



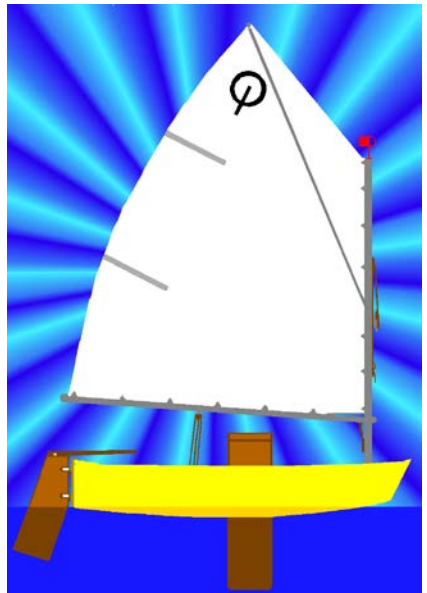
*Naam:* .....

# THEORIE 1 ,2 EN 3 OPTIMISTEN

Deel 1 blz. 3

Deel 2 blz. 37

Deel 3 blz. 67





een plattegrond van de foppenplas. Als je op het plaatje klikt zie je een luchtfoto.



# THEORIE 1

# OPTIMISTEN

- Hoofdstuk 1: Zorg goed voor jezelf
- Hoofdstuk 2: De Optimist
- Hoofdstuk 3: De Optimist vaarklaar maken
- Hoofdstuk 4: De Optimist opruimen
- Hoofdstuk 5: Sturen en peddelen
- Hoofdstuk 6: Wind
- Hoofdstuk 7: Stand van de zeilen
- Hoofdstuk 8: Door de wind: overstag en gijpen
- Hoofdstuk 9: Een paar regels op het water
- Hoofdstuk 10: Knopen
- Hoofdstuk 11: Woordenlijst



# Welkom aan boord



Dit theorieboekje hoort bij de lessen voor de optimistencursus van DWSV. Deel 1 behandelt de eisen van de CWO cursus: Jeugdzeilen eenmansboot 1.

*Deze opleiding is bedoeld voor personen die nog nooit gezeild hebben. Tijdens de opleiding wordt men systematisch de beginselen van het zeilen bijgebracht. Het diploma omvat de eenvoudige basisvaardigheden zoals het op- en aftuigen, het sturen, de bediening van de zeilen en het overstag gaan. Daarbij aangevuld met bijbehorende theorie over veiligheid en enkele vaarregels op het water. Dit alles onder gunstige omstandigheden; een rustig vaarwater en een matige wind tot en met windkracht 3 Beaufort.*

Het meeste dat in dit boekje staat wordt in de les nog eens uitgelegd en natuurlijk geoefend. Je kunt de lessen voorbereiden door de theorie te lezen en de vragen/opdrachten te maken. Vind je het nog wat moeilijk, vraag dan of je vader of moeder kan helpen.

Als je de vragen hebt gemaakt, kun je op de website van de watersprietten, de antwoorden vinden. Kijk maar of je het goed hebt gedaan op onze site: [www.watersprietten.dwsv.nl](http://www.watersprietten.dwsv.nl)

### **Niet vergeten!**

De instructeurs houden bij wat je vorderingen zijn, neem dus altijd je theorieboekje mee.

**Wil je nog meer weten? Koop het boekje:** Optimist zeilen  
Uitgeverij Hollandia ISBN 90 6410 387 9

**Namen instructeurs: zie ook op de site bij [smoelenboek](#)**  
Algemeen email: [watersprietten@dwsv.nl](mailto:watersprietten@dwsv.nl)

.....

.....

.....

De e-mail adressen zijn de vooraam.achternaam + @dwsv.nl  
Dus bv. [ben.vis@dwsv.nl](mailto:ben.vis@dwsv.nl)  
Voor vragen of opmerkingen over dit boekje  
mail: [gert.kwakkel@dwsv.nl](mailto:gert.kwakkel@dwsv.nl)

*Veel plezier en een behouden vaart!*

# Hoofdstuk 1: Zorg goed voor jezelf

Door de wind en het opspattende water (buiswater) is het op het water altijd kouder dan aan de wal. Als de zon schijnt en op het water reflecteert, verbrand je veel sneller. Allemaal redenen om goed voorbereid te gaan zeilen.

## **Kleding**

### **Wat trek je aan?**

- Waterschoentjes of gympen die nat mogen worden, met lichte zool. Geen laarzen.
- Windjack / regenjack, met daaronder zoveel kleren als je denkt nodig te hebben om warm te blijven.
- Korte evt. lange broek met daaroverheen een waterdichte regenbroek.
- In plaats van een zeil-/regenpak kun je ook een wetsuit of shorty (wetsuit met korte mouwen en korte pijpen) aantrekken. In het voorjaar kan een wetsuit of shorty nog te koud zijn, trek er dan een trui of jas over aan.
- Reddingsvest, deze leen je bij onze vereniging. Bij alle activiteiten op het water is het dragen van een reddingsvest verplicht.

### **Wat neem je mee?**

- Reservekleding voor het geval je nat wordt. Dus ook extra schoenen, sokken, enz.
- Handdoek
- Plastic tas voor natte kleding
- Touwtje voor je (zonne)bril. Wat overboord valt, vind je nooit meer terug!
- Zonnebrandcrème

### **Belangrijk:**

- Draag alleen waterdichte horloges
- Draag geen sieraden zoals kettingen en lange oorbellen, je kunt eraan blijven hangen.
- Maak een paardenstaart als je lange haren hebt. Losse haren kunnen in de schoot of blokken vastraken en belemmeren bovendien je zicht. Neem je theorie-map mee.

**Vragen:**

1. Weet jij waarom je niet met blote voeten mag zeilen?

---

---

2. Waarom is het verstandig om 'zo droog' mogelijk te blijven?

---

---

3. Weet je wat je moet doen als de boot omslaat?

---

4. Is dit een reddingsvest of een zwemvest?  
Wat is het verschil tussen een reddingsvest en een  
zwemvest?

---

---

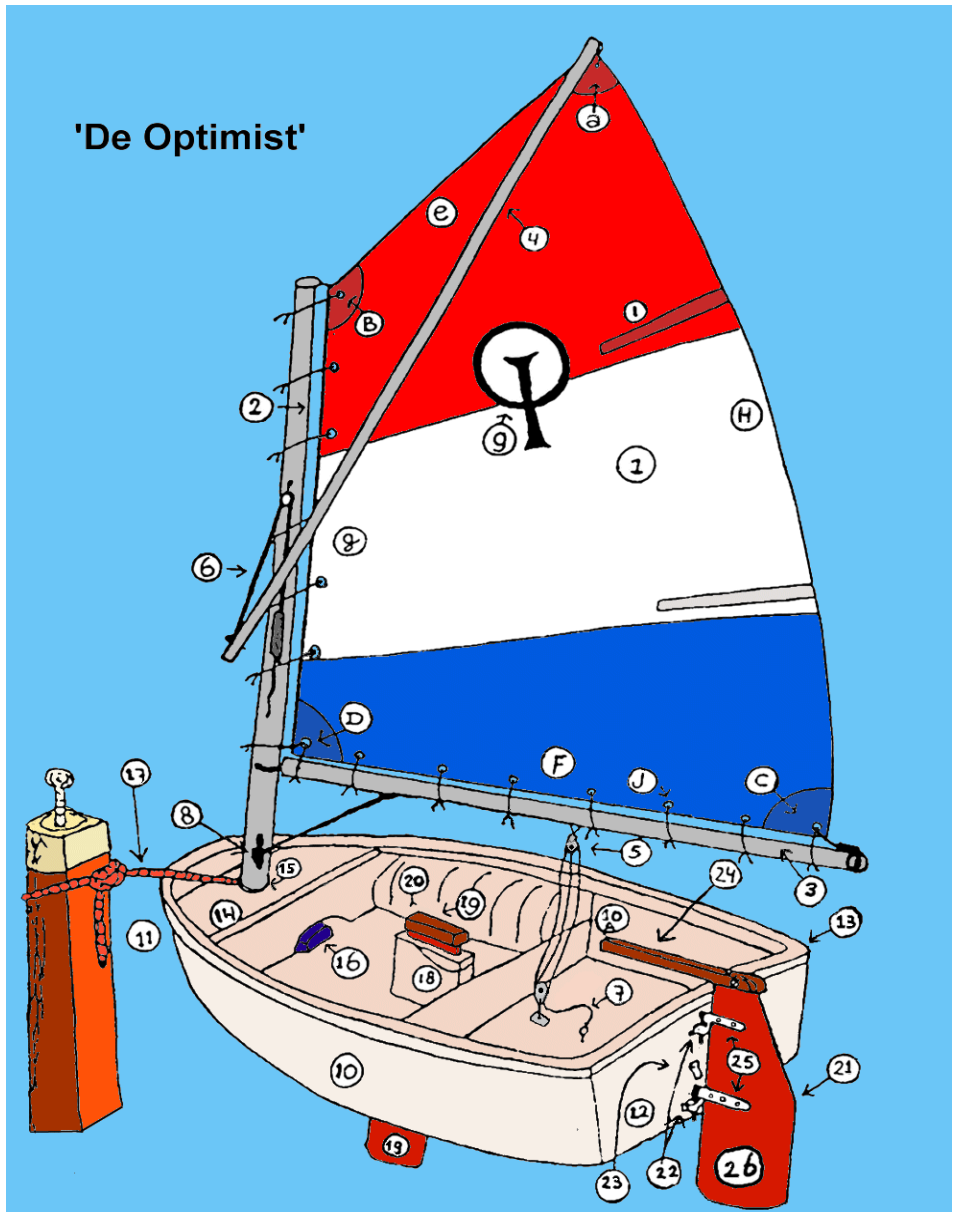


5. Heb je nieuwe dingen geleerd op de zwembad-les? Zo-ja, welke?

---

Kijk op [www.watersprietten.dwsv.nl](http://www.watersprietten.dwsv.nl) voor de antwoorden op deze vragen.

# Hoofdstuk 2: De Optimist





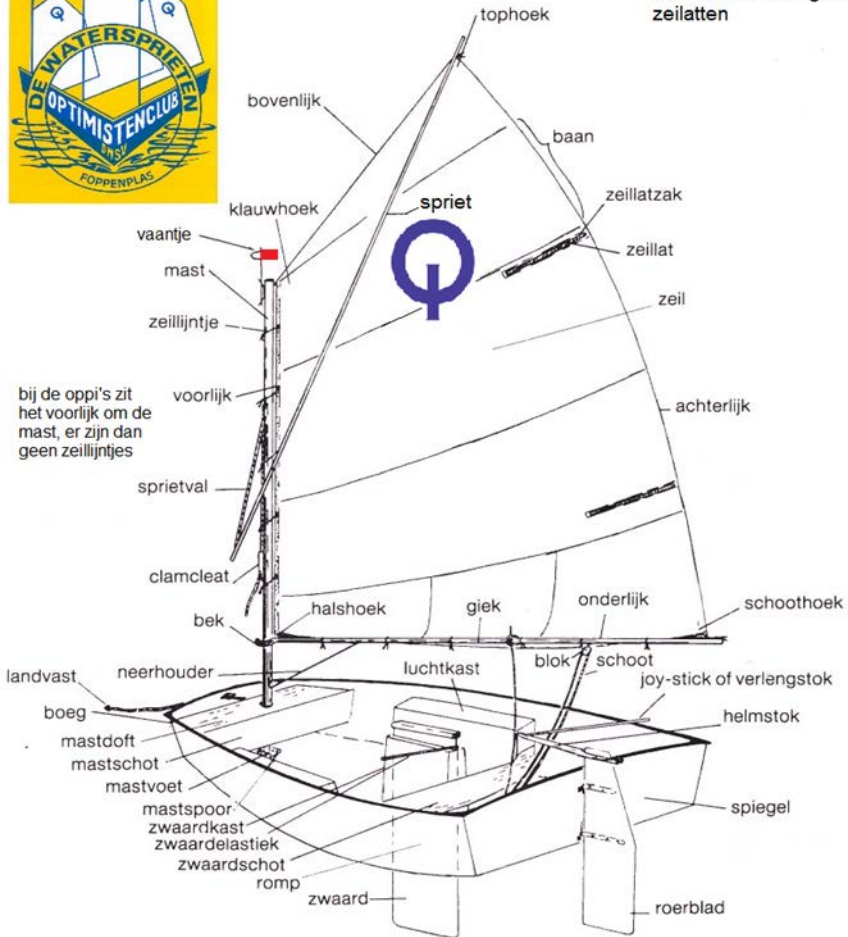
1. Zeil met:
  - A. tophoek
  - B. nokhoek
  - C. schoothoek
  - D. halshoek
  - E. bovenlijk
  - F. onderlijk
  - G. voorlijk
  - H. achterlijk
  - I. zeillatzakje
  - J. kousjes.
2. Mast
3. Giek
4. Spriet
5. Blok
6. Sprietval
7. Schoot
8. Klamp-kikker
9. Zeilteken
10. Bakboord ( links van achteren gezien)
- 10a. Stuurboord (rechts van achteren gezien)
11. Voorsteven
12. Spiegel
13. Schuurlijst
14. Mast-doft
15. Mastgat
16. Mast-voet
17. Landvast
18. Zwaardkast
19. Zwaard
20. Luchtkast
21. Roer
22. Vingerlingen
23. Borg-veer
24. Helmstok
25. Roerhaken
26. Roerblad

## Vragen:

1. Wat vindt jij een leuke naam voor een Optimist? . . . . .
2. De mast wordt vastgemaakt met een lijntje, de mastborging  
Als de boot omslaat, kan de mast niet uit de mast-voet schieten. Waar denk jij dat de mastborging zit? Je mag het ook tekenen. ( het staat niet benoemd in de tekening )



De oppi's hebben geen zeillatzak en ook geen zeilatten



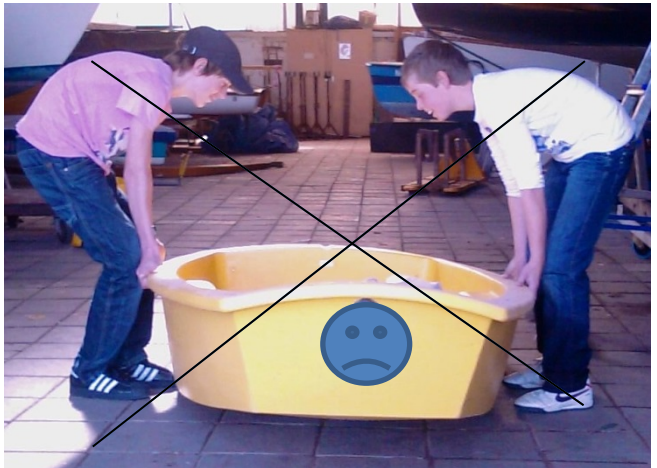
# Hoofdstuk 3: De Optimist vaarklaar maken

De bootjes worden vanuit de loods, naar de waterkant gebracht.

Zo mag je dus niet tillen!



Je zakt door je knieën en niet bukken!



Als je een bootje tilt, doe je dat met **minstens** 2 personen.  
*Houd je rug recht!*



Het tuig (mast, giek, spriet en zeil) van de Optimist is op een slimme manier opgeborgen. De mast, giek en het zeil zitten al aan elkaar. Leg het roer, zwaard, de schoot, peddel en hoosvat in de boot, zo kan je alles in één keer meenemen. *Handig hè?*



Leg bij de waterkant de boot met de kop naar de loods. Niet vergeten om de boot vast te maken aan het land. Met de landvast.



**Vragen:**

1. Hoe waait de wind op de foto hierboven ? Teken dit met een pijl.

2. Waarom moeten de bootjes bij het optuigen met de kop in de wind liggen?

---

---

3. Als de bootjes met de kop in de wind liggen, hangt de giek:

- a. naar voren
- b. over het midden van de boot
- c. naar opzij

*omcirkel het juiste antwoord*

Het opgerolde tuig zet je met de mast in de mast-voet, het zeil rolt nu vanzelf uit. Maak de mastborging vast en doe de spriet in het zeil. Zet de neerhouder vast in de klem en haal de schoot door de blokken (schoot inscheren) bij de oppi kan je de haak bij de giek vastmaken. Kijk goed of de schoot en de blokken niet gedraaid zijn. Aan het uiteinde van de schoot leg je een achtknoop, om te voorkomen dat de schoot uit het blok schiet tijdens het zeilen. Trek vervolgens de sprietval aan.

Door de sprietval en de neerhouder voldoende aan te trekken, haal je lelijke plooiën uit het zeil.

Vraag een langer iemand om het vaantje op de mast zetten.

**Opdracht:**

1. Oefen de achtknoop.  
( kijk op blz. 29 )



In het water hang je het roer aan de spiegel en steek je het zwaard in de zwaardkast. Door de bewegingen van het water kan het lastig zijn om het roer vast te maken. Help elkaar of vraag of één van de instructeurs je wil helpen.

*Kijk waar de wind vandaan komt. Wacht tot een van de instructeurs zegt dat je mag gaan varen. Een van de ouders of de instructeurs helpt je wel om de boot los te maken en geeft je eerst een zetje.*

*En.....varen maar!*

# Hoofdstuk 4: De Optimist opruimen

Het roer en het zwaard maak je los en leg ze los in de boot. De schoot kan je bij giek losmaken, de schoot met de blokken (dit zijn katrollen) blijven in de boot liggen. Vervolgens maak je de neerhouder, sprietval en mastborging los. Vraag een lang persoon om het vaantje los te maken. De giek en de spriet klap je tegen de mast en het tuig wordt uit de boot getild. De mast kan je in de loods in de houten steunen zetten. Let op achteraan beginnen met neerzetten.

Maak de boot schoon met een spons en een emmer schoon water. Als er veel zand in de boot zit, helpt de instructeur je met het uitspoelen.

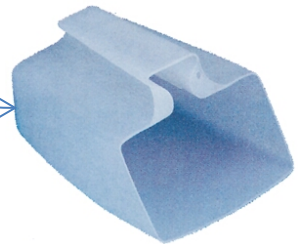
## **Belangrijk:**

- *Van vuil en zand slijten de boten en het tuig onnodig snel.*
- *Ieder maakt de boot waarin hij of zij heeft gezeild zelf schoon.*
- *Als je klaar bent met je eigen boot, mag je een ander altijd helpen.*

De mast met zeil en giek en de spriet zet je in de standaard in de loods. Let op achteraan beginnen met neerzetten. Het roer, zwaard, peddel en hoosblik worden in de boot gelegd.

Je reddingsvest hang je op een hangertje in de loods.

Wanneer de boten niet meer nodig zijn, til je ze (met de ouders ) naar de loods.





# Hoofdstuk 5: Sturen en peddelen

Op een boot stuur je met de helmstok of joystick (de verlengstok). Je kunt alleen maar sturen als je vaart hebt. Vergelijk het maar met fietsen: wanneer je met een fiets stil staat, heeft sturen ook geen zin. Je zult tijdens het oefenen vanzelf ontdekken hoe het roer werkt.

## Vragen:

1. Als je de helmstok van je af duwt, ga je naar:

---

2. Als je de helmstok naar je toe trekt, ga je naar:

---

Om goed te kunnen sturen moet de helmstok alle kanten uit kunnen draaien, ga daarom zover naar voren zitten dat de helmstok kan draaien. Gaat de boot schuin dan kun je op de rand gaan zitten.



**Zeiler A**



**Zeiler B**

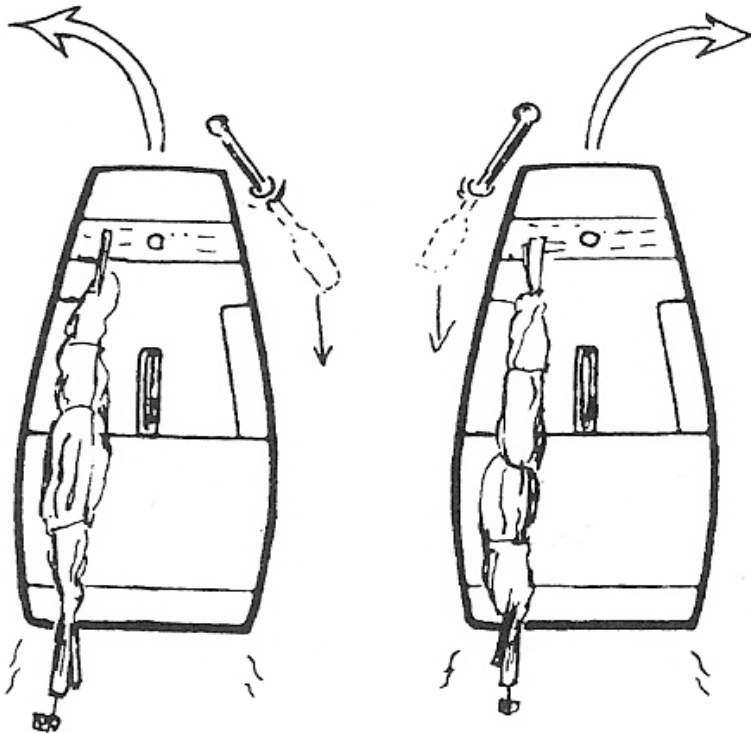
3. Welke zeiler zit goed? A of B omcirkel het goede antwoord.  
Je zit altijd aan de kant waar het zeil niet staat, je kijkt dan in het zeil !



Soms is er te weinig wind om te zeilen of er is iets stuk. Je moet dan het zeil oprollen en gaan peddelen. Er zijn verschillende manieren om te peddelen:

Als je alleen bent:

- het zwaard er in houden
  - met het roer sturen en met de andere hand de eenhandspeddel (praddel) gebruiken of het roer er af halen, voorin de boot gaan zitten en sturen met de peddel
- Sturen met de peddel:



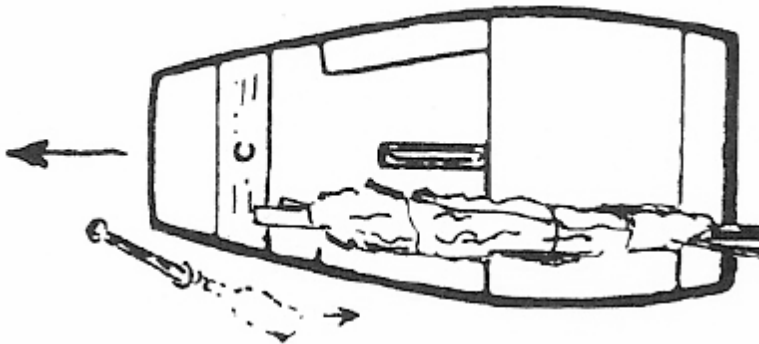
Peddel je aan de rechterkant (= stuurboord) van de boot, dan gaat de boot naar links (= bakboord).

Peddel je aan de linkerkant (= bakboord) van de boot, dan gaat de boot naar rechts (= stuurboord)

## Vragen:

4. De wind kan de boot ook wegduwen. Als je niet aan de goede kant peddelt, zal je door de wind steeds verder afdrijven. De peddelaar van het bootje hieronder houdt rekening met de wind en gaat aan bakboord (links) peddelen. Waar komt de wind vandaan?

*Teken met een pijl hoe de wind waait*



5. Als je in de boot naar voren kijkt, is bakboord: **links / rechts** en stuurboord: **links / rechts**

*Streep door wat fout is.*

# Hoofdstuk 6: Wind

Om te kunnen zeilen moet het zeil wind vangen. Waar je naar toe wilt varen en de richting waar de wind vandaan komt, bepaalt de stand van je zeil. Met de schoot trek je het zeil aan, of laat je het zeil vieren. Het zeil moet zover worden aangetrokken dat het voorste deel van het zeil net niet klappert (in zeeltaal: "zover aantrekken dat het *voorlijk net niet kilt*"). De boot gaat dan het snelst. Door het zeil te laten vieren en / of de boot tegen de wind in te sturen, haal je de vaart uit de boot en kun je hem zelfs stilleggen. *Zo kun je op het vlot netjes aanleggen!*

Vragen:

1. Hoe kun je zien waar de wind vandaan komt?:

---

---

2. Het voorlijk van het zeil, is het gedeelte van het zeil dat:

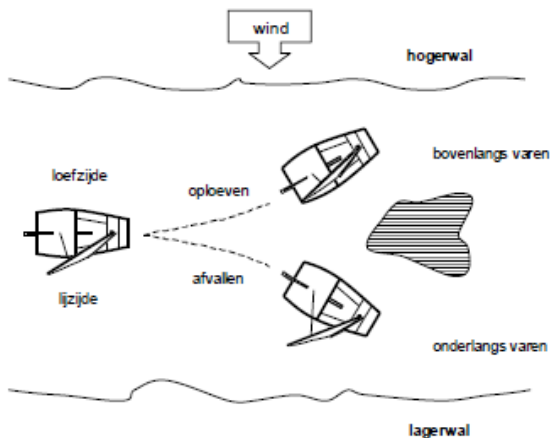
a. het dichtst bij de mast zit

b. net boven de giek zit

c. het eerste wind vangt

*omcirkel het juiste antwoord*

Veel zeiltermen hebben te maken met de windrichting:



*Hogerwal* = de wal waar de wind vandaan komt

*Lagerwal* = de wal waar de wind naar toe waait

*Loef* = de kant waar de wind vandaan komt

*Lij* = de kant waar de wind naar toe waait

De *hoge kant* of *loefzijde* van een boot = de kant van de boot waar de wind tegen aan waait.

De *lage kant* of *lijzijde* van een boot = de kant van de boot waar het zeil staat.

Om *bovenlangs* te varen moet je *hoger* sturen (= oploeven), dus meer de kant op sturen waar de wind vandaan komt.

Om *onderlangs* te varen moet je *lager* sturen (= afvallen), dus meer met de wind in de rug.

Als je de punt van de boot naar de wind toe stuurt (oploeven), gaat het voorlijk killen. Om weer zo hard mogelijk te gaan, moet je het zeil aantrekken.

Als je de punt van de boot van de wind af stuurt (afvallen), blijft het zeil bol staan. Probeer of je het zeil kunt laten vieren om zo weer de snelste koers te varen.

*Een zeilboot kan niet recht tegen de wind in zeilen.*

## Vragen

1. Je trekt het zeil aan en laat het zeil vieren met de

---

2. Het bootje naast je gaat sneller. Wat kun je doen om ook zo snel te gaan?

---

---

3. Wat gebeurt er met het zeil als je recht tegen de wind in ligt?

---

---

4. Hoe laat je de boot langzamer varen?

---

---

5. Door een windvlaag gaat je bootje erg schuin. Wat kun je doen?

---

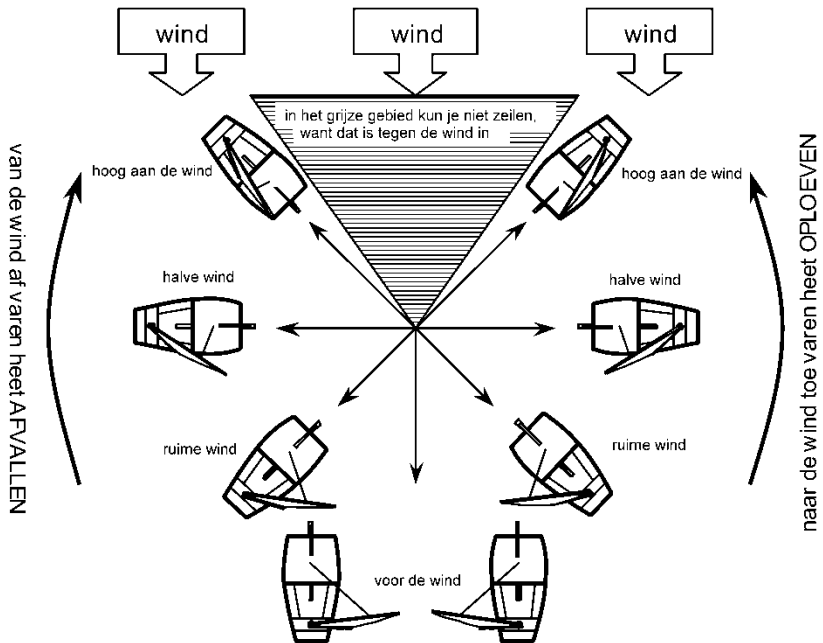
---

## De windroos

De koers die je vaart ten opzichte van de wind, heeft een naam. Kijk maar naar het plaatje hieronder.

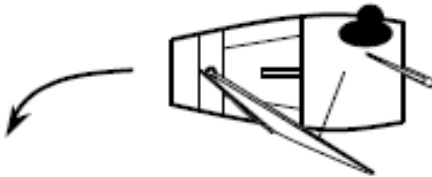
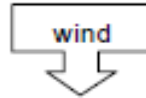
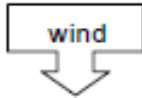
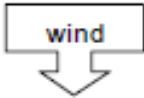
Zie je ook dat de zeilen bij de verschillende koersen anders staan?

### De windroos



# Hoofdstuk 7: Stand van de zeilen

## AFVALLEN



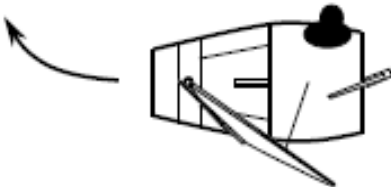
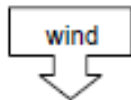
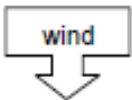
AFVALLEN =  
van de wind AF varen

*Het zeil wordt zover gevierd, dat het net niet kilt*

### Vragen:

1. Bij het afvallen duw je de helmstok: **van je af / naar je toe**.  
*Streek door wat fout is*

## OPLOEVEN



OPLOEVEN =  
naar de wind TOE varen

*Het zeil wordt zover aangetrokken, dat het net niet kilt*

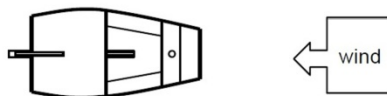
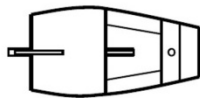
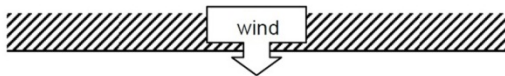
### Vragen:

2. Bij het oploeven duw je de helmstok: **van je af / naar je toe**, *streek door wat fout is*.

**Opdracht:**

1. Teken de zeilstanden

*Kijk nog even op blz. 21*



# Hoofdstuk 8:

## Door de wind... overstag en gijpen

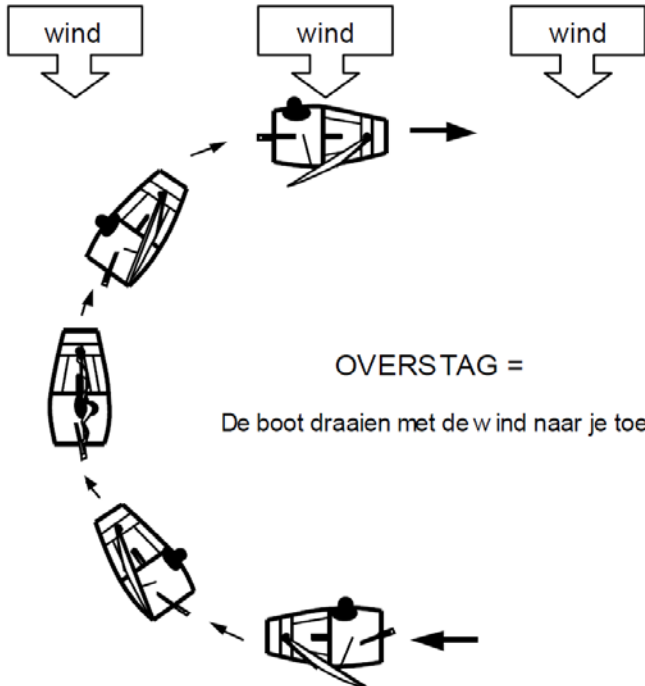
### Overstag

Wanneer je oploeft tot in de wind, gaat je zeil klapperen. Draai je nog verder door dan wordt het zeil door de wind naar de andere kant geblazen. Het zeil gaat klapperend en langzaam over.

Zelf ga je ook aan de andere kant zitten, je moet namelijk altijd in het zeil kijken.

*Hoe ga je dit nu doen? Stap voor stap...*

- voordat je gaat draaien ga je op je hurken zitten, denk aan je hoofd!
- je duwt de helmstok van je af (oploeven)
- als de giek in het midden van de boot is, ben jij ook in het midden van de boot
- als de giek naar de nieuwe kant gaat, ga jij ook naar de nieuwe kant
- blijf naar **voren** kijken en laat de schoot en de helmstok niet los
- aan de andere kant wissel je de handen waarmee je de schoot en de helmstok vasthoudt



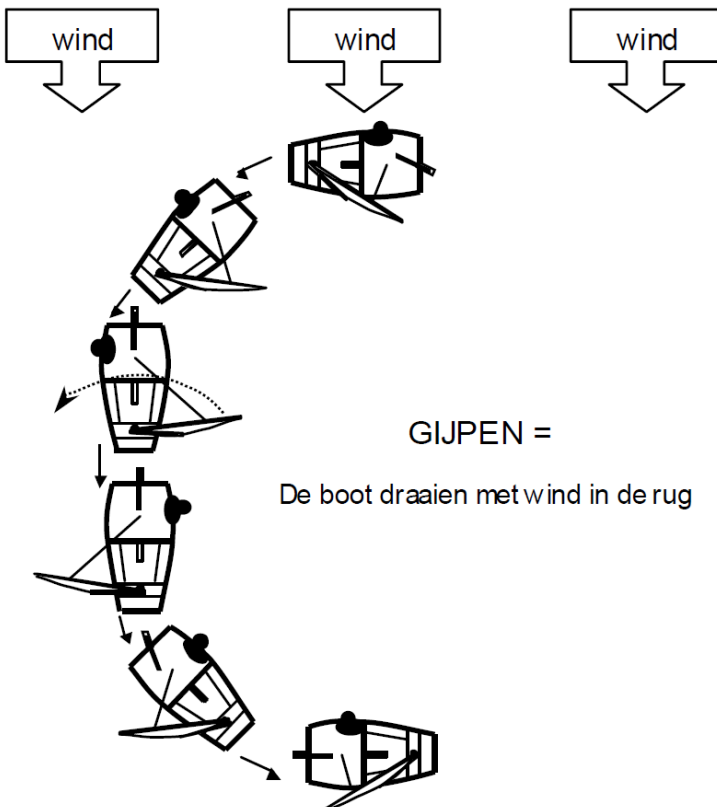


## Gijpen

Wanneer je afvalt tot voor de wind, vier je het zeil en gaat het zeil steeds verder uitstaan. Draai je nog verder door dan komt het zeil met een klap over....een klapgijp!! Je kunt de klap opvangen door op het juiste moment het zeil zelf over te trekken en daarna aan de andere kant te gaan zitten. Alles gaat sneller als bij het overstag gaan, omdat het zeil aan de andere kant meteen weer wind vangt.

*Hoe ga je dit nu doen? Stap voor stap....*

- je gaat op je hurken zitten, denk aan je hoofd !
- je trekt de helmstok nog iets verder naar je toe (afvallen)
- vlak voordat de giek wil overkomen, pak je de schoot beet tussen de giek en de grondblokken
- en trek je het zeil over.
- je gaat verzitten naar de nieuwe kant.
- blijf naar **voren** kijken en laat de schoot en de helmstok niet los.
- aan de andere kant wissel je de handen waarmee je de schoot en de helmstok vasthoudt.



# Hoofdstuk 9:

## Een paar regels op het water.....

### 1. Goed zeemanschap:

Als een boot voor jou moet wijken maar hij doet het niet, dan moet jij aan de kant!

Je moet zo veilig mogelijk varen. Blijf goed om je heen kijken.

### 2. Klein wijkt voor groot:

Grote schepen kunnen natuurlijk niet zo makkelijk stoppen of draaien. Met grote schepen bedoelen we schepen die langer zijn dan 20 meter. Op de Foppenplas zullen we ze bijna niet zien.

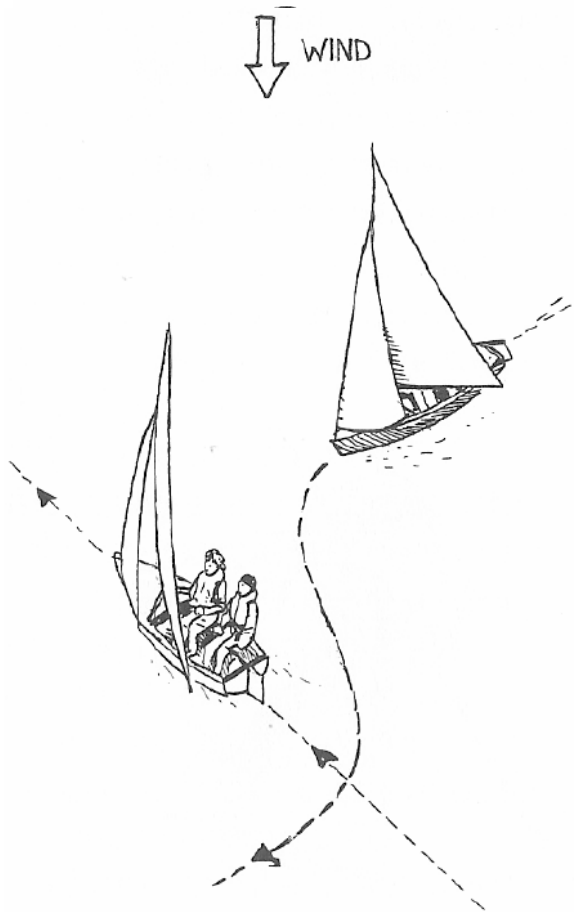
### 3. Stuurboord wijkt voor bakboord:

De boot die het zeil over stuurboord heeft moet wijken voor de boot die het zeil over bakboord heeft. Let op: een surfplank is volgens de regels een zeilboot!



#### 4. Loef wijkt voor lij:

Wanneer beide boten het zeil over bakboord of over stuurboord hebben, dan geldt; de boot die de andere aan de lijzijde ziet, moet wijken. Let op: een surfplank is volgens de regels een zeilboot!

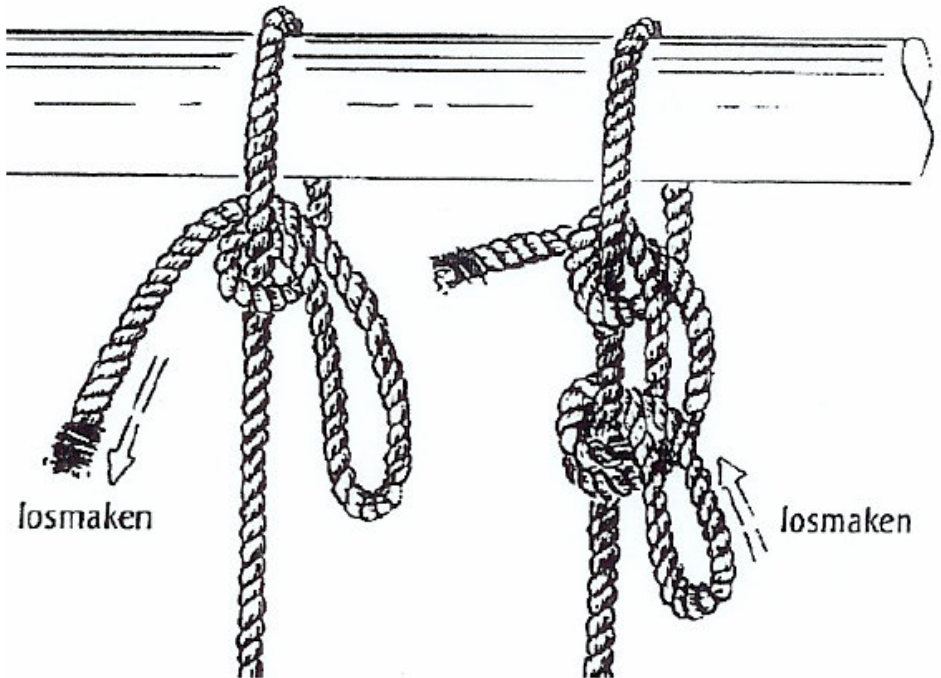


5. Kano's, roei- en kleine motorboten moeten op een meer voor een zeilboot aan de kant gaan.
6. Wanneer een zeilboot een andere zeilboot wil inhalen, moet hij er aan de loefzijde voorbij. Dan moet dus soms de boot die ingehaald wordt wel even aan de kant.
7. Of je nu gaat zeilen, roeien, peddelen of varen op de motor, je moet voor je afvaart altijd wachten tot alle schepen voor jou op veilige afstand zijn.

# Hoofdstuk 10: Knopen

## Opdracht:

1. Oefen de slipsteek met daarop een halve steek



## Vragen:

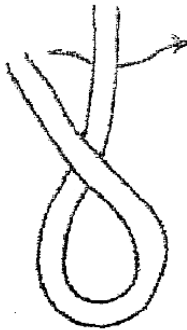
1. Waar gebruik je deze knoop voor?

---

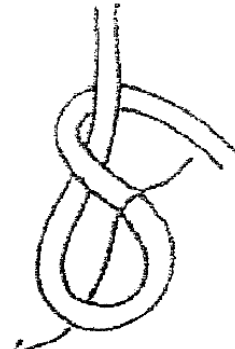
---

Nog een paar leuke knopen om te oefenen:

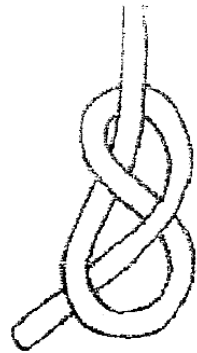
### *De achtknoop*



stap 1

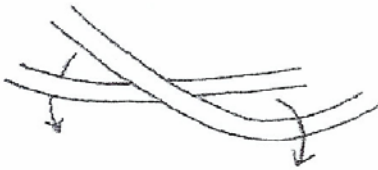


stap 2

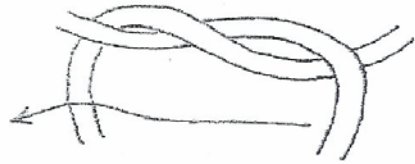


stap 3

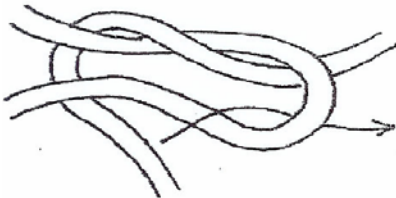
### *De platte knoop*



stap 1



stap 2

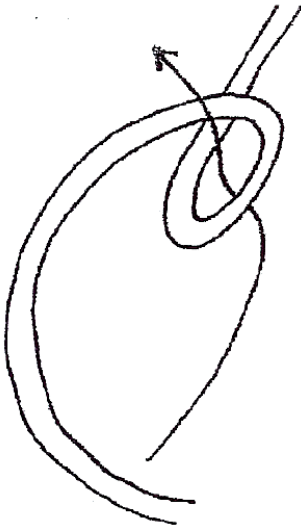


stap 3

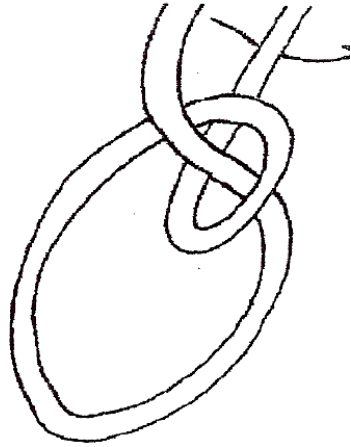


stap 4

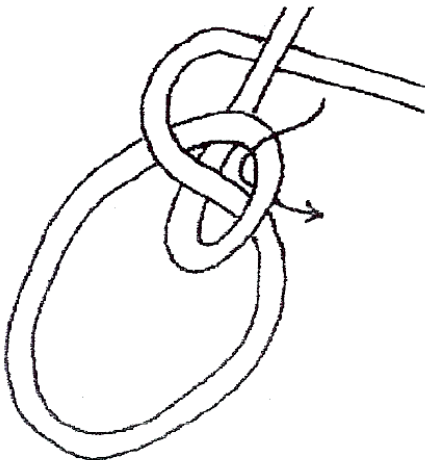
# De paalsteek



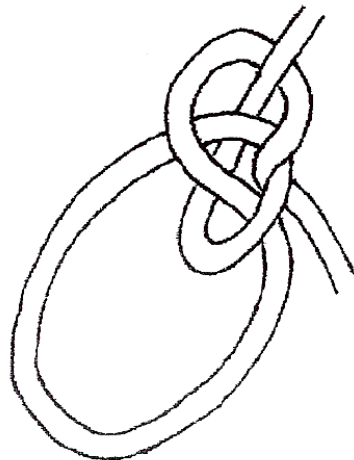
stap 1



stap 2

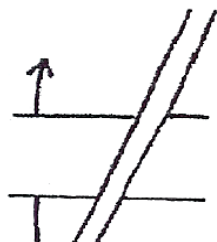


stap 3

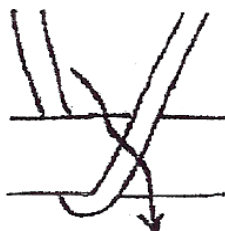


stap 4

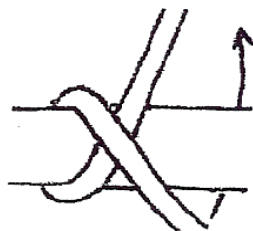
## De mastworp



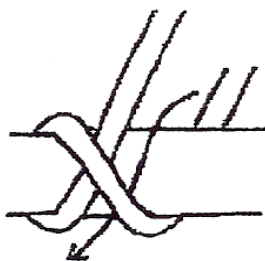
stap 1



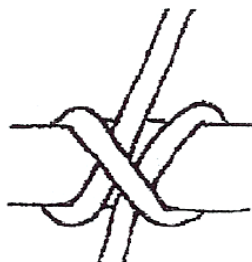
stap 2



stap 3



stap 4



stap 5

# Hoofdstuk 11: Woordenlijst

## **Bakboord:**

als je aan boord naar voren kijkt, de linkerkant van de boot. Het zeil kan ook over bakboord staan.

## **Stuurboord:**

als je naar voren kijkt op de boot, de rechterkant van de boot. Het zeil kan ook over stuurboord staan

## **In de wind:**

De koers waarbij de wind bijna recht van voren komt. Het zeil klappert. Je hebt geen snelheid meer.

## **Halve wind:**

De koers waarbij de wind dwars op de boot staat. De snelste koers!. De zeilen kunnen over bakboord of over stuurboord staan.

## **Voor de wind:**

De koers waarbij de wind bijna recht van achteren komt. Als je helemaal voor de wind vaart, maakt het niet uit aan welke kant het zeil staat. Verandert je koers in de richting van het zeil, krijg je een gijp.

## **Aan de wind:**

De koers waarbij de wind schuin op de kop van de boot staat. Het zeil staat bijna dichtgetrokken, de schoot staat strak, maar er is nog net bolling in het zeil. Met deze koers kun je overstag gaan, om zo zig-zag dichter bij een doel te komen.

## **Hogerwal:**

De wal (kant) waar de wind vandaan waait. Makkelijk om van weg te varen, moeilijk om te bereiken.

## **Lagerwal:**

De wal (kant) waar de wind naar toe waait. Aan lagerwal komen is niet zo gunstig; je komt er moeilijk vandaan.



**Hoge zijde:**

De kant van de boot waar de wind vandaan komt.

**Lage zijde:**

De lage kant van een boot is de kant waar de wind naar toe waait.

**Loefzijde:**

De hoge kant, de kant waar de wind vandaan komt.

**Lijzijde:**

De lage kant, de kant waar de wind naar toe waait.

**Killen van het zeil:**

Het bewegen van het voorlijk van het zeil doordat er wind aan de “achterkant” van het zeil binnenkomt. Gebeurt bij overstag gaan of bij te hoog aan de wind varen.

**Voorlijk:**

De voorkant van het zeil, bij de mast.

Opmerkingen:



## Vorderingenstaat optimist 1

---

### Gegevens kandidaat

Naam : \_\_\_\_\_

Geboortedatum : \_\_\_\_\_

Geboorteplaats : \_\_\_\_\_

Straat +  
huisnummer : \_\_\_\_\_

Postcode +  
woonplaats : \_\_\_\_\_

### Gegevens groep

Groep : 1 \_\_\_\_\_

Datum  
ingebruikname : \_\_\_\_\_

Naam instructeur : \_\_\_\_\_

Handtekening: : \_\_\_\_\_

Vorderingenstaat dwsv	x	Opmerkingen
<b>Praktijk</b>		
1. Schip zeilklaar en nacht klaar maken		
2. Verhalen van het schip		
3. Zeilen hijsen en strijken		
4. Stand en bediening van de zeilen		
5. Sturen, roer- en schootbediening		
6. Overstag gaan		
7. Opkruisen in breed vaarwater		
8. Gijpen		
9. Afvaren van hogerwal		
10. Onder toezicht aankomen aan hoger wal		
<b>Theorie</b>		
1. Schiemanswerk		
2. Zeiltermen en onderdelen van de boot		
3. Reglementen		
4. Veiligheid, meegedaan hebben aan de zwembad les		



*Naam: .....*

# THEORIE 2

# OPTIMISTEN

- Hoofdstuk 1: de joystick
- Hoofdstuk 2: het zwaard
- Hoofdstuk 3: de juiste koers
- Hoofdstuk 4: aankomen en afvaren van hogerwal
- Hoofdstuk 5: een paar kunstjes
- Hoofdstuk 6: ken je de regels nog?
- Hoofdstuk 7: woordenlijst





**Naam:**

**Telefoon:**

**Naam groep:**

# WELKOM AAN BOORD!

Dit deel hoort bij de lessen voor de 2<sup>o</sup> optimistencursus van DWSV en behandelt de eisen van de CWO cursus: Jeugdzeilen eenmansboot . Voordat je met de CWO-2 theorie begint, moet je eerst je CWO-1 theorie kennen.

Je kunt de zeillessen voorbereiden door de theorie te lezen en de Vragen / opdrachten te maken. Vind je het nog wat moeilijk, vraag dan of je vader of moeder kan helpen. Als je de vragen hebt gemaakt, kun je op de website van watersprietten de antwoorden vinden. Kijk maar eens of je het goed hebt gedaan op onze site:

[watersprietten.dwsv.nl](http://watersprietten.dwsv.nl)

**Niet vergeten!**

De instructeurs tekenen de lessen af, dus neem steeds je theorieboekje mee!

**Wil je nog meer weten? Koop dan één van deze boekjes:**

Optimist zeilen.

Uitgeverij Hollandia ISBN 978 90 6410 387 2 / NUR 484

Wedstrijdzeilen in de Optimist

Uitgeverij Hollandia ISBN 90 6410 115 9/NUGI 465

**Om zelf in te vullen:**

**Namen instructeurs: zie ook op de site bij smoelenboek**  
**Algemeen email: [watersprietten@dsv.nl](mailto:watersprietten@dsv.nl)**

.....

.....

.....

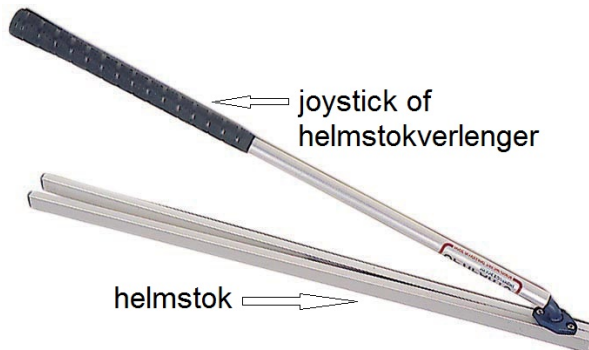
*Veel plezier en een behouden vaart!*

## Hoofdstuk 1: Joystick

De *joystick* is het verlengde van de helmstok. Bij het op de rand zitten of het uithangen (met je voeten in de hangbanden) is de helmstok niet lang genoeg en zal je de joystick moeten gebruiken. In het begin is het even wennen, vooral bij het overstag gaan en gijpen, maar later zal je merken dat je met de joystick net zo makkelijk stuurt als met de helmstok.

Waar moet je op letten:

- houd de joystick losjes vast; je nagels naar beneden en je duim wijst naar het uiteinde;
- de joystick moet een hoek maken met de helmstok, en niet in het verlengde van de helmstok gehouden worden;
- bij het overstag gaan en gijpen, draait de joystick achterlangs.





**Zo gebruik je de joystick bij het aantrekken van de schoot:**



*Je pakt de schoot met de joystickhand vast, zoals op de foto. Daarna pak je met je schoothand de schoot bij het blok en trekt de schoot aan. Dan de schoot weer vastpakken met de joystickhand, als de schoot nog meer moet worden aangetrokken. Wanneer je veel schoot moet inhalen, probeer dan ook je hand met de joystick naar boven te bewegen. Let op dat je koers niet verandert!*

**Vragen:**

1. Wat kan er gebeuren als je met het overstag gaan en gijpen de joystick voorlangs draait?

---

---

2. Waarom moet je de joystick losjes vasthouden?

---

---

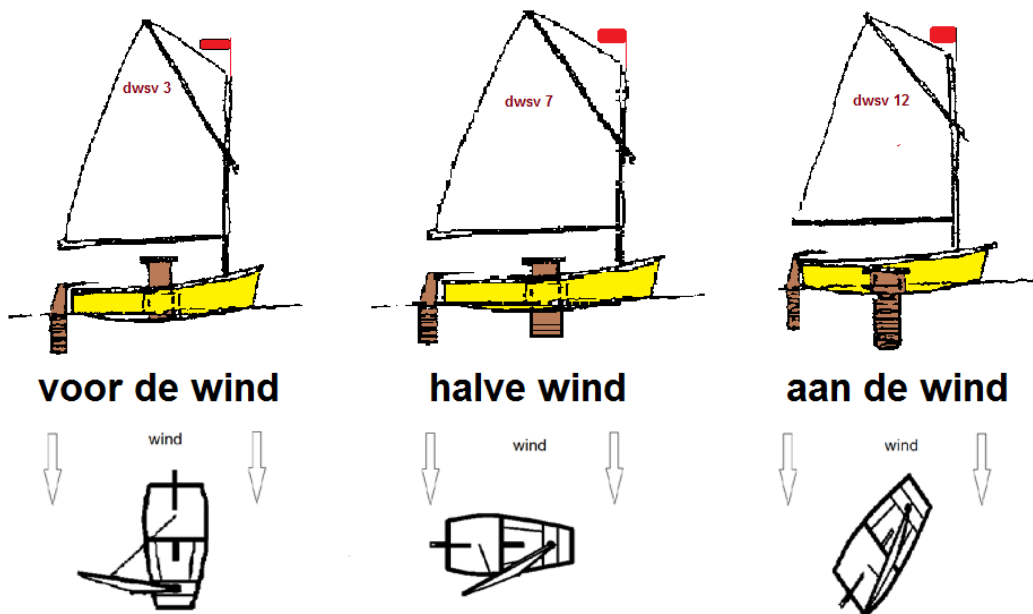
3. Waarom kun je beter de joystick in plaats van de helmstok gebruiken?

---

---

## Hoofdstuk 2: Het zwaard

De wind duwt je boot niet alleen vooruit maar ook opzij. Het door de wind naar *lij* duwen van de boot noemen we **verlijeren**. Het zwaard zorgt ervoor dat de boot minder verlijert.



Bij *aan de wind* wordt de boot het meest naar lij geduwd. Het zwaard is dan helemaal naar beneden.

Bij *voor de wind* is het zwaard helemaal omhoog. Op alle andere koersen gebruik je een tussenstand.

**Vragen:**

1. Het lukt bootje B op deze koers niet, om net als bootje A, de boei aan bakboord te passeren. *Wat kan er aan de hand zijn?*

---

---

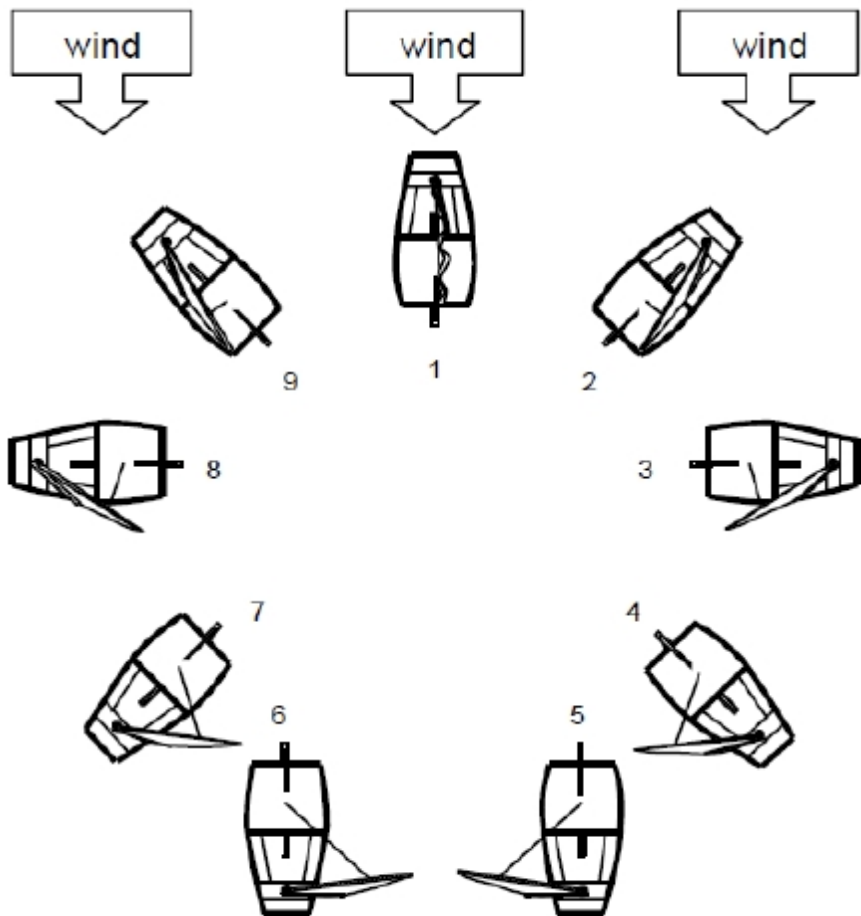
2. *Wat doe je met je zwaard als je ruime wind vaart?*

---

---



### Hoofdstuk 3: De juiste koers...



**Opdracht 1:**      *Zet de juiste koers achter het nummer*

**Nummer Koers**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

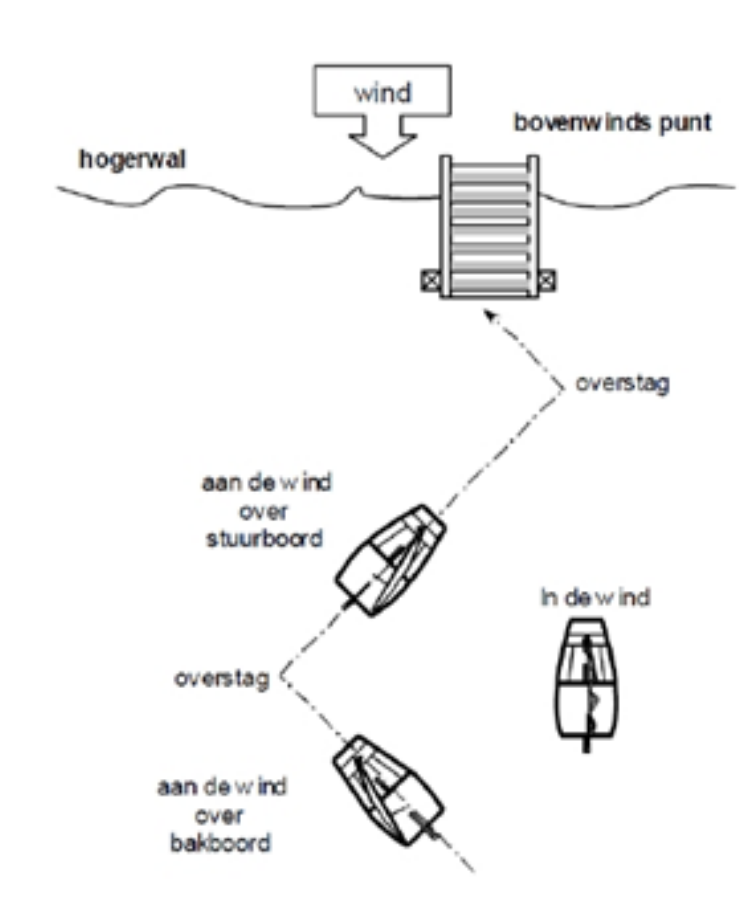
8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

## **Kruisen**

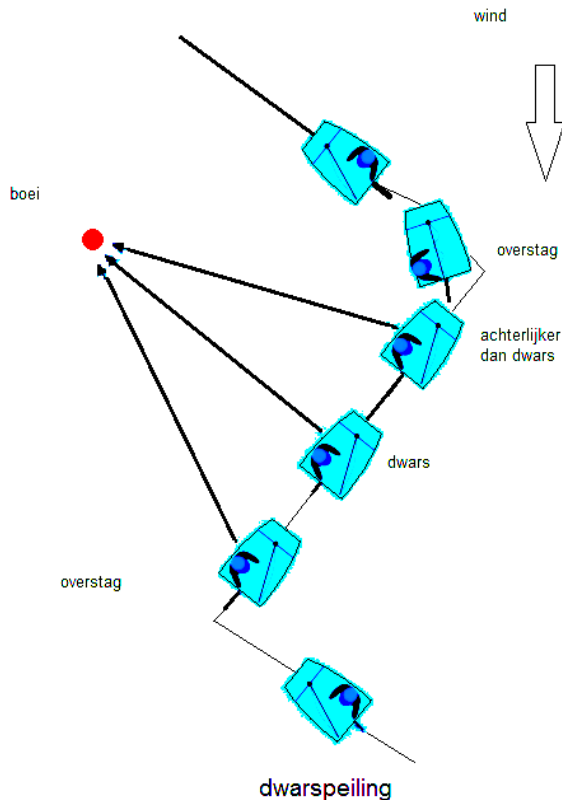
Om een punt dat tegen de wind in ligt (= een bovenwinds punt) te bezeilen, moet je kruisen. Je gaat aan de wind, schuin richting het bovenwindse punt. Door steeds overstag te gaan (dus te zigzaggen), zal je het punt bereiken. Dit is de enige manier om er te komen.

***Je moet dus steeds overstag gaan, want een zeilboot kan niet tegen de wind in zeilen!***



## Dwarspeiling

Hoe weet je nu wanneer je overstag moet gaan om bijvoorbeeld een boei te kunnen ronden? Je probeert hoog aan de wind te varen, dat is de koers waarbij je zoveel mogelijk tegen de wind in zeilt. De schoot is strak aangetrokken en je stuurt zover tegen de wind in dat je voorlijk net niet kilt. Steeds wanneer de wind verandert, moet je de boot bijsturen. Je vaart zover door totdat je de boei dwars van je ziet. Als je nu nog een klein stukje doorvaart en dan overstag gaat, zal je precies bij de boei uitkomen. Als je meteen overstag zou gaan, kom je door het verlijeren onder de boei uit. Vaar dus nog een klein stukje door.

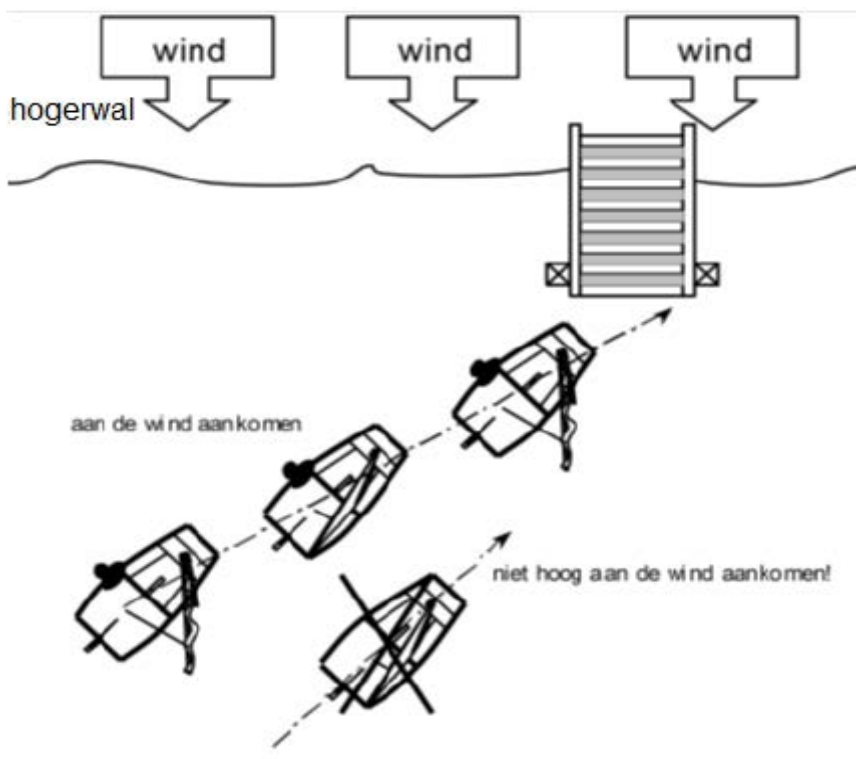




# Hoofdstuk 4: Aankomen en afvaren van hogerwal

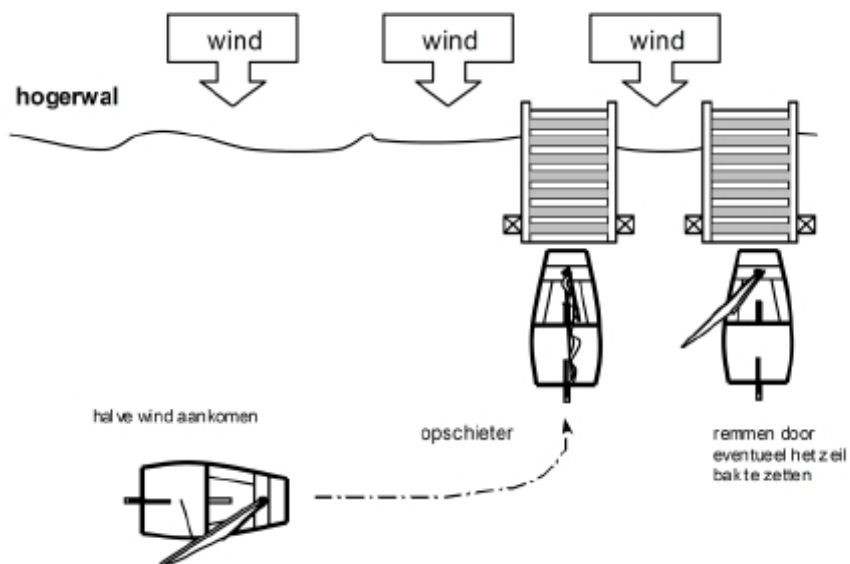
Je kunt op 2 manieren aankomen:

## 1 - Aan de wind



- je vaart op een aan de windse koers richting het punt waar je wilt aankomen; - ruim van te voren vier je het zeil zover dat **alleen** het achterlijk van het zeil wind vangt; - vlak voor het punt vier je het zeil helemaal; - de snelheid van de boot is te regelen door het zeil iets aan te trekken of iets te vieren; - houd net voldoende snelheid in de boot anders verlijer je te veel; - gaat de boot te hard, draai dan weg of probeer af te remmen door het zeil uit te duwen (= bak te zetten).

## 2 - Opschieter:



- je draait voor het aanleggen de boot in de wind;

- gaat de boot te hard, draai dan weg of probeer af te remmen door het zeil uit te duwen (= bak te zetten)

**Vragen:**

1. *Door op een aan de windse koers het zeil te laten vieren, ga je sneller / zachter\**

Door op een aan de windse koers het zeil aan te trekken, ga je sneller / zachter\*

*\*Streep door wat fout is*

2. *Wat doe je als je op een steiger staat en een bootje ziet aanleggen dat teveel snelheid heeft? Waar let je op?*

---

---

---

3. *Waarom kun je beter niet op lagerwal aanleggen?*

---

---

---

4. *Wat is het nadeel van een opschieter?*

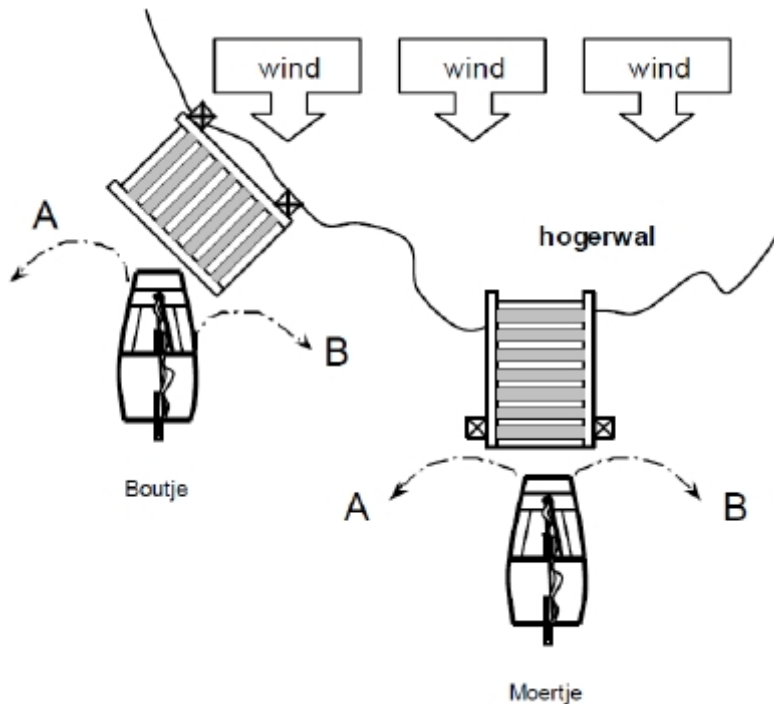
---

---

---

5. Kijk naar de tekening hieronder. *Boutje kan het beste wegvaren:*

- a. via route A; het zeil valt vol over bakboord
- b. via route B; het zeil valt vol over stuurboord
- c. via route B; het zeil valt vol over bakboord



6. Kijk naar de tekening hierboven. *Moertje kan het beste wegvaren:*

- a. via route A; het zeil valt vol over bakboord
- b. via route B; het zeil valt vol over stuurboord
- c. route A of B maakt geen verschil

Let er op dat je bij het afvaren geen andere boten hindert!.

Weet je over welke boeg je wilt volvallen; stuurboord of bakboord?

Ga dan meteen aan de goede kant zitten. Zorg dat je in het zeil blijft kijken.

# Hoofdstuk 5: Een paar kunstjes...

## **Stilleggen**

Een Optimist kun je op een aantal manieren stilleggen:

- in de wind sturen; dit gaat het snelst, maar de boot komt lastiger weer op gang;
- op een halve of aan de windse koers het zeil helemaal laten vieren: het zeil klappert en vangt geen wind. Stuur met je helmstok bij (oploeven) als de boot wil afvallen. Wil je weer wegvaren, trek dan de schoot langzaam aan.

## **Deinzen**

Het achteruit dobberen nadat je een zet achteruit hebt gekregen of wanneer je in de wind ligt, heet deinzen. Je roer werkt dan precies tegenovergesteld als wanneer je vooruit gaat. *Kijk je naar achteren, dan wijst de helmstok de kant op waar jij naar toe wilt. Probeer het maar eens uit.*

## **Omslaan en rechttrekken**

Met mooi weer gaan we dit oefenen. Let er op dat je de boot aan de loefzijde (je hebt dan de wind in de rug) rechtzet. De boot slaat namelijk opnieuw om wanneer je aan de lijzijde (de kant waar het zeil naar toe waait) hangt. Bij de spiegel in de boot klimmen en hozen maar...

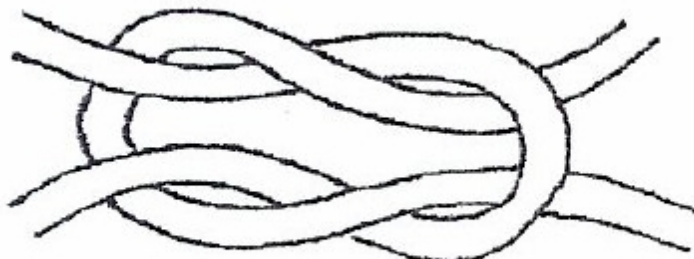
**Vraag:**

Kan een Optimist achteruit zeilen? Hoe zou je dat doen?

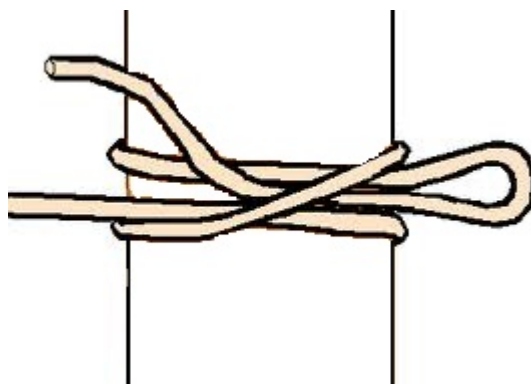
---

---

**Opdracht:** Oefen de platte knoop



en de mastworp met slipsteek



## Hoofdstuk 6: Ken je de regels nog...?



Vragen:

1. Kijk naar het plaatje hierboven. *Wie moet wijken?*
  - a. bootje A voor bootje B
  - b. bootje B voor bootje A
  - c. beide moeten naar stuurboord wijken

*Weet je ook waarom?*

---

2. Kijk opnieuw naar het plaatje hierboven. *Wie moet wijken?*
  - a. bootje C voor bootje B
  - b. bootje B voor bootje C
  - c. bootje A voor bootje C

*Weet je ook waarom?*

---

---

3. Kijk nu naar het plaatje hieronder. *Wie moet wijken?*

- a. bootje B voor bootje C
- b. bootje C voor bootje B
- c. beide moeten wijken

*Weet je ook waarom?*

---



4. *Wat zou jij doen als je in bootje A zat? (Denk aan regel 1 op het water).*

---

*Onthoud: een boot die stuurboordswal aanhoudt (dus rechts vaart, net als in het verkeer), heeft altijd voorrang. Ook een motorboot!*



## *Hoofdstuk 7: Woordenlijst*

### **Bakboord:**

als je aan boord naar voren kijkt, de linkerkant van de boot. Het zeil kan ook over bakboord staan.

### **Stuurboord:**

als je naar voren kijkt op de boot, de rechterkant van de boot. Het zeil kan ook over stuurboord staan

### **In de wind:**

De koers waarbij de wind bijna recht van voren komt. Het zeil klappert. Je hebt geen snelheid meer.

### **Halve wind:**

De koers waarbij de wind dwars op de boot staat. De snelste koers! De zeilen kunnen over bakboord of over stuurboord staan.

### **Ruime wind:**

Alle koersen tussen halve wind en voor de wind.

### **Voor de wind:**

De koers waarbij de wind bijna recht van achteren komt. Als je helemaal voor de wind vaart, maakt het niet uit aan welke kant het zeil staat. Verandert je koers in de richting van het zeil, dan krijg je een gijp.

**Aan de wind:**

De koers waarbij de wind schuin op de kop van de boot staat. Het zeil staat bijna dichtgetrokken, de schoot staat strak, maar er is nog net bolling in het zeil. Met deze koers kun je overstag gaan, om zo zig-zag dicht bij een doel te komen.

**Hoog aan de wind:**

Aan de windse koers zo dicht mogelijk bij de wind.

**Hogerwal:**

De wal (kant) waar de wind vandaan waait. Makkelijk om van weg te varen, moeilijk om te bereiken.

**Lagerwal:**

De wal (kant) waar de wind naar toe waait. Aan lagerwal komen is niet zo gunstig; je komt er moeilijk vandaan.

**Hoge zijde:**

De kant van de boot waar de wind vandaan komt.

**Lage zijde:**

De lage kant van een boot is de kant waar de wind naar toe waait.

**Loefzijde:**

De hoge kant, de kant waar de wind vandaan komt.

**Lijzijde:**

De lage kant, de kant waar de wind naar toe waait.

**Voorlijk:**

De voorkant van het zeil, bij de mast.

**Killen van het zeil:**

Het bewegen van het voorlijk van het zeil doordat er wind aan de “achterkant” van het zeil

binnenkomt. Gebeurt bij overstag gaan of bij te hoog aan de wind varen.

**Zuigen:**

Als je helemaal achterin de boot zit, druk je de spiegel van de boot in het water. Dit wordt zuigen genoemd. Hierdoor wordt je snelheid geremd, want de boot trekt water met zich mee.

**Duiken:**

Als je zover voorin gaat zitten dat de boeg in het water duikt, is dat niet goed. De boeg moet veel water wegduwen en dat remt.

**Volvallen:**

De zeilen bollen door de wind die er weer in valt, de boot krijgt meer vaart.

**Dwarspeiling:**

Als je aan het kruisen (laveren) bent, hoog aan de wind vaart, en je ziet een boei dwars van opzij, dan heb je de boei dwarsgepeild. Vaar je nog een stukje verder door en ga je vervolgens overstag, dan kom je met een hoog aan de windse koers bij de boei uit.

**Kruisen of laveren:**

Naar een plek zeilen die recht tegen de wind in ligt. Je vaart er in slagen, zigzaggend naartoe. Als je een hoekje maakt, ga je overstag.

**Deinzen:**

De boot ligt in de wind. Het zeil klappert in het midden van de boot. De boot ligt even stil en zal dan achteruit dobberen. Dit achteruit dobberen heet deinzen.

**Opschieter:**

Je vaart langs het punt waar je wilt aanleggen en dan stuur je in de wind. Om af te remmen kun je het zeil tegen de wind in uitduwen.

**Draaigijp (noodgijp):**

Je stuurt na de gijp verder door (oploeven). Het zeil vangt, na het overkomen, helemaal geen wind meer en klappert. De klap waarmee het zeil overkomt is dan klein. Als het zeil

na het overkomen toch wind vangt, heb je niet ver genoeg doorgestuurd. Tot slot val je af tot de goede koers. Deze gijp kun je gebruiken bij harde wind.

**Verhalen:**

De boot verplaatsen, bijvoorbeeld door te roeien of te peddelen.

**Oploeven:**

Met de boot naar de wind toe draaien door het zeil wat strakker te zetten. Dit gebeurt door het aantrekken van de schoot.

**Afvallen:**

Met de boot van de wind afdraaien door het zeil wat ruimer te zetten. Je viert dan de schoot.

**Groot schip:**

Een schip groter dan 20 meter en een veerpont, vissersboot, duwbak of passagiersschip.

**Klein schip:**

Een schip kleiner dan 20 meter en geen veerpont, vissersboot, duwbak of passagiersschip. Een surfplank is een klein schip.

Plekje voor aantekeningen of voor een leuke zeilervaring:



## Vorderingenstaat optimist 2

---

### Gegevens kandidaat

Naam : \_\_\_\_\_

Geboortedatum : \_\_\_\_\_

Geboorteplaats : \_\_\_\_\_

Straat +  
huisnummer : \_\_\_\_\_

Postcode +  
woonplaats : \_\_\_\_\_

### Gegevens groep

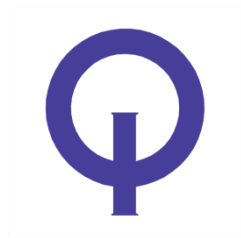
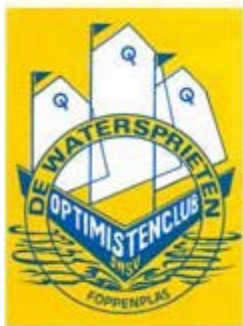
Groep : 2 \_\_\_\_\_

Datum  
ingebruikname : \_\_\_\_\_

Naam  
instructeur : \_\_\_\_\_

Handtekening: : \_\_\_\_\_

Groep 2	x	Opmerkingen
<b>Praktijk</b>		
1. Schip zeilklaar en nachtklaar maken		
2. Verhalen van het schip		
3. Zeilen stilliggend hijsen en strijken		
4. Stand en bediening van de zeilen		
5. Sturen, roer- en zwaardbediening		
6. Overstag gaan		
7. Opkruisen in nauw vaarwater		
8. Gijpen en gijpen kunnen vermijden		
9. Afvaren van hogewal		
10. Aankomen aan hogewal		
11. Afmeren van het eigen schip		
12. Kunnen reven op eigen schip		
13. Toepassing van de reglementen		
14. Man over boordmanoeuvre		
15. Loskomen van aan de grond		
<b>Theorie</b>		
1. Schiemanswerk		
2. Zeiltermen		
3. Onderdelen		
4. Veiligheid		
5. Reglementen		
6. Krachten op het schip en hun gevolgen		
7. Gedragsregels		
8. Weersinvloeden		
9. Vaarproblematiek andersoortige schepen		



# *Theorie 3*

## *Optimisten*

- Hoofdstuk 1: Boeien ronden
- Hoofdstuk 2: Gijpen in een parcours
- Hoofdstuk 3: Wedstrijdregels en wedstrijd oefenen
- Hoofdstuk 4: Voorrangsregels
- Hoofdstuk 5: Zeilen voor gevorderden
- Hoofdstuk 6: Woordenlijst







# WELKOM AAN BOORD!

Dit deel hoort bij de lessen voor de 3<sup>e</sup> optimistencursus van DWSV en behandelt de eisen van de CWO 3 cursus: Jeugdzeilen eenmansboot . Voordat je met de CWO-3 theorie begint, moet je eerst je CWO-2 theorie kennen.

Je kunt de zeillessen voorbereiden door de theorie te lezen en de Vragen / opdrachten te maken. Vind je het nog wat moeilijk, vraag dan of je vader of moeder kan helpen. Als je de vragen hebt gemaakt, kun je op de website van watersprietten de antwoorden vinden. Kijk maar eens of je het goed hebt gedaan op onze site:

[www.watersprietten.nl](http://www.watersprietten.nl)

## Niet vergeten!

De instructeurs tekenen de lessen af, dus neem steeds je theorieboekje mee!

### Wil je nog meer weten? Koop dan één van deze boekjes:

Optimist zeilen.

Uitgeverij Hollandia ISBN 978 90 6410 387 2 / NUR 484

Wedstrijdzeilen in de Optimist

Uitgeverij Hollandia ISBN 90 6410 115 9/NUGI 465

Om zelf in te vullen:

**Namen instructeurs: zie ook op de site bij [smoelenboek](#)**

Algemeen email: [watersprietten@dsv.nl](mailto:watersprietten@dsv.nl)

.....

.....

.....

*Veel plezier en een behouden vaart!*

# Hoofdstuk 1: Boeien ronden.

Correct boeien ronden.

Bij het zeilen worden boeien gerond, die voor een parcours zijn neergelegd.

Wij proberen een parcours zo snel mogelijk te varen, het te ruim nemen van een boei levert tijdverlies op.

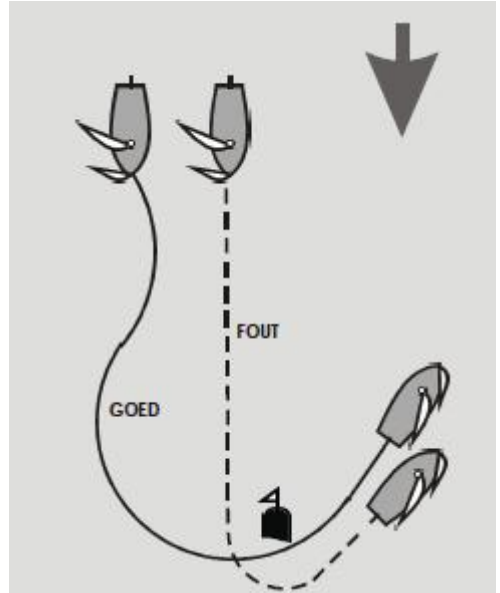
Het raken van een boei in een wedstrijd is niet toegestaan. Als dit wel gebeurt, dan moet de boei opnieuw worden gerond, met een extra strafondje. De voorrangsregels gelden dan niet, je moet iedereen voorrang geven.

Bij het bespreken van een parcours wordt aangegeven of je een boei "Bakboord BB" of

"Stuurboord SB" moet ronden. Dit betekent dat bij het ronden van de boei bij "Bakboord" ronden de boei aan Bakboord blijft van de boot.

Bij "Stuurboord" blijft de boei aan stuurboord van de boot.

Houd rekening met de andere zeilers.



## *Hoofdstuk 2: Gijpen in een parcours*

Een parcours wordt zo opgezet dat alle zeilstanden en situaties voorkomen

Gijpen is dan soms noodzakelijk.

Een gijp is nodig als je in een voor de winds rak vaart en van koers gaat veranderen over de andere boeg of bij een gijpboei. Bij het voorbereiden van een gijp, stuur je in de richting van de nieuwe koers, trekt het zeil over en vang de klap op met je roer.

Optuigen van de boot tegen de wind

Het optuigen van de boot wordt in elke les geoefend. Hierbij is het van belang dat je boot aangemeerd ligt met zijn neus in de wind. Als je het zeil gehesen hebt zal de wind het zeil laten klapperen. Voor het gemak wordt er vaak voor de loods opgetuigd, maar je zult zien dat het makkelijker gaat als je optuigt met je boot recht tegen de wind in.

Bij harde wind man overboord oefening

Bij harde wind bestaat de kans dat iemand over boord valt. Een belangrijke regel bij watersport is dat je nooit weg mag varen als dit gebeurt. Probeer de persoon weer aan boord te krijgen.

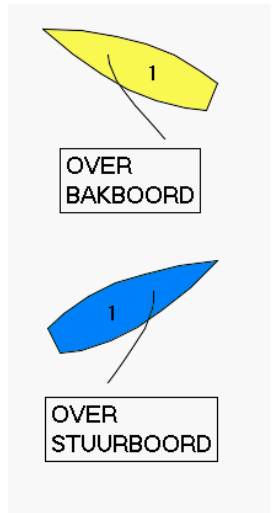
Wij zullen met een drijvende boei gaan oefenen hoe je in zo'n geval weer iemand aan boord kunt krijgen.

Belangrijk hierbij is dat je rustig blijft en de drenkeling in de gaten blijft houden.

Om de drenkeling aan boord te krijgen moet je naar de drenkeling toe varen en zorgen dat je bij de drenkeling stil komt te liggen, waarna je de schoot los laat en de drenkeling in je boot trekt, meestal bij de spiegel.

# Hoofdstuk 3: Wedstrijdregels

- Bij wedstrijden zijn een aantal regels geldig. Dit om de wedstrijd eerlijk te houden en aanvaringen te voorkomen. De regels kan je vinden in het boek Regels voor wedstrijdzeilen 2009-2012 en in verkorte vorm in "Het regelschrift van Henk Plaatje" de verkorte versie van het wedstrijdreglement. Bij de wedstrijden die wij houden zijn de belangrijkste regels:
  - het voorkomen van aanvaringen,
  - het geven van voorrang aan een boot , die daar recht op heeft.
  - het juist ronden van de boeien,
  - niet te vroeg starten
  - het volgen van de instructies van de wedstrijdleiding.



## Basisregels

1. Je moet eerlijk zeilen.
2. Je moet altijd proberen om een aanvaring met een andere boot te vermijden.

## Regels voor wanneer boten elkaar tegenkomen.

3. Indien jij en een andere boot over verschillende boeg liggen, moet de boot die over *stuurboord* ligt de boot die over *bakboord* ligt, vermijden.
4. Wanneer jij en een andere boot over dezelfde boeg liggen moet je de andere boot vermijden als:
  - a. deze *vóór* je ligt of
  - b. deze aan jouw *lijwaartse* kant ligt.

5. Wanneer jij en een andere boot een boei of een object dat beide boten dienen te vermijden, naderen na het starten en de andere boot bevindt zich tussen jou en de boei of het andere object, moet je de andere boot voldoende ruimte geven om het voorbij te varen aan dezelfde kant als jij.

Wanneer boten over verschillende boeg liggen bij een in-de-windse boei, geldt deze regel niet.

6. Wanneer een andere boot verplicht is jou te vermijden, moet je, indien je van koers verandert, de andere boot voldoende gelegenheid geven om dat te doen.

### *Andere regels*

7. Op het startschot moet je achter de startlijn zijn.

8. Na het startschot moet je de baan varen die door de wedstrijdorganisatie aangegeven is.

9. Je mag een boei van de baan niet raken.

10. Als je denkt dat een andere boot een regel heeft overtreden of je twijfelt over de regels op enig moment in de wedstrijd, moet je het incident na de wedstrijd voorleggen aan de wedstrijdleiding.

.

### Wedstrijd oefening

Tijdens de lessen zullen we oefenen in de startprocedure

Hierbij is van belang te letten op de voersignalen voor de start, Hoe ziet de startlijn er uit, hoe ziet de finish er uit en hoe ziet het parcours er uit.

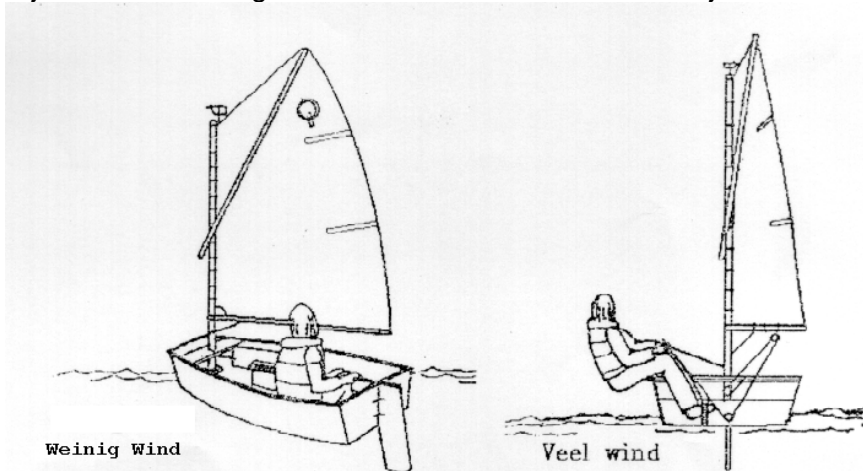
## Lang laveren. Vlietrondje

Een van de oefeningen die worden gedaan is een langer traject varen. Hiervoor kiezen we in de regel een vlietrondje.

Hierbij zal meestal of op in de richting Vlaardingsevaart of terug gelaveerd moeten worden. Met laveren moeten we rekening houden met:

- Scherp aan de wind varen
  - Snel door de wind en zorg dat er vaart in je boot blijft
  - Rekening houden met de andere boten die tegemoet komen en achteropvaren -Goed op je vaantje blijven letten. (Schijnbare wind)
- Gebruik van helmstokverlenger

Bij harde wind gaat de boot schuiner dan bij zwakke wind.



Als je de boot goed horizontaal kunt houden zal de boot sneller gaan varen.

Dit kan je bereiken door op de rand van de boot te gaan zitten en het roer te bedienen met de helmstokverlenger.

Door je gewicht verder buitenboord te laten hangen en met je voeten in de banden kan je zo ver mogelijk je gewicht naar buiten verplaatsen, waardoor de boot beter horizontaal blijft.

## Hoofdstuk 4: Voorrangsregels

Zeilboten hebben in veel gevallen voorrang op motorboten, maar niet in alle gevallen. In principe moet elke boot stuurboordwal aanhouden. (rechts)

Bij het laveren in smal water zal je veelal boten tegenkomen die de andere kant uit varen. Deze boten geef je voorrang door eerder door de wind te gaan en zodoende deze boot gelegenheid geeft door te varen. Hetzelfde geldt voor boten die achterop komen. Ook hier ruime geven dus eerder door de wind.

Inhalende boten wijken altijd uit voor langzaam varende boten. Voor zeilboten onderling gelden

Voorwaarde is dat je een aanvaring moet voorkomen. Als jouw boot zijn zeil over bakboord heeft en je wilt voorrang roep dit dan duidelijk `BAKBOORD` naar de andere boot. Als die andere boot vlak langs de stuurboordwal vaart, dan zal hij dan zal hij zijn koers niet veranderen en moet jij die andere boot laten gaan en zorgen dat je zelf door de wind gaan



# Hoofdstuk 5: Goed optuigen van de boot

\* Het goed optuigen van je boot is van belang om optimaal te kunnen zeilen.

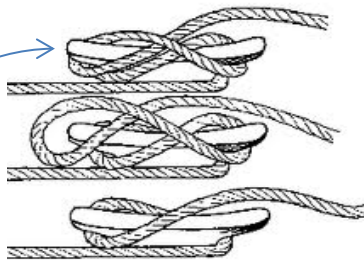
Let bij het optuigen op dat er geen plooiën in je zeil zitten, en dat je neerhouder bij harde wind goed strak zit.

Let op dat je schoot goed loopt en geen onnodige draaiingen maakt  
Is de mastborg vastgezet?

\* Vastleggen van boot

Bij de lessen is het voor jullie gemakkelijk als iemand je opvangt en de boot voor je vastlegt.

Jullie moeten oefenen om ook bij hardere wind rustig naar de kant te varen en zelf de boot op te vangen en aan te leggen. Probeer enkele verschillende knopen uit.



\* Hoe je boot aan een kikker vastleggen  
Soms zal je voor het aanleggen van je boot een z.g. kikker zien. We zullen oefenen met het vastzetten van een lijn aan een kikker.

\* Wat te doen bij windstiltes

Windstiltes bij zeilen komen geregeld voor. Hierbij is het van belang om stil te zitten en goed op te letten waar dat enkele windvlaagje vandaan komt. Houd je schoot niet strak en zorg dat je boot goed in balans in het water ligt. (tegen middenschot en eventueel in het midden van je boot zitten, soms zelfs aan de lijzijde.

\* Uitslag roer welk effect

Bij het door de wind gaan wordt meestal door leerlingen het roer helemaal omgegooid. Dit heeft tot effect dat het roerblad als rem werkt en de snelheid van de boot afneemt. Probeer het roer minder ver om te zetten. Dit heeft tot gevolg dat de boot sneller door de wind gaat en de snelheid van de boot beter wordt gehandhaafd.

\* Deinen is je boot achteruit laten varen. Dit doe je door je giek naar voren te drukken waardoor het zeil wind vangt en met je roer de richting te bepalen waar je naartoe vaart. Let op dat de bewegingen van je boot anders zijn dan dat je voor de wind vaart. Het roerblad geeft de vaarrichting aan.

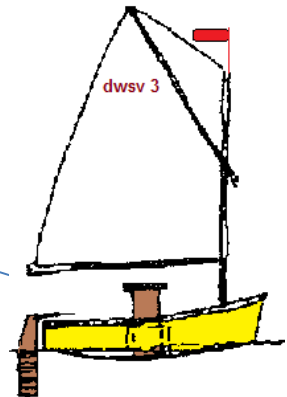
\* Hoe zo min mogelijk snelheid verliezen bij door de wind gaan  
Bij het door de wind gaan van je boot is het de kunst om de snelheid in de boot te houden. Dit kan je bereiken door:

- niet te veel roeruitslag geven
- niet te veel bewegen
- snel weer op koers varen en let op dat je al weet waar je dan naartoe moet varen
- Let steeds op je vaantje
- hou je giek op de achterhoek van je boot.

\* Parcours varen met opgegeven route zonder verdere instructie  
Bij een wedstrijd wordt vooraf aangegeven hoe er gevaren moet worden. Hierbij wordt aangegeven in welke volgorde de boeien moeten worden genomen en aan welke zijde (BB of SB) deze genomen moeten worden. Dit moet je noteren en zonder dat iemand aanwijzingen geeft moet het parcours gevaren worden.

\* Vastlopen bij ondieptes hoe los te komen  
Bij het zeilen in ondiep water zoals in het Pannekoekenkanaal kan het voorkomen dat je vastloopt op de bodem. Hierdoor is de boot niet bestuurbaar.

Om te beginnen het zwaard ophalen dat met het hierom bevestigde elastiek hoog blijft staan. Het zwaard niet geheel omhoog halen daar afhankelijk van de wind je kunt afdrijven.



\* Voor de wind varen

Bij het varen voor de wind heeft het zwaard geen functie en remt de boot.

Je kunt in deze situatie het zwaard optrekken. Let er op het zwaard weer tijdig terug te doen, omdat je als je vervolgens halve wind vaart je afdrijft en je koers niet kunt houden.

\* Hoe los komen als je aan lager wal ligt

Als je te dicht aan lagerwal komt bestaat de kans dat je vastloopt en niet meer weg kunt komen. Het is belangrijk al vroegtijdig van de wal af te sturen zolang je nog snelheid in de boot hebt. Komt het toch voor laat je het zeil zakken en peddel je naar hoger wal waar je het zeil weer kunt hijsen.

\* Hoe bij windvlaag reageren

De wind is niet altijd constant en zal in veel gevallen in strekte variëren. Als er een windvlaag komt kan je dat herkennen aan een donkerder oppervlak van het water waar extra kleine golfjes te zien zijn. Hierop kan je reageren als je hoog aan de wind vaart door op te loeven, want dat is in de regel mogelijk.

Als je halve wind vaart dan de schoot iets vieren en na de vlaag weer aanhalen. Tijdens een vlaag verandert de schijnbare windrichting tijdelijk. Zorg dat je op de juiste plek in je boot zit.

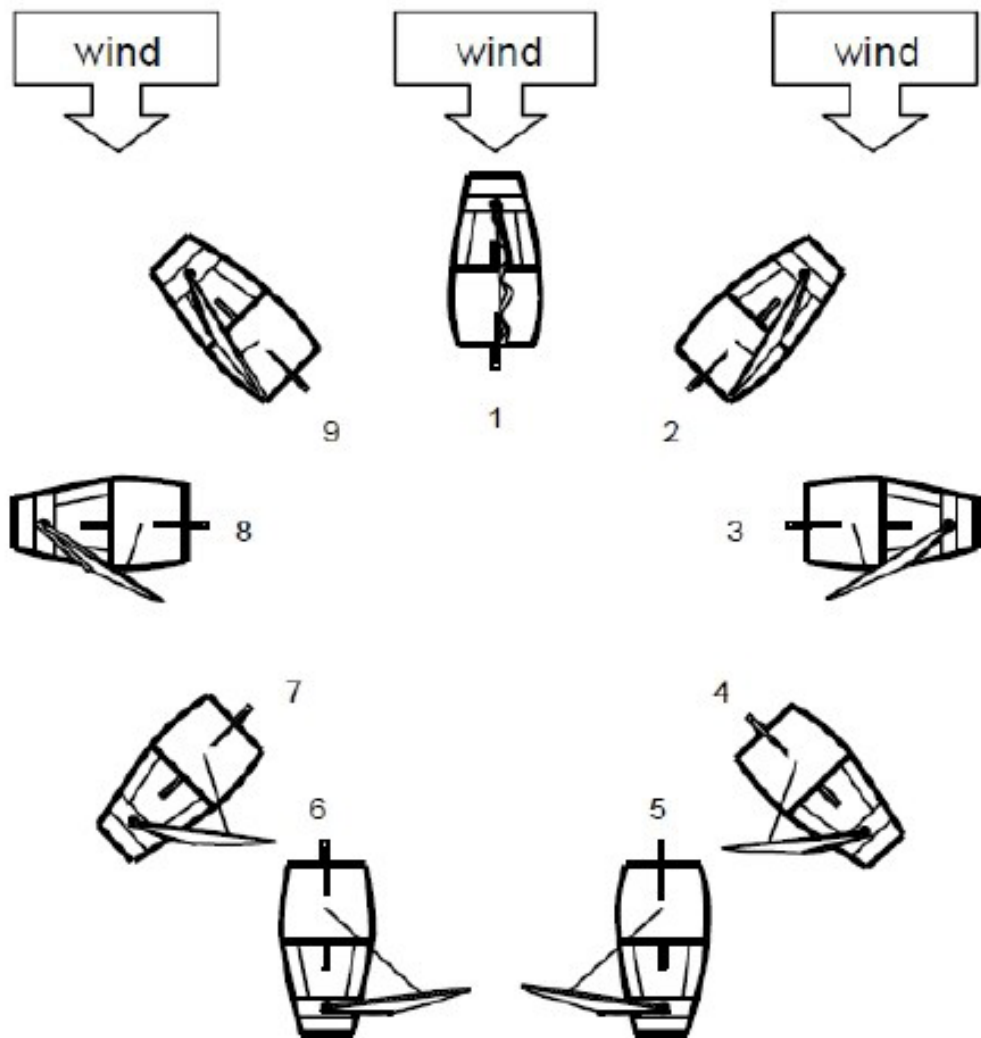
\* Duiken van de boot bij harde wind, hoe voorkom je dit.

Als het hard waait dan kan het zijn dat door de grote druk in het zeil de neus van de boot gaat duiken en hierdoor water in de boot stroomt. Als dat gebeurt moet je meer naar achteren gaan zitten. Hierdoor zakt de achterkant van de boot iets meer in het water en zal de neus minder laag komen.

Als je ruime wind vaart moet je de schoot zover laten vieren, dat het zeil net niet klappert.

**Opdracht 1:** *Zet de juiste koers achter het nummer*

**Nummer Koers**



1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

**Vragen:**

1. *Door op een aan de windse koers het zeil te laten vieren, ga je sneller / zachter\**

Door op een aan de windse koers het zeil aan te trekken, ga je sneller / zachter\*

*\*Streep door wat fout is*

2. *Wat doe je als je op een steiger staat en een bootje ziet aanleggen dat teveel snelheid heeft? Waar let je op?*

---

---

---

3. *Waarom kun je beter niet op lagerwal aanleggen?*

---

---

4. *Wat is het nadeel van een opschieter?*

---

---

Borden: hoe zien de borden er uit op het water

Op waterwegen zijn ook borden om aan te geven wat wel en niet mag.

Wij varen in een natuurgebied en hier mag je niet op de eilanden komen die van Natuurbeheer zijn. Daarnaast zijn er borden in de middelvlucht. Kijk naar deze borden en geef aan wat de verschillen met de borden langs de weg zijn.



*Bord A.1 uit het BPR: doorvaart verboden*



*Bord A.12 uit het BPR: verbod voor gemotoriseerde scheepvaart*



*Bord A.17 uit het BPR: verboden voor zeilplanken*



*Bord A.15 uit het BPR: verboden voor zeilschepen*



*Bord A.16 uit het BPR: verboden voor door spierkracht voortbewogen schepen*

Voor een overzicht van de borden zie hiervoor de boeken van bijvoorbeeld het vaarbewijs.

Welke vervolgoopleidingen kan je volgen

Na de opleiding in de optimist is in de regel de boot te klein voor jullie geworden. Je kan dan b.v. in de Flying Junior les krijgen DWSV waar deze lessen bij worden gegeven is lid van het Watersportverbond

# Hoofdstuk 6: Woordenlijst

## **Bakboord:**

als je aan boord naar voren kijkt, de linkerkant van de boot. Het zeil kan ook over bakboord staan.

## **Stuurboord:**

als je naar voren kijkt op de boot, de rechterkant van de boot. Het zeil kan ook over stuurboord staan

## **In de wind:**

De koers waarbij de wind bijna recht van voren komt. Het zeil klappert. Je hebt geen snelheid meer.

## **Halve wind:**

De koers waarbij de wind dwars op de boot staat. De snelste koers! De zeilen kunnen over bakboord of over stuurboord staan.

## **Ruime wind:**

Alle koersen tussen halve wind en voor de wind.

## **Voor de wind:**

De koers waarbij de wind bijna recht van achteren komt. Als je helemaal voor de wind vaart, maakt het niet uit aan welke kant het zeil staat. Verandert je koers in de richting van het zeil, dan krijg je een gijp.

## **Aan de wind:**

De koers waarbij de wind schuin op de kop van de boot staat. Het zeil staat bijna dichtgetrokken, de schoot staat strak, maar er is nog net bolling in het zeil. Met deze koers kun je overstag gaan, om zo zig-zag dichte bij een doel te komen.

## **Hoog aan de wind:**

Aan de windse koers zo dicht mogelijk bij de wind.



**Hogerwal:**

De wal (kant) waar de wind vandaan waait. Makkelijk om van weg te varen, moeilijk om te bereiken.

**Lagerwal:**

De wal (kant) waar de wind naar toe waait. Aan lagerwal komen is niet zo gunstig; je komt er moeilijk vandaan.

**Hoge zijde:**

De kant van de boot waar de wind vandaan komt.

**Lage zijde:**

De lage kant van een boot is de kant waar de wind naar toe waait.

**Loefzijde:**

De hoge kant, de kant waar de wind vandaan komt.

**Lijzijde:**

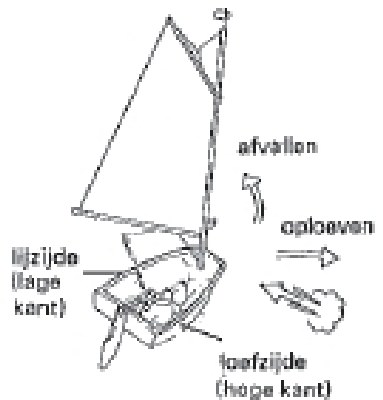
De lage kant, de kant waar de wind naar toe waait.

**Voorlijk:**

De voorkant van het zeil, bij de mast.

**Killen van het zeil:**

Het bewegen van het voorlijk van het zeil doordat er wind aan de "achterkant" van het zeil binnenkomt. Gebeurt bij overstag gaan of bij te hoog aan de windvaren.



**Zuigen:**

Als je helemaal achterin de boot zit, druk je de spiegel van de boot in het water. Dit wordt zuigen genoemd. Hierdoor wordt je snelheid geremd, want de boot trekt water met zich mee.

**Duiken:**

Als je zo ver voorin gaat zitten dat de boeg in het water duikt, is dat niet goed. De boeg moet veel water wegduwen en dat remt.

**Volvallen:**

De zeilen bollen door de wind die er weer in valt, de boot krijgt meer vaart.

**Dwarspeiling:**

Als je aan het kruisen (laveren) bent, hoog aan de wind vaart, en je ziet een boei dwars van opzij, dan heb je de boei dwarsgepeild. Vaar je nog een stukje verder door en ga je vervolgens overstag, dan kom je met een hoog aan de windse koers bij de boei uit.

**Kruisen of laveren:**

Naar een plek zeilen die recht tegen de wind in ligt. Je vaart er in slagen, zigzaggend naartoe. Als je een hoekje maakt, ga je overstag.

**Deinzen:**

De boot ligt in de wind. Het zeil klappert in het midden van de boot. De boot ligt even stil en zal dan achteruit dobberen. Dit achteruit dobberen heet deinzen.

**Opschieter:**

Je vaart langs het punt waar je wilt aanleggen en dan stuur je in de wind. Om af te remmen kun je het zeil tegen de wind in uitduwen.

**Draaigijp (noodgijp):**

Je stuurt na de gijp verder door (oploeven). Het zeil vangt, na het overkomen, helemaal geen wind meer en klappert. De klap waarmee het zeil overkomt is dan klein. Als het zeil na het overkomen toch wind vangt, heb je niet ver genoeg doorgestuurd. Tot slot val je af tot de goede koers. Deze gijp kun je gebruiken bij harde wind.

**Verhalen:**

De boot verplaatsen, bijvoorbeeld door te roeien of te peddelen.

**Oploeven:**

Met de boot naar de wind toe draaien door het zeil wat strakker te zetten. Dit gebeurt door het aantrekken van de schoot.

**Afvallen:**

Met de boot van de wind afdraaien door het zeil wat ruimer te zetten. Je viert dan de schoot.

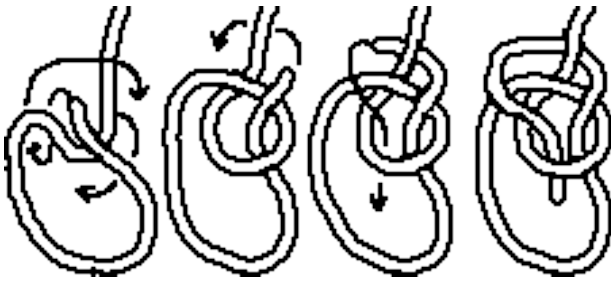
**Groot schip:**

Een schip groter dan 20 meter en een veerpont, vissersboot, duwbak of passagiersschip.

**Klein schip:**

Een schip kleiner dan 20 meter en geen veerpont, vissersboot, duwbak of passagiersschip. Een surfplank is een klein schip.

Enkele belangrijke knopen



De paalsteek, Als je op het plaatje klikt krijg een filmpje te zien

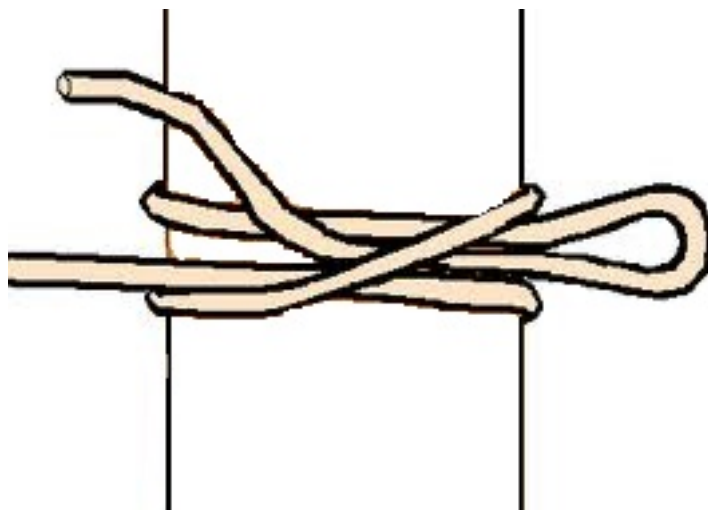


De achtknoop

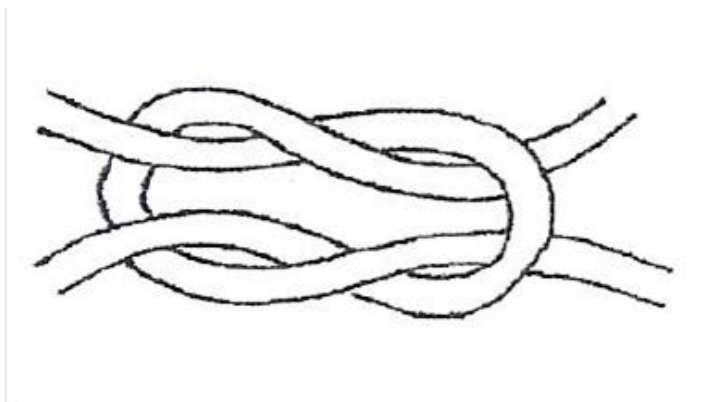


De schootsteek

Oefen de mastworp met slipsteek



en de platte knoop





## Vorderingenstaat optimist 3

---

### Gegevens kandidaat

Naam : \_\_\_\_\_

Geboortedatum : \_\_\_\_\_

Geboorteplaats : \_\_\_\_\_

Straat +  
huisnummer : \_\_\_\_\_

Postcode +  
woonplaats : \_\_\_\_\_

### Gegevens groep

Groep : 3 \_\_\_\_\_

Datum  
ingebruikname : \_\_\_\_\_

Naam  
instructeur : \_\_\_\_\_

Handtekening: : \_\_\_\_\_

## Groep 3

Groep 3	x	Opmerkingen
<b>Praktijk</b>		
1. Aanslaan van de zeilen		
2. Schip zeilklaar en nachtklaar make		
3. Verhalen van het schip		
4. Zeilen hijsen en strijken, stilliggend & varend		
5. Stand en bediening van de zeilen		
6. Bovenwinds gelegen punt kunnen bezeilen		
7. Opkruisen in nauw vaarwater		
8. Gijpen en gijpen kunnen vermijden		
9. Afvaren en aankomen aan hogerwal		
10. Man over boordmanoeuvre		
11. Aankomen aan lagerwal		
12. Afmeren		
15. Eenvoudige zeil- en scheepstrim		
16. Loskomen van aan de grond		
18. Schiemanswerk		
19. Aanvarings- en achtergrondpeiling		

**Groep 3**

<b>Groep 3</b>	<b>x</b>	<b>Opmerkingen</b>
20. Toepassing van de reglementen		
21. Terminologie		
<b>Theorie</b>		
1. Schiemanswerk		
2. Zeiltermen		
3. Onderdelen		
4. Veiligheid		
5. Reglementen		
8. Weersinvloeden		
9. Vaarproblematiek andersoortige schepen		
10. Dagelijks onderhoud van het eigen schip		



Inhoudsopgave:	blz.
Plattegrond van de foppenplas	2
<b><u>THEORIE 1</u></b>	<b>3</b>
Zorg goed voor jezelf	4
De Optimist	8
De Optimist vaarklaar maken	11
De Optimist opruimen	15
Sturen en peddelen	16
Wind	19
De windroos	21
Stand van de zeilen	22
Door de wind...overstag en gijpen	24
Een paar regels op het water	26
Knopen	28
Woordenlijst	32
Vorderingenstaat optimist 1	35
<b><u>THEORIE 2</u></b>	<b>37</b>
Joystick	40
Het zwaard	43
De juiste koers...	45
Aankomen en afvaren van hogerwal	49
Een paar kunstjes: stilleggen, deinzen, Omslaan	53
Ken je de regels nog	55
Woordenlijst	57
Vorderingenstaat optimist 2	62
<b><u>THEORIE 3</u></b>	<b>64</b>
Boeien ronden	66
Gijpen in een parcours	68
Wedstrijdregels	69
Voorrangsregels	72
Goed optuigen van de boot	73
Woordenlijst	80
Knopen	84
Vorderingenstaat optimist 3	87