele dag les krijgen.

Zo kun je nog meer tijd op het water zitten. Deze zes lesdagen worden over de hele zomerperiode verdeeld.

We beginnen 's morgens om 10:00 en stoppen ca. 15:00 uur.

De lessen gaan in principe altijd door. En als er een keer te veel wind staat, wordt er door de instructeurs een alternatief zeilprogramma verzorgd.

Mocht de les toch niet door gaan, dan zullen de instructeurs je dit natuurlijk tijdig laten weten.

***“Catamaranvaren op zee,  
is Rock & Rollen op het water”***

### TIP



Natuurlijk vinden wij het fijn als je het tijdens je zeilcursus naar je zin hebt. Plezier in het zeilen staat voorop!

Zit er iets dwars, of ben je het ergens niet mee eens, stap dan naar je zeilinstructeur en praat er over.

Neem geen kostbare spullen mee naar je zeilles. De Botenvereniging de Werf is niet verantwoordelijk voor verlies en/of diefstal.

## RULES REGLES REGELN NORMAS REGOLE REGELS

Geen familie, club of organisatie kan zonder regels en afspraken.

Regels zijn zaken die voor iedereen vanzelfsprekend zouden moeten zijn.

We hebben respect voor elkaar. De zeilles beginnen op tijd, je komt je afspraken na, en je gaat met zorg om met het botenmateriaal.

Gezond verstand bepaalt de regels.

Hieronder nog een paar afspraken die je moet weten:

- Het dragen van een zwemvest en voldoende warme kleding is verplicht.
- Je zorgt dat je op tijd bent. Als je een keer niet kunt komen, meld je je van tevoren af bij één van de instructeurs of het paviljoen.
- De les is pas afgelopen als iedereen klaar is met opruimen.
- Je helpt elkaar als dat nodig is. **Zeilen is een teamsport!**



## DE OUDERS / VERZORGERS

De zeillessen duren maar kort. Tijdens de lessen vliegt de tijd gewoon voorbij. Wij vinden het fijn als u er als ouder voor wilt zorgen dat uw kind op tijd op de les aanwezig is.

Ouders die zich beschikbaar willen stellen voor allerlei (eenmalige) activiteiten of hulp rondom de trainingen, wordt gevraagd dit kenbaar te maken aan één van de instructeurs of begeleiders. Uw betrokkenheid wordt bijzonder op prijs gesteld.

Het is de bedoeling dat de jeugd leert om de boten zelfstandig op- en af te tuigen. Van ouders wordt daarom gevraagd terughoudend te zijn met hulp. De trainers begeleiden het optuigen en opruimen en zij delen de boten in.

Heeft u op- of aanmerkingen over organisatorische of technische zaken, doe dat dan bij voorkeur niet in het bijzijn van de kinderen. Spreek een trainer voor of na de les even onder vier ogen aan.

Mocht uw kind onverhoopt niet bij een training kunnen zijn, dan verwachten we dat u dat tijdig doorgeeft aan één van de trainers.

## SCHIEMANSWERK



### Slipsteek

De slipsteek is direct los te trekken als aan het losse eind wordt getrokken. Hij wordt wel in een sleep gebruikt.



### Achtknoop

De achtknoop wordt gebruikt om een uiteinde te verdikken. Bij schoten en vallen moet dat voorkomen dat deze uit hun blokken of ogen schieten.



### Platte Knoop

Deze knoop wordt veel gebruikt om dingen bij elkaar te binden. Is eigenlijk niet geschikt om 2 lijnen aan elkaar te knopen.



### Mastworp

De knoop om een touw of lijn aan een rondhout vast te maken. Bijv. bij het aanmeren aan een paal.

## CWO DIPLOMAS

In dit handboek volgen we de richtlijnen van het CWO "Jeugdzeilen Catamaran".

CWO is een overkoepelend orgaan van de ANWB, het Watersportverbond en de HISWA dat diploma-eisen voor vaaropleidingen waarborgt.

De opleidingen zijn door de ISAF internationaal erkend.

Het CWO systeem kent veel takken van sport, van surfen en roeien tot zwaardboten en kajuitzeilen. We beperken ons tot de categorie jeugdcatamaran (tot en met 15 jaar).

Vrijwel alle disciplines kennen drie niveaus;

CWO I (beginners),

CWO II (semi-gevorderden)

CWO III (gevorderden).

Voor instructeurs bestaan er nog CWO IV en V en is er een aparte lijn diploma's.

Het CWO staat garant voor goed, veilig en sportief (leren) zeilen maar vooral plezier hebben!



## DEEL 1: BEGINNEND ZEILER

In dit handboek volgen we de richtlijnen van het CWO "Jeugdzeilen Catamaran".

Daarbij worden drie niveaus gehanteerd. In het begin van de cursus bepalen we op welk niveau je al zit.

Als je nog niet of weinig hebt gezeild starten we met de grondbeginselen. Als het een beetje meezit, kun je na het doorlopen van de trainingen onder gunstige omstandigheden (tot ongeveer windkracht 3) op een jeugdcatamaran varen.

Je vorderingen worden bijgehouden door de trainers.



## DEZE PUNTEN GAAN WE BEHANDELEN:

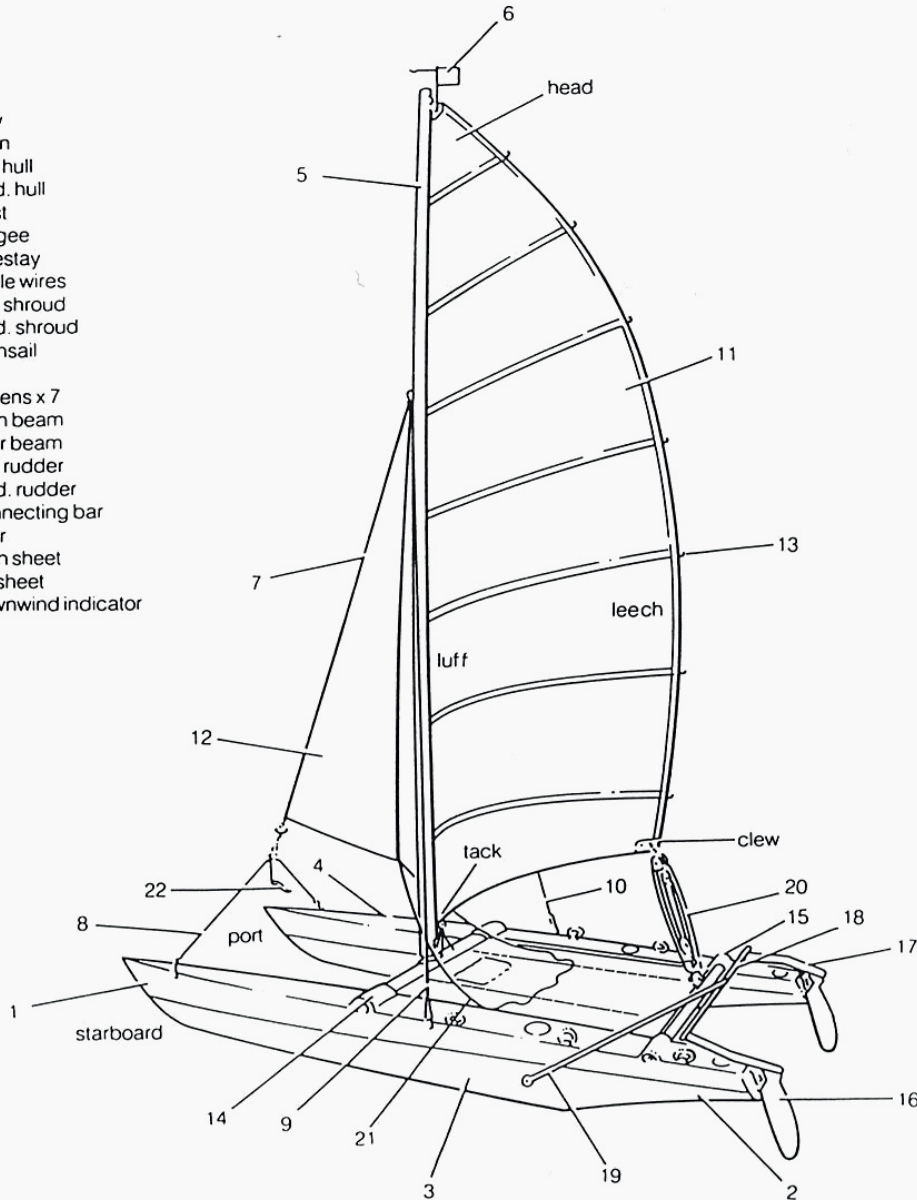
- Catamaran zeilklaar en nachtklaar maken (basis)
- Catamaran te water laten en verhalen
- Hijsen en strijken van de zeilen
- Stand en bediening van de zeilen (basis)
- Sturen en roerbediening (basis)
- Overstag gaan (basis)
- Opkruisen (basis)
- Gijpen (basis)
- Afvaren van hogerwal en langswal (onder begeleiding)
- Aankomen aan hogerwal en langswal (onder begeleiding)
- Samenwerking tussen bemanningsleden
- Bootbeheersing tot en met windkracht 3
- Reglementen (basis)
- Kennis basisveiligheid, knopen en zeiltermen

Als je met bovenstaande beginselen hebt kennism gemaakt gaan we een stapje verder.

Zie hiervoor Deel 2: Zelfstandig zeiler, pagina 21.

# ONDERDELEN CATAMARAN

1. Bow
2. Stern
3. Port hull
4. Stbd. hull
5. Mast
6. Burgee
7. Forestay
8. Bridle wires
9. Port shroud
10. Stbd. shroud
11. Mainsail
12. Jib
13. Battens x 7
14. Main beam
15. Rear beam
16. Port rudder
17. Stbd. rudder
18. Connecting bar
19. Tiller
20. Main sheet
21. Jib sheet
22. Downwind indicator



1. Boeg
2. Spiegel
3. BB-Romp
4. SB-Romp
5. Mast
6. Windvaan
7. Voorstag
8. Bridle
9. BB-Stag
10. SB-Stag
11. Grootzeil
12. Fok
13. Zeillat
14. Voorbeam
15. Achterbeam
16. BB-Roer
17. Roer
18. Tillerbar
19. Joystick
20. Grootschoot
21. Fokkeschoot
22. Windverklikker



1. Crossbar
2. Traveller
3. Travellerklem
4. Joystick
5. Grootschoot
6. Grootschootklem



Wist je dat je 1/3 van de warmte via je hoofd verliest.

Op koelere dagen is een muts een must!



Ook met een lycra onder je wetsuit en/of een spraytop over je wetsuit blijf je veel langer warm.



## WAT NEEM IK MEE ?

Zorg goed voor je zelf tijdens de lessen.

Door het opspattende water, is het op de boot altijd kouder dan op het strand. Trek een warme wetsuit aan, en evt. een extra lycra of spraytop.

Als de zon schijnt en op het water reflecteert, verbrand je veel sneller. Smeer je dus goed in met zonnebrand. Allemaal redenen om goed voorbereid het water op te gaan.

## BLIJF WARM

### WAT TREK JE AAN?

- Neopreen bootschoentjes
- Zeilhandschoentjes
- Zwemkleding
- Wetsuit
- Lycra/spraytop
- Zwemvest

***“Als de zon schijnt en op het water reflecteert, verbrand je sneller”***

### WAT NEEM JE MEE?

- Warme kleding voor ná het zeilen
- Handdoek en Shampoo
- Plastic tas (voor natte kleding)
- Touwtje voor je (zonne)bril, voor als je in het water valt
- Zonnebrandcrème
- Harpsleutel, om harpjes vast te maken

## BELANGRIJK

- Draag alleen waterdichte horloges
- Draag geen sieraden zoals kettingen en lange oorbellen, je kunt eraan blijven hangen
- Maak een paardenstaart als je lange haren hebt. Losse haren kunnen in de schoot of blokken vastraken en belemmeren bovendien je zicht.



## DE BOOT ZEILKLAAR MAKEN

De Darts liggen altijd op een vaste plaats op het strand. De boten zijn aan beide zijden met een touwspanband verankerd (grondanker). Mocht het door de weeks namelijk gaan waaien dan ligt jouw boot in ieder geval goed vast. Voordat je de boot kunt optillen moet je deze lijnen dus eerst losmaken. Het optillen van de boot doe je met zijn tweeën. Als je tilt, doe dit dan altijd met een rechte rug. Een 3e persoon kan dan de cattrack (stranddolly) onder de boot zetten. Zet de cattrack ongeveer in het midden onder de boot.

Maak de cattrack vast aan de boot, zodat deze niet kan wegglijden. Let goed op dat je geen andere boten beschadigt. Leg de zeilen, de schoten en peddels op de boot, zo kan je alles in een keer meenemen naar de waterlijn. Handig hè? Zet aan de waterkant de boot met de kop in de wind. Informeer goed of het Eb of Vloed is. Bij Vloed kan je je boot namelijk niet helemaal tot aan de waterlijn neerleggen. De opkomende zee zou de boot dan kunnen wegspoelen.

***“De opkomende zee zou de boot kunnen wegspoelen”***

## HET GROOTZEIL HIJSEN

We beginnen bij het optuigen altijd met het grootzeil. Deze klappert als het gehesen is namelijk minder dan het fok. Leg het grootzeil eerst met de uitstekende zeillatten naar achteren op de trampoline.

**Grootzeil vastmaken:** Maak de grootzeilval los en maak deze aan de top van het grootzeil met een harpje vast (fig.2). Controleer of de ring/knoop aan de goede kant zit. Houd de val goed vast en zorg dat die niet zomaar wegwaait.

**Grootzeil hijsen:** Kijk goed of de grootzeilval vrijloopt. Doe de verdikking aan de voorkant van het zeil in de mastgleuf (fig. 2), en hijs langzaam het zeil (fig.1). Probeer deze goed te begeleiden. Wanneer het zeil helemaal boven is valt de ring in het mastsot (fig.2). Schiet de grootzeilval op en ruim deze op in de ankerzak op de trampoline (fig.4).

**Grootschoot/Traveller:** Rijg het uiteinde van de grootschoot door de klem van de traveller (fig.D). Haal vervolgens de schoot door de opening van de traveller en zet het uiteinde met een achtknoop vast aan het oogje op de achterbeam. Let op: pas als we gaan wegvaren maken we de grootschoot met de haak aan het zeil vast.

### OPTUIGEN Dart 15

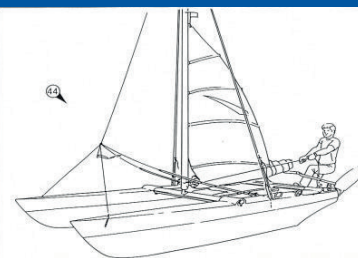


Fig. 1

Grootzeil hijsen

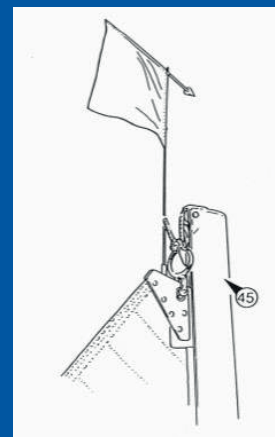


Fig. 2

Grootzeil gehesen

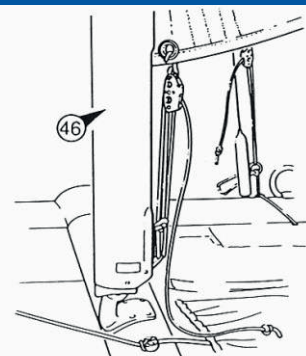


Fig. 3

Grootzeil voorlijk spannen

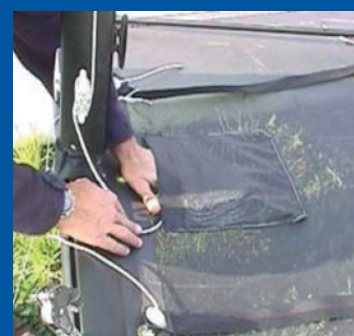
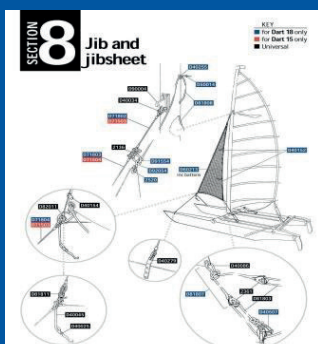
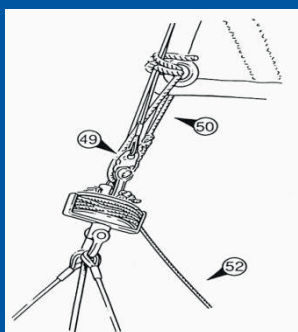
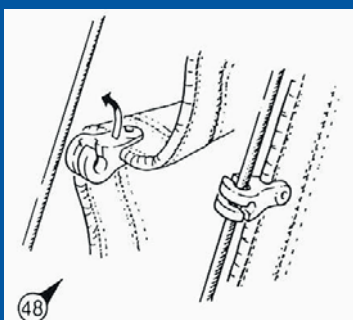
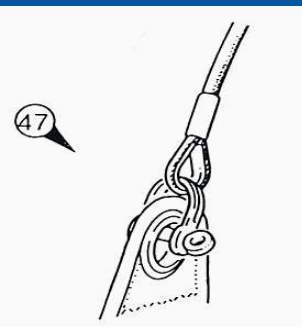
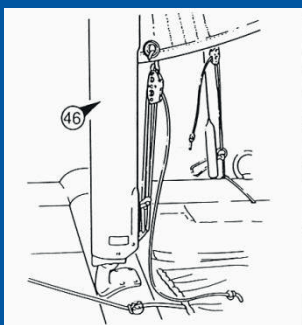


Fig. 4

Grootzeilval opbergen



**Voorlijkstrekker:** Dit is de lijn waarmee je de voorkant van het zeil kunt spannen (fig. 46).

- Pak de Voorlijkstrekker en het Voorlijkstrekkerblok met haak.
- Bevestig de haak aan de grootzeilhoek van het grootzeil.
- Bevestig het ene uiteinde van de Voorlijkstrekker aan de klem. (Deze vind je op de mast, onder het zeil)
- Rijg het andere uiteinde door een van de schijven van het blok en ga dan met de lijn weer naar beneden rond de klem.
- Rijg de lijn door de resterende schijf en trek de lijn aan. Je zult zien dat de rimpels aan van de voorkant van het zeil zullen verdwijnen. Hoe meer wind, hoe meer voorlijkspanning.
- Zet de lijn vast op de klem.

## DE FOK HIJSEN

We hijsen de fok met twee personen. 1 persoon houdt de fok vast, de ander zorgt ervoor dat de fok niet in het zand valt.

**Vastmaken van de fok:** Rol de fok uit en maak de bovenkant van de fok vast aan de fokkenval (fig. 47). Let op dat je het mannetje (het metalen pennetje met schroefdraad) niet laat vallen. Want die vind je in het zand echt nooit meer terug.

**Hijzen van de fok:** Houd de fok en de fokkenval tegen de voorstag aan. Rijg de leuvers van de fok met een kwartslag in de voorstag bij het hijsen van de fok (fig. 48).

Als de fok helemaal gehesen is, pak je de voorlijkstrekker van de fok. Maak het uiteinde in 1 van de gaatjes van de stagspanner vast en haal dit dan door het oogje dat aan het uiteinde van de fok zit. Vervolgens zet je het uiteinde met enkele halve steken vast (fig. 50). De fokkenval kun je opschieten en opbergen in de zak van de trampoline.

**Vastmaken van de schoten:** Rijg de fokkenschoot door de fokkenschoot-blokken. Maak de uiteinde van de schoot met een paalsteek aan de bovenkant van de blokken vast. Zorg ervoor dat de schoot niet gedraaid zit en dat de schoot om de mast heen gaat.

**Oprichtlijn:** Maak op ca. 35 cm van het eind van de lijn een achtknoop. Rijg het korte eind door het oog van de trampoline. Maak aan het uiteinde een achtknoop. Het gedeelte aan de bovenkant van de trampoline (het lange eind) berg je op in een vak van de trampoline. Het is handig wanneer je het uiteinde van de lijn iets je laat uitsteken. Want mocht je hem nodig hebben, dan kun je er meteen bij.

## DE BOOT OPRUIMEN

Als je niet zeilt, zorg dan dat je boot altijd met de boeg in de wind ligt. Bij het landen zijn je roeren als het goed is al omhoog gedaan. De grootschoot en de fokkenschoot moeten nu los zijn. Haal hierna de spanning van de voorlijkstrekker, en maak deze los. We rijden de Dart 15 op de cattrack, tegen de wind in, een stukje verder het strand op. Eerst halen we de fok eraf. Deze klappert namelijk het hardst. Ook bij het aftuigen doen we dit met zijn tweeën. Maak de fokkenschoot los, en haal het lijntje voor de fokkenval uit de trampolinezak.

***“Zand is slecht voor de zeilen, blokken, vallen, en schoten”***

## NACHTKLAAR MAKEN VAN DE BOOT

Als alles klaar is rijden we de boot m.b.v. de stranddolly naar boven. Bij het clubhuis ruimen we alle zeilspullen op, en controleren we of we alles van de boot hebben gehaald. We checken of er water in de boot zit. Als dat het geval is, halen we dit natuurlijk eerst uit de boot.

Vergeet de draaidopjes niet weer terug in de boot te draaien. Dan spoelen we het zout en zand van

Wemaken dit aan de fokkenval vast en kunnen vervolgens de voorlijkstrekker van de fok losmaken. Eigenlijk gaat alles in omgekeerde volgorde als bij het optuigen van de boot. Rol de fok en het grootzeil netjes op. Want kreukels zijn slecht voor het zeil. Je begint aan de bovenkant en rolt het zeil langzaam naar de onderkant op. Als het grootzeil hebt opgerold, dan rol je de fok vervolgens om het grootzeil heen. Vallen, schoten en andere lijnen natuurlijk netjes opschieten. En zorg dat er geen zand bij komt.

## GROOTZEIL STRIJKEN

Hiervoor hebben we een trucje.

Maak de grootzeilval los. Loop met de val naar de achterkant van de boot. Door de grootzeilval hard aan te trekken, komt de ring los van het mastslot. Draai nu de mast dwars naar bakboord en trek het grootzeil naar beneden.

Wanneer je de grootzeilval laat vieren, komt het grootzeil naar beneden. Let wel op dat dit langzaam gebeurt, en dat iemand het zeil opvangt.





## DE WIND

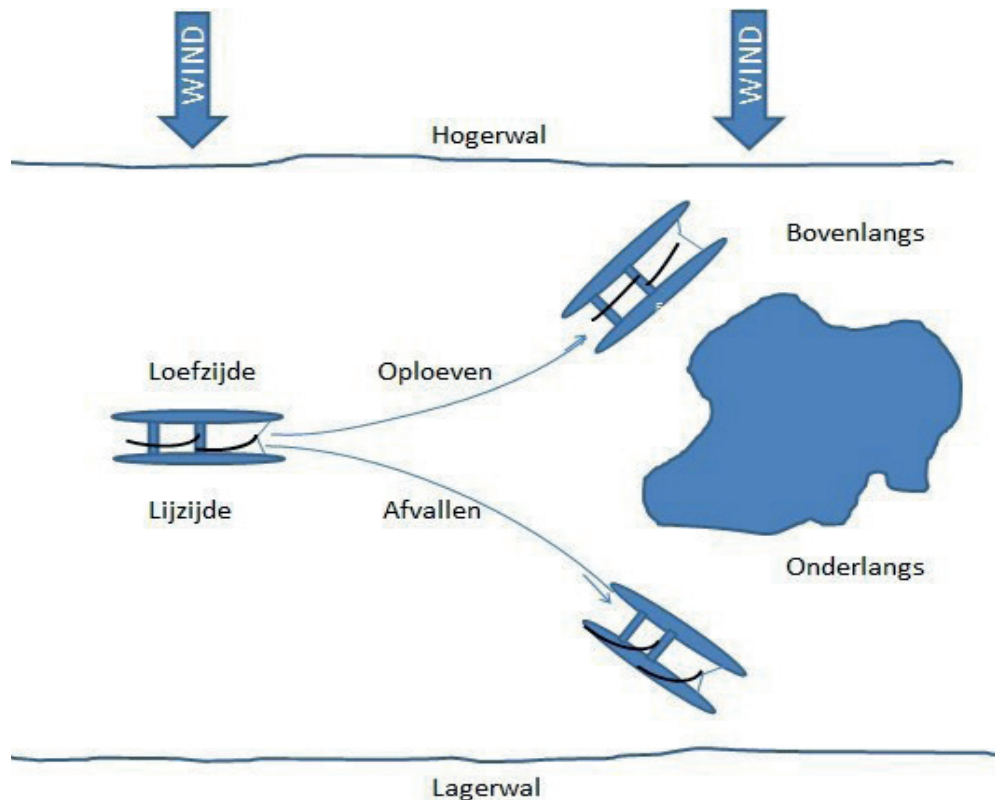
Om te kunnen zeilen, hebben we wind nodig en moeten de zeilen wind vangen. Waar je naar toe wilt varen, en de richting van de wind, bepaalt de stand van de zeilen. Met de schoot trek je het zeil aan, of laat je het vieren.

De schoot moet zo ver worden aangetrokken, dat het voorste deel van het zeil net niet klappert

(in zeiltaal: zover aantrekken dat het voorlijk net niet kilt).

De boot gaat dan het hardst. Door het zeil te laten vieren en/of de boot in de wind te sturen haal je de vaart uit de boot, en kun je hem zelfs stilleggen. Zo kun je ook netjes aanleggen aan een steiger of een boei.

**“Om te kunnen zeilen, moet een zeil wind vangen”**



Om met de boot boven langs een eiland of een boei te varen moeten we oploeven. We moeten dan meer naar de wind toe varen. Als je de punt van de boot naar de wind toestuurt, gaat het voorlijk killen. Om weer zo hard mogelijk te gaan, moet je het zeil aantrekken.

Om met een boot onderlangs een eiland of boei te varen moeten we van de wind afsturen. We noemen dat afvallen. Je zeil blijft dan bol staan. Probeer zover je zeil te laten vieren, totdat je boot het snelst vaart. Een boot kan nooit tegen de wind in varen.

**Hogerwal:** de wal waar de wind vandaan komt

**Lagerwal:** de wal waar de wind naar toe waait

**Loef:** de kant waar de wind vandaan komt

**Lij:** de kant waar de wind naar toe waait

**Hoge kant of loefzijde van een boot:** de kant van de boot waar de wind vandaan komt

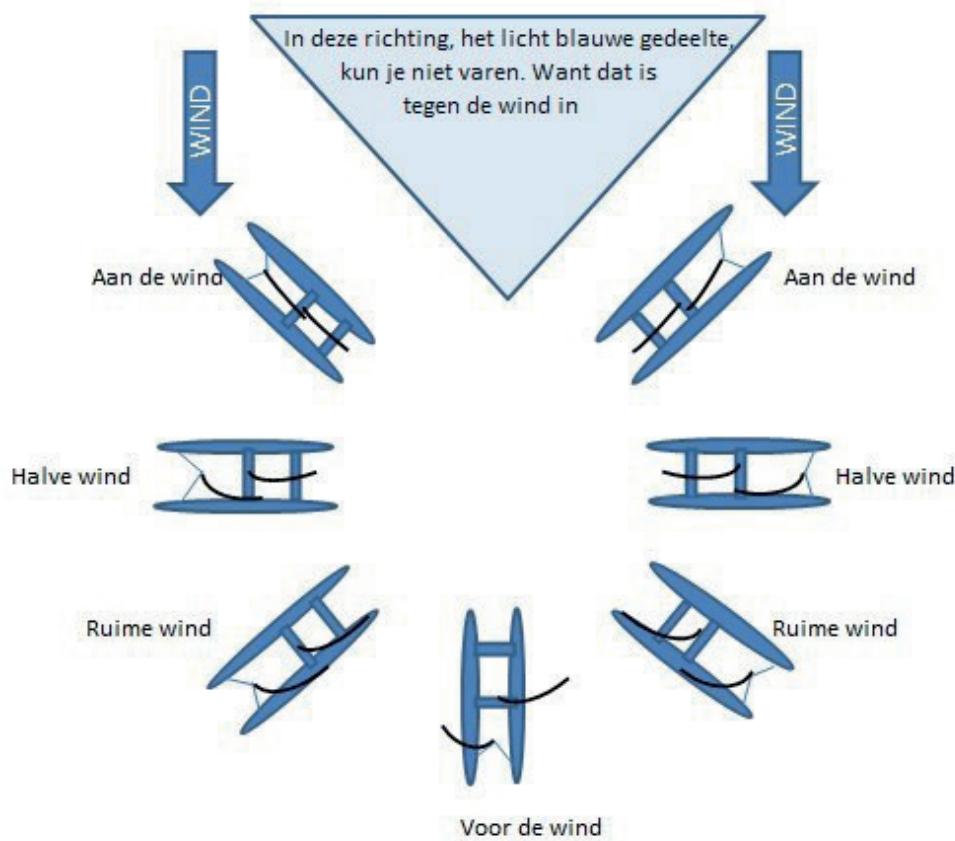
**Lage kant of Lijzijde van een boot:** de kant van de boot waar de wind naar toe blaast

**Oploeven:** naar de wind toedraaien

**Afvallen:** van de wind af draaien

**Killen:** het tegenbollen / klapperen van een zeil

## ZEILSTANDEN EN KOERSEN



De stand van de zeilen hangt af van de windrichting en de koers die je vaart. Iedere koers heeft een andere naam. De koers wordt bepaald door de denkbeeldige hoek die de boot met de wind maakt.

### IN DE WIND

Als je met de voorkant van de boot recht tegen de wind in ligt, dan noemen we dat "In de wind". Je kunt niet tegen de wind in zeilen. Alleen met het optuigen en aftuigen van de boot leggen we de boot "In de wind".

### AAN DE WIND

Als je "Aan de wind" vaart, komt de wind schuin van voren. De wind maakt een hoek van ongeveer 45 graden met de boot. Het grootzeil en de fok zijn strak aangehaald.

### HALVE WIND

Als je met de boot dwars op de wind vaart, varen we "Halve wind". De zeilen zijn zo strak aangetrokken dat ze net niet tegenbollen. Ietsje losser dus dan bij "Aan de wind".

### RUIME WIND

Bij "Ruime wind" komt de wind schuin van achteren. De fok en grootzeil kunnen iets gevierd worden, zodat de zeilen de meeste wind kunnen vangen. De overloop wordt naar buiten gezet.

### VOOR DE WIND

Als de wind pal van achteren komt noemen we dat "Voor de wind". Op een catamaran varen we deze koers bijna nooit.

## SPINNAKER

De meeste Cats hebben behalve een grootzeil en fok ook nog een spinnaker. Dit is een groot bol zeil helemaal voorop de boot. Het wordt ook wel een spi of gennaker genoemd.

Dit zeil gebruik je niet altijd. Op koersen ruimer dan halve wind kun je de spi omhoog trekken om meer snelheid te maken. Als je scherper vaart moet je de spi weer binnenhalen.

Omdat het varen met een spinnaker extra oefening vergt, beginnen we daar niet mee.

De hiernaast beschreven zeilstanden gaan uit van alleen grootzeil en fok. Het gebruik van de spinnaker komt later aan de beurt.



## HET STUREN

Een zeilboot stuur je met een helmstok of joystick. Als stuurman zit je altijd aan de kant waar het zeil niet staat (de hoge kant/loefzijde van de boot). Je zit dwars op de boot met je zitknobbels net over de rand en kijkt dan in het zeil.

Trek je de helmstok naar je toe, dan draait de boot naar de kant van het zeil (dit heet afvallen). Duw je de helmstok van je af, dan zal de boot naar de wind toe draaien (dit heet oploeven). Op het water zal je ontdekken hoe het allemaal werkt.

Om te kunnen sturen heb je wel snelheid nodig. Denk hierbij aan een fiets. Als je stilstaat heeft sturen geen zin.

Grote en snelle roerbewegingen veroorzaken scherpe bochten en remmen de catamaran af. Stuur daarom rustig en met een gelijkmatige druk op je roerbladen en maak een ruime bocht. Houd de helmstok/joystick zo vast dat je vrij kunt sturen. Houd de joystick in bovengreep op je schouder.

## SNELHEID REGELEN

Met de grootschoot trek je het zeil aan, of laat je het vieren. De schoot moet zo ver worden aangetrokken, dat het voorste deel van het zeil net niet gaat klapperen (killen). De boot gaat dan het snelst (zeiltrim).

Door het zeil te laten vieren en/of de boot in de wind te sturen haal je de vaart uit de boot, en kun je hem zelfs stilleggen. Zo kun je ook netjes aanleggen aan een steiger of een boei.

Ook de helling van de boot, dus hoe scheef de boot in het water ligt, heeft veel invloed op de snelheid. Houdt de boot in de lengterichting zo horizontaal mogelijk. De lijromp ligt altijd in het water maar de loefromp kan een stukje of helemaal uit het water komen. Om de hoogste snelheid te halen moet de boot met zo weinig mogelijk weerstand door het water glijden. De plaats waar je gaat zitten op de boot, zowel naar loef en lij, als naar voren en achteren is dus belangrijk. Dat geldt voor zowel de stuurman als de fokkenist (gewichtstrim).

### Harpsleutel

Gereedschap om harpjes mee los en vast te draaien



## OVERSTAG GAAN

Wanneer we naar een punt dat in de in de wind ligt, toe willen zeilen, zullen we de boot op een bepaald moment moeten draaien. Als we met de voorkant van de boot door de wind draaien dan heet dat "overstag gaan". Dit lijkt tamelijk eenvoudig, maar hier komt toch aardig wat bij kijken. Hieronder wordt het "overstag gaan" puntsgewijs uitgelegd.

### 1. Aan de wind zeilen

Zorg dat je hoog aan de wind vaart. Kijk of er aan de loefzijde ruimte is om overstag te gaan. Hierna roept de stuurman "Klaar om te wenden!" Dat is geen vraag maar een commando.

### 2. Zet de draai in

De stuurman kijkt of iedereen aan boord klaar is om overstag te gaan en roept "Ree!" De fokkenist gooit hierop de fok los.

De stuurman stuurt ononderbroken naar de wind toe (oploeven) en trekt de grootschoot verder aan. Op het moment dat de boot een beetje langzamer gaat varen, schuiven de stuurman en fokkenist langzaam naar het midden van de boot.

### 3. In de wind draaien

Het voorlijk van het grootzeil gaat 'killen' (terugbollen) op het moment dat de boot in de wind ligt. Ook de fok zal kort hierna gaan killen en 'bak' gaan staan. Laat de grootschoot een beetje vieren. Als je weinig draaisnelheid hebt, kun je de fok ook even bak houden. Je helpt de boot dan sneller door de wind te draaien.

### 4. Wissel van kant

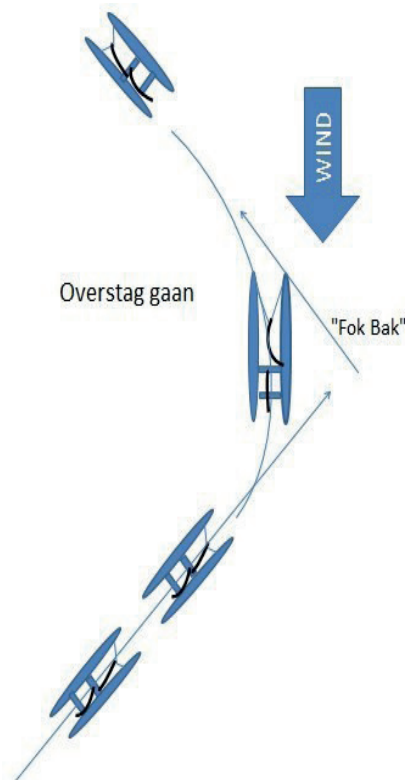
Het grootzeil vangt nu aan de andere kant van de boot wind. Stuurman en fokkenist gaan op de andere romp zitten.

### 5. Stop de draai

Nadat je allebei van kant bent gewisseld, roept de stuurman "Fok over!". De fokkenist trekt de fok aan de andere kant van de boot aan, maar nog niet helemaal strak.

### 6. Zeil aan de wind verder

Trek de schoten geleidelijk aan en ga de nieuwe aan de windse koers varen. Als je weer op snelheid bent zegt de stuurman "Fok aan!". De fokkenist trekt de fokkeschot nu weer zo strak als bij de wind hoort.



## OVERSTAG GAAN

Van de ene naar de andere "aan de windse" koers draaien, waarbij we heel even "in de wind" liggen.

## BAKHOUDEN

Omdat een catamaran niet één maar twee rompen heeft, heeft een catamaran bij het draaien van de boot extra weerstand. Hierdoor zal de boot bij het overstag gaan veel snelheid verliezen.

Wanneer je bij het draaien stil in de wind komt te liggen, kan het "Bak houden" van de fok, de boot helpen met draaien.

Op zee - met hogere golven - zal het fok "Bak houden" je helpen sneller door de golven te draaien.

Probeer bij het overstag gaan vooral snelheid te behouden.

## GIJPEN

Van de ene naar de andere "ruime windse koers" draaien, waarbij we heel even "voor de wind" gaan.

## STORMRONDJE

Tijdens het gijpen kan de boot versnellen. Dat is niet erg. Gijpen wordt juist gemakkelijker als het verschil tussen de windsnelheid en de bootsnelheid klein is.

Als het hard waait moet je wel wat voorzichter zijn tijdens het gijpen. Als je niet wilt gijpen kun je een **stormrondje** maken. Je loeft dan op en trekt de grootschoot aan, gaat dan overstag en daarna val je meteen weer af. Je hebt dan eigenlijk een lus in het water gemaakt.

## GIJPEN

Bij een gijp draait de catamaran op een "Ruime windse koers" met de achterkant van de boot door de wind heen.

Na het draaien komt de boot als het goed is op de nieuwe "Ruime windse koers" uit. Zorg dat je een gijp vooraf ziet aankomen, anders krijg je een Klapgijp. En een giek tegen je voorhoofd kan hard aankomen.

Windoriëntatie is erg belangrijk bij gijpen. Let op dat je gijpen gecontroleerd doet.



***"Om te kunnen zeilen,  
moet een zeil wind vangen"***

### 1. Ruime wind zeilen

Vaar eerst ruime wind. Zorg dat je schoot wat gevierd is. Kijk of er ruimte is om te gijpen. De stuurman roept dan "Klaar voor de gijp!" Zodra hij de gijp inzet roept hij "Gijp!"

### 2. Ga in het midden zitten

Ga nu allebei naar het midden van de trampoline. De stuurman gaat op zijn knieën met zijn rug naar de mast zitten, en kijkt naar de achterkant van de boot. De fokkenist kijkt in de vaarrichting van de boot en let op de fok.

### 3. Joystick naar de andere kant

De stuurman klapt de joystick naar de andere kant van de boot. De fokkenist kijkt naar voren en houdt de fokkenschoot klaar.

### 4. Afvallen

De stuurman pakt de crossbar aan de toekomstige loefzijde met één hand vast en valt af tot voor de wind. De fokkenist roept "Fok over!" als de fok over de andere boeg vol valt.

### 5. Zet het grootzeil om

Met de ene hand stuurt de stuurman de achterkant van de boot met gelijkmatige druk door de wind (afvallen). Met de andere hand pakt de stuurman de grootschoot in zijn geheel zo hoog mogelijk vast, en begeleidt het grootzeil naar de andere zijde. De fokkenist houdt de fok aan de nieuwe zijde.

### 6. Zeil verder

De stuurman pakt de joystick weer goed vast. De stuurman en fokkenist gaan nu beiden aan de hoge kant zitten. Je vaart weer ruime wind verder. Let goed op de koers en windrichting.



## AFVAREN (aanlandige wind)

### DE VOORBEREIDING

Voor je wegvaart: check of je boot wel helemaal klaar is. Waar komt de wind vandaan? Leg je catamaran aan de vloedlijn, met de kop in de wind.

Eén persoon houdt de boot aan de hoge loefkant vast en zorgt dat de boot niet wegdrijft. De ander brengt de cattrack terug tot boven de vloedlijn. Iedereen kan zo zien dat er een catamaran op het water is.

Als je weer met zijn tweeën bij de boot bent, maakt de stuurman de grootschoot vast, en laat deze helemaal vieren. Controleer of de roerbladen horizontaal staan.

Trek dan samen de boot, aan de loefzijde, het water in.

Houd de punt van de boot altijd in de golven. Zorg dat de golven geen grip op de catamaran kunnen krijgen. Want als de catamaran eenmaal dwars op de golven komt, is de boot een makkelijke prooi van de golven.

De stuurman gaat aan boord, en maakt de traveller en de grootschoot in orde. Hij zorgt ervoor dat de joystick aan de loefzijde van de boot ligt. De bemanning houdt de boot via de loefromp nog steeds in de wind en/of golven.

***“Dwars op de golven  
is de boot een makkelijke prooi”***

### AFVAREN

Kijk eerst of er ruimte is om weg te varen.

De fokkenist duwt de boot naar voren, duwt de voorkant van de catamaran naar lij en springt aan boord. Beiden kijken goed in de vaarrichting en naar de golven.

Trek de schoten aan totdat de fok en het grootzeil de juiste zeilstand hebben. Wanneer er meer golven staan, zorg je dat je voldoende snelheid hebt, om vlak voor een golf schuin in de golf te kunnen sturen. Zorg dat je snelheid houdt, want zonder snelheid is de boot onbestuurbaar.

Ben je eenmaal door de branding heen, dan wordt het tijd om de roerbladen vast te zetten. Hiervoor gaan we “bijliggen”. We varen aan de wind, trekken de fok bak, en laten de grootschoot vieren. Wanneer de catamaran langzamer begint te varen, duwen we de joystick naar buiten en loeven op. Door de joystick in deze stand te houden, blijft de boot stil liggen. Steek de roeren nu verticaal in het water en zet ze vast. Om hierna weg te zeilen, zetten we het roer recht, trekken we de grootschoot langzaam aan, en trekken we de fok over naar de lijzijde.

### VEILIGHEIDSCHECK

- Staan de kammetjes van de roeren goed?
- Zijstagen en de voorstag goed vastgemaakt?
- De trampoline opgeruimd?
- Zit de oprichtlijn goed vast?
- Grootschoot ingehaakt?
- De lensdopjes achter in de boot vastgedraaid?
- De Traveller en fokkenschoot goed geregen?
- Warm genoeg aangekleed?
- En heb je je zwemvest aan?

### TIP

Als je met Laagwater weg zeilt, kan het Hoogwater zijn als je terugkomt.

Het strand is dan een stuk korter.

Leg de Cattrack daarom ver bij de vloedlijn vandaan als je gaat zeilen.





**TIP**

**Afstappen:** doe dit altijd aan de loefzijde. De boot kan dan niet over je heen slaan.

**Bij veel branding:** Laat de zeilen vieren en houd de catamaran loodrecht op en tussen de golven.

Wil je in het water naar de andere kant van de boot lopen, doe dit dan altijd voorlangs, In een golf kunnen de (scherpe) roerbladen dan niet tegen je aan slaan.

Paalsteek



## AANKOMEN

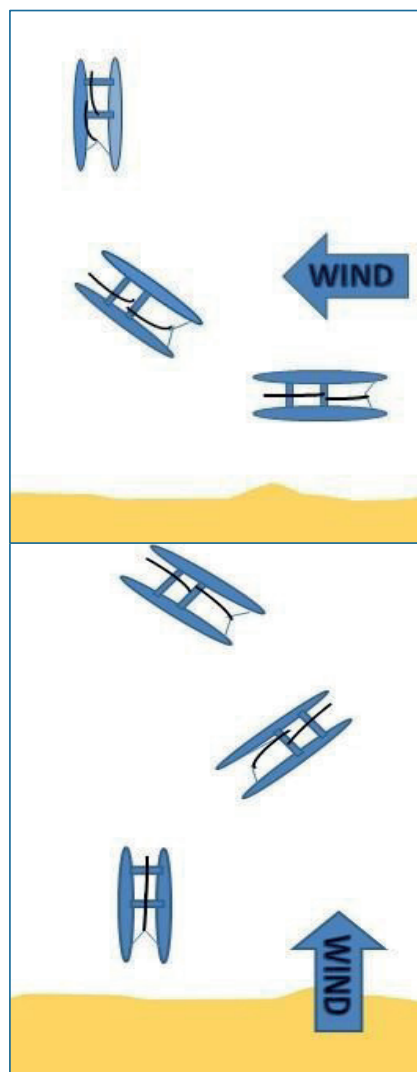
### DE VOORBEREIDING

Voordat we op het strand kunnen landen, halen we eerst de roeren omhoog. Dit doen we ruim voordat we door de branding gaan en hiervoor gaan we bijliggen. Op de vorige bladzijde heb je kunnen lezen hoe dat gaat.

Je hebt nu ook de tijd om te bedenken hoe je gaat aankomen. Spreek dit met elkaar goed door. Maak de roeren los en laat deze, half in het water, een beetje slepend achter de boot hangen.

**Bij het landen op het strand,** willen we remmen en moeten we dus de snelheid minderen. Dit kan op twee manieren: de boot in de wind draaien of de schoten laten vieren. Bij flinke golven draaien we de boot niet in de wind, maar is het beter de boot af te remmen door de zeilen te vieren. Zorg hierbij dat de boot loodrecht op en tussen de golven blijft liggen met het gewicht achterop (binnen surfen op de golf).

***“Als je gaat aanleggen, maak je de laatste overstag ruim voor de branding”***



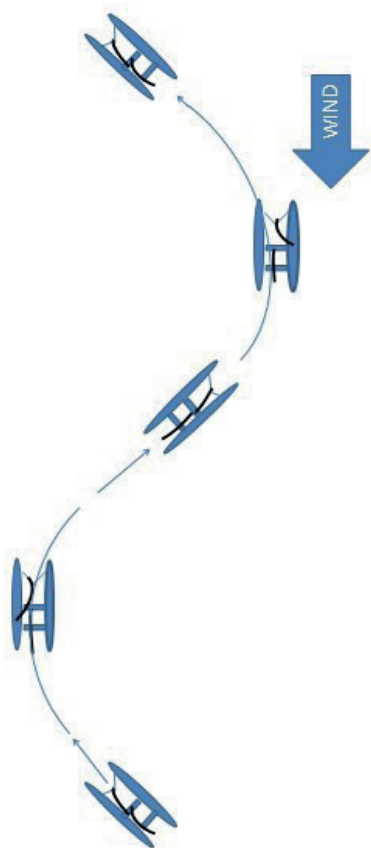
### AANLEGGEN LANGSWAL

De windrichting is evenwijdig met de kant. We laten de schoten vieren en varen langzaam richting strand. Bij vlak water draaien we de boot net voor de kant in de wind. De fokkenist stapt aan de loefzijde van boord en houdt de boot in de wind en golven.

### AANLEGGEN HOGERWAL

Bij afluende wind moeten we opkruisen om aan wal te komen. Meestal is er dan weinig branding. Maak de laatste overstag ruim voor de branding. Kies de koers die het meest haaks op het strand staat als laatste rak. Regel je snelheid met de schoten. En draai de boot vlak voor het strand tegen de wind in.

## OPKRUISEN IN BREED VAARWATER



Om met een boot een bovenwindsgelegen-punt te kunnen bereiken, zal je met je boot moeten opkruisen. Want zoals je weet kunnen we niet tegen de wind in zeilen. Daarom vaar je met je boot steeds een koers, die een hoek van 45 graden met de wind maakt.

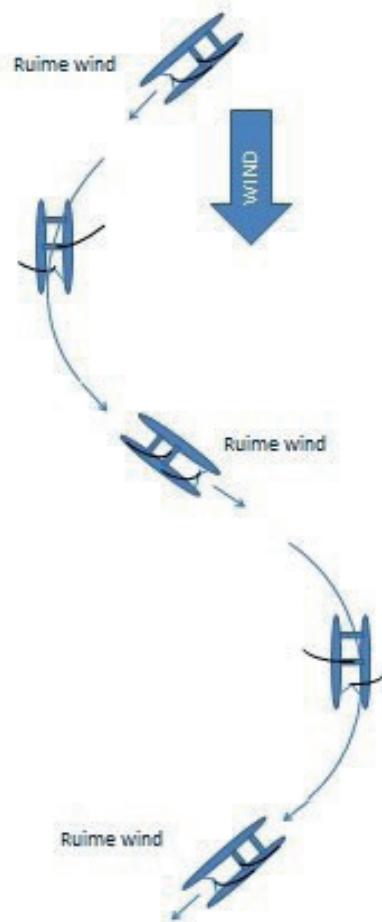
Je vaart met je boot dan “aan de wind”, en gaat na ieder aan-de-winds rak weer overstag. Dit herhaal je net zo vaak tot je het punt, waar je heen wilt varen, hebt bereikt.

## AFKRUISEN IN BREED VAARWATER

Zoals we bij Zeilstanden en Koersen al hebben geleerd kun je met een catamaran beter niet “voor de wind” varen. Veiliger en sneller is het om net niet voor de wind te varen maar ruime wind. Je maakt dan af en toe een gijp om een benedenwinds gelegen punt te bereiken. Dit noemen we afkruisen of “kruisen voor de wind”.

Eigenlijk leg je door het zigzaggen een veel langere weg af om van A naar B te varen. Maar omdat een ruime windse koers zoveel harder gaat dan een voor de windse koers ben je door af te kruisen toch eerder bij punt B.

In de gevorderde lessen leren we dit ook met spinaker te doen. Dit gaat helemaal spectaculair hard.



## BEGRIPPEN

**BPR:** Het Binnenvaart Politie-reglement. Hierin staan de verkeersregels voor op het water. Bij de regels die in dit handboek staan verwijst het nummer naar het artikel in het BPR.

**Klein schip:** Een schip dat niet langer is dan 20 meter. Behalve als het een passagiersschip, veerpont, (beroeps)vissersboot, duwbak of sleepboot is. Dan is het altijd een groot schip.

**Motorschip:** Een schip dat gebruik maakt van mechanische middelen (motor) om vooruit te komen.

**Zeilschip:** Schip dat uitsluitend door het gebruik van zeilen vooruit komt.

**Spijkracht voortbewogen schip:** Een schip dat door gebruik van spijkracht vooruit komt (een kano, een roeiboot).



Wie heeft er hier voorrang, en waarom?

## REGELS OP HET WATER

Net zoals op de fiets zijn er ook op het water verkeersregels. Hieronder de belangrijkste. Later leer je er nog meer (kijk op blz. 32).

### GOED ZEEMANSCHAP

De eerste regel is dat je altijd zo veilig mogelijk vaart. Veiligheid en het voorkomen van schade gaan boven elke andere regel! 1.04

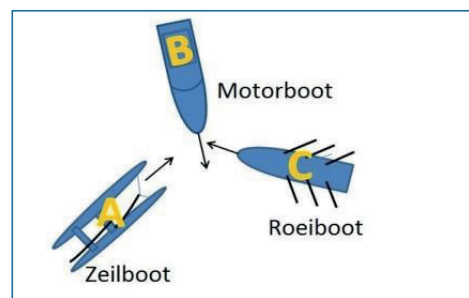
Wanneer een boot voor jou moet uitwijken maar hij doet dat niet, dan moet jij toch uitwijken om een aanvaring te voorkomen.

“Maar ik had voorrang” geldt niet op het water. 1.05

### KLEINE SCHEPEN ONDERLING

Een motorboot (B) kan alle kanten op en zijn snelheid goed regelen. Daarom moet die wijken voor met spijkracht voortbewogen schepen (C) en zeilboten (A).

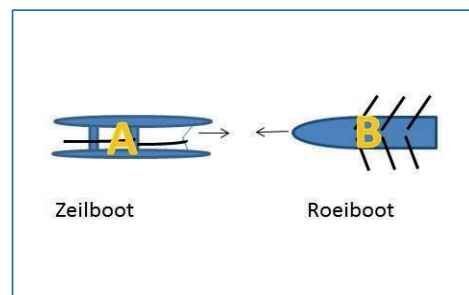
Dus: **motor wijkt voor zeil**



6.04.8 6.17.9

Een met spijkracht voortbewogen schip kan ook gemakkelijker manoeuvreren dan een zeilboot. Daarom wijkt een roeiboot (B) voor een zeilboot (A).

Dus: **spier wijkt voor zeil**



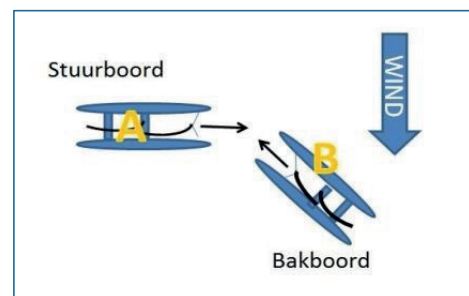
6.04.8 6.17.9

Bij twee zeilboten die het grootzeil over een verschillende boeg hebben is de regel: stuurboord (A) wijkt voor bakboord (B)

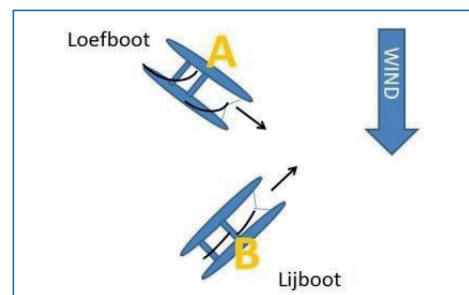
Dus: **stuurboord wijkt voor bakboord**

Hebben ze het grootzeil over dezelfde boeg, dan wijkt loef (A) voor lij (B) omdat de laatste mogelijk dichterbij lagerwal is.

Dus: **loef wijkt voor lij**



6.04.6 6.17.6a



6.17.6b

## OEFENINGEN

De volgende oefeningen kunnen we bij trainingen gebruiken, maar je kunt ze ook zelf uitproberen.

### OVERSTAG EN GIJPEN

- **Op fluitcommando overstag gaan.** Hierbij moet je goed opletten en direct reageren.

- **Ovalen varen rondom twee dichtbij elkaar liggende boeien.**

Hierbij moet je steeds 1 keer overstag en 1 keer gijpen. Doe dit links- en rechtsom.

- **Achtjes varen rondom twee dichtbij elkaar liggende boeien.**

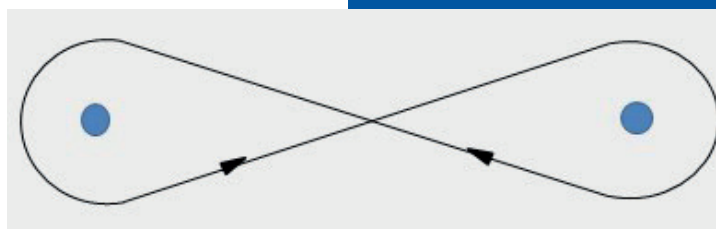
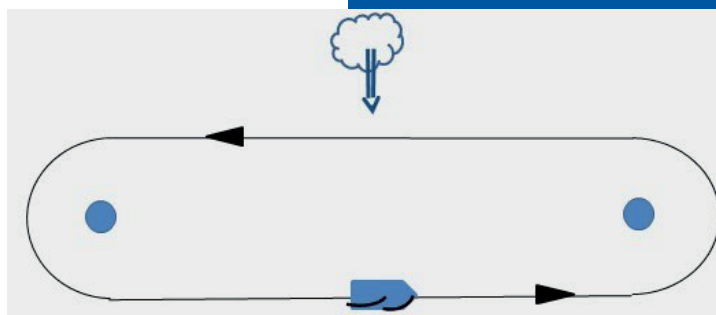
Hierbij moet je bij beide boeien gijpen. Als je de richting omkeren moet je bij beide boeien overstag gaan. Varieer dit zelf.

- **Wie maakt de meeste overstagmanoeuvres in 3 minuten?**

De overstagmanoeuvre moet steeds netjes worden afgemaakt voor je de volgende manoeuvre met snelheid inzet.

- **Wie maakt de meeste grijpen in 3 minuten?**

De grijpmanoeuvre moet steeds netjes worden afgemaakt voor je de volgende manoeuvre met snelheid inzet.



## DEEL 2: ZELFSTANDIG ZEILER

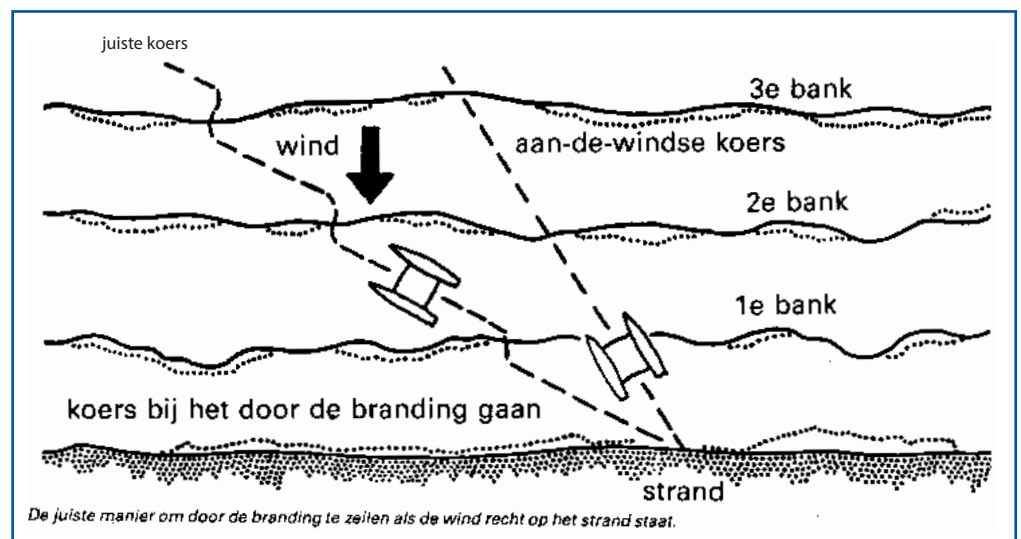
Als je het voorgaande beheerst gaan we een stapje verder. Je leert de handelingen uit het vorige deel nu geheel zelfstandig uit te voeren:

- Catamaran zeilklaar en nachtklaar maken
- Catamaran in en uit het water halen en verhalen
- Stand en bediening van de zeilen
- Sturen en roerbediening
- Opkruisen in breed vaarwater
- Gijpen
- Veilig afvaren van hogerwal, langswal en lager wal
- Veilig aankomen aan hogerwal, langswal en lager wal
- Samenwerking tussen bemanningsleden en taakverdeling
- Bootbeheersing tot en met windkracht 4

Daarnaast komen deze nieuwe onderwerpen aan de orde:

- Overstag gaan met deinzen
- Een in de winds punt bezeilen met dwarspeiling
- Stilliggen en weer op gang brengen (bijliggen)
- Veilig opvangen van windvlagen
- Gewichtsverdeling en trapeze staan
- Omslaan en weer oprichten (met assistentie)
- Gesleept worden
- Reglementen (voorrang)
- Kennis veiligheid, knopen, onderhoud, zeiltermen en onderdelen

Ook wordt aandacht besteed aan het zeilen met spinnaker. Hoewel het niet tot de officiële lesstof behoort omdat niet alle jeugdcatarans voorzien zijn van dit derde zeil.



## AFVAREN BIJ LAGER WAL

### DOOR DE BRANDING NAAR BUITEN

Uitgaande van de meest voorkomende en meest ongunstige windrichting, namelijk recht uit zee, is het verstandig met een ruimere koers dan 'aan de wind' de branding door te gaan. Door de grotere snelheid die je dan hebt kun je gemakkelijker manoeuvreren, maar het belangrijkste is dat je schip neutraler op de roeren ligt. Dit klinkt enigszins vreemd maar vergeet niet dat je vooral bij de aanvang maar een klein laagje water onder je schip hebt en daardoor nauwelijks je roeren naar beneden kunt doen. Je bent dus voor het besturen van je schip voor een groot deel aangewezen op je zeilen. Met je zeilen kun je sturen, het volgende moeten wij hierbij goed onthouden:

Vrijwel de meeste zeilschepen hebben een zwaard of een kiel. Dit onderdeel, welke bedoeld is om 'afdrift' te voorkomen, vormt voor de zeilboot het laterale- of draaipunt. Bij de asymmetrische Hobie's die geen zwaard of kiel hebben bestaat er toch een lateraalpunt, al is het niet zo nauwkeurig bepaald als bij zwaard- of kielboten. Ook hier ligt één van de oorzaken van het iets moeilijker overstag gaan van een Hobie cat dan van bv. een Nacra of Tornado, twee catamarans die wel met zwaarden zijn uitgerust. Welnu, dit laterale punt scheidt het totale zeiloppervlak in ongeveer twee gelijke delen. Laten we het grootzeil vieren dan wordt dus het zeiloppervlak voor het laterale punt groter dan achter het laterale punt, dit heeft tot gevolg dat de boot, zonder de roeren aan te raken, zal gaan afvallen.

Trekken we het grootzeil aan en laten de fok klapperen, dan zal de boot gaan oploeven. Vertrekken we vanaf het strand en hebben we grootzeil en fok evenredig aangehaald, met daarbij de roeren in een bijna achterwaartse stand, dan bemerken we dat de boot niets liever wil dan met z'n neus aan de wind draaien. Dit zouden we kunnen tegengaan door hard aan het roer te trekken, maar hier is een enorme kracht voor nodig. Beter is het om deze 'loefgierigheid' tegen te gaan door je fok geheel aan te halen en je grootzeil slechts in geringe mate.

Eén van de ergste fouten die je bij het 'door de branding naar buiten gaan' kunt maken, is het proberen na de eerste bank je roeren naar beneden te krijgen. In de eerste plaats is dit meestal vrij zinloos omdat de tweede bank je roeren weer opslaat, maar zo'n handeling vraagt om schade. Op het moment dat je, met je rug naar de mast gekeerd, bezig bent je roeren in het slot te krijgen, heb je totaal geen zicht meer op hetgeen vóór je gebeurt. De volgende roller is er eerder dan je denkt, plus het feit dat je gewicht op dat moment veel te ver naar achteren ligt, maken het 'achterover omslaan' bijna onvermijdelijk. Gevolg: gebroken zeillatten, gescheurd zeil, gebroken mast en vaak komen de rompen ook niet helemaal gaaf uit de strijd.

### **WACHT DUS MET HET LATEN ZAKKEN VAN DE ROEREN TOT BUITEN DE BRANDING**

Zoals gezegd, gaan we bij zeewind niet op een aan-de-windse koers de branding door. Dit doen we op een iets ruimere koers, echter totdat we bij de eerste golf zijn, dan sturen we namelijk op. Zou de golf ons dwars raken, dan verliezen we de controle over het schip volkomen, met vaak als

eindresultaat ... omslaan. Komt de golf bijna van voren, waarbij we de neuzen van het schip laag houden, dan is de weerstand veel geringer en behouden we volledige controle, mits we tijdig zijn afgevallen op onze oorspronkelijke koers. Dit afvallen doen we reeds als de golf nog onder het schip zit. Zouden we hiermee te laat zijn dan lopen we het risico volkomen zonder snelheid (en dus roerloos) in de wind te blijven liggen. Om uit deze benarde situatie te komen kunnen we maar één ding doen en dat is de giek met je hand naar buiten te duwen en tegelijkertijd met de roeren tegen te sturen.

Snel kom je nu weer op de oorspronkelijke koers terug. Trek na dit 'afglijden' rustig aan je roeren en haal langzaam het grootzeil weer in. In hoeverre je moet opsturen en afvallen om de branding door te komen, is weer afhankelijk van je snelheid. Is je snelheid erg hoog, dan kun je de golf schuiner aansnijden dan bij een lagere snelheid. Ook behoef je minder te letten op het laag houden van de neuzen van je schip, je springt dan als het ware over de golf heen.

## AANKOMEN BIJ LAGER WAL

### DOOR DE BRANDING TERUG NAAR HET STRAND

Als we weer uitgaan van een 'zeewind' moeten we ook terug door de branding naar het strand een ruimere koers aanhouden. Dus niet zoals je in dit geval zou verwachten een voor de windse koers. De reden hiervan vinden we gedeeltelijk terug in de behandeling van het artikel 'met de wind schuin achter'. Surfen is hier namelijk belangrijker geworden dan zeilen. Het is wel mogelijk om in zo'n situatie recht voor de wind naar de kust te zeilen, maar het is weinig spectaculair en de kans dat je, nadat je bent opgepakt door een golf, uit het roer loopt, en daardoor in dit geval een onvoorziene gijp maakt, is zeer groot. Doe dit dus niet maar peil vooraf wat je landingsplaats zal zijn en zet hierop een schuine koers af.

Wat betreft de surftechniek als zodanig kun je volledig terugvallen op voornoemd artikel, echter nu geldt ook weer dat een golf die dwars inkomt niet onder je door rolt maar je oppakt en wegzet, of nog erger, die je omgooit. Hierop is één uitzondering, het kan voorkomen dat een golf achter je zich dermate hoog heeft opgebouwd, dat je door zijn windschaduw geen druk meer in je zeilen hebt. In dat geval is er maar één oplossing; afvallen totdat de golf recht op je spiegels komt en zodra de golf je oppakt, je gewicht zover mogelijk naar achteren brengen. Vergeet bij al deze handelingen niet je 'joystick' heel goed vast te houden om die 'onvoorziene gijp' te voorkomen. Z'n golf zal je boot, als je er de controle over houdt beslist tot op het strand brengen. Zelfs bij licht weer komt het voor dat er hoge golven staan. Dit is dan te wijten (of te danken) aan harde wind van de vorige dag, of aan harde wind verderop in zee. Ook deze golven moet je recht op je spiegels zien te houden, dit lukt alleen maar door tijdens het afvallen flink met je zeilen te 'pompen' en je gewicht naar voren te brengen. Het zojuist gebruikte woord 'pompen', behoeft enige uitleg. Pompen met zeilen is het met een ruk inhalen en het langzaam uitvieren van groot-schoot en fokkeschoot. Door dit snel inhalen van de zeilen krijg je een incidentele snelheidsvergroting zodat jouw boot op dat moment meer de snelheid van de golf benadert met als gevolg dat deze je makkelijk oppakt. Dit pompen kun je zonodig enkele malen achter elkaar herhalen.



## DEINZEN

Deinzen is niets anders dan achteruit varen. We hebben gezien dat we niet in de wind kunnen zeilen. Tenminste, niet vooruit. Als je precies in de wind ligt, word je namelijk achteruit geblazen. Dat is soms lastig maar in sommige gevallen kan het van pas komen.

### Achteruit varen

Stuur de boot recht in de wind en laat de zeilen klapperen. Op een gegeven moment zal je dan achteruit geblazen worden. Houd de boot in de wind door goed te sturen. Het roer zal nu precies tegenovergesteld reageren dan je gewend bent.

Je kunt nog sneller achteruit gaan door de zeilen te gebruiken: houd de fok aan de ene kant naar buiten (bak) en duw het grootzeil naar de andere kant uit. Als je weer vooruit wilt, draai je de boot één kant op, trek je de zeilen langzaam aan en je zeilt weer vooruit.

### Overstag met Deinzen

Eerder heb je geleerd om netjes overstag te gaan. Op pagina 14 lees je hoe het ook alweer precies moet. Het kan voorkomen dat je tijdens een overstag stil in de wind komt te liggen. Door gebruik te maken van deinzen, kun je de overstag toch afmaken. Houdt eerst de fok bak.

Als je langzaam achteruit vaart, zoals hierboven beschreven, trek je de joystick naar je toe om de boot van de wind af te draaien. Zodra je goed door de wind bent, zet je het roer weer recht en trek je de zeilen aan.

## DWARSPEILING

Als je echt netjes aan de wind vaart en dan overstag gaat, maak je een hoek van ongeveer 90 graden. Deze hoek kun je gebruiken om te kijken, te "peilen", waar je uitkomt als je overstag gaat.

Een dwarspeiling maak je door over de achterbeam naar loef te kijken; de lijn die je ziet in het verlengde van de achterbeam wordt je nieuwe koers als je op dit moment overstag gaat. De peiling klopt alleen als je netjes aan de wind vaart.

Wanneer je bijvoorbeeld een wedstrijd zeilt en je komt in de buurt van de bovenboei, dan moet je bepalen wanneer je overstag gaat en de boei kunt bezeilen. Nu kun je een peiling nemen; als de boei op of achter je peilingslijn ligt kun je overstag.

Als de boei nog ver weg is, of wanneer er flinke golven staan, dan kun je beter nog een stukje (extra) doorvaren voordat je overstag gaat. Door de wind en golven zal je namelijk nog een klein stukje teruggezet worden. Dit noemen we verlijeren.



## KISSING THE WAVES

Om de optimale snelheid te halen moet de loefromp de toppen van de golven nét raken.

Hierdoor is één drijver steeds uit het water, zodat de boot minder weerstand heeft, terwijl de boot wel vrij rechtop is en de zeilen dus optimaal wind vangen. Dit noemen we "kissing the waves"



## BIJLIGGEN

Soms is het handig om de boot stil te leggen. Bijvoorbeeld om instructies uit de motorboot te krijgen, voor de startlijn in een wedstrijd of wanneer je in een moeilijke situatie zit. Dit heet bijliggen of bijdraaien en doe je zo: Trek de fok "bak" (naar de loefzijde). Je laat het grootzeil helemaal vieren. Zodra de boot langzamer

vaart duw je de joystick van je af alsof je oploeft. De boot zal in de wind draaien en heel langzaam naar lij drijven.

Als je verder wilt zeilen moet je eerst het roer weer rechtzetten. Je trekt het grootzeil langzaam weer aan en zet de fok aan de juiste kant. De boot zal weer versnellen.

## OPVANGEN VAN WINDVLAGEN

Windvlagen gebruiken om de boot te versnellen en niet uit balans te raken is een hele kunst. Het is daarom belangrijk dat je de vlagen over het water ziet aankomen. Door goed om je heen te kijken zul je de vlagen in ribbels of kleine golven in het wateroppervlak gaan herkennen.

Met je eigen gewicht kun je vlagen opvangen. Je brengt je gewicht naar buiten (trapeze of uithangen) wanneer de vlag de zeilen in gaat. Is de vlag sterker dan laat je de schoot iets vieren of je loeft iets op.

Wanneer je vlagen goed opvangt en de catamaran weinig op en neer beweegt, zal je merken dat hij over een langere afstand meer snelheid maakt. Op de volgende pagina's leer je meer over de optimale gewichtsverdeling en het gebruik van de trapeze.



## GEWICHTSVERDELING

De helling van de boot, dus hoe scheef de boot in het water ligt, heeft veel invloed op de snelheid. De plaats waar je gaat zitten op de boot, zowel naar loef en lij als naar voren en achter is dus erg belangrijk. Dat geldt zowel voor de stuurman als voor de fokkenist. De lijromp ligt natuurlijk altijd in het water maar de loefromp kan een stukje of helemaal uit het water komen. Om de hoogste snelheid te halen moet de boot met zo weinig mogelijk weerstand door het water glijden (gewichtstrim).

### DWARSTRIM

Voor de dwarstrim, dus van loef naar lij, ga je zo ver naar buiten zitten totdat de loefromp net uit het water komt. Dan moet er natuurlijk wel voldoende wind zijn. Als er weinig wind is ga je minder ver naar buiten zitten en zorg je ervoor dat de loefromp een beetje hoger ligt dan de lijromp. Hierdoor blijft het zeil beter bol staan en druk houden.

### LENGTE TRIM

Voor de lengtetrim, dus van voor naar achter, of beter gezegd van de boeg tot de spiegel, ga je zo ver naar voren of naar achter zitten totdat het water aan de achterzijde van de romp loslaat zonder veel wervelingen. Let er dus op dat de spiegel niet te diep ligt en net niet helemaal uit het water komt.



## WEES CREATIEF

Als er weinig wind is moet je erg ver naar voren gaan zitten om de achterkant uit het water te krijgen. Je zult merken dat de trampoline soms niet groot genoeg is. Dat kan betekenen dat je zelfs voor de voorbeam op de romp moet gaan zitten. Wees creatief!

Om ervoor te zorgen dat de loefromp iets hoger ligt dan de lijromp zal de fokkenist wellicht naar de lijromp moeten gaan.

Op de bovenste foto hier-naast zie je dat de fokkenist aan de andere kant voor de voorbeam ligt, en de stuurman nog voor de zijstag zit.

Andersom kan het bij veel wind nodig zijn om helemaal achterop het puntje van de drijver te gaan staan. In trapeze natuurlijk.

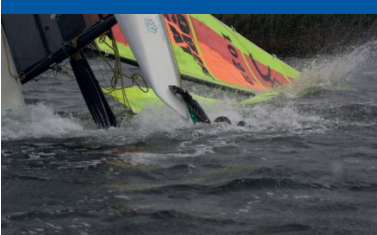
Normaal gezien is het het beste om dichtbij elkaar te gaan zitten (of staan). Je vormt dan samen één gewichtspunt (windschaduw).

## DUIKEN

Bij ruimewindse of hal-  
vewindse koers en veel  
wind heeft een catamaran  
de neiging om te 'duiken'.  
De boot kan dan voorover  
over de kop slaan.

Je kunt dit voorkomen  
door je gewicht, zowel van  
de stuurman als de fokke-  
nist, goed naar achter te  
verplaatsen.

Ook in de trapeze staan  
kan nodig zijn om duiken  
te voorkomen.



## TRAPEZE STAAN

Wat is er leuker dan met een flin-  
ke wind over het water te scheu-  
ren? Met een catamaran kan dat.  
Bij een windkracht 3 of meer zul  
je merken dat boot scheef gaat.  
De loefromp komt voor een deel

of helemaal uit het water. Om  
te voorkomen dat de boot erg  
scheef gaat kun je in de trapeze  
gaan staan. Zo breng je je gewicht  
buiten de boot en zal de loefromp  
wat naar beneden gaan.

### In de trapeze

Haak de trapeze in je harnas, terwijl je op de rand van de boot zit. Ga met je achterste over de rand hangen en pak de fokkenschoot in je voorste hand. Zet je voorste voet op de rand van de romp, zodat je voorste been evenwijdig aan de romp is. Steun met je achterste hand nog op de romp. Strek je voorste been en zet je andere been erbij.

Strek je nu rustig uit. Houd je knieën iets gebogen en je rug recht.

### Uit de trapeze

Als je weer aan boord wilt komen grijp je het handvat beet. Buig je benen totdat je achterste de boot weer raakt. Trek je aan het handvat iets omhoog, glij of stap aan boord en maak de haak los.

***“Wist je dat een catamaran wel sneller  
dan 40 km per uur kan varen?”***



## OMSLAAN EN OPRICHTEN

Catamarans kunnen omslaan, dat hoort erbij en is ook helemaal niet erg. Soms kan omslaan zelfs leuk zijn. Een catamaran kun je namelijk weer heel makkelijk oprichten (overeind krijgen).

Als je omslaat drukt de bovenste romp door zijn gewicht de mast onder water. Als je op de romp blijft zitten, kan de catamaran doordraaien en kan de mast de

grond raken en breken. Laat jezelf daarom, als je het omslaan niet meer kunt voorkomen, gecontroleerd naar beneden glijden. Houd altijd contact met de boot. Als de boot omgeslagen is, vangt de trampoline wind en kan de boot snel van je weggeblazen worden. Zo snel, dat je dit zwemmend niet kunt bijhouden.

**Blijf dus altijd bij de boot!**



### HET OPRICHTEN

Controleer of alle bemanningsleden de catamaran vasthouden, of dat ze de catamaran zwemmend kunnen bereiken. Maak de schoten los en trek de spi naar binnen als die in gebruik was. Haal de oprichtlijn uit de zak en gooi het uiteinde over de bovenste romp. Hou de oprichtlijn vast.

Draai de catamaran in de wind door gewicht voor de voorbeam te brengen. Het handigst is als iemand op de romp gaat zitten.

Ga nu samen met goed gestrekt lichaam iets boven het wateroppervlak aan de oprichtlijn hangen. Het kan even duren voordat het zeil uit het water komt. Trek jezelf hand voor hand aan de oprichtlijn omhoog. Blijf onder de trampoline zodat je de drijver niet op je hoofd krijgt. Vlak voordat de catamaran weer overeind staat, probeert één persoon de voorbeam vast te pakken, zodat de catamaran niet naar de andere kant doorslaat.

Ga altijd voorlangs weer aan boord. Dit gaat het makkelijkst door de boeg van de boot in het water te duwen, en dan over de romp naar de trampoline te kruipen.



## DUIKEN

Bij ruimewindse of halve windse koers en veel wind heeft een catamaran de neiging om te 'duiken'. De boot kan dan voorover over de kop slaan.

Je kunt dit voorkomen door je gewicht, zowel van de stuurman als de fokkenist, goed naar achter te verplaatsen.

Ook in de trapeze staan kan nodig zijn om duiken te voorkomen.

## OMSLAAN VOORKOMEN

Omslaan gebeurt vaak in windvlagen. Door snel te reageren kun je meestal voorkomen dat de catamaran om gaat.

### AAN DE WIND

Tijdens een aan de windse koers slaat een catamaran veelal zijwaarts om.

Zo kun je omslaan voorkomen:

- fokkenschoot en grootschoot iets laten vieren
- zeildruk verminderen door op te loeven
- bemanningsgewicht naar de loefzijde van de boot verplaatsen

### RUIME WIND

Bij ruime wind gebeurt omslaan meestal door het duiken van de lij-romp. De wind duwt het zeil van de boot voorover en dan kan de boot gaan duiken of zelfs omslaan.

Dit helpt:

- lichaamsgewicht naar achteren verplaatsen
- fok iets laten vieren
- in een vlaag wat afvallen
- traveller vieren, spi vieren

## GESLEEPT WORDEN

Het kan voorkomen dat je gesleept moet worden, bijvoorbeeld als de boot schade heeft opgelopen.

### IN DE SLEEP GAAN

Ga eerst goed in de wind liggen en laat het grootzeil vieren. Als de boot nog kan sturen, maak je een sleeplijn met een paalsteek vast om de mastvoet. Blijf goed achter de slepende boot aansturen.

Wanneer de catamaran niet meer kan sturen gebruik je twee sleeplijnen. Sla één lijn een keer om het aangrijppunt van de bakboord bridle en zet het eind met een paalsteek vast om de mastvoet. Met de tweede lijn doe je hetzelfde maar sla je de lijn om het aangrijppunt van de stuurboord bridle en daarna met een paalsteek om de mastvoet. Beide lijnen gaan naar de sleepboot die de cat nu kan sturen door aan de ene of de andere lijn te trekken.

### UIT DE SLEEP GAAN

Trek de grootschoot aan en gooi de sleeplijn(en) los. Doe dit altijd in overleg met de slepende boot zodat de lijnen bijvoorbeeld niet in de motor terechtkomen.



## ZEILEN MET SPINAKER

De meeste Cats hebben een spinnaker voorop de boot. Het grote bolle zeil wordt ook wel een spi of gennaker genoemd.

### HIJSEN EN STRIJKEN

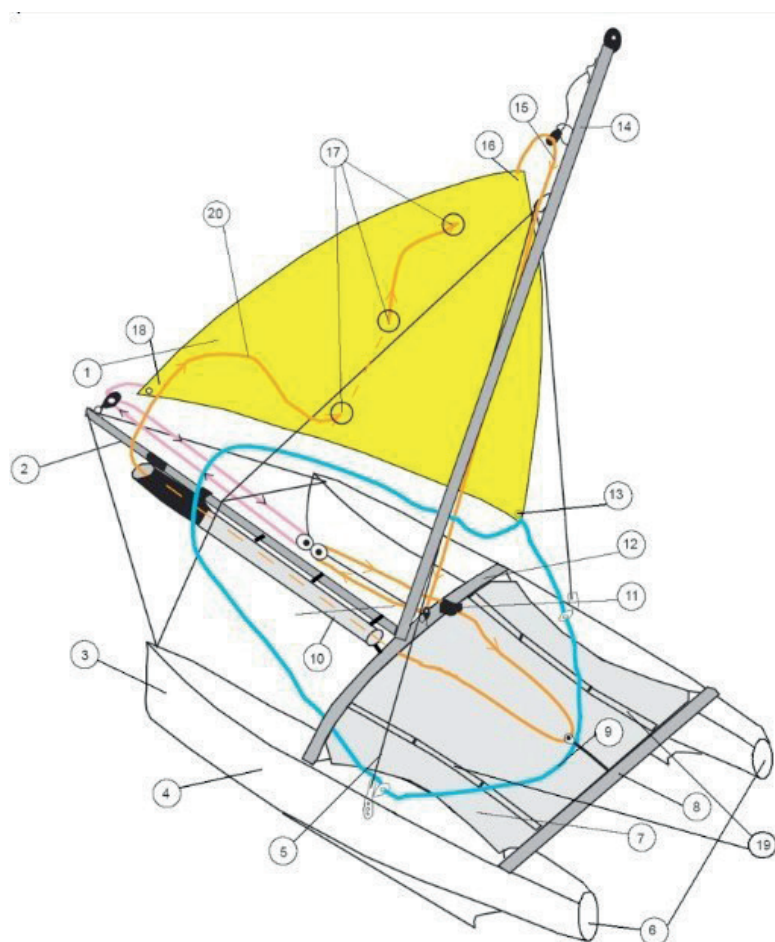
De spi gebruik je niet altijd. Op koersen ruimer dan halve wind kun je de spi omhoog trekken om meer snelheid te maken. Als je scherper vaart moet je de spinnaker weer binnenhalen. Hiervoor trek je de spival uit de spivalklem los en trek je het zeil met de retrieverlijn in de snuffer.

### BEDIENING

De kunst is om de juiste koers te vinden waarbij je optimaal van de spinnaker profiteert. Ook de spanning op de spischoot is belangrijk. Als die te los is zal de spi klapperen. Als de schoot te strak is krijgt de boot alleen zijwaartse druk en kun je omslaan.

### WINDVLAGEN

Wanneer je teveel helling krijgt moet je afvallen (en verlies je druk), wanneer je te weinig druk en snelheid hebt moet je oploeven. Het spinnaker varen is dus precies tegenovergesteld aan hoog aan de wind varen.



1. Spinnaker
2. Spiboom
3. Boeg
4. Romp
5. Zijstag
6. Spiegel
7. Trampoline
8. Achterbeam
9. Spischoot
10. Snuffer (spizak)
11. Spivalklem
12. Voorbeam
13. Schoothoek
14. Mast
15. Spival
16. Tophoek
17. Patches
18. Halshoek
19. Hangbanden
20. Retrieverlijn

### OPTUIGEN SPINAKER

Het optuigen van de spinnaker, kun je het beste op 1 vaste manier doen.

1. Rol de snufferzak uit en maak deze aan de spiboom (2) en de dolphinstriker vast.
2. Rijg de spischoot (9) door de spiblokken, en laat de uiteinden bij de voorstag uitkomen.
3. Maak de halshoek van de spinnaker (18) vast. Doe dit aan de lijn, die uit het blokje komt dat voor op de spiboom zit.
4. Vervolgens maak je de uiteinden van de spischoot aan de schoothoek (13) van de spinnaker vast. Let op dat beide uiteinden van de spischoot vóór de voorstag langsgaan.
5. Maak de retrieverlijn los en rijg deze van onder naar boven door de Patches (17). Bij de bovenste patch maak je een paal steek.
6. Als laatste maak je de spival aan de tophoek (16) vast. Volg met je hand de voorkant (het voorlijk) van de spinnaker en kom zo bij de tophoek uit. Maak ook hier een paalsteek.
7. Check of alles goed zit.

## UITWIJKREGELS

1. Goed zeemanschap
2. Stuurboordwal
3. Klein wijkt voor groot
4. Kleine boten onderling
  - » Motorschepen wijken voor zeilschepen
  - » Motorboten wijken voor door spierkracht voortbewogen schepen
  - » Door spierkracht voortbewogen schepen wijken voor zeilboten
5. zeilboten onderling
  - » Stuurboord wijkt voor bakboord
  - » Loef wijkt voor lij

## BEGRIPPEN

### Groot schip:

Een schip dat langer is dan 20 meter. Of een passagiersschip, veerpont, vissersboot, sleepboot of duwbak. Deze zijn voor ons altijd "grote schepen", ook als ze korter zijn dan 20 meter.

### Klein schip:

Alle schepen die niet onder "groot schip" vallen.

### Oplopen:

Bezig met inhalen van een ander schip. Als je oploopt kom je steeds dichterbij.

### Vorbijlopen:

Inhalen. Als je voorbijloopt haal je een ander schip in.

## MEER REGELS OP HET WATER

De eerste regels heb je geleerd op pagina 19 maar ook onderstaande regels zijn belangrijk en ze gaan zelfs vóór de regels over kleine boten onderling.

### INHALEN

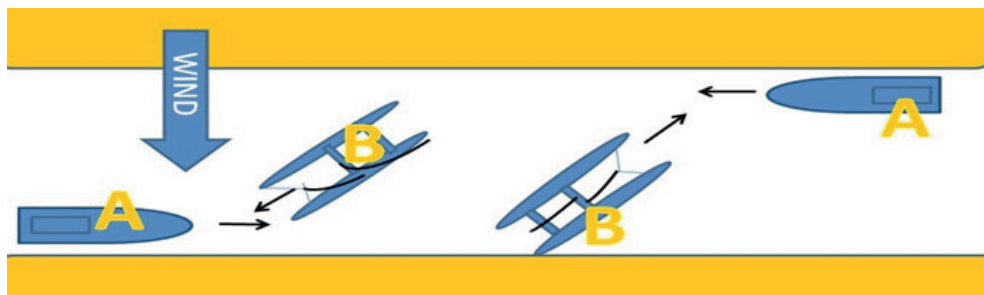
Je mag alleen inhalen als dat veilig kan. Net als in het verkeer haal je links (bakboord) in, maar rechts (stuurboord) inhalen mag ook als daar ruimte is. De boot die inhaalt moet altijd zelf uitwijken.

Als je wordt ingehaald en je ziet dat degene die jou inhaalt dat niet zo snel doet en er gevaar kan ontstaan, dan moet je vaart minderen zodat de ander jou snel kan inhalen.

### STUURBOORDWAL HEEFT VOORRANG

Je hoeft op het water niet perse rechts te houden, maar het heeft wel een voordeel: alle schepen moeten voorrang verlenen als je stuurboordwal van een vaarwater of vaargeul houdt.

Andersom betekent het dat je (B) voorrang moet geven aan een schip dat de wal aan stuurboordzijde heeft (A), of aan stuurboordzijde van de vaargeul vaart.



### KLEIN WIJKT VOOR GROOT

Met de stuurboordwal-regel heb je als klein schip voorrang op een groot schip, maar dat is een uitzondering. Als een klein schip niet aan stuurboordwal vaart, dan moet het kleine schip (A) wijken voor elk groot schip (B).



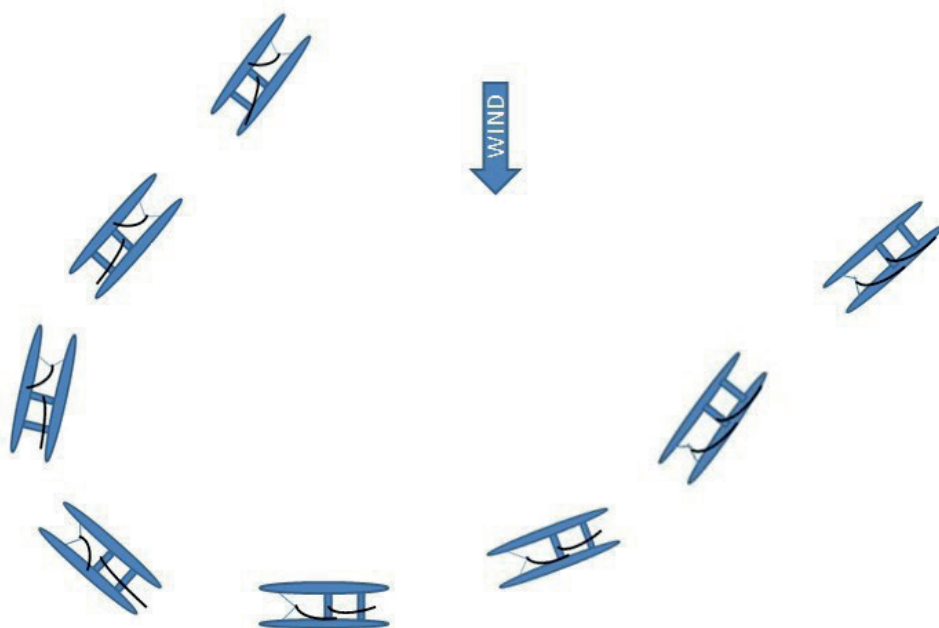


## MAN OVER BOORD

Het kan gebeuren dat er iemand overboord valt. Denk aan een plotselinge windvlaag, of een bemanning die niet goed in de trapeze is gehaakt en uit de trapeze valt. Dan is het belangrijk dat je diegene die over boord is gevallen weer met de catamaran kunt oppikken.

Handig dus om deze manoeuvre regelmatig te oefenen. Probeer het eerst met een boei en pas later met een persoon. Natuurlijk altijd met zwemvest aan!!

1. De fokkenist valt uit de trapeze en overboord
2. De stuurman maakt direct een "noodstop" door de cat in de wind te sturen of de cat direct te laten kenteren. Als dit niet lukt/kan schreeuwt de stuurman naar de fokkenist : "Zwem" en houdt de drenkeling goed in de gaten
3. Houd de catamaran goed onder controle en haal de snelheid uit de boot door de zeilen te vieren
4. In het algemeen is het beste om direct naar een Halve Windse koers op te loeven of af te vallen. Vaar ongeveer 10 bootlengtes Halve Windse koers
5. Loef dan op tot Aan de Wind, en houd het bemanningslid steeds goed in de gaten
6. Maak een dwarspeiling, en ga overstag. Laat de fok bak staan zodat je zeker overstag komt
7. Verwissel van kant
8. Vaar met fok bak op een Aan de Windse koers naar de fokkenist toe
9. Regel de snelheid van de boot met de grootschoot door deze iets te laten vieren of juist aan te trekken
10. Ga bijliggen
11. Haal de bemanning aan boord. Doe dit altijd aan Loefzijde, zodat je niet over hem heen kunt varen.



### TIP

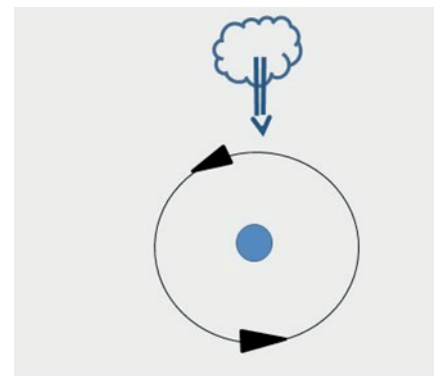
- Houd de drenkeling
- tijdens de man-overboord manoeuvre goed in het zicht. Bij veel golven kun je de bemanning makkelijk uit het oog verliezen.
- Vaar de drenkeling van loef aan, zodat de lijdriever niet tegen het hoofd van de te redden bemanning kan aanslaan.
- Om na de man-overboord manoeuvre weer makkelijk aan boord te komen geeft de stuurman de trapezelijn aan de fokkenist.
- Haal de bemanning altijd achter de zijstag aan de loefzijde binnen.
- Stel de bemanning gerust als deze weer aan boord is.

## OEFENINGEN

De volgende oefeningen kunnen we bij trainingen gebruiken maar je kunt ze ook zelf uitproberen.

### ZEILSTANDEN EN KOERSEN

- Vaar onder halve wind weg en kom opkruisend terug.
- Vaar ruime wind weg, vergeet niets, en kom opkruisend terug.
- **Rondjes varen om een boei:** Vaar je een 'rondje' en houd je steeds dezelfde afstand tot de boei (bijvoorbeeld 3 bootlengtes). Dat lijkt eenvoudiger dan het is! Je moet letten op je koers, de zeilstanden en de boei.



### BIJLIGGEN

- **Wedstrijdstart:** Start van een wedstrijd nabootsen met startlijn en een verplichte tijd op/voor de lijn bijliggen. Op fluitsignaal wegvaren uit stilstand.
- **Stilliggen bij een boei:** Vaar aan de wind op een boei af en ga op een meter afstand van dit punt stilliggen. Houd de boei zo lang mogelijk op een meter afstand van de punt.
- **Man overboord:** Na een man-overboord manoeuvre de boot direct stilleggen.

## ZEILTERMEN

Aanslaan:	vastmaken
Afvallen:	van de wind afdraaien
Bakboord:	links
Beleggen:	vastmaken van een lijn
Benedenwinds:	punt waar de wind heen waait
Bovenwinds:	plaats waar de wind vandaan komt
Bijliggen:	het stilleggen van een zeilboot aan de wind, met de fok bak, grootzeil helemaal gevierd, en het roer naar lij
Deinzen:	achteruit zeilen
Doorzetten:	schoten of vallen strakker zetten
Gijpen:	grootzeil overzetten als je voor de wind zeilt
Hoge kant:	kant waar de wind vandaan komt
Hoger wal:	de wal waar de wind vandaan komt
Killen van het zeil:	het tegenbollen van de voorkant van het zeil
Klapgijp:	ongecontroleerde gijp
Koers:	richting waar de boot naar toe vaart
Lage kant:	de kant waar de wind naar toe waait
Lagerwal:	de wal waar de wind naar toe waait
Laveren:	zigzagsgewijs tegen de wind in zeilen
Lijzijde:	kant waar de wind naar toe waait
Loefzijde:	kant waar de wind vandaan komt
Opkruisen:	zigzagsgewijs tegen de wind in zeilen
Opschieten:	lijnen in gelijke lussen met de hand oprollen
Overstag:	de zeilboot door de wind draaien
Rak:	een recht te zeilen lijn tussen 2 punten
Reven:	het zeiloppervlak van het zeil verkleinen
Strijken:	zeil naar beneden laten zakken
Stuurboord:	rechts
Verlijeren:	zijwaarts door de wind weggeblazen worden
Vieren:	het lossen van schoten en zeil

## TOT SLOT

Als je de zeilcursus helemaal gevolgd hebt, alle zeiltermen kent en weet hoe alles werkt op een catamaran, dan heb je de basisbeginselen van het catamaranzeilen onder de knie.

Soms was er weinig wind, soms wat meer. En soms was er misschien wel te veel wind om te kunnen zeilen. Het mooie van zeilen op zee is dat de zeilcondities zich niet laten sturen.

Iedere dag is anders. En dat maakt het catamaranzeilen op zee juist zo leuk.

Catamaranzeilen op zee is als Rock & Roll op het water

Wij hopen dat je met de jeugdzeilcursus veel hebt geleerd. Maar vooral dat je het catamaranzeilen leuk hebt gevonden.

En dan nu natuurlijk veel gaan oefenen. Lekker meesters maken. Meezeilen bij andere catamaranzeilers. Want daar leer je van.

De Jeugdcommissie  
Catclub Egmond

