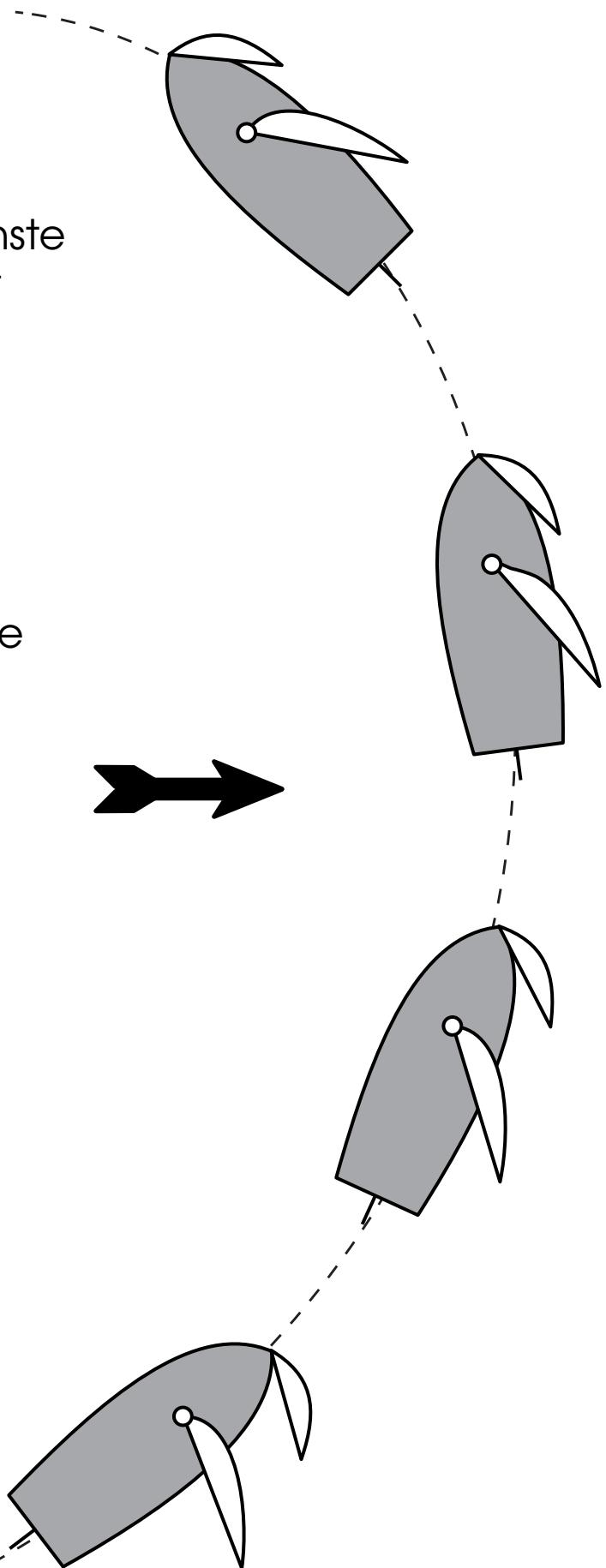


## 3 Roer vastpakken:

Pak vlak voor je bij de gewenste koers bent het roer weer vast



## 2 Zeil aantrekken:

Trek het grootzeil aan als deze begint tegen te bollen bij het voorlijk

## 1 Roer loslaten:

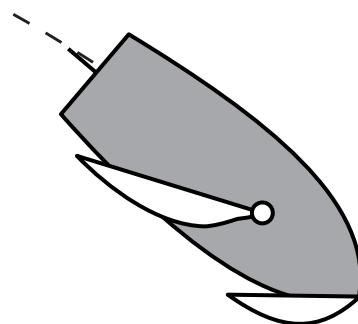
Laat het roer los of geef het een klein duwtje

## Extra Gewicht:

Plaats gewicht aan lij om sneller op te loeven

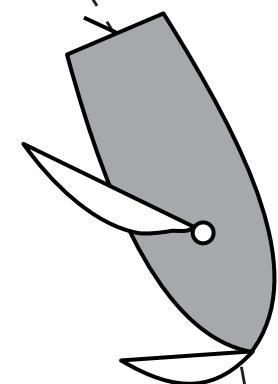
## 1 Zeil vieren:

Laat het grootzeil vieren zodat het net wat killt bij het voorlijk. Plaats gewicht aan loef om sneller af te vallen



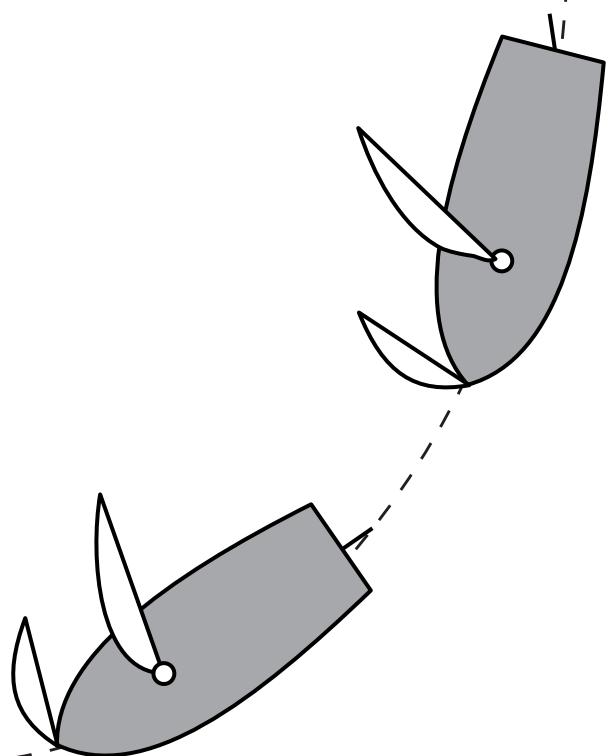
## 2 Afvallen met het roer:

Gebruik het roer om naar de gewenste koers toe te draaien



## 3 Roer recht:

Zet je roer recht zodra je bij je koers bent aangekomen



### Extra Gewicht:

Start met gewicht aan lij en verplaats naar loef als het zeil geen wind meer vangt. Maak de helling daarna weer rustig neutraal

**6 Fok aan:** Wanneer je een goede aan de windse koers vaart en weer voldoende snelheid hebt, zeg je: fok aan

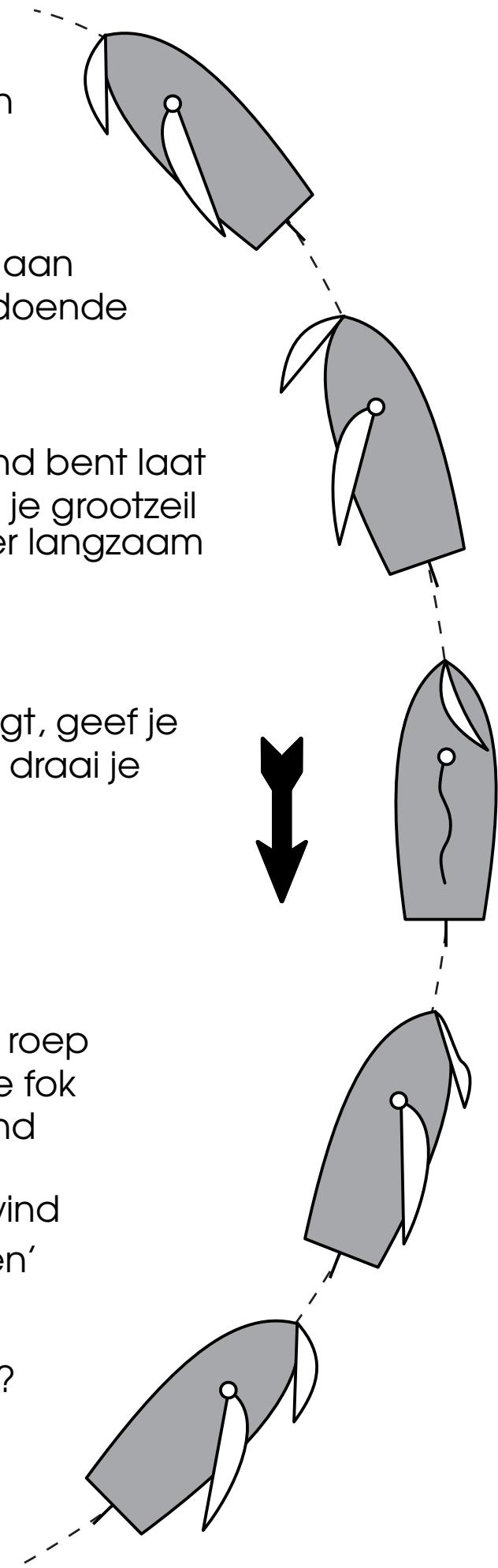
**5 Fok over:** Wanneer je door de wind bent laat je je fok geleidelijk over gaan. Laat je grootzeil hierna wat vieren en trek deze weer langzaam aan

**4 Fok bak:** Wanneer je in de wind ligt, geef je het commando 'fok bak'. Hierdoor draai je makkelijk door de wind

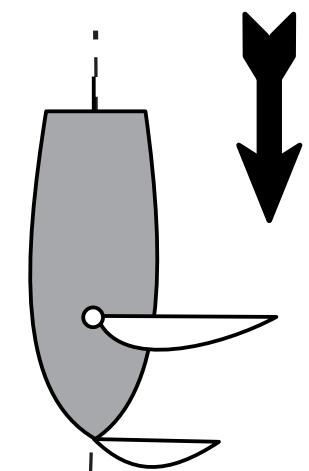
**3 Fok ree:** Geef je roer een duwtje, roep 'fok ree' en trek je grootzeil aan. De fok vangt nu alleen aan het voorlijk wind

**2 Aan de wind:** Ga goed aan de wind varen en roep: 'Klaar om te wenden'

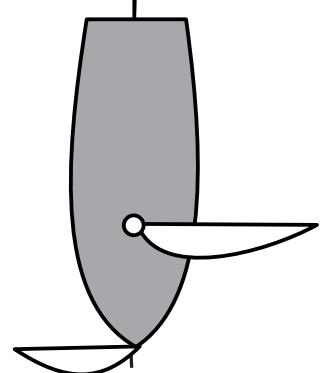
**1 Veiligheid:** Is het veilig in de boot? Is er ruimte om je heen om een overstag te maken?



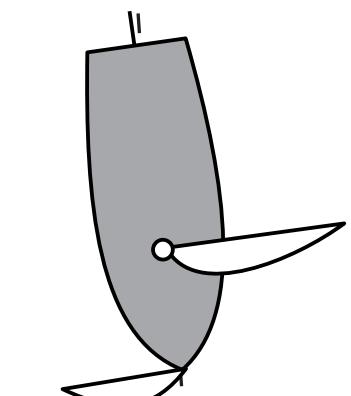
**1 Veiligheid:** Is het veilig in de boot?  
Is er ruimte om je heen om een gijp te maken?



**2 Voor de wind:** Ga goed voor de wind varen.  
Hou je koers vast en ga aan de verkeerde  
kant van je roer zitten

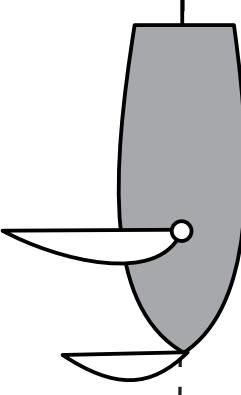


**3 Fok te loevert:** Geef het commando 'fok te loevert'. Alleen als je goed voor de wind  
vaart gaat de fok ook echt te loevert



**4 Binnen de wind varen:** Val een beetje extra  
af. Dit heet binnen de wind varen. Hierdoor  
gaat het zeil makkelijker over

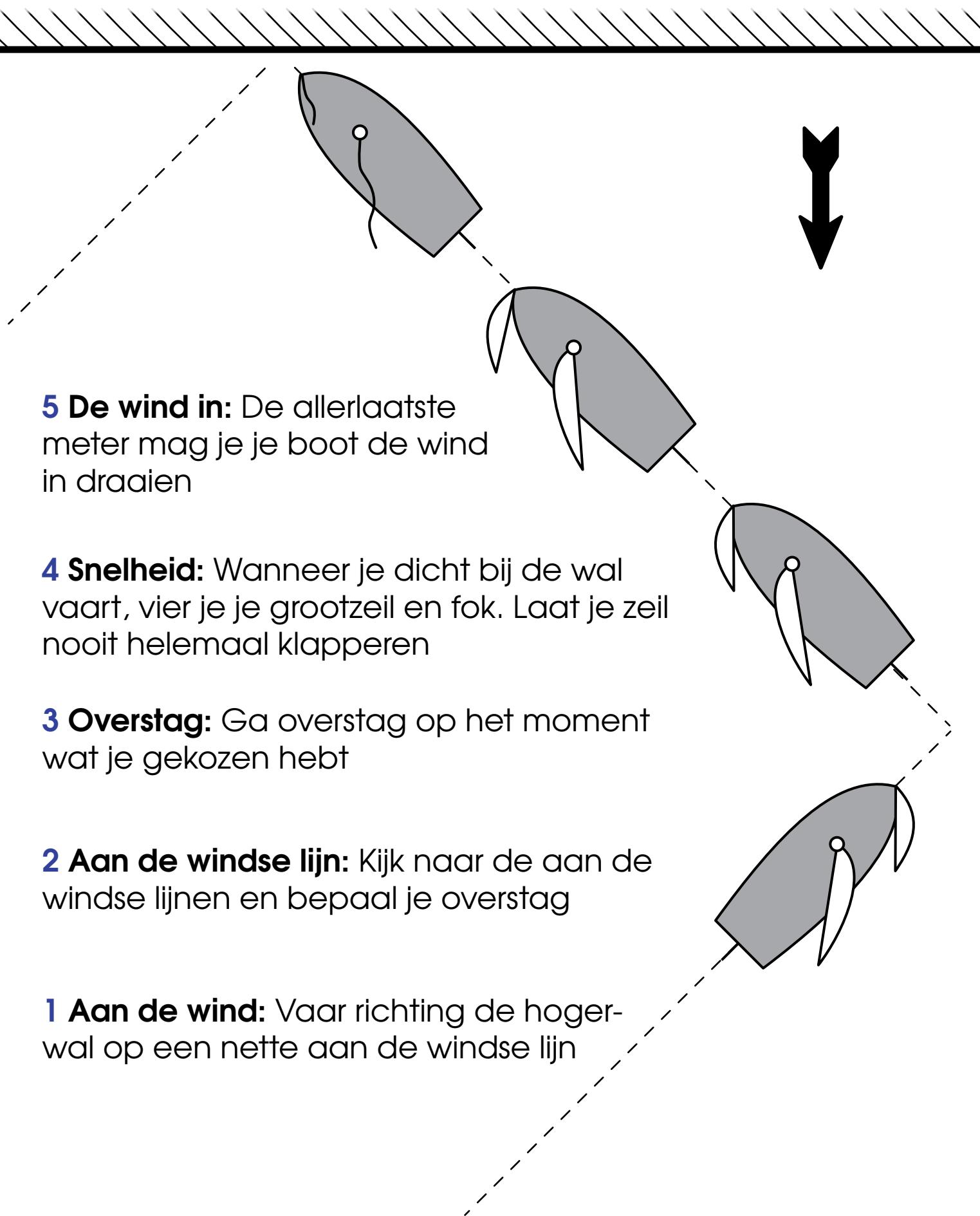
**5 'Klaar voor de gijp!':** Waarschuw de  
bemanning en haal je zeil binnen

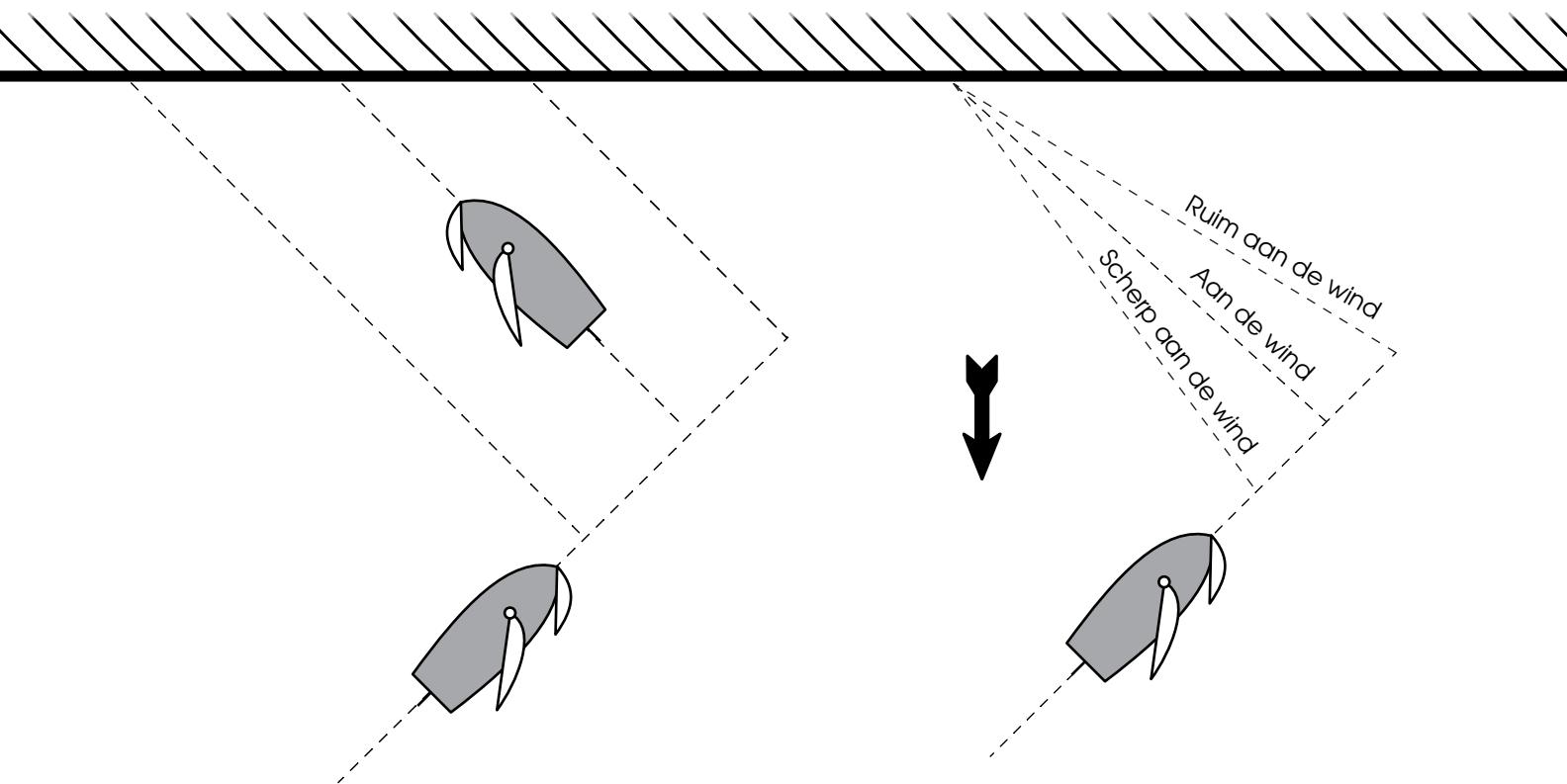


**6 Gijp:** Wanneer het zeil over gaat roep  
je 'gijp'. Laat je zeil volledig vieren en pak  
je roer vast

#### **Extra Gewicht:**

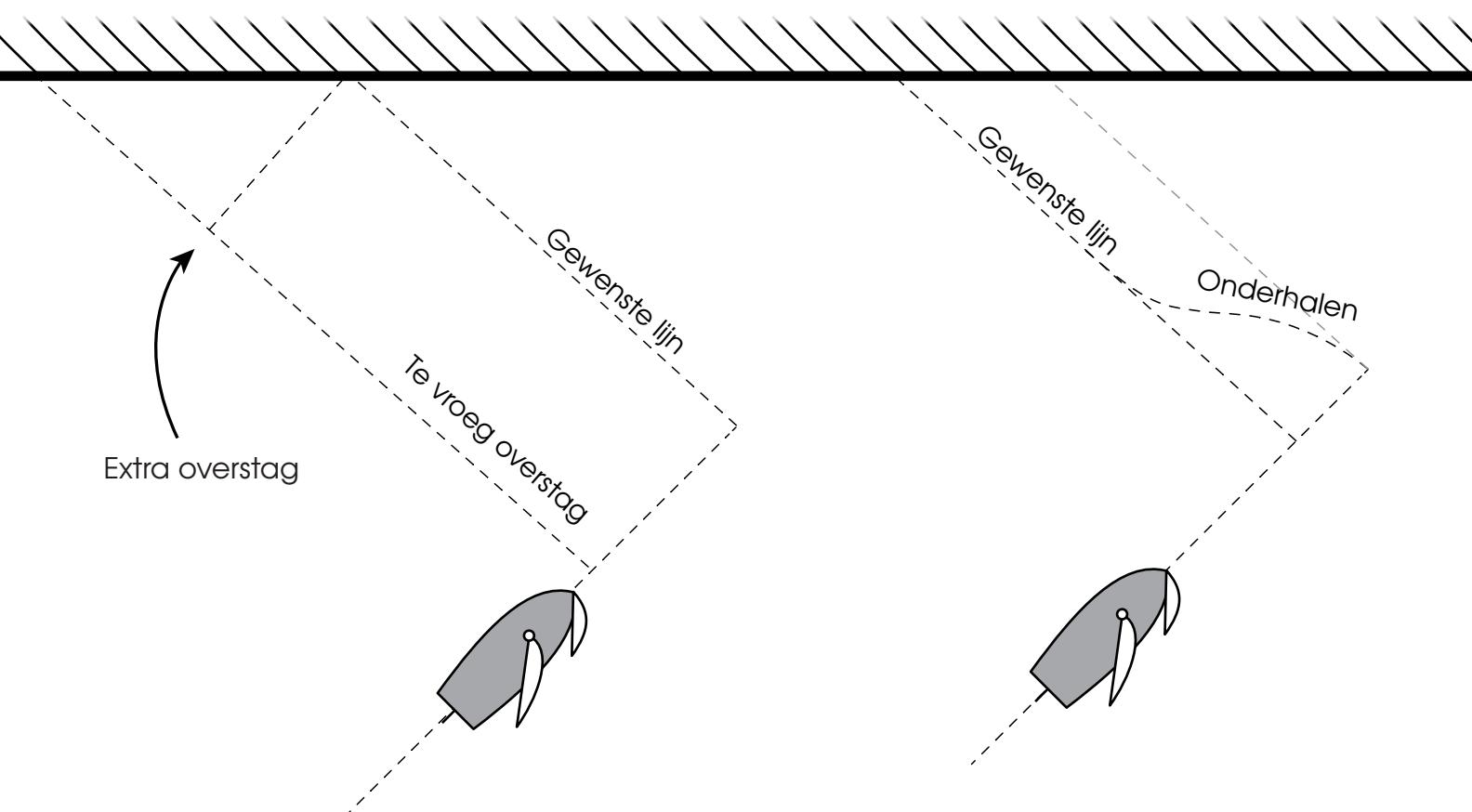
Start met wat gewicht aan loef om makkelijk  
af te vallen. Breng na de gijp gewicht naar  
de nieuwe loef. Dit stopt de draai





**1 Moment van overstag**

**2 Laat en vroeg overstag**



**3 Extra Overstag**

**4 Onderhalen**

**1 Man over board!**: De getuige roept: 'Man over board'. De roerganger roept: 'zwem, wijs, fok bak en gooi een reddingsvest!'

**2 Afvallen**: Ga vervolgens zo snel mogelijk voor de wind varen. Vier je zeil, gooi je roer plat en gebruik fok bak.

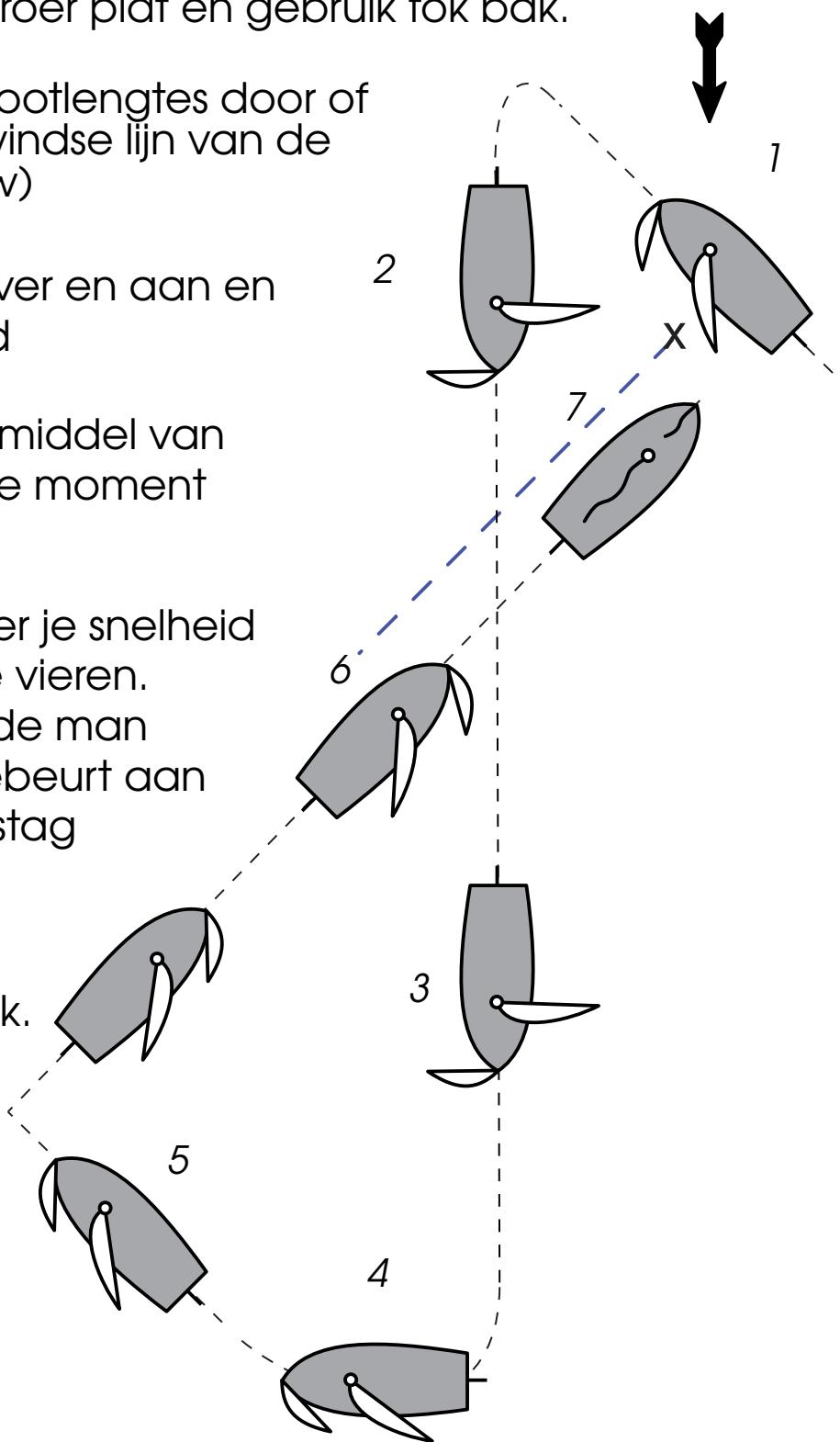
**3 Wegvaren**: Vaar 3 á 4 bootlengtes door of tot je voorbij de aan de windse lijn van de man gevaren bent (blauw)

**4 Oploeven**: Doe je fok over en aan en loef op naar aan de wind

**5 Overstag**: Bepaal door middel van de aan de windse lijnen je moment van overstag

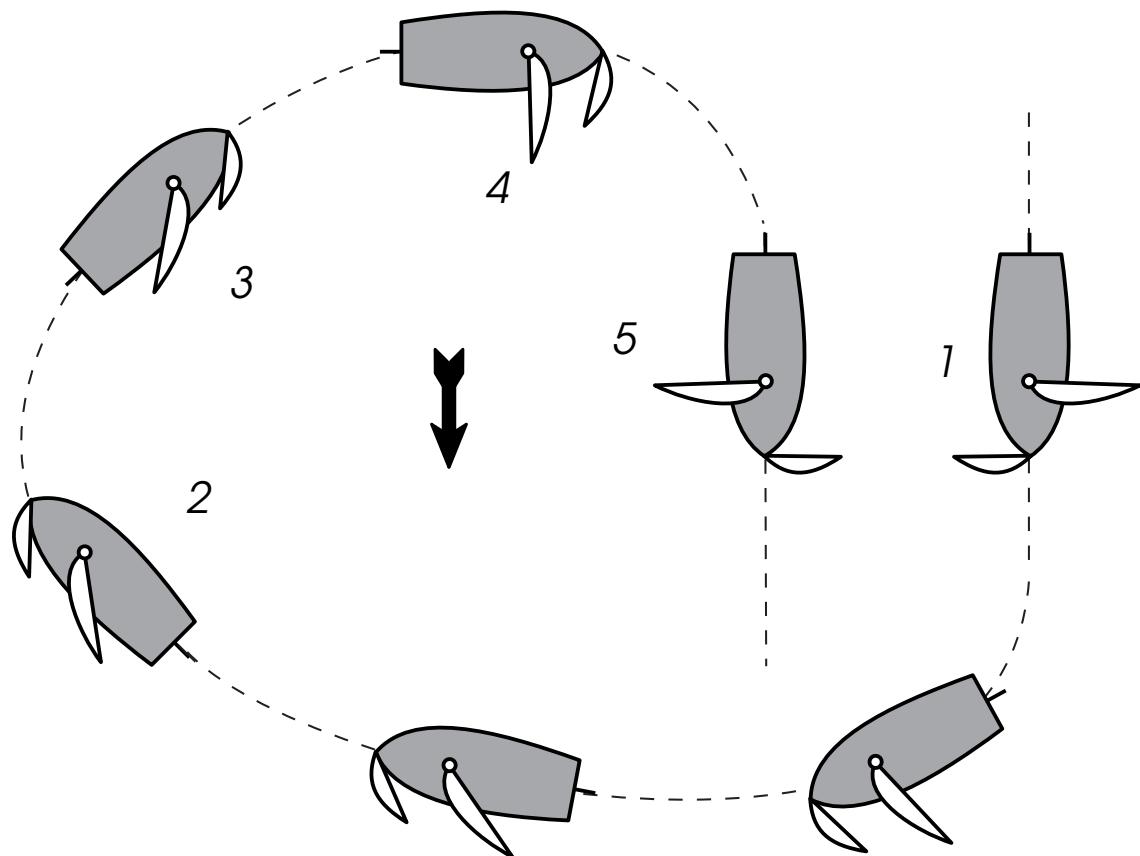
**6 Snelheid regelen**: Minder je snelheid door je fok en grootzeil te vieren. Maak nu al duidelijk wie de man uit het water haalt. Dit gebeurt aan de hoge kant achter de stag

**7 Man vast**: Zodra de man vast is, wordt dit geroepen. Trek de fok bak. Hierna kun je gaan bijliggen



**1 Voor de wind:** Vaar voor de wind

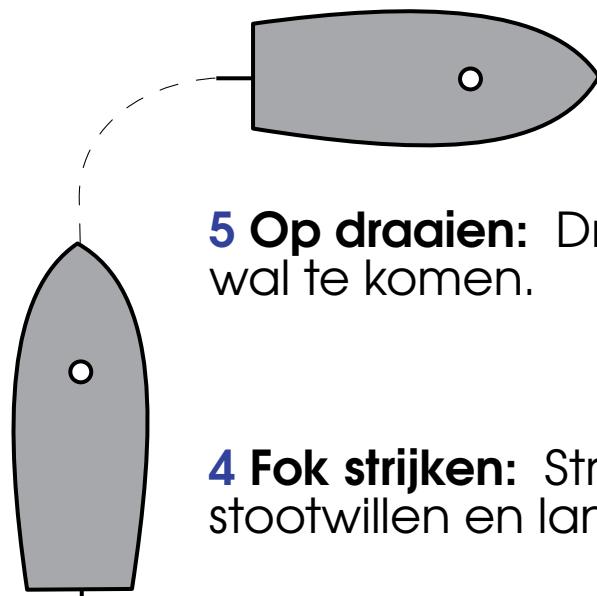
**2 Oploeven:** Loef rustig op naar aan de wind. Trek je grootzeil aan en zet je fok eventueel killend bij



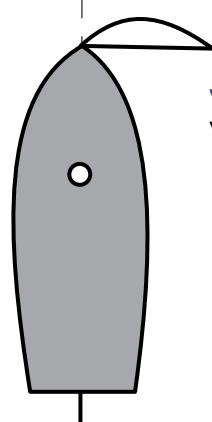
**3 Overstag:** Ga overstag.

**4 Afvallen:** Val zo snel mogelijk af

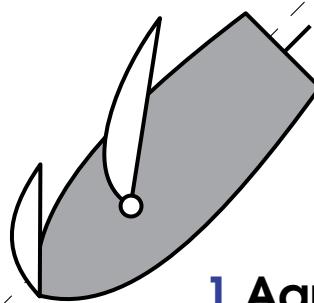
**5 Voor de wind:** Bijlf afvallen tot je voor de wind vaart



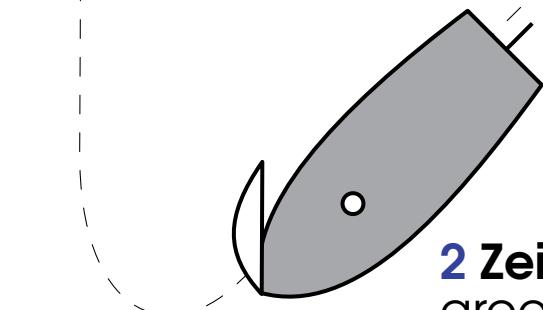
**5 Op draaien:** Draai op om langs de wal te komen.



**3 Afvallen:** Val af naar voor de wind op de fok



**1 Aan de wind:** Vaar aan de wind op een bovenwinds punt van de wal



**2 Zeil strijken:** Strijk het grootzeil aan de wind