



SailWise

**HANDLEIDING
ZEILEN VRIJWILLIGERS**

**ZEILEN OP EN RONDOM
ROBINSON CRUSOE**

Voorwoord

Deze Handleiding Zeilen Vrijwilligers is geschreven als handleiding voor vrijwilligers die bij SailWise op het eiland Robinson Crusoe komen zeilen. Deze handleiding is bedoeld voor álle zeilende vrijwilligers:

- voor ervaren vrijwilligers als een opfrismoment bij de start van elk zeilseizoen;
- voor nieuwe vrijwilligers als kennismaking met het zeilen op Robinson Crusoe;
- voor vrijwilligers in de zeilopleiding op Robinson Crusoe, als leidraad voor het verbreden en verdiepen van de eigen zeilkennis/zeilvaardigheden.

Deze Handleiding is geen volledig zeilboek: daarvoor verwijzen we graag naar de *Leidraad voor zeilers* van Kossen en Dros (ISBN: 9789024006656). In de boekenkast van Robinson Crusoe is dit boek zeker te vinden; in overleg met de bemanning mag je ongetwijfeld een exemplaar lenen. Daarnaast zijn er nog vele andere goede boeken in omloop, waaronder *Zeilen, van beginner tot gevorderde* van Karel Heijnen en Peter Tolsma (ISBN 9789064100581).

De meeste zeilers maken een ontwikkeling door van eerst bemannen en dan zelf schipperen met een ervaren en valide bemanning. Sommige zeilers (met name zeilinstructeurs) doen ook ervaring op met het schipperen met een onervaren, maar wel valide bemanning. Het zeilen bij SailWise is uniek in die zin dat we daar zeilen met (vaak) onervaren en (altijd) minder-valide bemanning/deelnemers. Bij SailWise willen we deelnemers ook zoveel mogelijk zelf laten doen (onder het credo: *gewoon wat gewoon kan, aangepast wat aangepast moet*). Aan de extra uitdagingen die dát geeft, besteden we in deze handleiding bijzondere aandacht.

We willen in deze handleiding proberen om uit te leggen hoe je *veilig* kunt zeilen als vrijwilliger met deelnemers die een beperking hebben: jij bent tenslotte vaak de enige die kan zeilen (en ook vaak de enige die volledig mobiel is) en *blijft* verantwoordelijk voor de deelnemers. Ook proberen we aan te geven hoe je jouw enthousiasme voor het zeilen over kunt brengen op mensen met een beperking. Wij willen mensen de vakantie van hun leven geven en jij bent een belangrijke schakel om de grenzen van deelnemers te verleggen. Er kan vaak veel méér dan gedacht wordt en het is de bedoeling dat iedereen zoveel mogelijk zeilt.

Ook willen we aangeven wat onze 'huisstijl' is met betrekking tot zeilmanoeuvres, aanleggen, afmeren, etc. Er zijn heel veel verschillende manieren voor zeilmanoeuvres, maar wij proberen een standaard in te voeren die bovenal veilig is. Natuurlijk kan het ook op een andere manier, maar een minder ervaren vrijwilliger neemt hier misschien een voorbeeld aan. Probeer daarom de richtlijnen te volgen en boven alles geldt: veiligheid voor alles! Boten mogen niet omslaan, iedereen moet veilig thuiskomen.

Veel zeilplezier op en rondom Robinson Crusoe!

Inhoud

1. Inleiding	3
2. De zeilboten op RC.....	4
3. Basisbegrippen	7
3.1 Benamingen en begrippen (A)	7
3.2 Weer en windoriëntatie	7
3.3 Schiemannen.....	8
4. Voorrangsregels en Veiligheid	11
4.1 Voorrangsregels.....	11
4.2 Basisregels veiligheid	12
5. Basisprincipes Zeilen	13
5.1 Schipperen	13
5.2 Zeilklaar maken van de boot.....	13
5.3 Hijsen en strijken van de zeilen.....	16
5.4 De verschillende zeilkoersen	17
5.5 Oploeven, afvallen en sturen met de zeilen.....	17
5.6 Afvaren van hogerwal	18
5.7 Overstag, gijpen en stormrondje.....	18
5.8 Laveren en bovenwinds punt bezeilen	20
5.9 Aankomen hogerwal en lagerwal.....	21
5.10 Afmeren in de box en nachtklaar maken van de boot	22
5.11 Reven	22
5.12 Man Over Boord Manoeuvre	23
5.13 Bomen en peddelen	23
5.14 Oriëntatie op de plas.....	23
6. Zeilen met mensen met een beperking	24
6.1 Short-handed zeilen	24
6.2 Short-roomed zeilen.....	24
6.3 Veiligheid bij zeilen bij mensen met een beperking.....	24
6.4 Vierkant varen	25
6.5 Commando "los".....	25
6.6 Bijliggen	25
7. Deelnemers laten zeilen	26
7.1 Deelnemers aan het roer.....	26
7.2 De niet verzittende stuurman.....	26
7.3 Deelnemers betrekken bij het zeilen.....	26
7.4 Oefeningen om beter te leren zeilen.....	27
Bijlage A. Overzicht boten RC	28
Bijlage B: Verklarende woordenlijst.....	29
Bijlage C Leerlijn zeilopleiding Sailwise	30

1. Inleiding

In deze handleiding zullen we vaak naar Robinson Crusoe verwijzen als RC of als 'het eiland'.

In hoofdstuk 2 wordt iets uitgelegd over de zeilboten die we op het eiland gebruiken.

In hoofdstuk 3 vind je de beschrijving van een aantal essentiële benamingen van het zeilen, iets over weer en wind en de knopen die je het meest zult gebruiken.

Hoofdstuk 4 gaat over voorrang op het water en veiligheid.

Hoofdstuk 5 behandelt de basisprincipes van het zeilen en de belangrijkste zeilmanoeuvres zoals wij ze graag op RC zien. (De inhoud van de hoofdstukken 2, 3 en 4 wordt uitgebreider beschreven in de *Leidraad voor zeilers*.)

In hoofdstuk 6 en 7 gaan we in op wat het zeilen en schipperen met mensen met een beperking betekent. We besteden daarbij ook aandacht aan deelnemers zelf laten zeilen en het geven van instructie.

Deze hoofdstukindeling volgt op hoofdlijnen de *leerlijn* die we hanteren bij de zeilopleiding die SailWise ieder jaar op Robinson Crusoe organiseert. In bijlage C worden de leerlijn en de verschillende niveaus die we daarbij onderscheiden beschreven.

2. De zeilboten op RC

Op het eiland hebben we de volgende zeilboten:



De Randmeer



Drie **Randmeren** (type Randmeer Touring), dit zijn polyester open kielboten met een torentuig. Het grootzeil is twee keer reefbaar (standaard is de blauwe smeerreep voor het 1^e rif en de rode smeerreep voor het 2^e rif) en er is een stormfokje en genua aanwezig. De Randmeer heeft een vaste kiel met een diepgang van ongeveer 70 cm, een doorgestoken roer en het roer kan 360° gedraaid worden. De reeflijnen (smeerrepen) lopen dóór de giek en worden bij de mast aangetrokken en vastgezet met een klem. Wij varen vaak met 4 deelnemers en 1 vrijwilliger in deze boten. Voor één Randmeer hebben we een elektrische besturing gemaakt, waardoor de boot te besturen is met een joystick. Daarnaast is er een spinaker voor één van de boten. Ook kan er op één van de Randmeren met een trapeze worden gevaren.

Een **Sailhorse**, is ook een open polyester kielboot met een torentuig. De kiel is ophaalbaar en het roer is aangehangen. De Sailhorse is voorzien van hangbanden, trapeze en een uitgebreide zeilgarderobe, waaronder een spinnaker. De reeflijn of smeerreep loopt buiten de giek om en wordt op een kikker vastgezet. De kuipvloer is qua grootte vergelijkbaar met de Randmeer, maar is wel wat glad. De Sailhorse heeft in vergelijking met een Randmeer wat meer zeiloppervlakte en zeilt daardoor wat sportiever dan een Randmeer. De bediening van roer en schoten vergt wat meer kracht en beweeglijkheid. Een maximum van drie deelnemers en 1 vrijwilliger is aan te raden.

De stalen **Lelievlet** is een type boot die veel door zeeverkenner wordt gebruikt, onze Lelievlet heet *Fuut*. De boot is gaffelgetuigd, dat wil zeggen dat er net zoals bij een Valk een gaffel aanwezig is. Dit is de enige gaffelgetuigde boot op het eiland. Op de lelievlet zul je een aantal benamingen tegenkomen (zoals piekeval en klauwval) die je op andere schepen niet tegenkomt. De Lelievlet heeft een ophaalbaar zwaard en een grootzeil dat gereefd wordt met een giek-rolrif. De Lelievlet is een degelijke toerboot waarin we met maximaal vier deelnemers varen. Onze lelievlet kan ook voorzien worden van een kluiverboom met een kluivertje. In de *Fuut* kan gewrikt of geroeid worden.



De **mini J** is een 1-persoonszeilboot die geïnspireerd is op de J-klasse. De deelnemer die gaat zeilen in deze boot moet al enige zeilervaring hebben. De boot wordt bestuurd met een klein stuurwiel. Omdat de boot nogal snel schuin gaat is de boot alleen inzetbaar bij licht weer.



De **Bertus** en **Eduard** zijn unieke aluminium zeilboten (van het speciaal voor en door SailWise ontwikkelde type *Roller*) met een torentuig, toegankelijk voor rolstoelen en uitgerust met een elektromotor. Deze boten zijn vrij zwaar, vaak zul je op de motor wegvaren of aankomen. Door de rompvorm gaan ze snel schuin liggen, wat, zittend in een rolstoel heel spannend aanvoelt. De vlakke bodem is zelflozend, water loopt vanzelf weg. De *Eduard* heeft voorin een lenspomp, waarmee water weggepompt

moet. De *Bertus* loost direct naar buiten. Rolstoelen en tuinstoelen worden altijd vastgezet, omdat bij helling alles gaat schuiven, of kantelen. Probeer altijd een rustig plekje in de luwte te vinden om te hijsen en te strijken. Dan creëer je tijd en rust, waardoor je iedereen kan laten helpen. Op de boten zit een grote rolfock. Met wat meer wind zeilt het het prettigst om deze niet helemaal uit te rollen. Dit voorkomt duiken en uit het roer lopen. De meeste deelnemers willen met hun rolstoel in de vaarrichting tegen het gangboord aan vast gezet worden. De *Eduard* is uitgerust met een stuurwiel. Beide schepen zijn (ook) te besturen met een joystick. Op de *Bertus* lopen de smeerrepen voor de 2 reven door de giek, op de *Eduard* worden de smeerrepen aan de buitenkant van de giek vastgezet in clamcleats. Het is zeer verstandig de grootschoot op de hand te varen om snel druk uit het grootzeil te kunnen lozen. Hiervoor kan in noodgevallen ook de overloop van de grootschoot worden gebruikt.

Er zijn twee **trimarans** (een snelle boot met twee zijrijvers van het type Windrider 17) waar in twee aparte kuipjes twee personen kunnen zitten. Incidenteel zullen we ook wel eens iemand, meestal de vrijwilliger, als derde indelen. Dan beweeg je op de trampoline van links naar rechts mee. Bij wat meer wind komt er vrij veel buiswater over. Het grootzeil valt te reven (varend reven is niet echt een optie, dus is het verstandig vóór het afvaren een verstandige zeilkeuze te maken). Er zit een rolfock op, die niet gebruikt kan worden om te reven maar uitsluitend is bedoeld voor het snel en gemakkelijk wegnemen van het voorzeil. De trimarans (meestal kortweg aangegeven met tri's) worden onder zeil op de slipway gevaren.



De **Access Dinghy** is een Australisch ontwerp (de nieuwe naam voor dit type zeilboot is Hansa klasse. Op RC worden ze meestal benoemd met de afkorting van de oude type-naam: AD). Er is een éénpersoonsboot en twee tweepersoonsboten, specifiek gemaakt voor mensen met een beperking. Vanuit een zittende positie is alles heel makkelijk te bedienen. De éénpersoonsboot heeft ook de mogelijkheid met een elektrische joystick te sturen en de grootschoot te bedienen. Soms geeft een vrijwilliger aanwijzingen mbv portofoons vanuit 1 AD (of een rubberboot) aan de andere 2 AD's.

De **catamaran** is een boot met twee drijvers, waar tussen de trampoline hangt. Op RC hebben we een Dart 16, die meestal wordt aangeduid als: *de cat*. Je zeilt al zittend of liggend op de trampoline. Er zit een gennaker op en er zitten twee trapezes op, waardoor je buiten de boot kan hangen om hem recht te houden. Een catamaran kan vrij makkelijk omslaan. Geen ramp als je weet wat je moet doen. Met een deelnemer die niet zelfstandig in de buurt kan blijven drijven en er weer op kan klimmen, moeten wij wel de inschatting hebben dat dit jou niet overkomt.



De **Martin16** (op RC meestal aangeduid als M16) is een tweemansboot waar de zeilers achter elkaar zitten. De boot is speciaal ontworpen voor mensen met een beperking. Alle zeilhandelingen kunnen zittend in de kuipstoeltjes worden uitgevoerd. De boot is uitgerust met een gennaker op een uitschuifbare boegspriet. De boot wordt bestuurd met een mechanische joystick óf met een elektrische joystick. De boot kan gevaren worden door twee deelnemers die al redelijk kunnen zeilen óf door 1 deelnemer met 1 vrijwilliger, waarbij het voorste kuipstoeltje wordt weggehaald en de vrijwilliger op het gangboord zit.



Windsurfen is ook een manier van zeilen die op RC wordt beoefend. Daarvoor zijn 3 brede en stabiele surfplanken beschikbaar van het merk Starboard en een set van windsurfzeilen variërend tussen 2 en 6 m². Er is een droogtrainer om op land de basisprincipes van het windsurfen door te kunnen nemen. Windsurfen is niet voor alle deelnemers haalbaar, maar er is meer mogelijk dan je misschien zou vermoeden (op de foto leert een blinde deelnemer een olympisch surfkampioen surfen zonder zicht).

Veiligheid vaarmateriaal

Omdat we een aantal verschillende boottypes hebben, is het belangrijk om alle boten goed te leren kennen. Probeer voor je weg gaat nog even te checken of er nog aandachtspunten zijn. Aan het begin van een boeking wordt altijd doorgenomen of er nog bijzonderheden zijn met de boten. Jij maakt als vrijwilliger zelf een inschatting of het veilig en vertrouwd is om onder de dan heersende omstandigheden met een bepaalde zeilboot en een bepaalde groep deelnemers te gaan zeilen. De bemanning zal je hierbij assisteren en adviseren en zo nodig een (bindende) beslissing nemen. Aan het begin van een boeking krijg je het RC-noodnummer, dat je opslaat in je mobiele telefoon. In noodgevallen bel je dit nummer en dan komt de bemanning in een snelle speedboot naar je toe om je te helpen. Het is handig om een waterdicht hoesje voor je telefoon mee te nemen.

In bijlage A vind je een tabel met alle (zeil)boten van RC, met een korte beschrijving.

3. Basisbegrippen

3.1 Benamingen en begrippen (A)

De volgende benamingen van een zeilboot moet je kennen:

BOEG	HARP	LEUVERS	ROLFOK	VAL
BOOM	HOOSVAT	LIJKEN VAN EEN	SCHOOTBLOK	VERSTAGING/STAG
FOK	HUIK	ZEIL	SMEERREEP	ZEILLATTEN
FOKKESCHOOT	KIEL	MAST	SPIEGEL	ZELFLOZER
GAFFEL	KIKKER	NEERHALER	SPRING	ZWAARD
GIEK	KLAUWVAL	PIEKEVAL	STOOTWIL	
GROOTSCHOOT	KRAANLIJN	REEFKNUTTEL	STORMFOK	
GROOTZEIL	LANDVAST	ROER	VAANTJE	

De volgende zeilbegrippen moet je kennen:

(HOOG) AAN DE WIND	HOGELAGE KANT OF WAL	BIJLIGGEN
AANSLAAN VAN DE ZEILEN	LAVAREN	RUIME WIND
AFVALLEN	LIJ	SLIPLANDING
BAKBOORD	LOEF	STORMRONDJE
BELEGGEN	OPLOEVEN	STRIJKEN
GIJPEN	OPSCHIETEN	STUURBOORD
HALVE WIND	OVERSTAG	VERLIJEREN
HIJSEN	REVEN	VOOR DE WIND

Zie bijlage B voor een toelichting op een aantal begrippen.

3.2 Weer en windoriëntatie

Om uit te vinden waar de wind vandaan komt kun je kijken naar: Vlaggen, wimpels, vaantjes, golven, bomen, riet etc. Ook kun je heel goed voelen waar de wind vandaan komt met je wangen, langs je oren of met je open mond. Probeer bijvoorbeeld maar eens een tijdje met je ogen dicht te zeilen, je zult verbaasd staan over hoe lang je op koers kunt blijven.

Beaufort	Kilometer per uur	Knopen	Aanduiding
0	<1	<1	Stil
1	1-5	1-3	Zwak
2	6-11	4-6	Zwak
3	12-19	7-10	Matig
4	20-28	11-16	Matig
5	29-38	17-21	Vrij krachtig
6	39-49	22-27	Krachtig
7	50-61	28-33	Hard
8	62-74	34-40	Stormachtig
9	75-88	41-47	Storm
10	89-102	48-55	Zware storm
11	103-117	56-63	Zeer zware storm
12	>117	>63	Orkaan

Tot en met windkracht vier varen we met alle boten. Aan het begin van de dag kijkt er altijd iemand van de bemanning naar het weerbericht, voordat je gaat varen is dat dus bekend. Het KNMI geeft waarschuwingen uit voor de scheepvaart vanaf windkracht zes. Zorg dat je op de hoogte bent van het weerbericht. En let zélf ook altijd op het weer, het kan snel veranderen!

Nog een paar aandachtspunten:

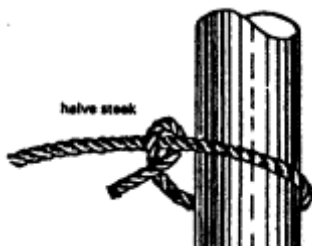
- Zorg dat je bij naderend onweer altijd zo snel mogelijk naar de kant gaat. Ook al lijkt het nog ver weg. Kijk ook of je dichtbij al zeil kan minderen.
- De wind is meestal op zijn sterkst in de namiddag.
- In de avond gaat de wind vaak liggen: zorg dus dat je niet te ver van het eiland weg gaat.
- Pas op regenbuien: vaak wordt de wind sterker of verandert van richting.
- Let op windrichting en de barometerstand: Krimpande wind (de wind draait tegen de klok- richting in) en een dalende barometer zijn signalen voor weersverandering met sterkere wind.
- Je kunt luwtes opzoeken als je rustiger wilt varen of juist vermijden als het bijna niet waait. Rond de eilanden is er altijd wel luwte.
- Als je aan hogerwal van het meer gaat varen heb je minder kans op golven.
- Blijf bij onbestemd weer (onweer, buien) in het zicht van het eiland.
- Vermijd lagerwal.

3.3 Schiemannen

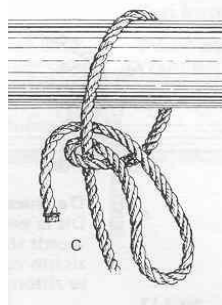
Schiemannen is een oude naam voor knopen, een naam die veel door zeilers wordt gebruikt. Het is belangrijk om de juiste knoop of steek op de juiste plek te gebruiken, alleen dan kun je ze ook makkelijk weer losmaken. Van bijna alle gewone knopen kun je ook een slippende uitvoering maken. Deze zijn dan nog gemakkelijker los te maken. In je schoenveters leg je bijvoorbeeld meestal een dubbele slipsteek. De volgende knopen zul je veel gebruiken:

a) Halve steek en slipsteek

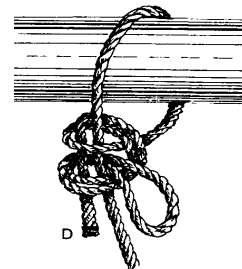
De halve steek is de grondvorm van alle knopen en steken, een halve steek maak je bijvoorbeeld in je schoenveters, voor je de lussen legt. Je kunt ook een halve steek maken die slippend is, hij is dan heel makkelijk weer los te maken. Vaak maak je een landvast vast aan een ring. Dan gebruik je vaak twee halve steken waarvan de eerste slippend, zie de rechtse afbeelding.



Halve steek



Slippende halve steek



*Twee halve steken,
1^e slippend*

b) Beleggen van een kikker

Het beleggen van een kikker gebeurt door éénmaal rond de kikker te gaan, dan een kruisslag over de kikker te maken en dan met halve steek afmaken waarbij je zorgt dat het losse eind evenwijdig en direct naast de kruisslag ligt (zie plaatje), is dit niet het geval, dan de halve steek 180 graden draaien.



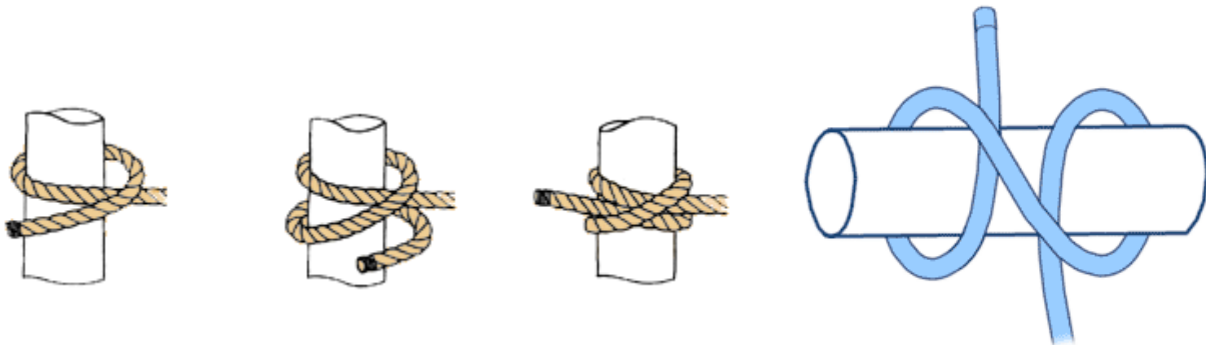
c) Platte knoop

Deze knoop gebruik je onder andere om de touwtjes van de huik vast te maken of de reefknuttels, hij is heel makkelijk weer los te maken door de knoop 'open te breken'. Let er goed op dat je geen normale knoop maakt, een 'oud wijf'. Deze krijg je bijna niet meer los. Kijk goed naar de afbeelding en leg de tweede halve steek andersom. Dus eerst links over rechts, vervolgens rechts over links.



d) Mastworp

Een mastworp kun je heel goed gebruiken om bijvoorbeeld een landvast om een paaltje vast te maken. Je kunt de mastworp op twee manieren leggen. Je gooit twee lussen met steeds het losse eind onder om een paaltje. Vaak beleg je dan extra met een dubbele slipsteek of je maakt de mastworp om een vaste paal (zie afbeelding). Als borg kan je bovenop de mastworp een halve steek leggen.



e) Paalsteek

De beroemde paalsteek wordt gebruikt om een vaste lus te maken. Bijvoorbeeld om een landvast vast te maken. Hij zit heel erg vast en hij is ook weer makkelijk los te maken. Vaak wordt het 'visje, boompje, vijvertje' verhaal erbij verteld: maak een vijvertje (zie tekening), zorg dat het vaste eind (de boom) onder zit (de wortels van de boom groeien onder de grond).



Maak een grotere lus, het losse eind (de vis) springt nu uit de vijver, om de boom en weer in de vijver terug.

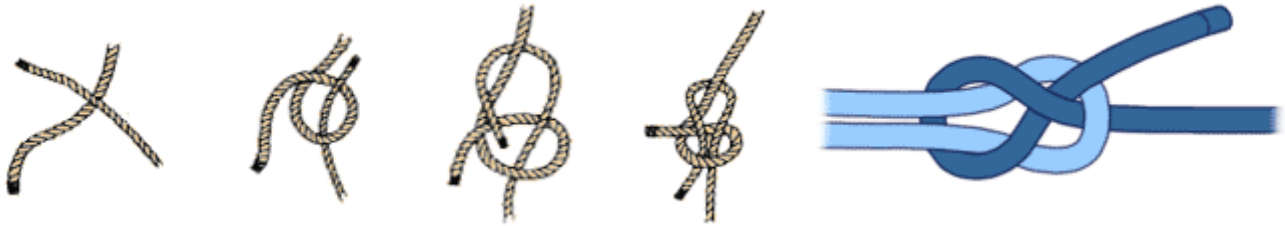
f) Achtknoop

De achtknoop gebruiken we vooral als verdikking in de einden van de (fokke-) schoten, om te zorgen dat ze niet door de schootblokken kunnen schieten.



g) Schootsteek

De schootsteek wordt gebruikt om twee einden van ongelijke dikte aan elkaar te knopen. Hij is ook makkelijk weer los te maken. Deze steek zul je minder vaak gebruiken, maar is wel handig om te weten mocht je hem nodig hebben, bijvoorbeeld bij het slepen. Nog steviger is de dubbele schootsteek.



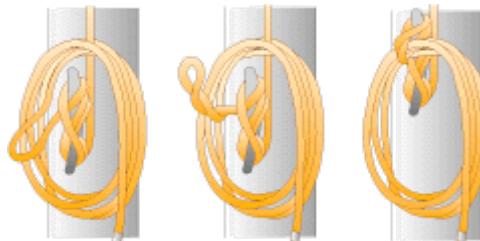
Dubbele schootsteek: Hierbij maak je nog een extra slag:



h) Opschieten van lijnen

Hieronder zie je twee voorbeelden over hoe je lijnen aan boord op kunt schieten/het 'oprollen' van de lijnen en vastmaken. In de afbeelding hieronder zie je hoe je de vallen op kan schieten en vastmaken aan een kikker. Probeer 'kronkels' te voorkomen in de lussen: als er kronkels in de vallen zitten en je wilt snel het zeil wil strijken, heb je kans dat er knopen in de lijn komen. Deze kronkels (of kinken) kun je voorkomen door bij iedere slag de draaiing van de lijn terug te draaien.

99% van de lijnen laten zich het meest makkelijk rechtsom opschieten.



Een losse lijn kun je bijvoorbeeld als volgt opschieten:



4. Voorrangsregels en Veiligheid

4.1 Voorrangsregels

Op de Loosdrechtse plassen geldt het Binnenvaart Politie Reglement (BPR). We behandelen hier de BPR-regels waar je het meest mee te maken zal krijgen. Er zijn nog veel meer BPR-regels, hiervoor verwijzen we je naar het zeilboek. Het BPR is geldig op de meeste binnenwateren van Nederland. Hieronder volgen de belangrijkste regels, waarbij de belangrijkste eerst genoemd wordt, regel 1 gaat dus boven regel 2, etc.

1. Goed Zeemanschap

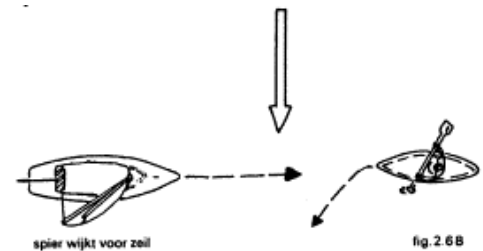
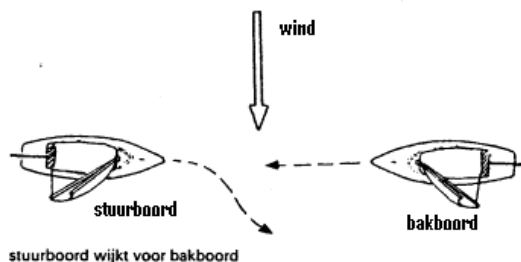
In die situaties waarvoor het BPR geen regels geeft, moet een schipper alle maatregelen nemen om een aanvaring te voorkomen en als de omstandigheden dit vereisen moet van de regels van het BPR afgeweken worden. Dit betekent in de praktijk dat je een aanvaring moet proberen te voorkomen, ook al moet de ander volgens de regels uitwijken!

2. Klein wijkt voor groot

Een klein schip is een schip kleiner dan 20 meter, en een klein schip moet wijken voor een groot schip. Bij twijfel: op een duidelijke manier uitwijken!

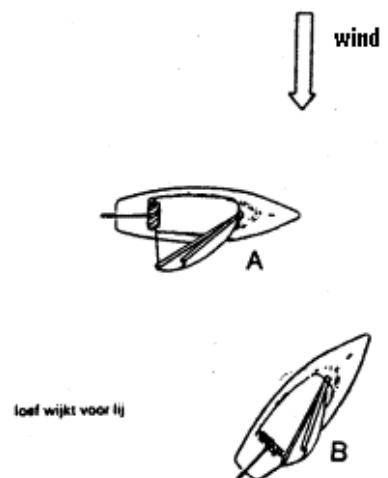
3. Motorschip wijkt voor spierkracht wijkt voor zeilschip

Deze regel geldt in de volgorde motor-spier-zeil: Een motorschip moet wijken voor een zeilschip en een roeiboot of kano. Een roeiboot of kano moet wijken voor een zeilschip. Dus, een zeilschip heeft voorrang op alle andere kleine schepen. Nogmaals, bij twijfel: duidelijk uitwijken, je weet niet of de ander je gezien heeft en/of de regels kent.



4. Stuurboord wijkt voor Bakboord

Deze regel geldt voor zeilschepen onderling. Heb je de zeilen over stuurboord dan moet je wijken voor een zeilschip dat de zeilen over bakboord heeft (ook voor de wind).



5. Loef wijkt voor Lij

Deze regel geldt voor zeilschepen onderling. Het loefwaartse schip wijkt voor het lijwaartse schip. Het schip aan de kant van de wind wijkt voor het andere schip. Dit betekent dat als je hoger aan de wind vaart dan de ander, de ander moet wijken.

Onthoud:

Het bovenwindse schip wijkt voor het benedenwindse schip.

4.2 Basisregels veiligheid

Zoals je zult begrijpen, is veiligheid belangrijk bij het varen op Robinson Crusoe. Er staan in deze handleiding her en der een aantal aandachtspunten genoemd. De twee belangrijkste willen we hier alvast noemen:

➤ **Zwemvesten**

Tijdens het varen, maar ook op de steiger, bij het in- en uitstappen en alle situaties waarbij je in het water zou kunnen vallen is **het dragen van een zwemvest verplicht!** Dit geldt altijd en voor iedereen, dus ook voor vrijwilligers!

➤ **Alcoholvrij**

We varen op RC altijd alcoholvrij. Hou er rekening mee dat het een aantal uren duurt voordat alcohol uit je bloed is verdwenen. Neem je dus bij het avondeten een alcoholische versnapering, dan is 's avonds zeilen er niet meer bij.

Meer over veilig varen met deelnemers vind je o.a. in paragraaf 6.3.

5. Basisprincipes Zeilen

5.1 Schipperen

Als schipper ben je verantwoordelijk voor het schip en de bemanning. Denk van tevoren goed na over alle zeilmanoeuvres en maak een plan. Kijk ver vooruit wat er allemaal gaat en kan gebeuren. Zodat je de manoeuvres rustig uit kan voeren. Denk ook aan de volgende punten:

- Overleg zoveel mogelijk met de beheerders van het eiland;
- Niet bang zijn om mensen te vragen je te helpen;
- Betrek deelnemers zoveel mogelijk bij alles wat je doet;
- Neem ruim de tijd om manoeuvres uit te voeren. Het duurt altijd langer dan je denkt;
- Veiligheid voor alles: op tijd reven, vierkant varen, stormrondje, etc.;
- Zorg dat iedereen, inclusief jezelf, een zwemvest en de goede zeilkleding aan heeft;
- Let op de handen van deelnemers, er wil er nog wel eens eentje tussen wal en schip komen;
- Weet wie je aan boord hebt en wat voor soort beperking de mensen hebben;
- Controle of alle medicijnen aan boord zijn (epileptici, diabetici, hartpatiënten);
- Zorg dat je een telefoon mee hebt en het noodnummer van het eiland.

Het maken van een plan, voor elke mogelijke manoeuvre, is wel heel handig. Hier valt ook een alternatief onder, als het anders uitpakt dan verwacht. Een taakverdeling aan boord is altijd wenselijk, schat van tevoren goed in wie waarbij kan helpen.

Je kunt bij het maken van een plan gebruik maken van de **PTUR**-aanpak:

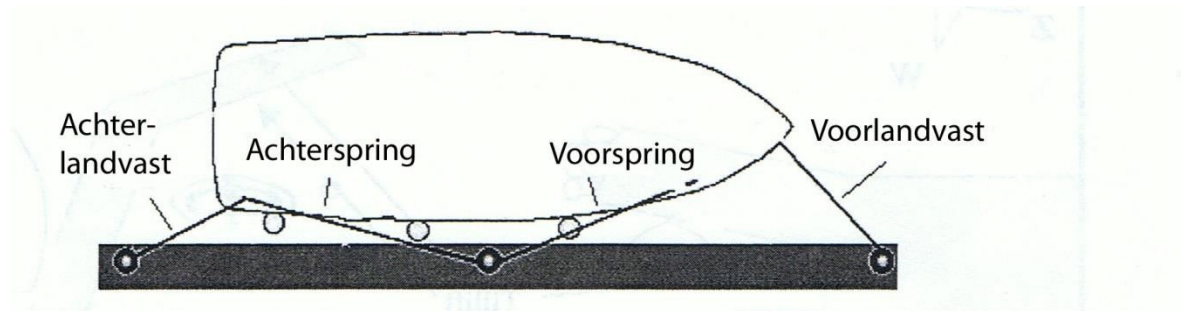
- P** Plan bedenken
- T** Taken verdelen en tegelijk je plan uitleggen aan de deelnemers
- U** Uitvoeren van het plan, controleren of de gedelegeerde taken ook worden uitgevoerd en zo nodig bijsturen of helpen daarbij en indien nodig het plan bijstellen als het toch anders uitpakt dan van tevoren gedacht (daarom is het verstandig om van tevoren een alternatief plan te bedenken).
- R** Reflecteren op het plan en de taakverdeling en de uitvoering (deze stap is met name tijdens de zeilopleiding belangrijk omdat in deze stap belangrijke leer- en verbeterpunten kunnen worden bepaald).

5.2 Zeilklaar maken van de boot

Het is belangrijk om jezelf goed voor te bereiden voor je gaat zeilen, zodat je niet voor verrassingen komt te staan als je al aan het zeilen bent. Een goede voorbereiding houdt in dat je controleert of je alles aan boord hebt, of de zeilen en de vallen goed zitten. Eventueel van tevoren al een rif steken en de boot op de goede plek leggen, zodat de deelnemers makkelijk kunnen instappen. Het lijstje hier- onder kun je gebruiken als een houvast:

- Kratje uit hok;
- Boot schoon en droog maken;
- Controle of alles aan boord is:
 - Fok + fokkeschoot;
 - Peddel;
 - Stootkussens;
 - Dweil;
 - Borstel;
 - Hoosvat;
 - EHBO kist;
 - Telefoon.
- Huik eraf en netjes opbergen;
- Algemene controle van de boot:
 - Zit er per ongeluk nog een rif in?
 - Zitten alle vallen goed?

- Aanslaan van de zeilen:
 - Grootzeilval vastmaken / van de kikker halen (indien nodig);
 - Eventueel een rif steken;
 - Fok aanslaan en fokkeval vastmaken, schoten door de blokken, acht erin, fok oprollen en aan voorstag vastmaken.
- De boot zo neerleggen dat mensen makkelijk kunnen instappen:
 - Is er een tillift nodig, dan leg je de boot op de juiste plek voor de tillift;
 - Zorg altijd dat je langszij aanlegt, zo kunnen deelnemers het beste instappen;
 - Maak vast met **twee landvasten en twee springen en drie stootwillen**, zie plaatje:

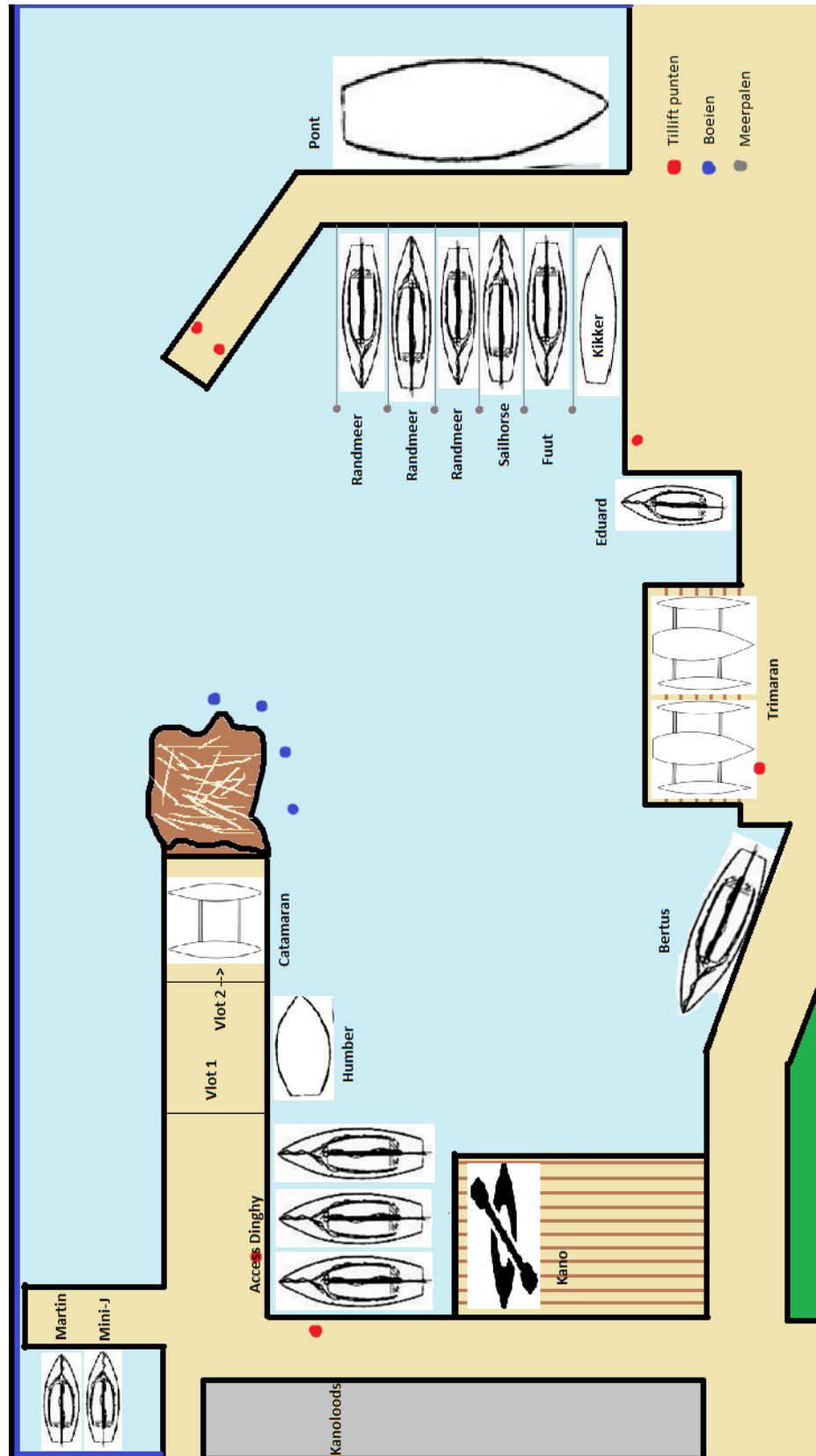


- Controle op zwemvesten, heeft iedereen een zwemvest (inclusief vrijwilliger) en zijn ze goed aangedaan/vastgemaakt? Ook met windkracht 1 moet iedereen een zwemvest aan;
- Niet vergeten een horloge mee te nemen om op tijd weer terug te zijn.

Een reddingsvest is verplicht tijdens het varen voor iedereen, inclusief vrijwilligers!

Op het kaartje op de volgende pagina kun je zien waar de bevestigingsgaten zijn voor de tillift. Het is goed om van tevoren even met de bemanning van het eiland te overleggen waar je mensen het beste in kunt laten stappen.

- Bij het instappen van de deelnemers let je op het volgende:
 - Zorg dat iedereen een zwemvest en de goede zeilkleding aan heeft, al naar gelang de weersomstandigheden (inclusief goede schoenen);
 - Let op de golfslag, er kan net een snelle boot langs zijn gevaren;
 - Let op dat er geen handen tussen wal en schip komen;
 - Check, liefst aan de wal, of er nog mensen naar de WC moeten;
 - Weet wie je aan boord hebt en wat voor soort beperking de mensen hebben;
 - Check of er medicatie mee aan boord moet (bijv. voor epileptici).



5.3 Hijsen en strijken van de zeilen

Hijsen van de zeilen

Het is belangrijk dat de boot tijdens het hijsen niet onbedoeld al gaat zeilen. Kies dus een plekje waar je de tijd hebt om te hijsen en de wind (schuin) van voren komt. Dit mag langs zij de steiger of aan de neus op de punt van de steiger, of aan een tuigboei. Omdat aan het grootzeil een giek zit, klappert hij minder dan de fok. Mede daarom heeft het vaak de voorkeur om de fok als laatste te hijsen en als eerste te strijken. Maar heb je haast om de kuip begaanbaar te maken, bijvoorbeeld omdat iemand snel naar een toilet moet, kan kun je er ook voor kiezen om alleen het grootzeil weg te halen.

1. Zorg eerst dat de deelnemers die hulp nodig hebben ingestapt zijn. Aan boord helpen terwijl er al een zeil staat te klapperen is veel lastiger en geeft onrust aan boord.
2. Maak de grootschoot (op sommige boten ook de giekneerhaler) en de smeerrepen goed los, zodat de giek en zeil vrij kan bewegen. Anders heb je kans dat de boot al gaat zeilen terwijl je nog aan het hijsen bent.
3. Maak eerst de achterste zeilbandjes los en vlak voor het hijsen het zeilbandje vlakbij de mast, zodat het zeil nog een tijdje op de giek blijft liggen.
4. Zorg dat iedereen in de kuip zit.
5. Hijs nu eerst het grootzeil (of laat een deelnemer dat doen), let tijdens het hijsen op de deelnemers en hun handen.
6. Zet de grootzeilval goed door. Bij de randmeren is het raadzaam om het railtje aan de giek eerst omhoog te schuiven en pas weer omlaag als de val strak staat. Hierdoor komt het voorlijk strak te staan.
7. Zorgt dat de kraanlijn goed los zit: de giek moet aan het zeil en niet aan de kraanlijn hangen.
8. Hijs nu de fok en zet deze goed door. Een slap voorlijk ziet er slordig uit en zeilt minder goed.

Strijken van de zeilen

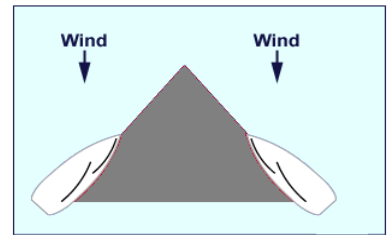
Het strijken van de zeilen gebeurt eigenlijk in omgekeerde volgorde met het hijsen van de zeilen. Na een veilige landing (zie hieronder), lig je aan de steiger of een tuigboei met de kop in de wind. Gebruik de tuigboeien zoveel mogelijk.

1. Laat eerst de fok zakken.
2. Rol de fok netjes op en maak het aan de voorstag vast.
3. Hijs nu de giek iets hoger door de kraanlijn iets aan te trekken, zorg dat de deelnemers ruimte hebben om straks uit te stappen.
4. Trek de grootschoot aan en zet hem in de klem, zodat de giek niet sterk slingert en hoofden kan raken.
5. Laat het grootzeil rustig zakken.
6. Trek de schoot aan.
7. Rol het grootzeil netjes op en maak de zeilbandjes vast.
8. Als je niet meer gaat zeilen maak je de boot nachtklaar, zie 5.10.

Bij het hijsen en strijken van de zeilen kunnen de deelnemers vaak prima helpen.

5.4 De verschillende zeilkoersen

1: In de wind. De wind blaast tegen de voorkant van de boot. De zeilen vangen geen wind en klapperen. In de wind zeilen kan niet. Als je genoeg vaart hebt, kun je wel 'door de wind' gaan (oftewel: overstag). In het grijze gebied kun je niet zeilen, dit is een hoek van ongeveer 90°.

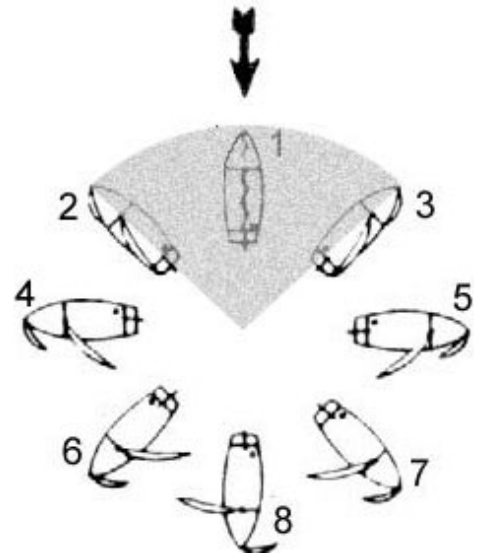


2/3: Aan de wind. De wind komt schuin van voren. Trek de schoten zover aan dat het zeil net niet kilt (killen = klapperen).

4/5: Halve wind. Bij halve wind komt de wind van de zijkant van de boot. Je kunt de schoten wat verder laten vieren.

6/7: Ruime wind. De wind komt schuin van achteren. Je kunt de schoten nog verder laten vieren tot de zeilen net niet killen.

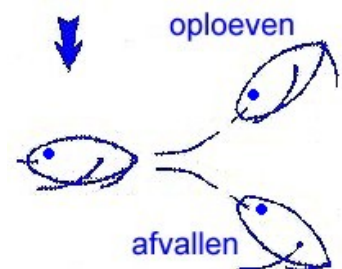
8: Voor de wind. De wind komt van achteren en de zeilen staan helemaal naar buiten. Omdat er gevaar voor grijpen is op deze koers en de giek over kan komen, proberen wij bij SailWise deze koers te vermijden, om geen extra risico's te nemen. Mocht je om de één of andere reden deze koers moeten varen, vertel dan iedereen uitdrukkelijk om laag te blijven.



5.5 Oploeven, afvallen en sturen met de zeilen

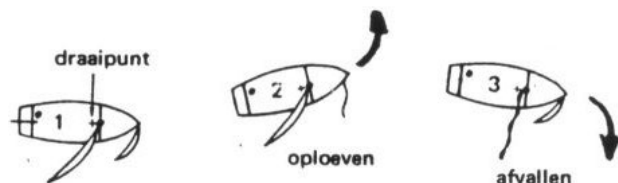
Oploeven en afvallen

Deze twee begrippen zul je vaak tegenkomen: oploeven en afvallen. Oploeven is de neus van de boot naar de wind toe draaien, afvallen is het van de wind wegdraaien van de neus, zie plaatje. Je kunt nu voor jezelf gaan bedenken wat je moet doen om van de ene koers naar de andere koers te komen, bijvoorbeeld van aan de wind naar ruime wind.



Sturen met de zeilen

Om op te loeven of af te vallen kun je je roer gebruiken, maar met het roer rem je tegelijkertijd de boot ook af. Je kunt ook je zeilen gebruiken om te sturen, daar kun je veel snelheid mee winnen. Door je grootzeil aan te trekken met een losse fok ga je oploeven en andersom ga je afvallen.

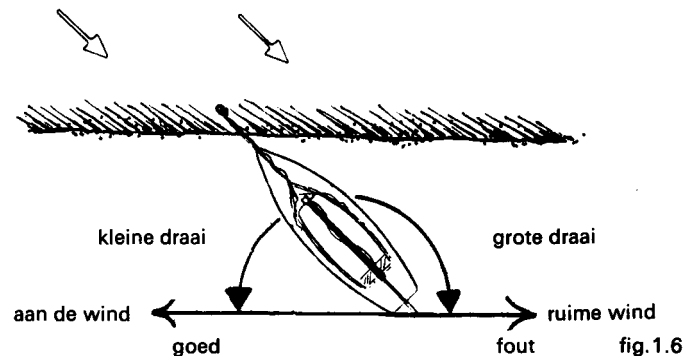


Stel je trekt alleen de fok aan met grootzeil los: je fok zit helemaal aan de voorkant van de boot en dus wordt de voorkant van de boot door de wind weggeduwd, waardoor de boot van de wind afdraait = afvallen. De afbeelding hiernaast verduidelijkt dit. We komen hierop terug bij de andere zeilmanoeuvres, probeer dit maar eens uit in de boot. Een hele goede oefening is je roer in het midden vast te binden en dan alleen met de zeilen te sturen. Doe het wel op een rustig stukje water.

5.6 Afvaren van hogerwal

We gaan er nu vanuit dat je je zeilen al hebt gehesen op een punt waar je makkelijk weg kan varen. Het is belangrijk dat je deze manoeuvre van tevoren goed overdenkt en goed afspreekt wie wat doet als er mensen in de boot zitten die je ~~kunnen~~ helpen. Het eerste wat je moet beslissen is over welke boeg je afvaart. Als je aan beide kanten vrije ruimte hebt, kun je het beste wegvaren naar de kant met de kleinste draai (zie afbeelding). Je maakt dan een kleinere draai die dus korter duurt, je ligt dan aan de wind waarbij je eventueel nog af kan remmen. Op ruime wind kan dit niet. En als je de grote draai zou maken, loop je het gevaar dat het schip sterk loeft op ruime wind met als gevolg dat je op de kant vliegt.

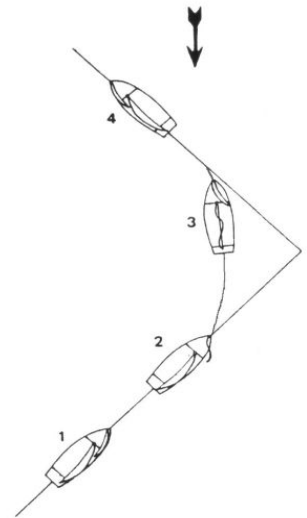
Als je besloten hebt over welke boeg je wilt 'volvallen', bijvoorbeeld over bakboord, kan de stuurman aan de toekomstige loefkant gaan zitten (in dit geval aan stuurboord). Je duwt nu af waarbij je achteruit vaart en je roer dus tegengesteld werkt, eventueel doe je fok bak (hier over stuurboord), om de boot de juiste kant op te laten draaien. Als de boot gedraaid is en stil ligt doe je je roer andersom en trek je de schoten aan.



5.7 Overstag, gijpen en stormrondje

Overstag gaan

1. Bij de volgende manoeuvres gaan we ervan uit dat je een goed fokkemaatje hebt, die jouw orders kan opvolgen. Als je dat niet hebt zul je alles zelf moeten doen. Overstag gaan is van de ene naar de andere 'aan de windse' koers draaien, waarbij je even in de wind komt te liggen. De zeilen staan na de overstag manoeuvre aan de andere kant van de boot. In het plaatje hieronder kun je zien hoe een overstag manoeuvre van aan de wind met het zeil over stuurboord naar aan de wind met het zeil over bakboord eruitziet. Per plaatje: Zorg dat je aan de loefkant van de boot zit en ga aan de wind varen. Roep nu **'Klaar om te wenden!'** (dit is geen vraag!) om iedereen te laten merken dat je overstag wilt en wacht tot iedereen klaar is.
2. Roep **'Ree!'**, de fokkeschoot wordt nu gevierd, je duwt je roer van je af, je gaat met je roer mee naar de lijzijde van de boot.
3. Je ligt nu in de wind/giek in het midden, als je weinig (draai)snelheid meer hebt kan je **'Fok bak'** roepen en wordt het fok aan 'de verkeerde kant' aangetrokken.
4. Als je weer aan de wind vaart doe je je roer weer recht. Zorg dat je zelf aan de nieuwe loefzijde zit. Roep **'Fok over!'** en het fok wordt naar de goed kant aangetrokken, maar nog niet helemaal strak. Als je weer op snelheid bent roep je **'Fok aan!'** en trekt de fok aan.



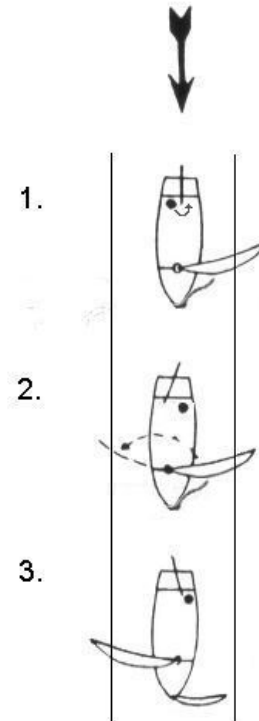
Probeer het 'sturen met de zeilen' eens toe te passen op de overstag manoeuvre.

Gijpen

Als je het ook maar enigszins gevaarlijk of onverantwoord vindt om te gijpen, maak dan een stormrondje. Gijpen is het grootzeil naar de andere kant brengen terwijl we voor de wind varen. Probeer altijd tijdens het gijpen niet te veel van koers te veranderen. Zorg dat je precies voor de wind vaart.

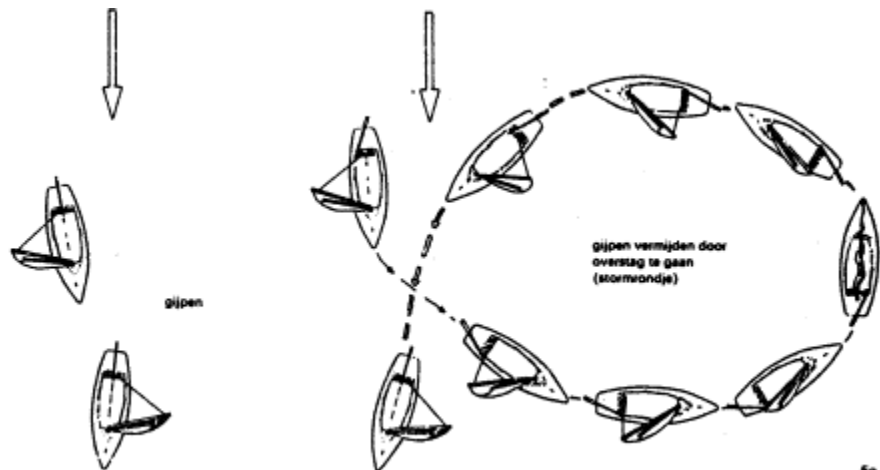
Een puntsgewijze beschrijving:

1. Controleer of je goed voor de wind vaart. Dit kan je doen door net zo ver af te vallen tot je fok *doodvalt*. Wat betekent dat de fok geen wind meer vangt en naar het midden van de boot 'valt', blijf nu op deze koers. Als dit zo is ga je aan de andere kant van je roer zitten, controleer nogmaals of je fok dood valt.
2. Roep '**Klaar voor de gijp!**' en haal hand over hand het grootzeil binnen. Klem je helmstok onder je arm, als de giek in het midden is geef je een rukje aan de grootschoot om het zeil goed naar de andere kant te brengen en roep je '**Gijp!**'.
3. Als je voor de wind blijft varen kan de fok aan de nieuwe loefzijde blijven staan ('fok te loevert'), zo niet dan roep je '**Fok over!**' zodat de fok naar de nieuwe lijzijde wordt getrokken.



Stormrondje

Een stormrondje is eigenlijk gijpen vermijden door overstag te gaan. Als het te hard waait en je vindt het niet verantwoord om te gijpen, bv. met het oog op je deelnemers, maak doe je een stormrondje. Je loeft op tot aan de wind, gaat overstag en valt vervolgens weer af tot voor de wind (of ruime wind). Op de afbeelding beneden wordt gijpen vergeleken met het stormrondje:

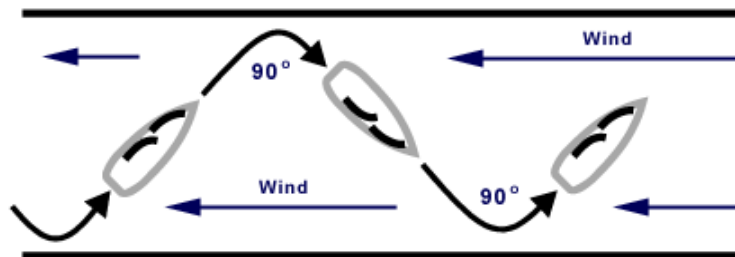


5.8 Laveren en bovenwinds punt bezeilen

Laveren

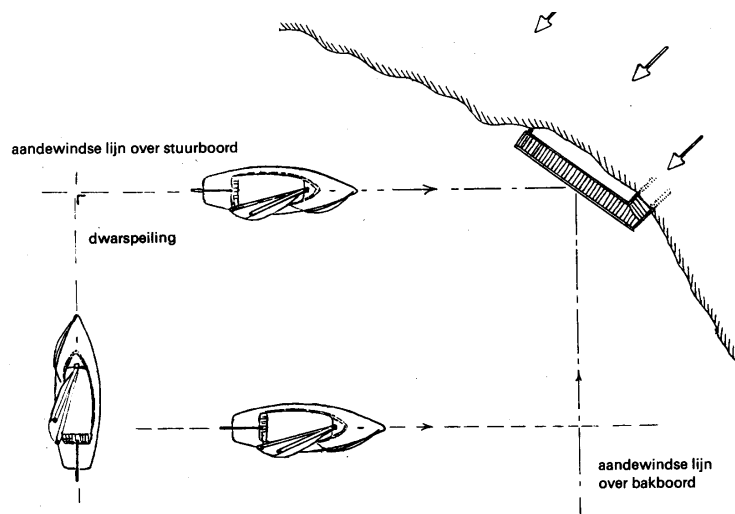
Zoals je geleerd hebt in 0. is er een hoek van 90 graden in de wind waar je niet kunt zeilen. Om nu toch tegen de wind in te komen zul je moeten laveren (ook wel opkruisen genoemd). Het plaatje hieronder verduidelijkt het laveren: je gaat aan de wind varen bv. over bakboord, gaat overstag, aan de wind over stuurboord, etc. Enkele tips om goed te laveren:

- Stuur op tijd weer terug zodat je precies een hoek van 90 graden maakt, verder doordraaien houdt in dat je er uiteindelijk langer over doet;
- Probeer zoveel mogelijk met de zeilen te sturen om de vaart erin te houden;
- Stuur zo weinig mogelijk met je roer en probeer een roeruitslag van meer dan 45 graden te voorkomen. Een roer heeft een sturende, maar ook een remmende werking;
- Trek de fok pas weer aan als je op de nieuwe koers ligt na een overstag. Als de fok te snel wordt aangetrokken, heb je kans dat de wind er aan de verkeerde kant in komt zodat je niet meer overstag komt. Dit kan je in de problemen brengen;
- Probeer een goede wisselwerking met de fokkenist te hebben: je hoeft dan bijvoorbeeld alleen nog maar 'ree' te roepen op het moment van overstag en 'fok aan' als je weer op de goede koers ligt;
- Onthoud dat als je in een kanaal laveert, een motorschip dat stuurboordwal houdt voorrang heeft.



Bovenwinds punt bezeilen

Om naar een punt toe te zeilen dat in de wind ligt, zul je dus moeten laveren. Om nu precies uit te komen waar je wilt zijn, maak je een dwarspeiling. Zorg dat je aan de wind vaart en blijf op deze koers varen. Probeer nu een peiling te maken op het punt waar je naar toe wilt varen. Als dit zich precies dwars op de boot bevindt, kun je overstag en kom je precies bij je punt aan, zie de afbeelding.



5.9 Aankomen hogerwal en lagerwal

Aankomen Hogerwal

Voor het aankomen aan hogerwal gebruiken we een sliplanding. Maak gebruik van de dwarspeiling die hierboven beschreven is, om precies daar te komen waar je uit wilt komen. Het is beter om te langzaam te komen en het nog een keer te moeten proberen, dan om zo hard aan te komen dat je niet meer af kan houden. Onthoud: veiligheid voor alles! Bereid ook deze manoeuvre ruim van tevoren voor, zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Maak bij twijfel een proef-manoeuvere om te kijken of je inschatting van de wind klopt. Je moet je snelheid echt kwijt zijn. Dan volg je deze procedure:

1. Vier de schoten ruim van tevoren om te kijken of je goed aan de wind zit. Vangen de zeilen nog steeds wind, ga dan overstag/val af en maak een nieuwe dwarspeiling. De juiste aan-de-windse lijn is heel belangrijk!
2. Probeer nu net genoeg snelheid in de boot te houden om verlijeren te voorkomen. Dit doe je door de schoten, in het bijzonder de grootschoot aan te trekken en te laten vieren.
3. Het laatste stukje vier je de zeilen om alle snelheid kwijt te raken.
4. Als er iemand naar voren kan om af te houden, neemt deze een landvast in de hand mee. Meestal staat er ook wel iemand klaar om te helpen met de boot aan pakken.
5. De tuigboeien zijn de beste plek om aan te komen. Je zorgt dat de boei langszij de boot komt en kunt dan zelf een voorlandvast door de ring halen.
6. Het is wel handig om van de tuigboei op eigen kracht naar de steiger te kunnen komen.

Een andere manoeuvre om aan hoger wel aan te komen is een opschieter. Hierbij draai je op het juiste moment je boot in de wind waardoor je uitdrijft, precies tot bij de steiger. Wij zien deze manoeuvre liever niet, omdat je je snelheid slechter kan reguleren en minder mogelijkheid houdt om de manoeuvre af te breken en opnieuw te proberen. Al beheers je deze manoeuvre tot in de puntjes, minder vaardige instructeurs moeten hem niet na gaan doen.

Aankomen Lagerwal

Voor het aankomen aan lagerwal moeten we eerst de zeilen laten zakken, je hebt nu namelijk geen mogelijkheid om snelheid te verminderen. Laat de zeilen zakken en kom 'voor top en takel' (dit betekent de zeilen gestreken) aan, stuur op het laatste moment langs de kant en laat je naar de kant drijven. Heb je te veel snelheid dan kun je die kwijtraken door even in de wind te sturen, heb je te weinig snelheid, dan kun je eventueel de fok nog even hijsen. Je stopt de boot af op een achterlandvast. De afbeelding hiernaast verduidelijkt één en ander. Dit pas je feitelijk ook toe als je vanaf een tuigboei terug de haven in drijft. Met veel wind kan je op Marcus Pos, het eiland tegenover Robinson Crusoe aanleggen, strijken en zo met alleen het fokje naar de haven komen. Let wel op dat de wind echt goed staat. Halve wind of hoger aan de wind op alleen het fokje is bijna onmogelijk.

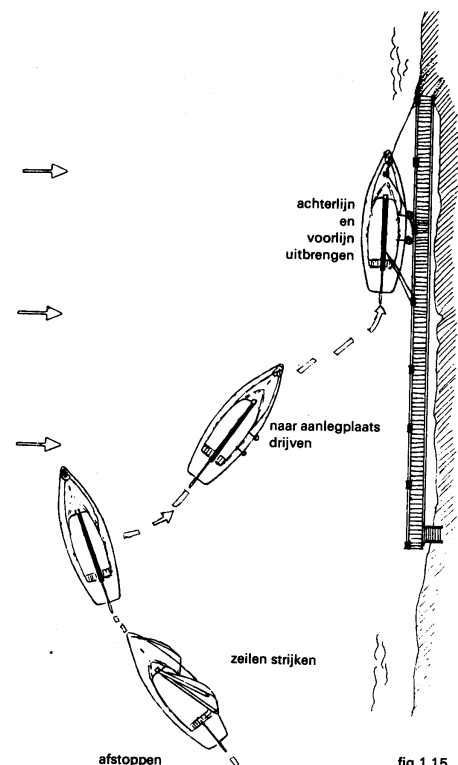
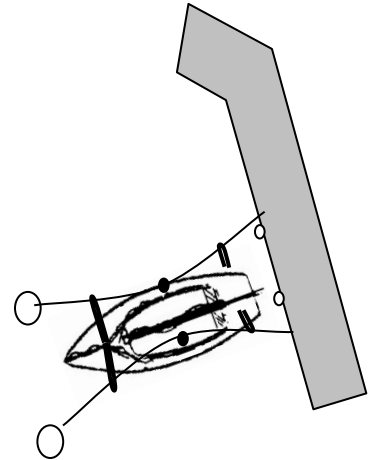


fig. 1.15

5.10 Afmeren in de box en nachtklaar maken van de boot

Afmeren in de box

Let goed op als je in de box aankomt: de boten liggen om-en-om met de neus of de spiegel naar de steiger toe. Dit is omdat bij hoge golven anders de masten elkaar raken. In de buitenste box ligt een Randmeer met de spiegel naar de steiger. In de afbeelding hiernaast zie je hoe we een Randmeer vastleggen. Bij het binnenkomen van de box pak je de lijnen beet die tussen de palen en de steiger zijn gespannen en trekt het korte lijntje door de fokkeschoot-klem. Of als er een lus in zit leg je deze om de lier. Vervolgens haal je de vier landvasten om de lijn en beleg je deze op de kikkers (zie afbeelding). Nu zorg je dat de boot in het midden van de box ligt en trek je de landvasten stevig aan. Op deze manier kan de boot niks anders raken. Let erop dat je per boord 1 boxlijn gebruikt zodat de buurboot ook zijn eigen boxlijn heeft.



Nachtklaar maken van de boot

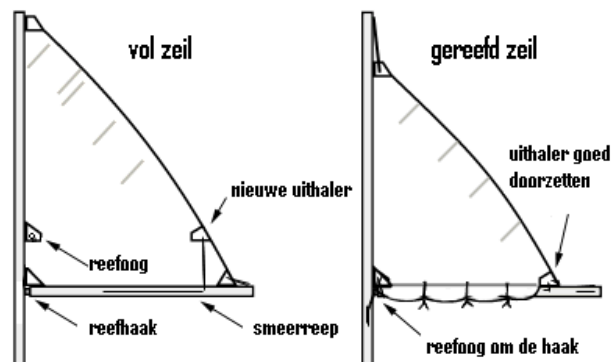
- Fok eraf, oprollen met de schoot en in het kratje doen;
- Als de fok nat is hang je hem op in het zwemvestenhokje of in de kanoloods;
- Eventueel rif eruit, in ieder geval de smeerreep lossen;
- Vallen vastmaken aan de mast;
- Schoot goed vastmaken en opschieten;
- Stootwillen buitenboord;
- Huik eroverheen en vastmaken (behalve als het zeil nat is);
- Controle of alles uit de boot is;
- Kratje in het hok.

Als er iets aan de boot mist / mankeert, dit melden aan de bemanning van het eiland!

De Bertus en de Eduard hebben hun eigen plaats in de haven (zie de plattegrond in 5.2). Deze boten zijn voorzien van een (electro)motor en daarmee manoeuvreer je de boot in en uit de haven. Dit vergt wel enige oefening.

5.11 Reven

Reven is het verkleinen van het zeil waardoor de boot minder schuin gaat en beter handelbaar wordt. Het is belangrijk om op tijd te reven, m.n. als je merkt dat er onrust of angst bij de deelnemers is. Zoek luwte op en het liefst een tuigboei als je gaat reven. Zo kun je in alle rust een goed rif zetten.



Je reeft als volgt:

- Trek de kraanlijn iets aan tot de giek goed blijft hangen;
- Laat het zeil met behulp van de val zakken tot het eerste reefhoog om de haak kan;
- Doe het reefhoog om de haak en let op de trekrichting van het zeil;
- Trek de smeerreep heel goed aan en beleg op de juiste manier op een kikker;
- Rol het nu losse deel van het zeil op naar binnen en maak de reefknuttels vast, op de meeste bootjes is dit een elastiek met haken;
- Laat de kraanlijn iets vieren.

De Randmeer, de Lelievlet, de Bertus en de Eduard hebben verschillende reefsystemen. Probeer ze allemaal onder de knie te krijgen!

5.12 Man Over Boord Manoeuvre

Een man over boord situatie moet natuurlijk te allen tijde worden voorkomen. Probeer deze manoeuvre goed te oefenen, bijvoorbeeld met een stootwil, zodat je weet wat je te doen staat. De manoeuvre gaat als volgt:

1. Roep: 'Man overboord!' en laat iemand constant naar de drenkeling wijzen.
2. Roep eenmaal: 'Drijf!' naar de drenkeling. In de schrik kan deze vergeten dat hij moet blijven drijven. Laat meteen je grootzeil helemaal vieren en ga voor de wind varen.
3. Vaar vijf bootlengtes door en loef daarna op tot scherp aan de wind. Doe dit oploeven door hard te sturen en tegelijkertijd de grootschoot aan te trekken.
4. Wanneer de drenkeling dwars is (of net verder dan dwars), ga je overstag.
5. Maak nu een sliplanding op de plaats van de drenkeling. Zorg dat je precies aan de lijkant/lage zijde van de drenkeling stil komt te liggen.
6. Grijp de drenkeling achter de stag aan de loefkant/hoge zijde vast en hijs hem als het kan hier aan boord.
7. Ga halve wind varen of ga bijliggen en kijk of drenkeling in orde is.
8. Bel het noodnummer van het eiland. Als het niet lukt om de drenkeling zelf aan boord te krijgen, kan de bemanning assisteren met de speedboot!

5.13 Bomen en peddelen

Bij elke boot waarmee wij zeilen is een peddel aanwezig. Daarnaast hebben we ook een paar vaarbomen. Met een vaarboom kan je een boot met weinig wind vooruitduwen, of losduwen als je vast komt te zitten. Goed bomen is wel een handigheidje, wat niet iedereen beheerst. Daarom zit er niet standaard een boom bij elke boot. Wil je wel met de boom de haven uitkomen, let dan op de volgende dingen.

- Als de boom in de modder blijft steken, trek je de snelheid uit de boot en waait hij sneller weg;
- Recht tegen de wind in bomen is behoorlijk zwaar;
- Zorg dat je met de boom ongestoord door de boot kan lopen, van voor tot achter;
- Houd altijd ook de peddel paraat.

5.14 Oriëntatie op de plas

Als schipper zorg je ervoor dat je altijd weet waar je bent en hoe je de weg naar Robinson Crusoe terug kunt vinden. Mocht je de assistentie van de eilandbemanning moeten inroepen (via het noodtelefoonnummer, zorg dat dit in je telefoon staat!) is ook het belangrijk om aan te kunnen geven waar je je bevindt met je boot.

Zorg dus dat je de plattegrond van de Loosdrechtse Plassen in je hoofd opgeslagen en belangrijke herkenningspunten kent. In de meeste boten zijn geplastificeerde kaarten aanwezig, controleer dit even voor vertrek.

Op RC wordt ook geregeld 's avonds gezeild. In de duisternis begint alles op elkaar te lijken en wordt het moeilijker om afstanden te schatten. Des te belangrijker om te weten waar je bent!

6. Zeilen met mensen met een beperking

Het vorige hoofdstuk behandelt vooral het zeilen zoals je het waarschijnlijk wel gewend bent: met een valide bemanning die overal een handje bij kan helpen en die zich vrij door de boot kan bewegen. In de komende twee hoofdstukken gaan we in op wat het zeilen met mensen met een beperking betekent.

6.1 Short-handed zeilen

Over het algemeen is de vrijwilliger de enige aan boord die zich veilig en vertrouwd over de boot kan bewegen. Een deelnemer het voordek op laten gaan om met een landvast in de hand op de steiger te stappen is vrijwel altijd uitgesloten. Dit betekent dus dat de schipper (de vrijwilliger) moet nadenken en organiseren hoe bepaalde manoeuvres veilig kunnen worden uitgevoerd.

Over het algemeen is het handig om níet zelf aan het roer te zitten en er juist voor te kiezen de meest kritische taak óf de taak die verder niemand aan boord kan doen zélf uit te voeren. Dit vergt soms een lange voorbereiding. Je kunt je voorstellen dat een lage-wal landing waarbij de vrijwilliger zowel het grootzeil strijkt en opdoekt, de stootwillen klaar legt, de fok strijkt en opdoekt, de stuurman opdrachten geeft over de te sturen koers, en als op de steiger stapt met 1 of 2 landvasten in de hand, behoorlijk wat tijd kost.

Het maken van een plan (bijvoorbeeld volgens de **PTUR**-aanpak) is bij het short-handed zeilen extra noodzakelijk.

6.2 Short-roomed zeilen

Deelnemers zitten meestal in aangepaste stoeltjes, op zitzakken of op kussens en kunnen zich over het algemeen niet of niet goed door de boot bewegen. Dit heeft als gevolg dat ook het door de boot bewegen van de vrijwilliger minder snel en gemakkelijk zal gaan dan in een boot met een valide bemanning. Ook door deze omstandigheid zal er extra tijd bij manoeuvres moeten worden ingecalculleerd.

Een extra aandachtspunt is dat het verstandig is vóór vertrek en vóór het instappen te bepalen wie zal gaan sturen en wie de fok zal gaan bedienen. Tijdens het zeilen is er voor de meeste deelnemers niet de mogelijkheid om van plaats te verwisselen.

6.3 Veiligheid bij zeilen bij mensen met een beperking

Zorg dat je, voordat je met mensen met een beperking gaat zeilen, de basistechnieken van het zeilen goed beheerst (inclusief de noodprocedures) en goed kunt schipperen.

Zie hiervoor ook hoofdstuk 5.

Als je deelnemers een beperking hebben, let je meer specifiek op de volgende dingen:

Voordat je gaat zeilen:

- Zorg dat je het weerbericht hebt gehoord;
- Spreek af wanneer je terug bent en zorg dat je met **alle** opvarenden en boot op 't planningsbord staat;
- Weet wie je aan boord hebt en wat voor soort beperking de mensen hebben;
- Controle of alle medicijnen aan boord zijn (epileptici, diabetici, hartpatiënten);
- Je bent alleen en verantwoordelijk voor de boot, neem de tijd en maak een goed plan: dingen duren altijd langer dan je denkt!
- Zorg dat alles aan boord is, inclusief EHBO kist;
- Controleer of iedereen voorzien is van gepaste kleding voor het moment. Denk aan bijvoorbeeld aan: zonnebrand, pet, bril + koordje, zeilpak, waterdichte schoenen, laarzen, etc. Op het water is het meestal een paar graden kouder dan op de wal!
- Reddingsvest is verplicht voor **iedereen**, inclusief instructeur;
- Zorg dat er telefoon mee is met het (nood)nummer van het eiland.

We hebben voor iedereen een reddingsvest dat zich automatisch opblaast bij nat worden. Heel soms (weersomstandigheden, epilepsie, op de trampoline van cat en tri) kiezen we ervoor andere vesten te dragen.

Bij het instappen van de deelnemers:

- Altijd goed langsijz afmeren: twee springen, twee trossen, drie stootwillen;
- Let op de golfslag, er kan net een snelle boot langs zijn gevaren!
- Let erop dat de handen van deelnemers niet tussen wal en schip komen!
- Vraag naar handige tips bij bemanning en mede-vrijwilligers.

Tijdens het zeilen:

- Let op mensen die peuteren (ringetjes, harpjes, tonnetjes, vingers in blokken);
- Nooit iemand vastbinden in de boot!
- Voor het overzicht mag je als instructeur op de rand zitten, maar ben je bewust van de risico's;
- Tijdens manoeuvres zorg je dat iedereen laag blijft zitten;
- Vermijd voor de wind varen (kans op gijpen);
- Op tijd reven i.v.m. rust en of angst van deelnemers;
- Zoek zo nodig rustig vaarwater op, probeer de luwtes te gebruiken;
- Zeil altijd alcoholvrij, dit geldt voor deelnemers maar ook voor vrijwilligers;
- Zorg dat je de volgende technieken kent en beheerst:
 - Stormrondje (5.7);
 - Man over boord manoeuvre (zie 5.12);
 - Bijliggen;
 - Vierkant varen.

6.4 Vierkant varen

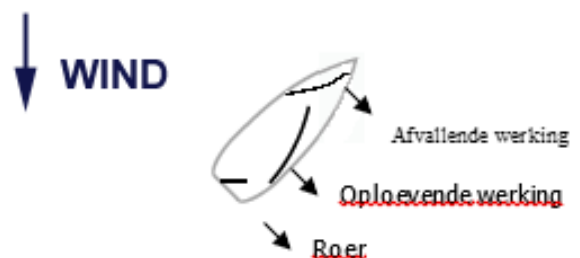
Met vierkant varen bedoelen we dat je zo gaat varen, dat de boot bijna geen helling maakt. Als je bijvoorbeeld wat moet doen, even naar voren, of er willen deelnemers van plaats verwisselen, dan ga je vierkant varen om dit makkelijker te maken. Halve of ruime wind varen met de zeilen niet aangetrokken zodat je wind 'loost' is een voorbeeld van 'vierkant varen'. Ook het op tijd reven, zodat de boot niet te schuin gaat valt hieronder. En je kan op een aan de windse koers zo hoog sturen dat je nog steeds zeilt maar nauwelijks helling maakt.

6.5 Commando "los"

Soms kan het voorkomen dat er tijdens het zeilen een situatie ontstaat waarbij de boot zo snel mogelijk stilgelegd moet worden. Daarvoor geldt de afspraak dat iedereen op elk moment het commando 'Los' mag geven. Je roept dan heel hard 'Los'. Dit betekent dat iedereen alle schoten en het roer loslaat. De boot draait dan in de wind en komt daar stil te liggen. Dit kan bijvoorbeeld gegeven worden als een van de bemanningsleden vindt dat de boot te scheef gaat.

6.6 Bijliggen

Bijliggen is een zeiltechniek om de boot min of meer stil te leggen met behulp van de zeilen zodat je bijvoorbeeld hulp kan verlenen, iemand overeind zetten die weggezakt is of om de vallen vast te zetten. Je gaat bijliggen door op halve tot aan de wind eerst de fok bak te trekken en dan je helmstok van je af te doen (als je aan de loefkant zit!). Je zou nu even een landvast om de helmstok kunnen draaien om het roer min of meer vast te houden. De fok zorgt dat je afvalt, terwijl het grootzeil en het roer een oploevende werking hebben. De boot ligt nu redelijk stil en maakt een soort van langzame slingerkoers op halve wind. Probeer dit eens uit voor je met deelnemers gaat varen in elk type boot. Het kan zijn dat je wat met de grootschoot en de hoek van je roer moet variëren. Je hebt nu je handen vrij om een deelnemer te helpen of een drenkeling aan boord te trekken.



7. Deelnemers laten zeilen

Het is ons streven deelnemers zoveel mogelijk zelf te laten zeilen. Als vrijwilliger probeer je zo weinig mogelijk te doen. Dit vergt natuurlijk goede kennis van de boot en ver vooruitkijken. Als vrijwilliger blijf je natuurlijk wel verantwoordelijk.

Er komt een breed scala aan mensen met een beperking bij ons om van watersport te genieten. Dat kunnen ervaren (wedstrijd)zeilers zijn, die misschien nog wel beter kunnen zeilen dan jijzelf en die alleen wat hulp en hulpmiddelen nodig hebben. Maar ook deelnemers die nog nooit in een zeilboot hebben gezeten, maar die onder jouw leiding graag willen leren zeilen, binnen hun eigen fysieke en verstandelijke mogelijkheden. Het is aan jou als vrijwilliger om in te schatten wat iemand wel en niet kan en wat je aan een deelnemer kunt overlaten. Ga hierbij vooral uit van mogelijkheden en niet van beperkingen: *Gewoon wat gewoon kan, speciaal wat speciaal moet.*

7.1 Deelnemers aan het roer

Onder normale omstandigheden kunnen in de meeste boten deelnemers zelf aan het roer zitten. In een aantal boten kan ook met een stuurwiel of joystick gestuurd worden. Misschien is het voor jou als vrijwilliger/schipper even wennen om het roer uit handen te geven, maar bedenk dat het voor een deelnemer een geweldig gevoel kan zijn om de boot zelf onder controle te hebben en het roer (letterlijk) in handen te nemen. Daarbij biedt het in een aantal gevallen voordelen om niet zelf aan het roer te zitten. Bijvoorbeeld bij het afvaren en aanmeren, want anders kom je al snel handen te kort.

Vertrouw je het in het begin niet helemaal, ga dan zo zitten dat je gemakkelijk zelf kunt ingrijpen. Bij harde en vlaggerige wind kun je zelf de grootschoot in de hand houden, zodat je het grootzeil kunt vieren als de boot te schuin dreigt te gaan.

7.2 De niet verzittende stuurman

Deelnemers zitten vaak in aangepaste stoeltjes, op zitzakken of op kussens en kunnen zich niet goed door de boot bewegen. Dat betekent dat je meestal voor vertrek al moet bepalen wie gaat sturen en dat je tijdens het zeilen niet meer kunt wisselen. De stuurman kan dan ook niet van boord wisselen. Afhankelijk van de koers t.o.v. de wind zit de stuurman dus aan de hoge of aan de lage kant van de boot. Dat ben je misschien niet gewend, maar in de praktijk is dat natuurlijk geen probleem. Zorg er wel voor dat de boot niet te schuin gaat als de stuurman aan de lage kant zit, want dat kan vervelend zijn (het water komt dan heel dichtbij). Ook kan het zicht aan de lage kant een stuk minder zijn, zorg dus dat je zelf mee kijkt naar andere boten. En een aanwijzing als: "afvallen is het roer naar je toe trekken" werkt dan natuurlijk niet meer...

7.3 Deelnemers betrekken bij het zeilen

Deelnemers de fok laten bedienen

Natuurlijk kunnen deelnemers ook prima de fok bedienen. Als mensen niet kunnen verplaatsen in de boot, dan is het vaak handig om twee (tegenover elkaar zittende) deelnemers ieder een van de fokkeschoten te geven.

Helpen met hijsen en strijken

Ook vanuit een zittende positie kunnen deelnemers helpen om de zeilen te hijsen en te strijken. Soms moet je als vrijwilliger even creatief zijn: door het grootzeil- of fokkeval om een kikker, door een blokje of om een ander vast punt te leiden kan de deelnemer in de goede richting aan de lijn trekken of deze vieren.

Andere taken

Probeer deelnemers bij zoveel mogelijk activiteiten tijdens het zeilen te betrekken. Denk bijvoorbeeld aan de koers uitzetten, op andere boten letten en voorrangsregels toepassen, de tijd in de gaten houden, peddelen, etc.

7.4 Oefeningen om beter te leren zeilen

Hieronder volgen nog een paar oefeningen en spelletjes die je kunt gebruiken om deelnemers (beter) te leren zeilen. Maar je kunt er natuurlijk ook je eigen zeilkunsten mee perfectioneren!

Oefeningen:

- Met de ogen dicht zeilen, om de wind te leren voelen;
- Achtjes varen om de tuigboeien, waarbij je ook de tijd op kunt nemen;
- Achteruit zeilen (oftewel deinzen);
- Het roer vastzetten en alleen met de zeilen sturen, om de sturende werking van de zeilen te ervaren;
- Roer vastzetten en proberen met gewicht en de zeilen te sturen;
- Een punt aanwijzen waar je heen wilt varen, waarbij de deelnemers van tevoren moeten zeggen hoe ze er komen: bijvoorbeeld: eerst overstag en dan halve wind over bakboord;
- Probeer deelnemers hun grenzen te laten verleggen!

Spelletjes: Er zijn om op een speelse manier snelle zeil-manoeuvres af te dwingen allerlei spelletjes te bedenken. Vaak worden er tijdens een seizoen ook weer nieuwe spelletjes bedacht of aangepast.

- Stootwil-bal: dit kun je alleen doen met een paar boten en met hele goede schippers die ook alle voorrangsregels heel goed kennen. Je spreekt een bepaald gebied af waar je niet buiten mag komen. Gebruik één stootwil als bal. Het is de bedoeling dat je een stootwil in het grootzeil van een andere boot gooit: dit is één punt;
- Een lijn met ballonnen achter de boot: een andere boot moet proberen de ballonnen kapot te prikken;
- Admiraalzeilen: je vaart met een aantal boten achter elkaar en voert precies dezelfde manoeuvres uit waarbij iemand steeds een sein geeft;
- Afspreken binnen een vaststaand gebied een aantal maal snel achter elkaar overstag te gaan, of te gijpen.

Bijlage A: Overzicht boten op RC

	Soort boot	Besturing	Personen	Zeilen
Randmeer	Open zeilboot, goede les boot	Helmstok	Ca. 4	Grootzeil en fok
Tri Blauw	Snelle boot met meerdere rompen. Spectaculair en sportief niet echt geschikt als les boot. Je zit achter elkaar.	Stuurwiel en voetpedalen	2	Grootzeil en fok
Tri Geel	Idem als de blauwe.	Helmstok en voetpedalen	2	Grootzeil en fok
Bertus	Rolstoeltoegankelijk zeilschip. Stabiele, uitstekend geschikte lesboot. Elektrische joystick besturing en motor	Elektrische joystick of schakelaar, ook voor kin en voetbesturing geschikt	Ca. 5	Grootzeil en fok
Eduard	Idem als Bertus	Idem als Bertus, ook met een stuurwiel	Ca. 5	Grootzeil en fok
Access Dinghy 2 persoons	Kleine, stabiele, uitstekend geschikte lesboot. Je zit in een hangmatje of op houten bankje. De bediening van de zeilen zit dichtbij	Stuurpook	1 of 2	Grootzeil en fok
Access Dinghy 1 persoons	Idem als Access Dinghy 2 persoons	Elektrische joystick zowel voor de besturing als voor het zeil	1	Grootzeil
Lelievlet	Open zeilboot van staal, stabiel en rustig, uitdagende lesboot	Helmstok of stuurtouwen	ca. 4	Grootzeil en fok
Dart 16	Catamaran, je ligt of zit op een trampoline. Erg snel en sportief	Helmstok	2 of 3	Grootzeil, fok en genaker
Martin	Zeilboot voor de gevorderde zeiler	Helmstok of voetbediening	2	Grootzeil, fok en genaker
Mini-J	Zeilboot voor de gevorderde zeiler/deelnemer	Stuurtje	1	Grootzeil en fok
Kikker	Motorboot	Buitenboordmotor	Max 12 personen	Geen, alleen een buitenboordmotor

Bijlage B: Verklarende woordenlijst

Aan- of afmeren	Boot aanleggen
Afvallen	Van de wind af sturen
Bakboord	Links als je vanuit de boot naar de voorkant kijkt
Beleggen	Het vastmaken van een landvast, lijn of val
Bomen	Met de vaarboom voor voortgang zorgen
Gijpen	Het grootzeil naar de andere kant brengen terwijl je voor de wind vaart
Hogerwal	Wal waar de wind vandaan komt
Hozen	Water uit het schip halen
Huik	Jasje voor het grootzeil
Killen	Klapperen van het voorste gedeelte van het zeil
Lagerwal	Wal waar wind en golven naar toe gaan
Landvast	Lijn die van voor naar voren of van achteren naar achter naar de kant loopt
Langs wal	Wal waar de wind precies langs waait
Laveren	Opkruisen
Lijzijde	Kant van de boot waar de wind naartoe waait
Loefzijde	Kant van de boot waar de wind vandaan komt
Oploeven	Naar de wind toe sturen
Overstag	De boot met de neus door de wind sturen
Reven	Zeil verkleinen door gedeeltelijk oprollen of opbinden van het grootzeil
Spring	Lijn die van achter naar voor of van voor naar achter naar de kant loopt
Stuurboord	Rechts als je vanuit de boot naar de voorkant kijkt
Trimmen	Het bedienen van de zeilen d.m.v. de fokke – en grootschoot
Tuigboei	Boei verankerd in het water waaraan de boot vastgelegd kan worden
Verhalen	De boot naar een andere ligplaats brengen
Verlijeren	Zijdelings afdrijven
Volvallen	Van koers veranderen, zodat de wind in de zeilen komt

Bijlage C: Leerlijn zeilopleiding SailWise

Ieder jaar organiseert SailWise een zeilopleidingsweekend (meestal tijdens Pasen) waarin vrijwilligers die beter willen leren zeilen onder begeleiding van een aantal ervaren instructeurs aan hun eigen vaardigheden kunnen werken. De opleiding is vooral gericht op de manier waarop we op RC met deelnemers zeilen.

Het uiteindelijke doel is om iedereen onder alle omstandigheden in alle boten te kunnen laten zeilen, zodat we onze deelnemers de optimale watersportvakantie kunnen bieden. Om aan dat streven een beetje structuur te geven, hebben we alle onderdelen die je zou moeten beheersen ingedeeld in een aantal niveaus. Bij ieder niveau staan de onderdelen genoemd die je wat ons betreft zou moeten beheersen. We hopen dat dit schema helpt om je eigen vaardigheden in te schatten en de vorderingen bij de opleiding beter te kunnen volgen.

Niveau 1: Beginner/bemannig

Je begrijpt de basisprincipes van het zeilen, kent de benaming van essentiële onderdelen van de boten en de voorrang- en veiligheidsregels op het water. Je kunt functioneren als bemanning en eventueel bij heel licht weer (t/m 2 Bft) zelfstandig op stap met een deelnemer in bijvoorbeeld een AD, onder begeleiding van de eilandbemanning.

- 2. De zeilboten op RC
- 3.1 Benamingen en begrippen
- 3.2 Weer en windoriëntatie
- 3.3 Schiemannen
- 4.1 Voorrangsregels
- 4.2 Basisregels veiligheid
- 5.2 Zeilklaar maken van de boot
- 5.3 Hijsen en strijken van de zeilen
- 5.4 De verschillende zeilkoersen
- 5.5 Oploeven, afvallen
- 5.7 Overstag, gijpen
- 5.8 Laveren
- 5.13 Bomen en peddelen

Niveau 2: Aankomend schipper:

Je kunt zelfstandig zeilen met deelnemers, maar mist nog de ervaring en het zelfvertrouwen om met meer dan windkracht 3 Bft zelfstandig op stap te gaan.

- Alles van niveau 1
- 5.1 Schipperen / plan maken /PTUR
- 5.5 Sturen met de zeilen
- 5.7 Veilig gijpen en stormrondje
- 5.6 Afvaren van hogerwal
- 5.8 Bovenwinds punt bezeilen, kruispeiling
- 5.9 Aankomen hogerwal en lagerwal
- 5.10 Afmeren in de box en nachtklaar maken van de boot
- 5.11 Reven (stilliggend)
- 5.12 Man Over Boord
- 5.14 Oriëntatie op de plas
- 6.1 Short-handed zeilen
- 6.2 Short-roomed zeilen
- 6.3 Veiligheid bij zeilen bij mensen met een beperking
- 6.4 Vierkant varen
- 7.3 Deelnemers betrekken bij het zeilen

Niveau 3: Gevorderd schipper:

Je beheerst alle vaardigheden die beschreven zijn in de Handleiding Zeilen in theorie en praktijk en kunt dus zelfstandig zeilen met deelnemers en deelnemers *laten* zeilen in alle boten. Je bent daarbij in staat om – in overleg met de bemanning van het eiland – je grenzen aan te geven tot welke windkracht je veilig op stap kunt. En uitgeleerd ben je natuurlijk nooit!

- Alles van niveau 1 en 2, in alle boten
- 5.3 Varend hijsen en strijken
- 5.11 Varend reven
- 6.5 Commando “los”
- 6.6 Bijliggen
- 5.10 Manoeuvreren op de motor Bertus/Eduard
- 7.1 Deelnemers aan het roer
- 7.2 De niet verzittende stuurman
- 7.4 Oefeningen om beter te leren zeilen