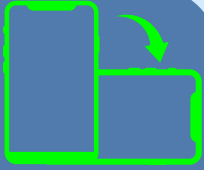




Het zeilcursusboek



Ik heb jarenlang voor twee bekende zeilscholen gewerkt en geef de laatste jaren zelfs 5 dagen in de week les. Ik weet waar de deelnemers tegenaan lopen, vandaar dit boek. Met een goed zeilcursusboek wordt het leerproces veel eenvoudiger.

Zonder een boek kun je ook zeilen leren, maar linksom of rechtsom zal de inhoud van dit boek in het hoofd van een goede zeiler belanden. Door proactief met het boek aan de slag te gaan, verklein je het aantal lessen dat nodig is om een bepaald niveau te bereiken en dat is een voordeel.

Ik heb ervoor gekozen om deelnemers in zeven lessen op te leiden, zodat ze zelfstandig, veilig en met vertrouwen het water op kunnen. Dit overstijgt het CWO 1-niveau. Aan het einde van de zeilcursus ben je namelijk in staat om zonder instructies van de instructeur alle basisvaardigheden uit te voeren. Bij het CWO 1-niveau mag de instructeur nog aanwijzingen geven tijdens het uitvoeren van de manoeuvres. Dit maakt de niveau-overstijging objectief.

Echter zit je dan nog niet op CWO 2 niveau, dan leer je ook zeilen met hardere wind en omgaan met tegenslag zoals een motor die uitvalt of een zeilboot die vast aan de grond loopt. Op de volgende pagina's kun je de inhoud van het boek bekijken.



Geschreven door Pieter Poorting, zeilinstructeur sinds 1992

Stapsgewijs leren zeilen

Dit boek is geschreven ter ondersteuning voor het behalen van het CWO 1, CWO 2 en CWO 3 diploma.

Basiskennis en basisvaardigheden worden stapsgewijs en overzichtelijk uitgelegd, waarbij er geen enkele stap wordt overgeslagen. Het boek eindigt met oefenvragen en een logboek voor de zeillesen. Dit is handig, onafhankelijk van waar je zeilles neemt!

LEREN ZEILEN

Ik vind het leuk om mensen zo goed te leren zeilen dat deelnemers na afloop van een zeilcursus direct een boot gaan huren of zelfs kopen. Veel deelnemers zijn regelmatig weer op het water te vinden en daar doe ik het voor. Als je goed kunt zeilen, dan wordt het namelijk ook heel erg leuk! Ik vond het voor de deelnemers altijd handig als ze na de les de gehele lesstof konden nalezen en zo schreef ik na elke les een verslag dat ik vervolgens weer naar mijn deelnemers mailde. Op een gegeven moment had ik meer dan 300 pagina's aan materiaal en aan de hand daarvan heb ik dit boek geschreven. Het boek is geschreven voor mijn deelnemers; echter, iedereen die wil leren zeilen heeft er baat bij.

Pieter Poorting



Het boek is verdeeld in twee delen. In het eerste gedeelte gaat het over de wind en uiteraard over zeilen. Het tweede gedeelte, getiteld 'Van A tot Z', staat op alfabetische volgorde en begint met het onderwerp 'achteruitvaren' en eindigt met 'zeilkleding'. Al deze onderwerpen zijn belangrijk voor zeilers!

Op elke pagina wordt aangegeven voor welk diploma de lesstof bedoeld is: CWO1, CWO2 of CWO3. Uiteraard mag je alles doornemen, zelfs als je net begint met zeilen. Dit kan je een voordeel opleveren als je de stof begrijpt. Als je net begint en de lesstof voor het CWO2 of CWO3 diploma niet begrijpt, is dat volkomen normaal; voel je vrij om dat onderwerp over te slaan. Je zou ook niet op je eerste voetballes beginnen met het oefenen van vrije trappen waarbij je de bal met effect langs het muurtje schiet om vervolgens te zien dat de bal mooi het doel indraait door het effect!

Laten we beginnen bij de basis, en geleidelijk aan zal de moeilijkheidsgraad toenemen. Op een gegeven moment zal je de lesstof voor zowel CWO2 als CWO3 begrijpen.

Achterin het boek staan oefenvragen en het is de bedoeling om de oefenvragen te maken die aansluiten op zeilles die je hebt gehad. Alle antwoorden staan in het boek en je kunt ook aan een zeilinstructeur toelichting vragen. Het boek eindigt met een logboek zodat je na afloop van een zeilles de belangrijke aandachtspunten kunt opschrijven.

1- Stapsgewijs leren zeilen

2- Zeilen, leren zeilen

6- De windrichting

7- Windenergie

8- Windkracht 0, 1 en 2

9- Windkracht 3 en 4

10- Windkracht 5, Windkracht 6

11- Windkracht 7

12- Windkracht tabel, windplan van de zeilschool

13- Spray water, een rif zetten

15- Het eerste rif, het tweede rif

16- Het windvaantje

17_ De windmeter

18- Werkelijke wind, vaartwind en schijnbare wind

22- De koersen deel 1

24- Het hoe en waarom van de juiste zeilstanden

29- Naar loef of naar lij sturen

30- Oploeven

31- Afvallen

32- De verschillen tussen oploeven en afvallen

34- Stuurboord en bakboord

35- De belangrijkste punten samengevat

36- De sturende werking van het grootzeil

37- De sturende werking van een hellende mast.

38- Oploeven van koers 4 naar koers 1

38- Afvallen van koers 1 naar koers 4

39- Koers 1 / aan de wind



Inhoudsopgave



- 42- Opgang komen
- 43- Schijnbare wind, vaart wind en werkelijke wind
- 44- Windvlagen en koers 1
- 45- Koers 2 / halve wind
- 47- Koers 3 / ruime wind
- 49- Koers 4 / voor de wind
- 51 - de voordelen van een goede overstag
- 55- De dwarspeiling
- 58- De volledige overstag
- 59- De gijp
- 62- Binnen de wind
- 63- Het zeilrondje
- 65- Opkruisen
- 66- Opkruisen in nauw vaarwater
- 67- De slipkoers
- 69- De hogerwalmanoeuvre.
- 72- wegvaren van een hogerwal
- 73- De manoverboordmanoeuvre
- 76- De lagerwalmanoeuvre
- 77- Afvaren van lagerwal

Van A tot Z

- 78- Achteruit varen
- 79- Afmeren en wegvaren**
- 80- Afmeren aan een steiger
- 82- Wegvaren bij een steiger
- 83- Wegvaren uit de box



- 84- Wegvaren uit de box, met de wind op de zijkant of op de achterkant. T/m windracht 3.
- 85- Wegvaren uit de box, met de wind op de zijkant of op de achterkant. Vanaf windkracht 4.
- 86- De zeilboot afmeren in de box met zijwind
- 87- De boot afmeren met de wind in de rug of tegenwind.
- 88- Ankeren
- 88- Benamingen
- 94- Buitenboordmotor
- 100- Do and don't! Wat je echt niet moet doen.
- 101- Do and don't! Wat je juist wel moet doen.
- 102- De kiel
- 103- Knopen en steken
- 109- Reddingsvest
- 110- Her roer / de helmstok
- 111- Het roer als rem
- 112- Slepen
- 115- De snelste koers
- 116- Vastlopen en weer loskomen van aan de grond
- 117- Inhoudsopgave voorrangsregels
- 147- Weer-apps
- 151- Windvlagen
- 152- Zeilen hijsen en strijken
- 158- De zeilen reven
- 159- De zeilen trimmen
- 164- Zeilkleding
- 167- Oefenvragen
- 172- Logboek voor de zeillessen