

Catamaran Zeilen

Basis

Nota's bij de cursus.

Juni 2015

BASIS:

1. Kan alle onderdelen van een catamaran benoemen:
2. Heeft theoretisch inzicht in de windroos, de zeilstanden:
3. Kan zelfstandig een catamaran op en aftuigen:
4. Kent de voorrangsregels en past ze toe:
5. Behandelt en vervoert het materiaal correct:
6. Kan starten en aankomen door lichte branding:
7. Kan oploeven en afvallen, versnellen en vertragen:
8. Kan de overstag en gijp manoeuvre snel en efficiënt uitvoeren:
9. Kan de MOB redelijk uitvoeren:
10. Kan een gekapseisde catamaran oprichten:
11. Kan als fokkenmaat in trapeze varen:
12. Zeilkennis in pocketformaat:

1. Kan alle onderdelen van een catamaran benoemen.

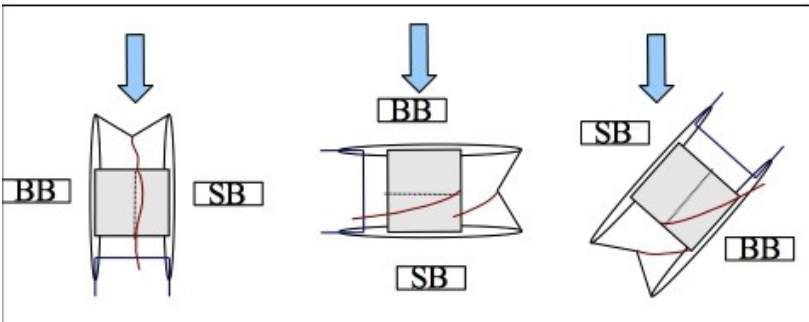
Als je zeilt moet je 3 dingen voor ogen houden:

1. als je zeilt kijk je altijd vooruit!
2. je grootzeil doet je oploeven, je fok doet je afvallen!
3. kijk naar je tell tales!

1. Oriëntatie:

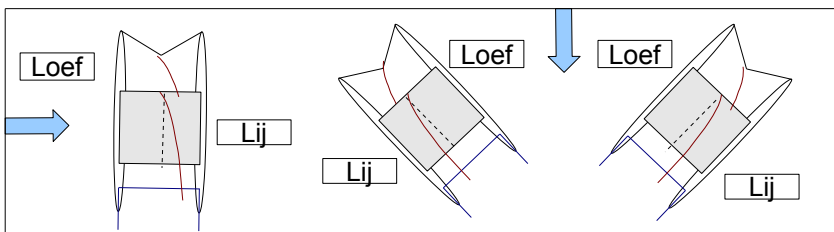
Op de catamaran: **bakboord (Bb):** aan boord, van achter naar voren kijkend is bakboord *altijd* links. **Stuurboord (Sb):** aan boord van achter naar voren kijkend is stuurboord *altijd* rechts.

Bb is altijd links en Sb altijd rechts.

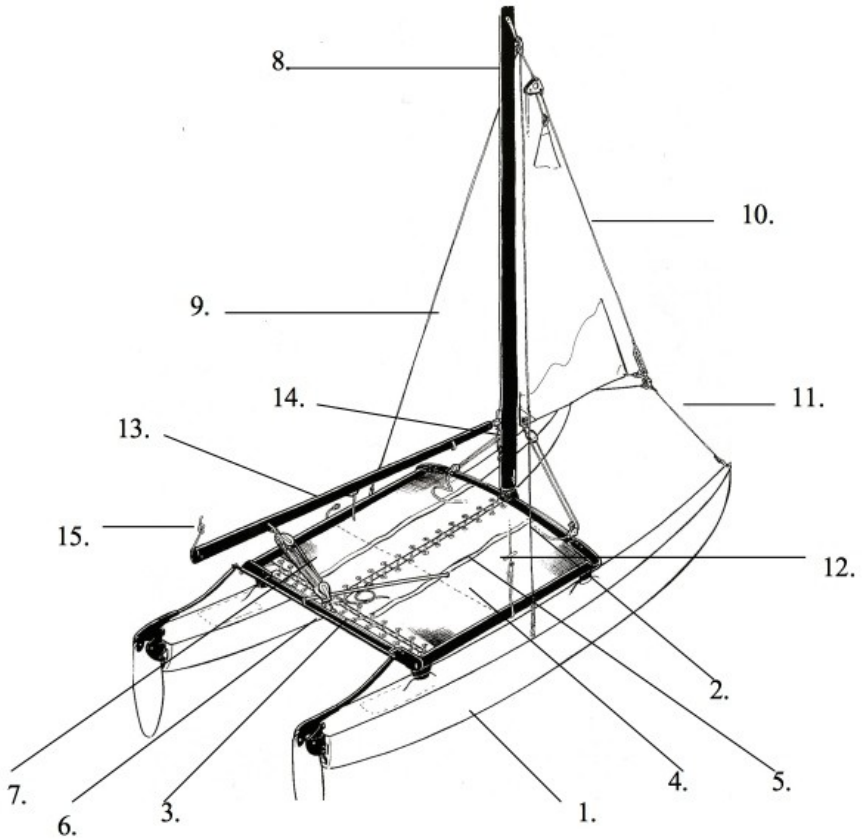


Op het water gebeurt de oriëntatie t.o.v. de wind. De **loefzijde (loef)** is de zijde van de boot waar het zeil *niet* gevoerd wordt. De **lijzijde (lij)** is de zijde van de boot waarover het grootzeil gevoerd wordt. Denk daarbij aan 'lij' en 'zeil'.

Loef en lij zijn dus afhankelijk van de wind.

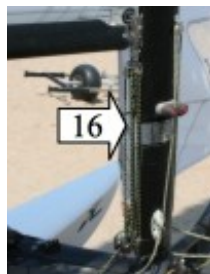
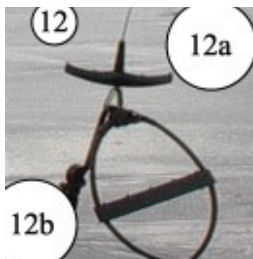


2. De catamaran:



De 2 rompen (1) zijn verbonden door voorbeam (2) en achterbeam (3), daar tussen opgespannen de trampoline (4), met daarop hangbanden (5) Op de achterbeam een overloop, of traveller (6) voor de grootschoot-blok (7). Soms ook overlopen voor de fok, aan bakboord en stuurboord op de voorbeam.

De **mast (8)**, vastgehouden door **twee zijstagen (9)** en **één voorstag (10)**, met daaraan de **bridle of hanepoot (11)**. De **dolphin striker**, vooraan, onder de mast. Daar zit het **ophaaltouw (oprichtlijn)** aan vast.



Aan de mast hangen aan Bb en Sb, 1 of 2 **trapezekabels (12)**, met **handvat (12a)** en **lepel (12b)**. Een **giek (13)**, met een **lummel (14)** en een **onderlijk-strekker (15)** voor het grootzeil. Aan de lummel de **Cunningham (16)** of **voorlijkstrekker**.

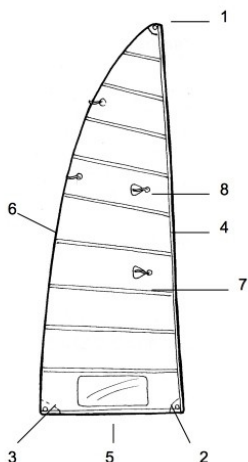
De **zeilen, grootzeil en fok**, worden gehesen met een **val (het)**: één voor het grootzeil, **grootzeilval**, en één voor de fok, **fokkenval**. De zeilen worden bediend door de **schoten**, één voor het grootzeil en één voor de fok.

Driehoekige zeilen hebben drie zijden, **lijken** in zeiltaal en drie hoeken.

De drie hoeken:

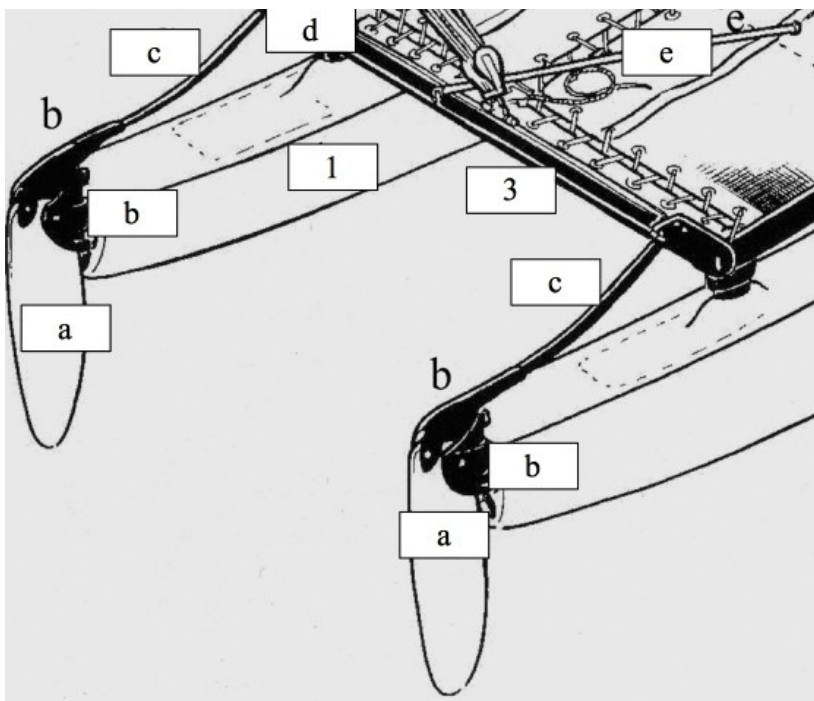
1. **tophoek**, bovenaan;
 2. **halshoek**, vooraan;
 3. **schoothoek**, achteraan
- De drie **lijken** (het lijk):

4. **voorlijk**;
 5. **onderlijk**;
 6. **achterlijk**. Zeilen hebben ook **latten** die in **lattenzakjes (7)** zitten.
- Op de zeilen zijn ook **tell tales of windverklikkers (8)** bevestigd.



Het roersysteem bestaat uit 2 roerbladen (a), gekneld in 2 roerwangen (b), waaraan telkens een helmstok (c), verbonden door de crossbar (d), waaraan de joystick (e).

(1) is de romp en (3) is de achterbeam;



2. Heeft theoretisch inzicht in de windroos, de zeilstanden.

1. Ware wind, tegenwind en schijnbare wind:

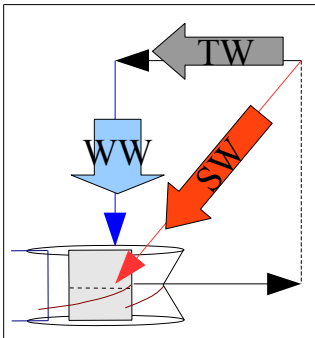
1.1. De ware wind (WW):

De **ware wind** herken je aan het wapperen van vlaggen, wimpels, zeilen en voel je, vooral als hij koud is. Hij wordt benoemd naar zijn **oorsprong**: de westenwind komt uit het westen, de noordenwind uit het noorden enz.

1.2. De tegenwind (TW):

De **tegenwind** is de wind die je voelt als je fietst of je hoofd door het open dak van een rijdende auto steekt. De TW is even groot en tegengesteld aan de snelheid van de catamaran.

1.3. De schijnbare wind (SW):



De **schijnbare wind (SW)** is de vectoriële som van de werkelijke wind (**WW**) met de tegenwind (**TW**).

Zeil je halve wind en steek je de ene arm uit in de windrichting, de andere in de vaarrichting, dan is de schijnbare wind (SW), ruwweg, de bissectrice van de gevormde hoek.

1.4. Veranderen van de schijnbare wind bij toenemende of afnemende snelheid:

- als de catamaran vertraagt, vermindert ook de tegenwind (TW) en wordt de schijnbare wind (SW) achterlijker (meer naar het achterlijk).

Om dezelfde snelheid te houden, moet je oploeven.

- als de catamaran versnelt, verhoogt de tegenwind (TW) en schuift de schijnbare wind (SW) voorlijker (meer naar het voorlijk), en kan je afvallen en versnellen.

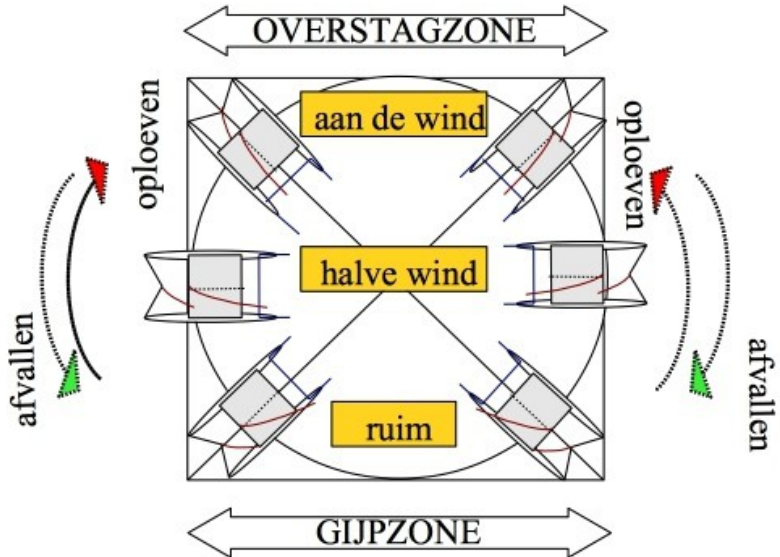
2. Windkracht en windsnelheid: de schaal van Beaufort:

De **windsnelheid** wordt gemeten in **knopen** (1 knoop is 1,8 km/h. of 1 zee-mijl per uur), in **meter/seconde** of **km./uur**.

Zeilers gebruiken de Beaufortschaal, met een gradatie van 0 Bft (windstil) tot 12 Bft (orkaankracht).

Bft.	Benaming	Knop.	meter/sec.	Km./uur	zee
0 Bft	windstil	- 1.	0 tot 0.2	0 tot 2	spiegelglad
1 Bft	Zwak, flauw en stil	1 tot 3	0.3 tot 1.5	2 tot 6	kabbelend
2 Bft	Zwak, flauwe kilte	4 tot 6	1.6 tot 3.3	7 tot 11	Licht golvend
3 Bft	Matige wind, Lichte koelte	7 tot 10	3.4 tot 5.4	12 tot 19	Licht golvend, golftoppen breken, schuim
4 Bft	Matige koelte	11 tot 16	5.5 tot 7.9	20 tot 28	Matig golvend, vrij veel schuimkoppen
5 Bft	Vrij krachtig	17 tot 21	8 tot 10.7	29 tot 38	Overal schuimkoppen
6 Bft	Krachtige wind	22 tot 27	10.8 tot 13.8	39 tot 49	Opwaaiend schuim
7 Bft	Harde wind	28 tot 33	13.9 tot 17.1	50 tot 61	Wilde zee, witte schuimstrepen
8 Bft	Stormachtig	34 tot 40	17.2 tot 20.7	62 tot 74	Matige hoge golven, toppen waaien af
9 Bft	Storm	41 tot 47	20.8 tot 24.4	75 tot 88	Hoge zee en golven
10 Bft	Zware storm	48 tot 55	24.5 tot 28.4	89 tot 102	Zware rollers overal, hoge golven
11 Bft	Zeer zware storm	56 tot 63	28.5 tot 32.6	103 tot 117	Witte zee met verwaaiend schuim
12 Bft	Orkaan	> dan 64	> dan 32.7	> dan 117	Hoge golven, alles wit: thuisblijven.

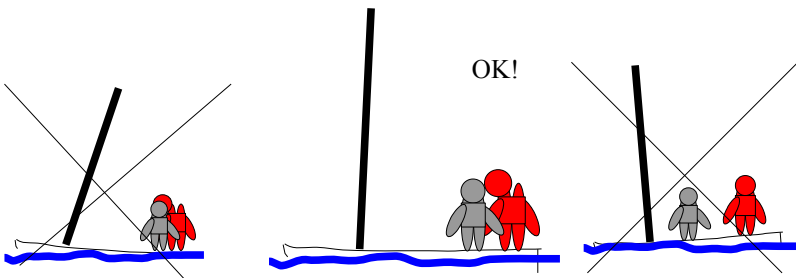
3. Zeilcirkel: de koersen die we varen zijn naar de wind genoemd en alle manoeuvres zijn, uiteraard, 'windgevoelig'.



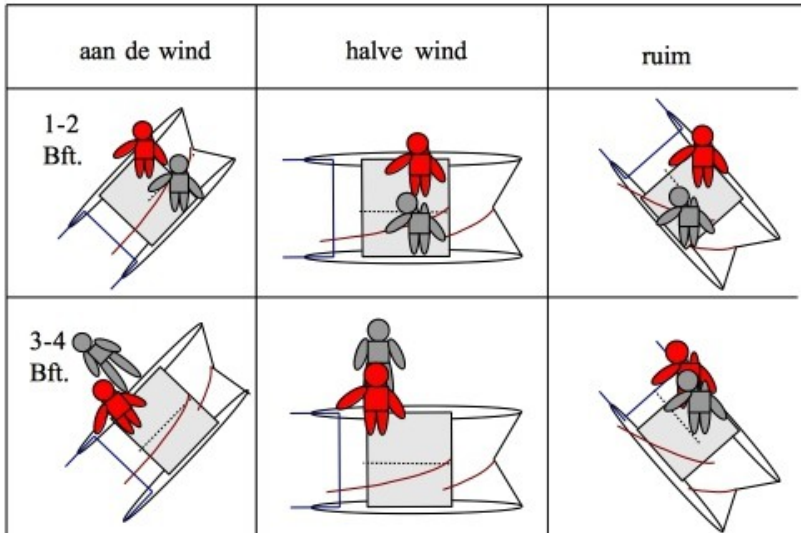
Bij oploeven zeil je dicht bij de wind, bij afvallen verder van de wind.

Bij **overstag** draai je *door* de wind, bij **gijpen** draai je *voor* de wind

Niet vergeten de catamaran vlak te houden!



4. Zeilkoersen, zeilstanden en plaatsing bemanning:



4.1. Aan de wind zeilen:

Aan de wind zeil je op ongeveer 45° van de WW. Hou *altijd snelheid in je catamaran*: door de snelheid win je hoogte. Zeil je echter te hoog, dan verlijer je. *Zoek dus altijd het goede compromis tussen snelheid en hoogte!*

4.2. Halve wind zeilen:

Bij een **halvewindse koers**, zeil je op 90° van de WW.

Let op! Dit is de moeilijkste koers met een catamaran: omwille van de grote druk op de lijboeg kan de catamaran de neiging hebben tot **duiken**.

4.3. Ruim zeilen:

Ruim zeil je op 135° van de WW. Om goed ‘ruim’ te varen moet je letten op de SW, die altijd 90° moet zijn. Bij neiging tot duiken of windvlagen altijd traag afvallen. Nooit oploeven!

3. Kan zelfstandig een catamaran op- en aftuigen.

Aandachtspunten:

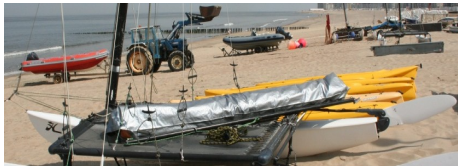
1. in de wind;
2. eerst het GZ;
3. fok eerst vooraan vastmaken.

1. Optuigen:

1.2. *neus in de wind:*



Eerst de stoppen indraaien, dan de boot losmaken.



De zeilen schuin op de trampoline leggen, anders glijden ze ervan bij het heffen van de catamaran!



De catamaran bij de neus vastnemen en heffen. De strandkar voorzichtig eronder rijden.



Let op de benen van je partner bij het onder de catamaran duwen van de strandkar.

1.3. alles klaarzetten:



Maak eerst de fokkenschoot los, leg ze op de trampoline. Maak de fokkenval los van de trampoline en leg ze voorlopig vast.

Let erop dat de mastgleuf vrij blijft.



Ontrol je GZ aan bakboord: de opening in de mastgleuf is aan bakboord!

1.4. zeilen hoog: eerst het grootzeil!





Maak de grootzeilval vast aan de tophoek, steek hem in de mastgleuf en begeleid het zeil naar boven, terwijl je partner tegen de mast staat en aan de val trekt. Totdat het bolletje achter het vorkje steekt.

Maak de val vast op de mast en schuif de val in het valzakje, onder fokkenschoot en de bedieningslijntjes van de fokken travellers door.





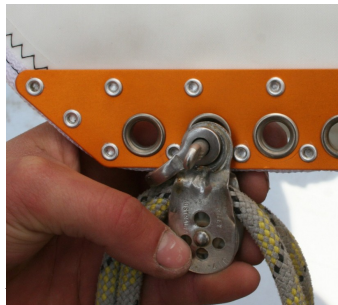
Steek de lummel in de mast en maak de Cunningham vast met de borgpen
... dan de fok ...



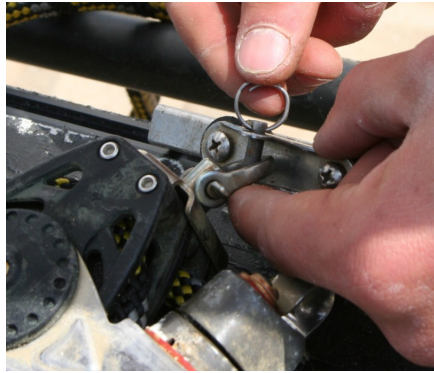
Maak de fok eerst aan de halshoek vast dan kan hij, bij het hijsen van het zeil, niet wegvliegen. Zorg ervoor dat de fokkenval niet gedraaid is.



Door de val aan te spanen, trek je de mast naar voren en zet je spanning op de zijstagen. Maak de val vast. Maak de fokkenschoot vast aan de schoothoek.



... en tenslotte de grootschoot:



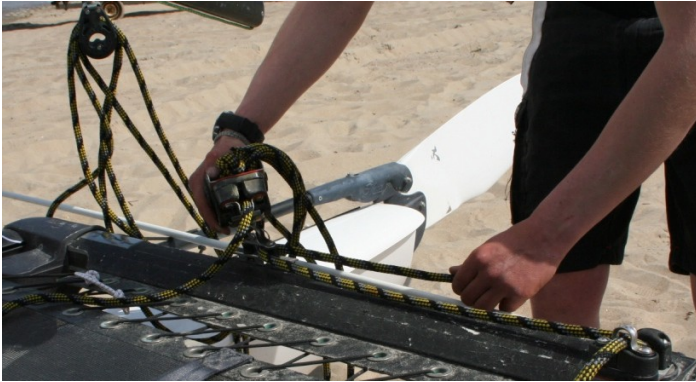
het inscheren van de grootschoot moet correct gebeuren!

1. blok aan traveller: open de borgpen op de traveller en maak de blok vast.
2. uiteinde van de grootschoot door de klem en het oog:



Eerst de klem, dan het oog

3. shoot door de traveller:



4. shoot naar het oog in het midden van de achterbeam, achtknoop



check als de strengen van de grootschootblok niet verstrengeld of gedraaid zijn.



5. op een rijtje: de shoot loopt door de klem, het oog, de traveller en tenslotte het oog op de achterbeam. Vastmaken met een achtknoop.

2. aftuigen:



Bij het aftuigen ga je omgekeerd te werk: eerst de grootschootblok en de Cunningham, dan de fok, tenslotte het grootzeil.

Zeilen worden 'top-down' opgerold: van de tophoek naar het onderlijk, zodat de zeillatten mooi parallel blijven.

Vergeet niet spanning op de mast te zetten, de roerkammen na te kijken, de catamaran af te spoelen, de stoppen eruit te draaien en tenslotte, de catamaran vast te maken voor de nacht.

4. Fok van Advance en Dragoon:

4.1 Advance:

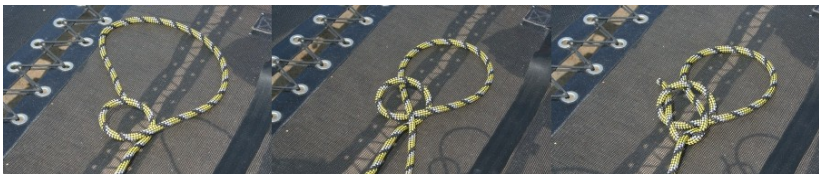
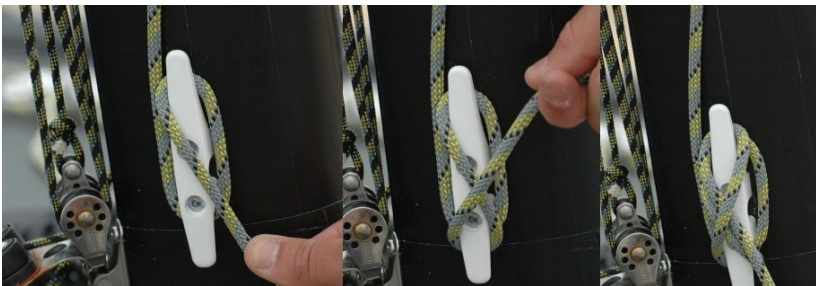
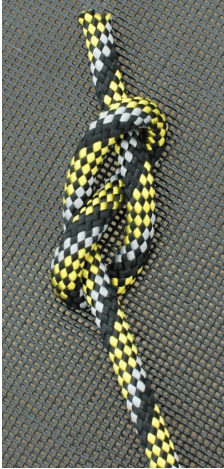
Wordt op dezelfde manier opgetuigd: eerst de halshoek en dan pas hijsen. Om het voorlijk op te spannen is een blokje voorzien op de val: val door de sluiting op de halshoek, door het blokje, aantrekken en door de klem op het zeil steken en opbergen in het zakje op het zeil.

4.2 Dragoon:

Is een fok met een *ritssluiting*, te sluiten van tophoek naar halshoek (van boven naar beneden). Tophoek vastmaken aan de val, de ritssluiting rond de voorstag *met de val er in*. De rits naar beneden trekken (voorzichtig). Opspannen gebeurt op dezelfde manier als bij de Advance, met een blokje en een sluiting op de fok. Opbergen binnen de ritssluiting.

3. Basisknopen:

Vier basisknopen moet je kennen, herkennen en perfect kunnen uitvoeren: achtknoop, platte knoop, beleggen, paalsteek.



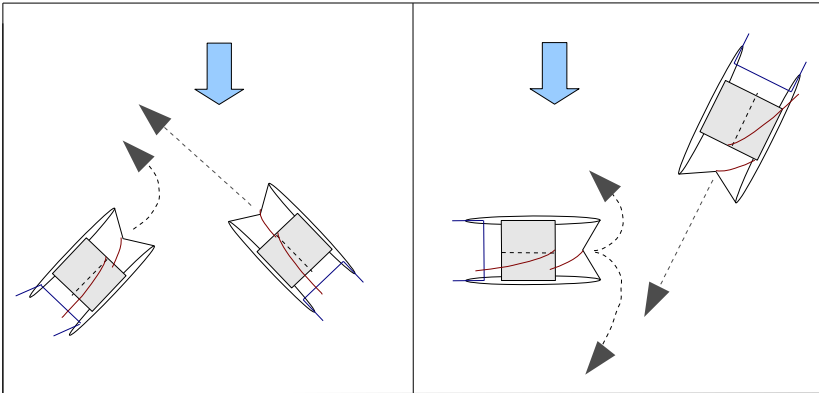
4. Kent de voorrang- en veiligheidsregels.

De eerste en belangrijkste regel is dat je steeds moet **opletten** en **alles**, maar dan ook **alles**, moet doen om

**een aanvaring te vermijden,
ook als je voorrang hebt!**

Beroepsvaartuigen hebben voorrang. Altijd.

Regel 10 : zeil over bakboord heeft altijd voorrang:



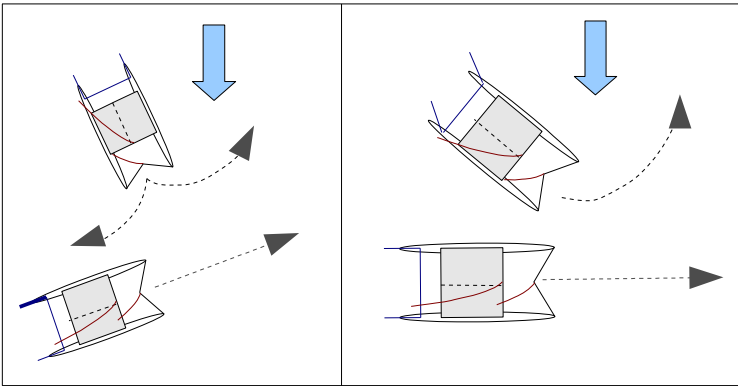
Nederlandstalige roepen ‘**bakboord**’ (de kant waar het zeil wordt gevoerd).

Franstaligen roepen ‘**tribord**’, **stuurboord**, van ‘**tribord amure**’, in het Frans de kant waar de wind vandaan komt.

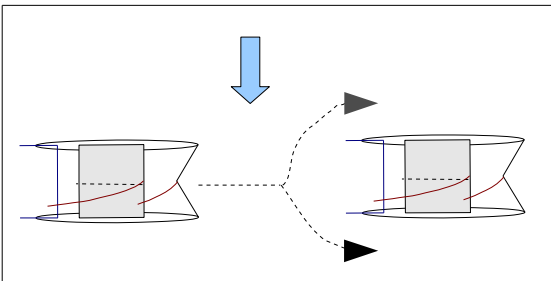
Verschiet dus niet als je ‘**tribord**’ hoort roepen!

In het Frans geldt de spreuk: ‘**Tribord amures, roi des mers!**’

Regel 11: loef wijkt voor lij:



Regel 12: inhalen is uitwijken:



Bij inhalen over dezelfde boord, moet de inhaler altijd vrij blijven vóór de overlap. Zodra er overlap is gelden de regels van loef en lij.

Samengevat:

Voorrang	Rgl.	Voorrang
bakboord	10	stuurboord
lij	11	loef
voor	12	achter

5. Behandelt en vervoert het materiaal correct.

De slijtlagen van de catamarans zijn zéér gevoelig.

Sleur dus nooit een catamaran over het strand!

1. Vervoer naar het water:

1. Hef de catamaran op bij de boeg en rij er voorzichtig de strandkar onder.
 - zeilen opgerold, **schuin op de trampoline**.
 - loop dan **in de wind** vooruit en **met de wind mee** achteruit.
 - zeilen al gehesen, loop dan **zéker in de wind**. Vraag een zeilpartner om de trapezahaak aan de loefzijde vast te houden
2. Draai de catamaran en de strandkar met de neus in de wind.
 - slijtlaag en **scheenbenen** van je zeilpartner die de catamaran opheft!
 - hou rekening met **het tij** bij het 'afzetten' van je catamaran;
3. Breng je kar weer **naar boven**. Je zeilpartner blijft bij de catamaran.

2. Vervoer van het water naar de strandclub:

1. onder zeil naar boven: nooit voor de wind!
 - zet de catamaran met de **neus in de wind** op de rand van het water, Cunningham **los**, schoten **los**, traveller **open**, roerbladen **opgeklapt en vast**. Haal een kar, terwijl je zeilpartner bij de catamaran blijft.
 - strandkar eronder (balans). Scheenbenen!
2. aftuigen langs het water:
 - tuig je de catamaran af bij het water. Het kan vrij snel, zeker met twee!Leg het **opgerolde zeil schuin** op de trampoline. Schuif de strandkar (voorzichtig kan ook) eronder. Scheenbenen.
 - breng de catamaran op zijn plaats en **breng de kar terug naar de waterkant** als er nog catamarans naar boven moeten.
 - catamaran: stoppen open, **afspoelen en vastmaken**.

6. Kan starten en aankomen door lichte branding.

*De fok doet afvallen en het grootzeil oploeven.
Bij vertrek is de fok **altijd** aangehaald.*

1. Aandachtspunten bij het vertrek:

1. de catamaran bij de neus vastnemen
2. zodra de catamaran drijft, fokkenmaat erop en fok aanhalen!
3. stuurman erop, afvallen, grootzeil los en roeren half in

De windrichting bepaalt (natuurlijk) de manier van starten. Bij wind evenwijdig aan de kust, vertrek je halve wind. Makkelijk.

Bij zeewind en landwind is het iets moeilijker. De praktijk hiervan leer je tijdens de cursus.

Let op voor klapgijp bij ruime en voordewindse koers!

2. Aandachtspunten bij aankomst op het strand:

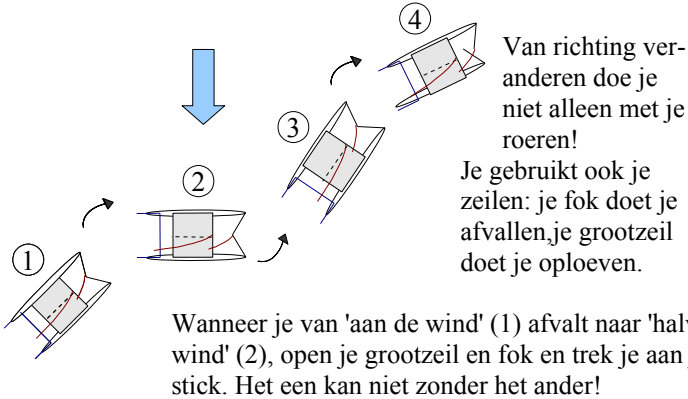
- 1.net voor het strand, oploeven neus in de wind;
- 2.fokkenmaat neemt catamaran bij de neus vast;
- 3.stuurman roeren omhoog vastklikken, Cunningham los, fok en
GZ los, travellers open.

Ook hier weer 3 mogelijkheden: zijwind, zeewind en landwind.

Met zijwind is het vrij eenvoudig: halve wind naar binnen en juist voor het strand oploeven. De twee andere mogelijkheden (zee en landwind), leer je tijdens de praktijk!

7. Kan oploeven en afvallen, versnellen/vertragen.

1. Oploeven en afvallen:

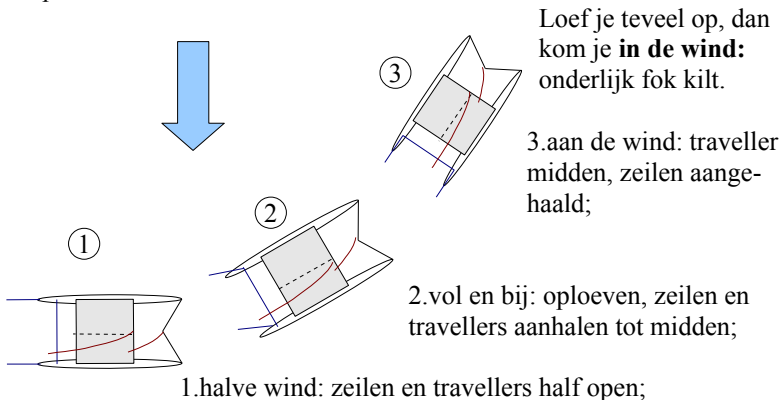


Als je van 'halve wind' (2) oploeft naar 'aan de wind' (3), haal je grootzeil en fok aan en duw je op je stick.

Bij oploeven en afvallen blijven je zeilen over dezelfde boord, in dit geval stuurboord; maar de richting van de wind in je zeilen verandert, en dus moet je die bijstellen.

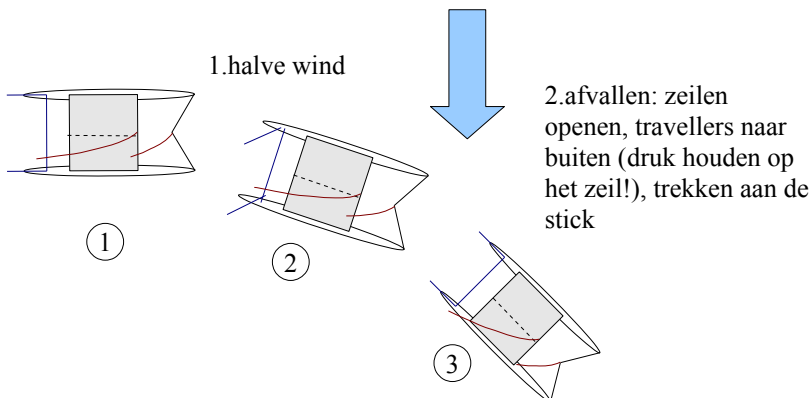
Belangrijkste is dat je niet alleen stuurt met je roeren, maar dat je zeilen even belangrijk (zoniet belangrijker) zijn: je catamaran is één geheel.

1.1. *Oploeven:*



1.2. Afvallen: in volgorde:

1. zeilen openen (schoten vieren);
2. travellers openen;
- 3 trekken aan je stick.



Je kunt afvallen **tot voor de wind**. Val je verder af, dan loop je risico op een **klapgijp**: je grootzeil verandert snel en ongewild van boeg.

Fok in het oog houden: begint hij te killen, omdat het grootzeil de wind uit de fok haalt, dan is het opletten geblazen!

2. Versnellen en vertragen:

Is min of meer gebruik maken van de wind!

2.1. door van koers te veranderen t.o.v. de wind:

Hoe scherper, hoe trager. Te scherp is neus in de wind en deinzen, afvallen is dan weer versnellen.

2.2. door de zeilen te vieren of aan te halen:

Bij het zeilen van éénzelfde koers, kan je versnellen of vertragen door

- je zeilen te vieren (traveller/overloop naar buiten): vertragen;
- of aan te halen (traveller/overloop naar midden): versnellen.

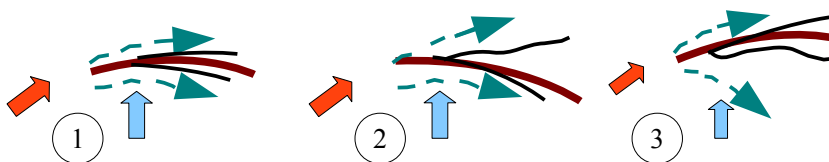
3. Op koers blijven:

Om op koers te blijven, om dus zo recht mogelijk te blijven zeilen en een **rechte hekgolf** te hebben, moet je niet alleen je roer **voorzichtig** gebruiken, maar ook spelen met je zeilen en je overlopen.

Zeilen is snijden door de wind. Je hebt dus wind nodig aan de beide zijden van je zeilen!

Hou je windverklikkers in de gaten: bij juist getrimde zeilen moet zeker de verklikker aan de lijzijde (achterkant van je zeil) 'horizontaal' blijven.

Zoniet: geen vaart in je catamaran

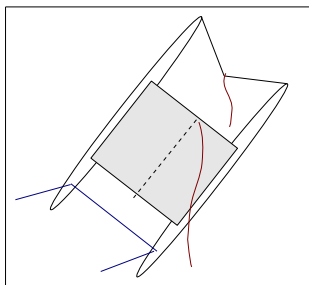


1. alles OK, je zeilstand en je zeilkoers komen overeen.;

2. te weinig wind aan de lijzijde van je zeil: ofwel loef je op, ofwel moet je je zeilen vieren;

3. te weinig wind aan de loefzijde van je zeil: afvallen of zeil aanhalen.

4. Hoe bijdraaien:



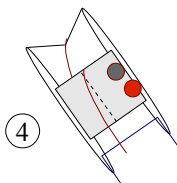
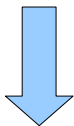
Hoe je dat het best aanpakt, leer je (en oefen je) in de praktijk.

8. Kan overstag- en gijpmanoeuvre snel en efficiënt uitvoeren.

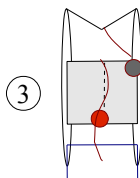
1. Overstag gaan:

Bij overstag draai je met **de neus** van de catamaran **door de wind**. Belangrijk is het dus **de hoek t.o.v. de wind te verkleinen**, zonder daarbij teveel vaart te verliezen. Een catamaran die stilligt in de wind draait niet, maar begint te deinzen. Vooraleer overstag te kunnen gaan moeten je **altijd aan drie voorwaarden voldoen**:

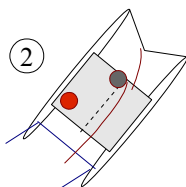
1. **oploeven** en hoog aan de wind varen;
2. de catamaran moet **snelheid** hebben (is makkelijker!);
3. je moet **plaats** aan loef hebben (veiligheid), laat je fokkenmaat uitkijken.



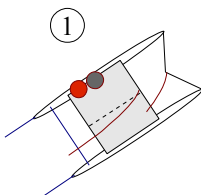
4. fokkenmaat en stuurman terug naar loef, GZ pas aanhalen als de catamaran 'vertrokken' is. Een beetje afvallen om terug op snelheid te komen.



3. GZ volledig los als fok back; als GZ omslaat, roeren recht:



2. fokkenmaat naar de mast;



1. alles toe, duwen op het roer (oploeven);

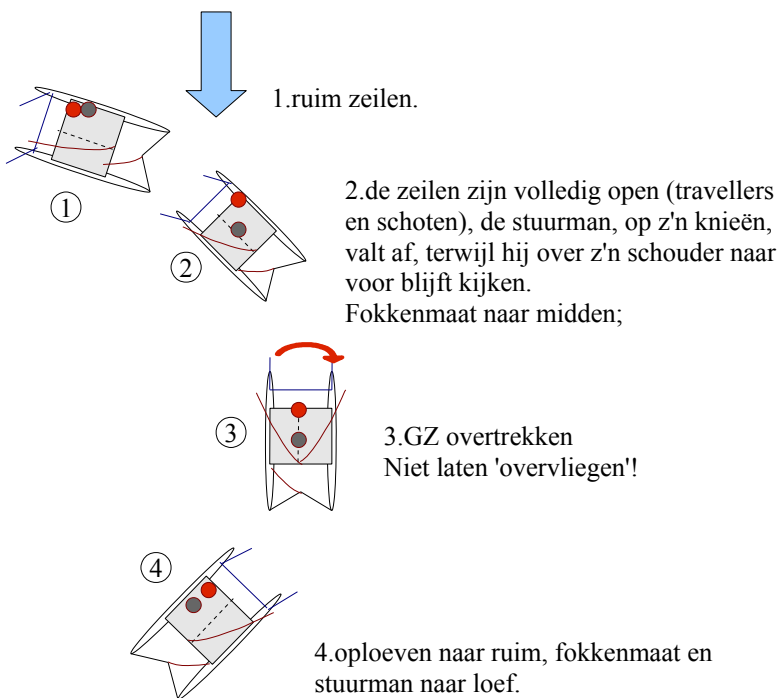
2. Gijpen:

Om te gijpen moet je **afvallen** naar een **ruime koers**.

Probeer juist in te schatten wanneer je voor de wind zeilt (golven, druk in je zeil, fok die kilt ...), zodat je zonder gevaar voor lijf en leden en voor je (ons) materiaal, je zeil **beheerst** kan overbrengen.

Zeil je niet juist voor de wind, dan kan je het zeil niet overbrengen. Ben je al door de wind, dan klapt je zeil plots naar de andere boord: **klapgijp!**

Bij gijpen draait alles om **snelheid**. Een **grote mooie bocht** maken, zonder snelheid te verliezen, om het zeil met zo weinig mogelijk druk naar de andere kant te kunnen overbrengen. Hoe meer snelheid je verliest, hoe groter de klap wanneer het zeil zich weer met wind vult.

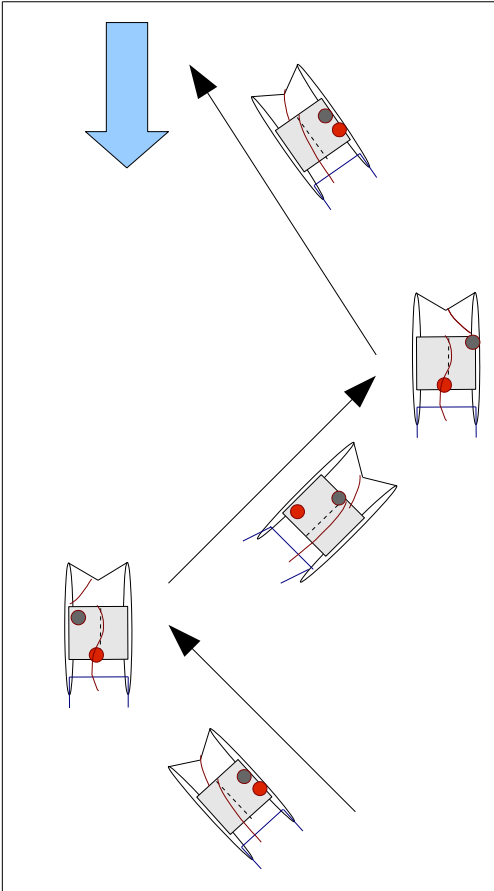


Let op! Fok begeleiden, nooit loslaten!

3. Op- en afkruisen:

3.1. Opkruisen:

Recht in de wind kan je niet zeilen. Om een bovenwinds punt te bereiken moet je opkruisen. Hierbij zeil je een slag aan de wind, ga je overstag, zeil je een slag aan de wind enz. Dit is een **kruisrak**.



1. **Lange slagen:** zodat het aantal overstagen zo beperkt mogelijk blijft.

Probeer **zo hoog mogelijk** aan de wind te zeilen, zonder te vergeten dat je niet teveel aan snelheid mag inboeten: ben je te traag, dan loop je het gevaar te verlijeren.

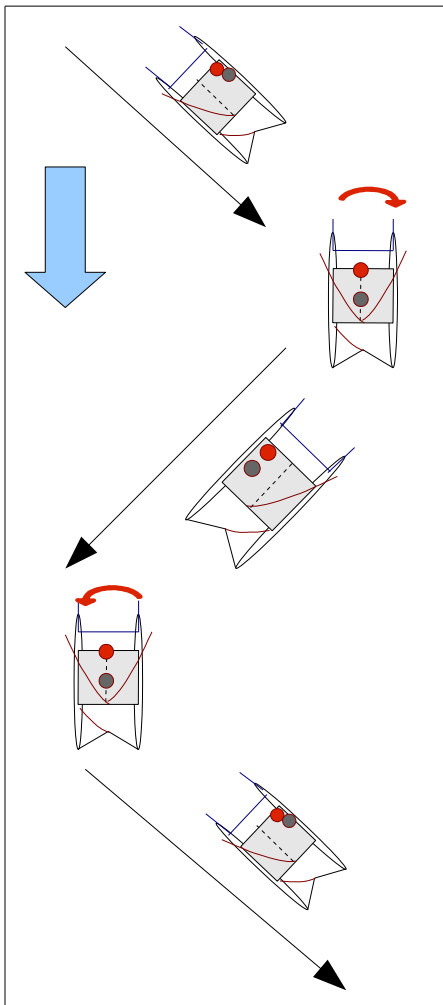
Hoog aan de wind zeilen is **géén vaste** koers: de wind zal steeds een beetje variëren in kracht en in richting: stuurman en fokkenist moeten allebei attent blijven en **communiceren!**

2. **Overstag gaan:** op het einde van je rak naar hoogte moet je overstag. Een perfect uitgevoerde overstag, want anders gaat de catamaran verlijeren. Je catamaran mag dus niet stilvallen!

3. Volgend rak: schuif op richting einddoel!

3.2. Afkruisen:

Heb je het indewinds punt bereikt hebt, moet je ook terugzeilen, nu met de wind mee.



Echt voor de wind zeilen is ongebruikelijk met een catamaran, omdat hij sneller vaart op ruime koersen met gijpen, dan in een lang rak voor de wind.

Zeil dus ruime rakken, afgewisseld met een **perfect** uitgevoerde gijpen.

Let wel op!

De plaats van de bemanning is belangrijk: zeil je zéér ruim (bijna voor de wind), komt het gewicht vooraan: spiegels en roerbladen vrij maken.

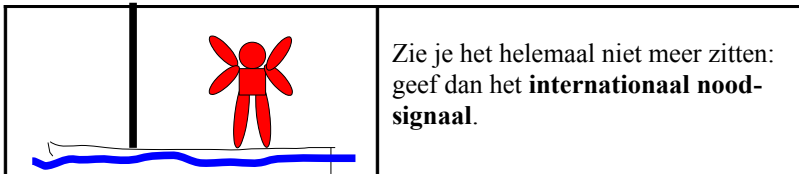
Bij ruime koersen: heeft de catamaran de neiging **zich in de golven te boren of te duiken**: afvallen tot de boot voor de wind zeilt.

Als het écht moet: even grootschoot en fokkenschoot vieren, daarna weer aanhalen.

9. Kan de MOB-manoeuvre (redelijk) uitvoeren.

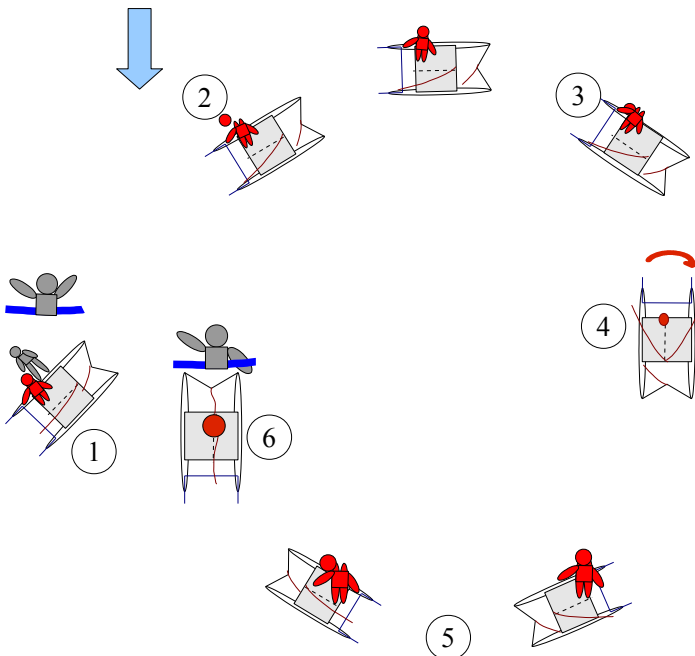
Wanneer je zelf gaat zeilen, neem je altijd een GSM mee, met het noodnummer van de club.

Schat altijd de situatie zo snel mogelijk in en panikeer in geen geval!

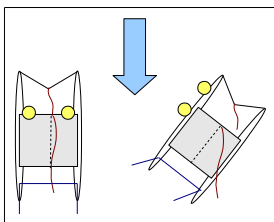


Opmerking: zie je iemand (zeiler, surfer, kiter ...) op of langs het water hetzelfde signaal uitvoeren, aarzel niet: ofwel ga je hulp halen, ofwel ga je zelf helpen.

1. Op een aandewindse of halvewindse koers:



1. je bent rustig aan het zeilen, je zeilpartner valt van de catamaran;
2. **vier fok en grootzeil** een beetje en val rustig af. probeer **oogcontact** te houden met de drenkeling en tracht je te oriënteren ten opzichte van boeien, land, staketsel;
3. zeil **ver genoeg door** en val verder af zodat je na een gijp de drenkeling met een aandewindse koers kan bereiken (gijp niet te snel anders kom je te hoog uit);
4. **gijp**
5. loef rustig op en en vaar aan de wind op de drenkeling af;-
6. laat net voor je de drenkeling bereikt de boot **in de wind uitlopen** en wel zodanig dat de drenkeling zich tussen de twee rompen bevindt als de boot stil komt te liggen, of haal hem op aan loef. Zorg ervoor dat de catamaran echt stilligt, anders is het moeilijk om je zeilpartner aan boord te hijsen!



Tussen de rompen geeft een veiliger gevoel en het is makkelijker om je partner weer aan boord te hijsen. Je kan hem ook oppikken aan **loefzijde**, zo je dat verkiest.

2. Op een ruime of voordewindse koers:

Je gebruikt dezelfde werkwijze als bij aandewindse koersen, maar je gaat **eerst oploeven** nadat de drenkeling in het water gevallen is. Vaar ver genoeg door, je verliest immers veel hoogte met het gijpen.

Opmerking:

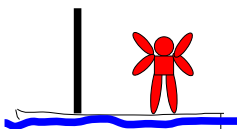
Ga **nooit overstag** dit is, zeker bij zwaar weer en alleen op de catamaran, bijna niet te doen én een veel te groot risico!

Is er heel weinig wind leg dan onmiddellijk de boot stil (bijdraaien) zodanig dat de drenkeling naar de boot kan zwemmen. Het zou anders veel te lang duren eer je weer bij de drenkeling geraakt.

Zorg vooral voor de **controle** over je catamaran: als je er zelf af valt of kapseist, dan zit je pas echt met een probleem!

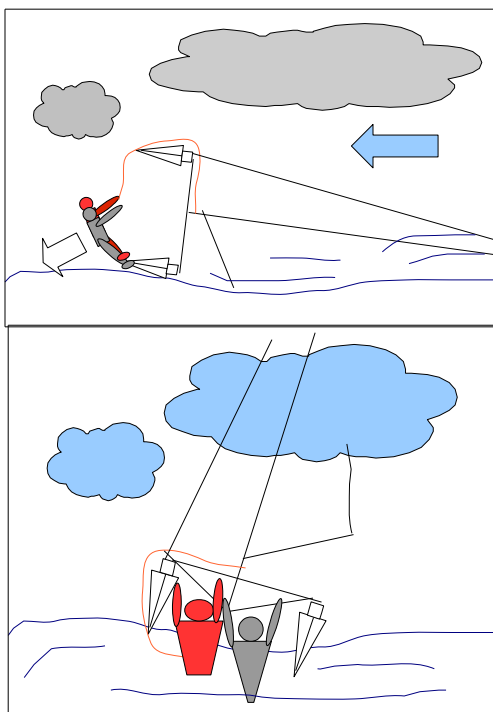
10. Kan een gekapseide catamaran oprichten.

1. Onmiddellijk na het kapseizen:



Checken of iedereen OK is.
Steeds fysisch contact houden met de boot.
Bij ernstige problemen (mast gevallen, gekwetst enz.): internationaal hulpsignaal.

2. Bondig:



Niet op de boot blijven zitten, niet in het zeil springen.
Steeds fysisch contact houden met de boot.

Zo snel mogelijk op de onderste romp (trapeze-haken maken gaten!).
Schoten en travellers uit de klemmen en de oprichtlijn (ophaaltouw) over de bovenste romp gooien.

De catamaran draaien met de boeg in de wind, trampoline in lijn met de wind.
Gewicht naar voren op de romp is oploeven.

Gestrekt net boven (niet in) het water hangen, en 'echt' trekken! Allebei trekken!

Dolphin strike vastpakken bij rechtekomen en tegengewicht vormen. Zonder de catamaran los te laten, erop klimmen tussen én via de boegen.

Alles klaar zetten om opnieuw te starten!

11. Kan als fokkenmaat in trapeze varen, de fok bedienen en de gewichtstrim uitvoeren.

Alvorens je vertrekt, span je de riemen van je trapezebroek goed aan. Controleer de lengte van de trapezehaak. Je moet loodrecht op de romp kunnen hangen. Anders zal je, als de romp te ver uit het water komt, voorover in het zeil vallen.

Hou je fokkenschoot in je voorste hand, **laat hem nooit los**. Hij houdt je tegen de catamaran. Door je positie t.o.v. de mast vlieg je anders tegen of achter je stuurman door, tot tussen beide roeren.

1. Om in trapeze ‘naar buiten te gaan’:



1°. Trapezehaak vast aan trapezebroek, fokkenschoot in de voorste hand



2°. Billen en dijen over de boord zodat je ‘echt’ hangt in je trapezebroek én tegen de romp van de cat.

Voorste hand met fokkenschoot tegen de rand van de boot, achterste hand aan het handvat van de trapeze
Hangen in de trapezebroek, niet aan het handvat.



3° Duw je naar buiten met de voorste hand en de achterste voet.

Voorste voet tegen de boord (i.p.v. de hand) en voorste been strekken.

Spreid onmiddellijk voldoende je benen, zodat je stabiel tegen de boot staat.

De fokkenschoot houdt je tegen de boot en belet je naar achter door te zwaaien.

2. in trapeze:

4°. Als je echt goed wil staan: de voorste voet draaien, tenen naar voren, schouders naar voren draaien.



Vergeet niet: zeilen doe je rustig en met de blik naar voren.



3. om weer naar binnen te komen:



Grijp met de achterste hand het handvat boven de trapezehaak vast, buig door je benen en laat je benen op de trampoline naar binnenglijden. Gebruik het handvat om je billen naar binnen te halen.
Buikspieren helpen!

Controleer je binnenkomen door je voorste hand (de schoot niet loslaten) tegen de zijbeam te zetten.

Zodra je buiten aan je trapeze hangt en over het water scheert, moet je uiteraard blijvend zorgen voor het evenwicht van de boot.

Zijwaartse trim door minder of meer uit te hangen (benen buigen, arm uitstrekken enz.), zodat de catamaran optimaal over het water scheert.

Door je gewicht naar de spiegel toe te verplaatsen, duw je de lijboeg omhoog.

12. Zeilkennis in pocketformaat:

Om je te helpen de essentiële punten uit deze cursus makkelijk te onthouden (en als het kan nooit meer te vergeten ...) zijn ze samengevat tot drie belangrijkste aandachtspunten.

Drie punten, dat kan je wel onthouden. Als je ook moeite doet om de logica achter de drie punten te begrijpen, ben je op de goede weg.

Kennen voor het examen, allemaal.

1. optuigen:

- 1°. In de wind;
- 2°. Eerst GZ (tegen de mast);
- 3°. Fok eerst halshoek.

2. overstag:

- 1°. Scherp (traveller);
 - 2°. Snel;
 - 3°. Grootzeil los op juist moment (fok);
- Golven: boven.

3. gijpen:

- 1°. Ruim varen;
- 2°. Vloeiende, snelle bocht;
- 3°. Zeil begeleiden.

4. trapeze:

- 1°. Inhaken;
- 2°. Over the top (fokkenschoot vast);
- 3°. Achterste voet, voorste hand.

5. MOB:

- 1°. Nooit uit het oog verliezen;
- 2°. Scherp aankomen;
- 3°. Tussen de rompen.

6. kapseizen:

- 1°. Op de romp; kapseizetouw erover;
- 2°. Schoten los;
- 3°. Dolphin strike.

Resultaat brainstorming methodiek, cursus initiator 2008.

