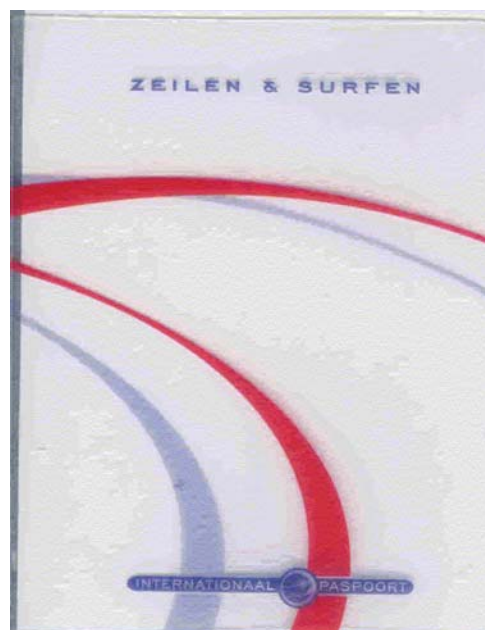




Vlaamse Yachting Federatie  
Zuiderlaan 13  
9000 Gent  
T 09 243 11 20 – F 09 243 11 39  
[info@vyf.be](mailto:info@vyf.be) - [www.vyf.be](http://www.vyf.be)

## Handleiding Internationale Surf- en Zeilpas

→ deel zeilen 1-mansboten en meermansboten



# 1. EENMANSBOTEN

## 1.1. NIVEAU BASIS

Eénmansboten: bijv. Optimist, Splash, Europe, Laser ...

Theorie (basisbegrippen) Veiligheidsvoorschriften	<b>Theorie-basisbegrippen:</b> kent volgende begrippen en namen - <u>Koersen en zeilstanden:</u> windroos, oploeven en afvallen, aanhalen en vieren, stuurboord en bakboord, loef- en lijzijde. - <u>Terminologie:</u> gelegenheidsonderricht <b>Veiligheid</b> Draagt steeds zijn zwemvest op en nabij het water. Weet dat hij bij de boot moet blijven na een kapseis.
Schiemannen / knopen	Achtknoop, rondtorn met twee halve steek, platte knoop, paalsteek, halve steek
Optuigen	Kan zelfstandig zijn boot optuigen in juiste volgorde.
Zeilt rond 2 boeien / koersen en zeilstanden	<u>Parkoerszeilen:</u> Zeilt in een lus- en achtvormig rond 2 boeien. De zeilstand moet niet correct zijn, doch bij oploeven en afvallen moet wel gereageerd worden met aanhalen en vieren. Bij foutieve zeilstand moet het kind juist reageren indien het er opmerkzaam wordt op gemaakt. Kent zijn juiste plaats in de boot (aan loefzijde, rug naar de wind, benen tegen de zwaardkast dus niet tegen de spiegel)
Bijdewindse koers	Kan tijdens het kielliniezeilen zijn snelheid op bijdewindse en halvewindse koersen regelen.
Overstaggaan	Manoeuvre: roer uitduwen, zeil laten overkomen en naar de andere zijde gaan zitten, roer midscheeps zetten als het zeil terug bol valt. Kan overstaggaan zonder in de wind te blijven liggen. Het is niet nodig van correct aan de wind tot aan de wind te gaan. Men mag niet met een regelmaat in de wind blijven liggen. Bij stilliggen in de wind moet men met inzicht terug op koers geraken.
Kan beheerst gijpen	Begint het manoeuvre met een gevierd zeil. De stuurman zit voor de helmstok. Het zeil laten overkomen. Aanhalen en vieren voor en na de gijp is nog niet vereist.
Indewindse koers	Kan bij het opkruisen een bovenwindspunt bereiken. Men hoeft niet perfect van aan de wind tot aan de wind zeilen. Met overstaggaan moet men een aandewinds punt aanzeilen., zonder daarom perfect aan de wind te zeilen en zonder te veel stil te liggen.

Vertrekken hogerwal	Vertrekken vanuit 'in de wind' en bereikt halve wind van waaruit hij reageert met een midscheepsroer en aanhalen van het zeil: <ul style="list-style-type: none"> <li>- kent zijn juiste plaats (rug naar de wal gezicht naar de afvallende zijde).</li> <li>- roer uitduwen tot ongeveer halve wind</li> <li>- roer midscheeps en zeil aanhalen.</li> </ul>
Aanleggen hogerwal	Met opschieder aankomen, het zeil moet gevierd staan. Weten dat het beter is opnieuw te beginnen dan te hard te botsen.

### Gelegenheidsonderricht

Theoretische kennis behoort tot het gelegenheidsonderricht:

Kent volgende benamingen: romp, mast, giek, spriet, zeil, mastvoet, zwaard, zwaardkast, roer, helmstok, boeg, spiegel, landvast, schoot, knuttel, neerhouder sprietophouder.

## 1.2. EVOLUTIE 1

Theorie en veiligheidsvoorschriften	<b>Kapseizen</b> Laat de boot niet doorkenteren Kan de boot oprichten na een kapseis. <b>Voorrangregels</b> Kent de belangrijkste voorrangregels en past deze toe: <ul style="list-style-type: none"> <li>- bb-sb regel</li> <li>- loef-lij regel</li> <li>- vrij voor en vrij achter</li> <li>- vermijden van aanvaringen</li> <li>- beroepsvaart heeft steeds voorrang</li> </ul>
Schiemannen / knopen	Mastworp (2 manieren), rondtorn met 2 halve steken, slijpsteek
Joystick	Zeilt steeds met joystick en gebruikt de hangbanden
Aandewindse koers, kilgrens	Zeilt op de kilgrens Kruist vlot op zonder in de wind te blijven liggen of te knijpen. Past gewichtstrim toe.
Kan een vooropgestelde koers bezeilen	Met toegespitste aandacht voor oploeven en afvallen. Zwaard, en boothelling Correcte zeilstand
Overstaggaan	Kan overstaggaan van aan de wind tot aan de wind. Kan dit manoeuvre herhaaldelijk op fluitsignalen uitvoeren zonder stil te vallen. Geen rolltack en geen 'fok bak', overtaggaan moet op zuivere snelheid.
Kan beheerst gijpen	Het zeil wordt bewust overgetrokken voor de wind. Blijft op koers na de gijp en geeft zo nodig tegenroer.

Deinzen	Kan 20 meter deinzen, past dit steeds toe bij een afvaren aan hogerwal.
Vertrekken van lagerwal	Kunnen wegpaddelen naar een hogerwal of boei en vandaar vertrekken
Aanleggen lagerwal	Met opschieter, het zeil moet gevierd staan Weten dat het beter is opnieuw te beginnen dan te hard te botsen.

### Gelegenheidsonderricht

Therminologie: huid, roerblad, roepen en vingerling, helmstokverlenger, hangband, mastdof, klauw, kousje, lijken en hoeken van het zeil, zeilbaan, zeillat en zeillatzakje, windvaantje

Aanleggen: snelheidsregeling met loos in de schoten.

Koersen In de wind, aan de wind, bij halve wind, ruime wind, voor de wind

## 1.3. EVOLUTIE 2

Dit niveau is het begin naar het wedstrijdzeilen

Theorie en veiligheidsvoorschriften	Belangrijkste punten van het reglement Voorrangregels rond boeien. Eerlijk zeilen
Schiemannen	Enkele en dubbele schootsteek, eind- en oogsplits
Telldatales	Zeilt op het principe van de telldatales
Zeiltrim	Past zeiltrim toe in functie van de windsterkte
Gewichtstrim	Past de gewichtstrim toe op alle koersen
Aandewind	Reageert op windveranderingen op aandewindse koersen: - oploeven in een windvlaag - afvallen bij een windluwte
<b>Specialisaties</b>	
Overstaggaan	Kan een rolltack uitvoeren
Wedstrijd	Kan verlijeren op een startlijn
Stroming	Kan manoeuvres toepassen op stroming en golven
Ruime koersen	Reageert op windveranderingen op ruime koersen

### Gelegenheidsonderricht:

- Voorrangregels bij boeien
- Belangrijke vaarregels op open water

## 2. MEERMANSBOTEN

### 2.1. NIVEAU BASIS

Caravelle, Sloep, Cigogne, Cadet, 420, Vaurien ...

Theorie (basisbegrippen) en veiligheidsvoorschriften	<p><b>Theorie-basisbegrippen:</b> kent volgende begrippen en namen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Koersen en zeilstanden:</u> windroos, oploeven en afvallen, aanhalen en vieren, stuurboord en bakboord, loef- en lijzijde</li></ul> <p>Steeds zijn zwemvest</p> <p><b>Theorie-basisbegrippen:</b> kent volgende begrippen en namen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <u>Koersen en zeilstanden:</u> windroos, oploeven en afvallen, aanhalen en vieren, stuurboord en bakboord, loef- en lijzijde</li></ul> <p><b>Veiligheid</b></p> <p>Draagt steeds een zwemvest op en nabij het water. Weet dat hij bij de boot moet blijven, na een kapseis.</p> <p><b>Voorrangregels</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sb-bb regel</li><li>- loef en lij regel</li><li>- aanvaringen steeds vermijden</li></ul> <p>Op open water:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- beroepsvaart heeft steeds voorrang,</li><li>- op het Spaarbekken heeft een motorvaartuig voorrang.</li></ul>
Schiemannen / knopen	Achtknoop, halve steek, platte knoop, paalsteek, klampsteek
Optuigen	<p>Kan zelfstandig de boot optuigen in juiste volgorde en weet waarom dit zo hoort:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- van onder naar boven (zwaard en roer, helmstok als laatste)</li><li>- aanslaan der zeilen</li><li>- hijsen der zeilen (grootzeil en fok: naargelang boottype)</li></ul> <p>Reven aan de wal met aandacht voor de knuttels en smeerreep</p>
Bijdewindse koers	<p>De zeilstand moet niet correct zijn, bij oploeven en afvallen moet wel gereageerd worden met aanhalen en vieren.</p> <p>Fok en grootzeil worden gebruikt om de snelheid van de boot regelen.</p>
Overstaggaan	<p>Kan overstaggaan zonder in de wind te blijven liggen.</p> <p>Het is niet nodig van correct aan de wind tot aan de wind te gaan.</p> <p>Als stuurman gaat hij in tegengestelde zin van de giek.</p> <p>Hij mag niet met een regelmaat in de wind blijven liggen.</p> <p>Bij stilliggen in de wind moet men met inzicht terug op koers geraken. Begrijpt de invloed van de fok bij dit manoeuvre.</p> <p>Fok bak: enkel om een mislukt manoeuvre terug in goede banen te brengen.</p>
Gijpen	<p>Voor de wind zeilen</p> <p>De stuurman zit (staat) aan lij.</p> <p>Het zeil doen overkomen met aanhalen en gecontroleerd vieren.</p>

	De koers mag maximum tot ruim uitlopen na de gijp. Verbeterd zijn koers tot voor de wind na de gijp.
Indewindse koers	Kan zelfstandig een bovenwinds punt aanzeilen, zonder daarom perfect aan de wind te zeilen. Als fokkenmaat correcte zeilstand
Vertrekken hoger- en lagerwal	<b>Hogerwal</b> - Juiste plaats van de bemanning - Correcte instructies aan de bemanning - Met een minimum aan deinzen, fok bak en helmstok naar lij <b>Lagerwal</b> Kent zijn taak in de ploeg als stuurman: in de wind om de zeilen te hijsen, weten hoe reageren als het grootzeil niet volledig gehezen werd en men toch te veel afgevallen is. Als fokkenmaat voorbereid, correct en snel het grootzeil hijsen.
Aanleggen hoger- en lagerwal	HW: Snelheid regelen bij de wind om over te gaan met opschieter, het zeil moet gevierd staan. Weten dat het beter is opnieuw te beginnen dan te hard te botsen. LW: Inschatten waar men het grootzeil strijkt.
Fokwerking	Bij foutieve zeilstand moet het kind juist reageren indien het er opmerkzaam wordt op gemaakt. Kent en past de de grootzeil- en fokwerking toe op alle koersen. Reageert met vieren en aanhalen bij afvallen en vieren

### Gelegenheidsonderricht

**Begrippen:** oploeven en afvallen, vieren en aanhalen, loef- en lijzijde, stuurboord en bakboord, hoger- en lagerwal

**Terminologie:** terminologie maakt geen del uit van een feitelijk les, dit gebeurt door correct taalgebruik van de lesgever, het verwijzen naar didactisch bladen en borchures, en het ondervragen aan boord tijdens zeer korte onderbrekingen, basis termen zijn o.m.:

romp, boeg, spiegel, zwaard, zwaardkast, mast, giek, grootzeil, fok, mastvoet, roer, helmstok, landvast, schoot, knuttel, smeerreep, neerhouder, doft, groot-schoot en fokkenschoot, grootval en fokkenval.

## 2.2. EVOLUTIE 1

Bijvoorbeeld: Ca, Cigogne, Cadet ...

Naargelang de eigenheid van de school wordt er gezeild in een grotere of in een tweemansboot. Het spreekt vanzelf dat men zorgvuldig de mogelijkheden in de praktijk moet afwegen wat haalbaar e niet haalbaar is.

Theorie en veiligheidsvoor-schriften	Kan zijn boot oprichten na kapseis. Kent de belangrijkste voor-rangregels en past deze toe. Kent het optuigen van zijn nieuwe boot.
--------------------------------------	---

Schiemannen	Mastworp, enkele en dubbele schootsteek, rondtorn met 2 halve steken, slipsteek
Aandewindse koers	Zeilt op de kilgrens
Kan een vooropgestelde koers bezeilen	Zwaard, en boothelling Zeilt op elke koers met een bijna correcte zeilstand. Reageert met oploeven en aanhalen, afvallen en vieren
Overstaggaan	Kan overstaggaan van aan de wind tot aan de wind Manoeuvre onder knie hebben rustige roerwerking, extra aanhalen van de zeilen. Snelheid en correcte zeilstand aan de wind na overstaggaan Geen rolltack! Geen fok bak, manoeuvre wordt uitgevoerd op zuivere snelheid.
Kan beheerst gijpen	Zeilen worden aangehaald en gevierd. Gijpen in rechte lijn: deze is niet steeds deze pal voor de wind, doch kan iets binnen te wind vallen.
Kan bijdraaien en reven	<b>Bijdraaien</b> op twee manieren. Verskil kennen tussen bijdraaien en bijliggen (zeestormmanoeuvre) <b>Reven</b> Correct reven van het grootzeil tijdens het zeilen onder alle koersen.
Man over boord	Dit is levensreddend veiligheidsmanoeuvre. Tijdens het A-brevet wordt hierover <b>niet</b> gedelibereerd! Gebruik een niet door de wind afdrijvend materiaal. De zeilcommissie vraagt een watervat van 15 tot 20 liter voor driekwart gevuld. De boot <b>moet</b> bijgedraaid stilliggen naast de drenkeling, dit mag zowel aan de loefzijde als aan lijzijde van de drenkeling. De fokkenmaat helpt niet mee met het manoeuvre.
Aanleggen aan hogerwal	<b>Hogerwal</b> Er wordt in principe de methode van van loos in de schoten toegepast. De boot ligt stil aan de wind of in de wind met corrigerende opschieter. De boot 'mag' het laatste stukje snelheid met een opschieter wegwerken. <b>Lagerwal</b> Keuze van de opschieter ten overstaan van de aanlegplaats. Snelheid regelen. Fok strijken Aanlegrichting ten overstaan van de wind.
Wisselwerking zeilen	Kent de wisselwerking grootzeil en fok. Reageert op elke koers- en windverandering met een bijna correcte zeilstand

### Gelegenheidsonderricht

**Terminologie:** aanbrenge van de woordenschat van alle onderdelen eigen aan het boottype en deze die gekend moet zijn voor het A-brevet.

**Veiligheid:** Stroming en getijden

**Zeiltechniek:** Aërodynamica, koersstabiliteit en dwarsstabiliteit

## 2.3. EVOLUTIE 2

Komt overeen met de 3<sup>de</sup> graad

Theorie en veiligheidsvoor-schriften	Kan zijn boot oprichten na kapseis Kent de belangrijkste voorrangregels en past deze toe
Schiemannen	Eind- en oogsplits, eind- en kruistakeling
Joystick	Zeilt steeds met joystick op alle koersen.
Telltales	Zeilt op het principe van de telltales
Aandewindse koers	Reageert op windveranderingen op aandewindse koersen - oploeven in de windvlaag - afvallen bij windafname
Zeiltrim	Past zeiltrim naargelang de windsterkte
Gewichtstrim	Past gewichtstrim d.m.v. de hangbanden toe op alle koersen
Deinzen en achteruitvaren	Kan 20 meter deinzen Kan achteruitvaren na een opschieter.
Kan ankeren	Stuurman kan ankeren in de wind Stuurman kan ankeren op stroom
Zeil en gewichtstrim	In harmonie met stuurman.

### Gelegenheidsonderricht

**Veiligheid:** Stroming en getijden

**Zeiltechniek:** Aërodynamica, koersstabiliteit en dwarsstabiliteit  
Gewichtstrim, zeiltrim

Wedstrijdreglement



## 2.4. SPECIALISATIES

Kan rolltack uitvoeren	Rolltack bij herhaalde overstagmanoeuvres
Boot zo lang mogelijk in plané houden	
Kan zeilen zonder roer	Kan bij lichte wind zonder roer zeilen Kan bij hardere wind zonder roer zeilen doch met paddel.
Kan reageren op windveranderingen op ruime koersen	
Kan verlijeren op de startlijn	
Kan gebruik maken van de golven	Weet wanneer hij overstag moet gaan Kan anticiperen op achterkomende golven Kan reageren op kleine brekers.
Kent de ideale lijn om alle boeien van de wedstrijd-baan te ronden	Weet waar hij overstag moet gaan met en zonder stroom Schat de drift in bij een af te leggen weg na een overstagmanoeuvre naar een bovenwindse boei.
Kan na startsignaal binnen de 5 seconden vertrekken	
Kan roll-tack in harmonie met stuurman begeleiden	
Theorie en veiligheid	

### **Gelegenheidsonderricht**

Zie informatiebrochure voor het A-brevet

### STS-Brevet

Dit is de invulling van het beheersen van spinnaker, trapeze en stroom. Deze drie vaardigheden vormen de nieuwe instap voor de cursus instructeur B of trainer B

Spinnaker	Kan reachen en grijpen met spi
	Kan spi zelfstandig optuigen
	Kan reachen
Stroom	Aanleggen en vertrekken op stroom
	Kan strategie en techniek bepalen i.v.m. stroom
Trapeze	Zeilt met fokkenmaat in trapeze (2 personen loef)
	Kan gestrekt in trapezehang staan, spreidstand
	Permanente hoogteregeling van de hanghouding in trapeze
	Kan buitengaan zonder trapeze inhaken