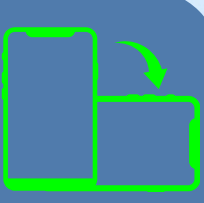




Het zeilcursusboek



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.

Achterin het boek vind je oefenvragen, zodat je je kennis kunt testen. Deze vragen vergroten je begrip van de stof en daar kun je in de volgende les weer dankbaar gebruik van maken.

Het boek sluit af met een logboek waarin je aantekeningen kunt maken van de zeillesen die je hebt gevolgd. Op deze manier wordt het erg duidelijk wat er goed gaat en wat er beter kan.

Door proactief aan de slag te gaan met dit zeilcursusboek, in combinatie met een zeilcursus, zul je aan het einde van de cursus op een hoger niveau uitkomen. Dit is precies de reden waarom het boek is geschreven.



Inhoudsopgave

- 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



- 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 windkracht 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- Omslaan
- 110- Noodsituaties
 - Hulpdiensten inschakelen
 - Onderkoeling
 - Bewusteloos
 - Reanimeren
- 116- Reddingsvest
- 117- Het roer / de helmstok
- 118- Het roer als rem
- 119- Slepen
- 121- De snelste koers
- 122- Vastlopen en weer loskomen van aan de grond

123- Inhoudsopgave voorrangregels

153- Weer-apps

157- Windvlagen

158- Zeilen hijsen en strijken

161- De zeilen reven

163- De zeilen trimmen

170- Zeilkleding

171- Oefenvragen

180- Logboek voor de zeillessen

Tot slot

Naast mijn fulltime baan train ik elk jaar 10 tot 12 deelnemers om zelfstandig te leren zeilen, dit vind ik hartstikke leuk om te doen.

Zeilschool Veilig Zeilen is dus een CWO-gecertificeerde zeilschool met een zeilboot en een instructeur, en dat ben ik.

Boek gerust een proefles; het zeilcursusboek zit bij de prijs van een proefles in.

Top op het water!

Met vriendelijke groet,

Pieter

