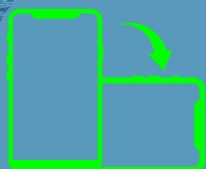


De eerste les



- 1- Waar begint de zeilles
- 3- Het CWO vorderingsstaat
- 4- Milieuvriendelijke brandstof
- 5- Zeilkleding
- 7- Reddingsvesten
- 8- Weer apps
- 11- Veilig aan boord
- 12- De eerste les
- 14- Tot slot



Zeilschool
Veilig Zeilen

De zeillessen beginnen altijd op de lesboot



Je kunt hier gratis parkeren bij restaurant Irodios

Strandweg 119, Zeewolde

Tijdens de zeilcursus maken we gebruik van de CWO vorderingsstaat, met behulp van de CWO vorderingsstaat kun je zien wat je al kan en wat je nog moet leren, zo kun je op bijvoorbeeld de overstag klikken en dan krijg je te zien welke eisen er aan de overstag worden gesteld.

Verhalen Heeft uitleg gehad

Het weer 1 Gaat soms goed

Opkruisen 1

Route 1 Geoefend

Zeiltermen 1 Gaat soms goed

Overstag 1 Heeft uitleg gehad

Op gang komen / uit de wind draaien

Gijpen 1 Geoefend

Zitpositie 1 Geoefend

Knopen 1 Heeft uitleg gehad

Optuigen 1 Heeft uitleg gehad

Aftuigen 1 Heeft uitleg gehad

Zeilstand & zeilkoersen Heeft uitleg gehad

Zeilbediening 1

Wegvaren 1 Heeft uitleg gehad

Aanleggen 1

Sturen 1 Geoefend

Regels 1 Geoefend

Als de vorderingsstaat volledig is afgevinkt dan heb je het diploma behaald, Het diploma is afkomstig van het CWO en wordt daar ook geregistreerd.

Tijdens de zeillescursus wordt er alleen Aspen 4 gebruikt.

Aspen 4 is een alkylaatbenzine voor viertaktmotoren. Aspen verbrandt vrijwel volledig en dat betekent een motor die soepeler loopt met meer vermogen. Ook start de motor makkelijker, deze schone brandstof is 99% schoner dan de normale brandstof, het bevat vrijwel geen schadelijke stoffen, zoals benzeen, toluen en zwavel. Dit is gunstig voor het milieu, voor je gezondheid en voor je buitenboordmotor. je buitenboordmotor loopt beter en start makkelijker. Aspen benzine blijft 4 jaar lang houdbaar zonder kwaliteitsverlies



Als je veel zeilt en de buitenboormotor amper gebruikt dan is dit een goede keuze. Je betaald wel ongeveer 25 euro voor 5 liter maar als je snel de zeilen hijst en de motor weinig gebruikt is dit een echte aanrader! Zelfs als ik elke dag zeil dan kom ik met 5 liter een paar maanden vooruit

99% schoner dan normale brandstof!

De juiste zeilkleding

A photograph of two women on a sailboat. The woman on the left is wearing a grey beanie and a pink and yellow waterproof jacket. The woman on the right is wearing a bright orange waterproof jacket and is smiling. The background shows the sea and the rigging of the boat.

Controleer goed de weer apps en neem waterdichte kleding mee op dagen dat er regenbuien worden voorspeld. Hou er rekening mee dat niet alle buien worden voorspeld en dat buien eerder kunnen overkomen dan de verwachtingen aangeven. Wordt er nergens in de buurt een bui voorspeld dan zit je uiteraard wel safe.

Zeker in het voorjaar en in het najaar kan het koud zijn, dan is het verstandig om onder een zeiljas of onder een andere waterdichte jas nog iets te dragen dat de warmte van je lichaam vasthoudt. Verder vind ik persoonlijk een regenbroek fijner dan een zeilbroek al helemaal als het gaat om de beweeglijkheid. De regenbroek die ik bedoel, wordt verkocht als sailing regenbroek of regatta regenbroek en is verkrijgbaar vanaf 18 euro.

Een muts en waterdichte zeilhandschoenen zijn altijd fijn! Iedereen weet voor zichzelf ook wel wat werkt. Zo kan ik bij koud weer echt niet zonder muts en de ander heeft dat weer met zeilhandschoenen.

Verder is het verstandig om een extra paar droge schoenen en sokken mee te nemen op regenachtige dagen. Waterdichte zeillaarzen houden de voeten wel droog. Schoenen moeten een **zachte en niet afgevende antislip zool** hebben. Aangezien je op een zeilboot niet wilt uitglijden is dit zeer belangrijk voor de veiligheid.

Reddingsvesten

Met een reddingsvest blijft je mond altijd boven water doordat je automatisch op je rug draait als je bewusteloos bent.

Een zwemvest laat je wel drijven maar draait iemand die bewusteloos is niet op zijn rug.



Het reddingsvest op deze afbeelding gebruiken we tijdens de zeilcursus.

Een reddingsvest zorgt ervoor dat je eenvoudig blijft drijven en kunt zwemmen onder alle omstandigheden. Ook is het vest voorzien van reflecterende strepen die licht weerkaatsen in het donker voor extra veiligheid en zichtbaarheid. Tijdens de zeillesen is er in al die jaren nog nooit iemand van de boot gevallen en dan nog is het beter om niet te denken: “dat gebeurt mij niet!” Dat is namelijk een gevaarlijke gedachte die ervoor zorgt dat je geen preventieve maatregelen treft.

Handige apps

Windfinder
Windy
Buienradar

Als het over het weer gaat, houd het simpel en stel de vragen die betrekking hebben op jouw zeiltocht. De volgende vragen zijn belangrijk:

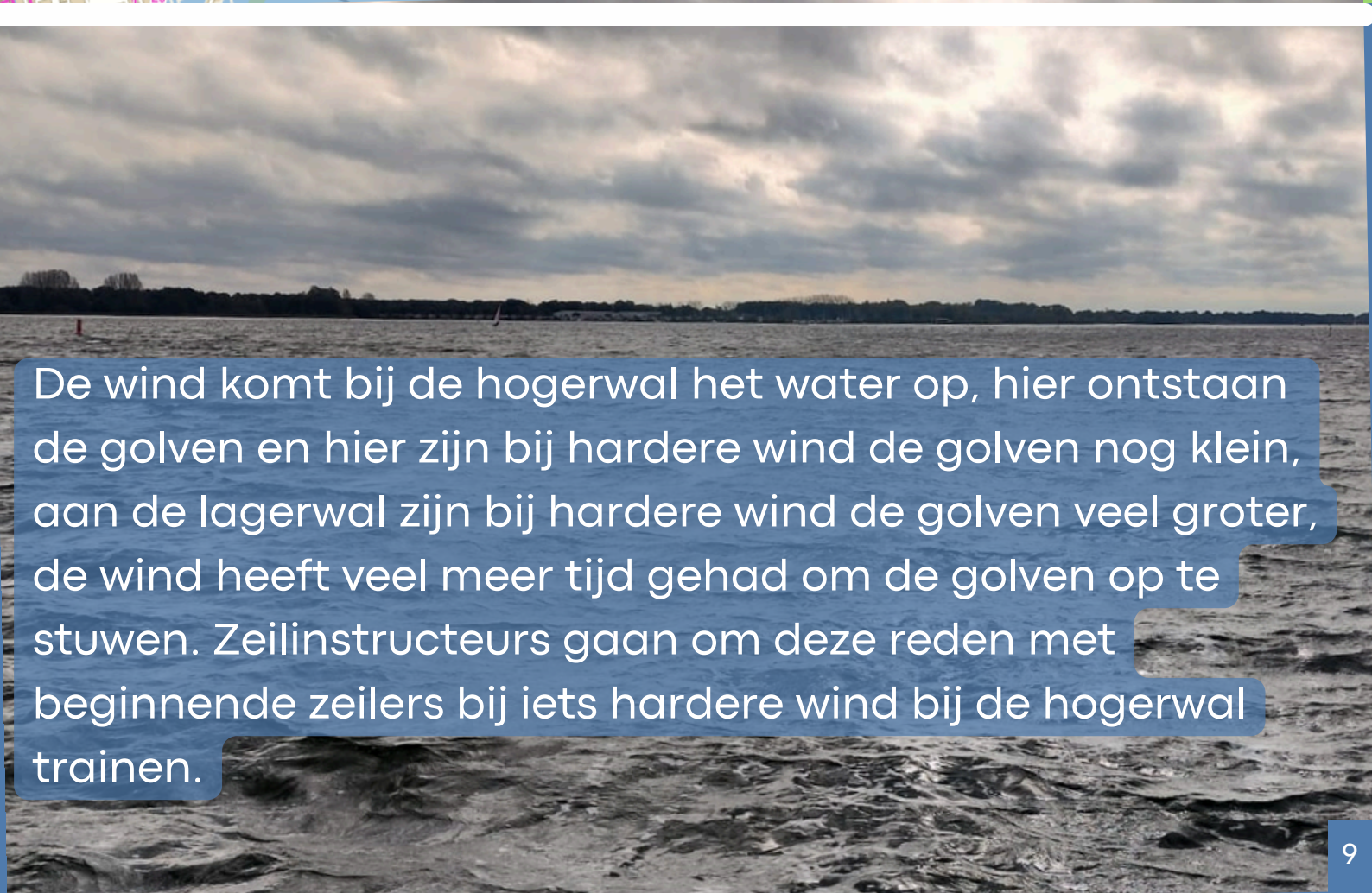
1. Wat is op dit moment de windrichting de windkracht en hoe sterk zijn de windvlagen? Kan ik onweer verwachten? Op [Windfinder](#) kun je goed zien wat op jouw locatie de [winkracht](#) is en hoe sterk de [windvlagen](#) zijn. Je kunt er ook voor kiezen om de windkracht te zien in km/u.

Lokale datum

Donderdag, Mrt 06

Lokale tijd	01h	04h	07h	10h	13h	16h	19h	22h
Windrichting	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
Windsnelheid (bft)	3	3	3	3	3	3	3	3
Windvlagen (max bft)	4	4	4	4	4	4	4	5
Wolkendek	☾	☾	☀	☁	☀	☁	☾☁	☾
Type neerslag								
Neerslag (mm / 3h)								
Temperatuur (°C)	5	5	4	8	13	14	10	8
Luchtdruk (hPa)	1021	1020	1020	1020	1019	1017	1017	1017
Golfrichting	↙	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
Golfhoogte (m)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1

Op **Windy** kun je duidelijk zien wat de windrichting is op het meer waar je gaat zeilen. Dit brengt goed de hogerwal en lagerwal in kaart.



Op **buienradar** worden de regenbuien en onweersbuien zeer goed voorspeld. Let op! Buien die nu ontstaan, staan nog niet op de app!



Er is nu geen wolkje aan de lucht. Onweersbuien herken je aan de rode wolkjes



In Den Haag is er wel een wolkje aan de lucht!



Buienradar is wat minder geschikt voor de windkracht, vaak wordt de windkracht aangegeven die er in de stad staat. Windfinder geeft de windkracht aan op het open water. Helaas worden weer apps slechts om de 6 tot 12 uur bijgewerkt als het om windkracht gaat, ze zitten er dus regelmatig iets naast.

Veilig aan boord

1- Een boot heeft vaak een nat dek en dat maakt de boot natuurlijk erg glad. Zorg ervoor dat als je met een been wegglijdt, je het gewicht op het andere been hebt staan. Er is op de zeilboot een groot gedeelte met anti-slip; de gedeeltes zonder antislip zijn erg glad als het nat is. Pas ook op met de fokkenschoot; als je op de fokkenschoot staat, dan moet je voorzichtig zijn. Dit geeft hetzelfde effect als natte blaadjes op de weg; ze zien er zo onschuldig uit, maar je begeeft je op glad ijs. **M.a.w. loop waar mogelijk op de antislip gedeeltes en sta niet op lijnen.**

Verder is er altijd wel iets in de buurt dat je vast kunt pakken, zoals een stag, de mast of de giek. Maak hier dankbaar gebruik van. Zet de giek stevig vast als je niet zeilt, anders heb je er weinig aan wat betreft de houvast.

2-Voorkom de spagaat-move: Je staat met één been op de wal en met één been op de boot, je drukt zo de boot steeds verder van de wal en je komt in een lastige spagaat.

Oplossing: Vraag snel aan iemand in de buurt om de boot naar de kant te trekken of zet je gewicht op het been in de boot en trek je andere been ook op de boot.

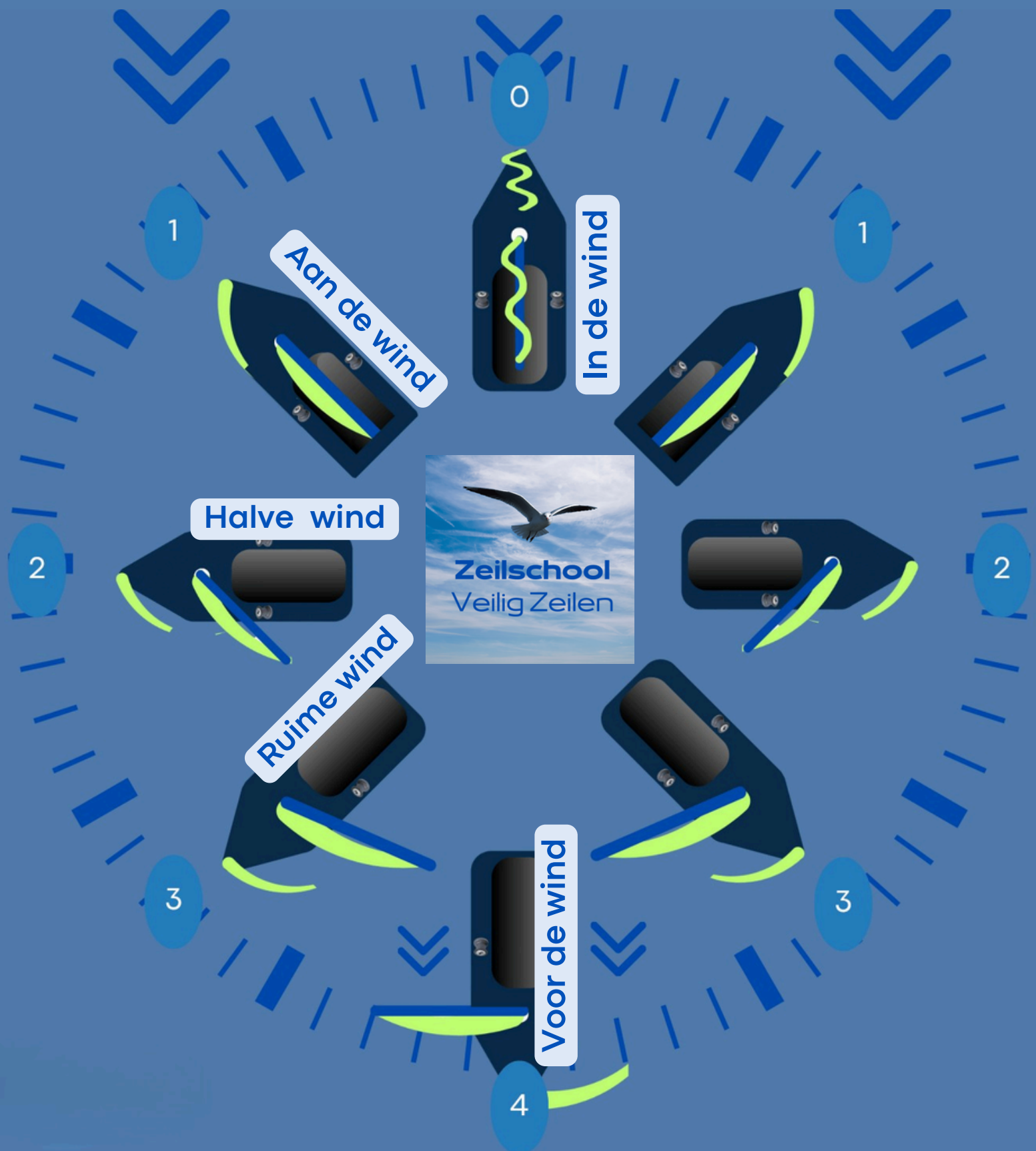
Zo voorkom je dat je tussen wal en schip beland.

De eerste zeilles

Je zou de zeilen kunnen zien als grote handen die de zeilboot vooruit trekken aan de punten waarop de zeilen vastzitten, zoals de mast, de giek en de voorstag waar de fok aan bevestigd zit. Met kitesurfen trekt de kite (de grote vlieger) direct aan de surfer, die op zijn beurt deze kracht overbrengt op zijn surfboard. De trekkende kracht van de bollende zeilen is bij kitesurfen goed te zien; daar waar de bolling naartoe wijst, daar wil de kite naartoe.



Bij de eerste zeilles gaan we kijken hoe je een goede bolling creëert op de verschillende koersen die je kan zeilen!



Hoe is het mogelijk dat je schuin tegen de wind in kan zeilen?

Het zeil

De giek

De windrichting

Tot binnenkort, tot op het water!



Als je iets eerder aanwezig bent, dan mag je alvast lekker gaan zitten in de kuip van de zeilboot. Het is een mooi rustige jachthaven, dus dit is alvast een aangenaam begin. De lessen lopen regelmatig in overleg met de deelnemers iets uit; de lestijd is 2 uur en een kwartier omdat deelnemers vaak na 135 minuten toch wel een beetje door hun focus heen zitten.

