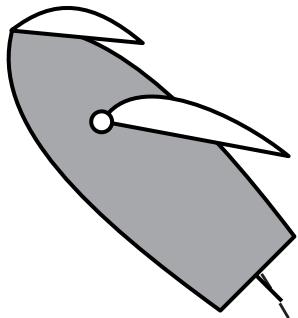


### **3 Roer vastpakken:**

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



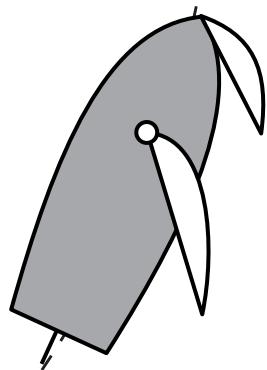
### **2 Zeil aantrekken:**

Probeer één koers voor te lopen met je zeil op de koers die je vaart



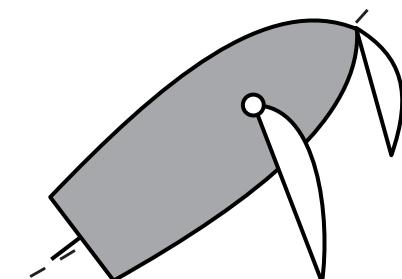
### **1 Roer loslaten:**

Laat het roer los of geef het een klein duwtje



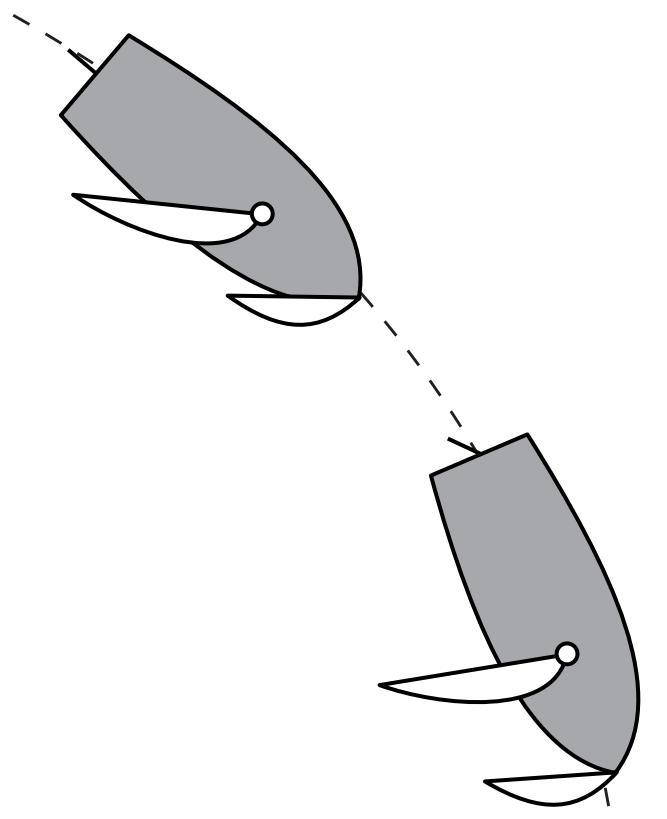
### **Extra Gewicht:**

Plaats gewicht aan lij om sneller op te loeven



## **1 Zeil vieren:**

Laat het grootzeil vieren tot de stand van de koers waar je heen wilt varen



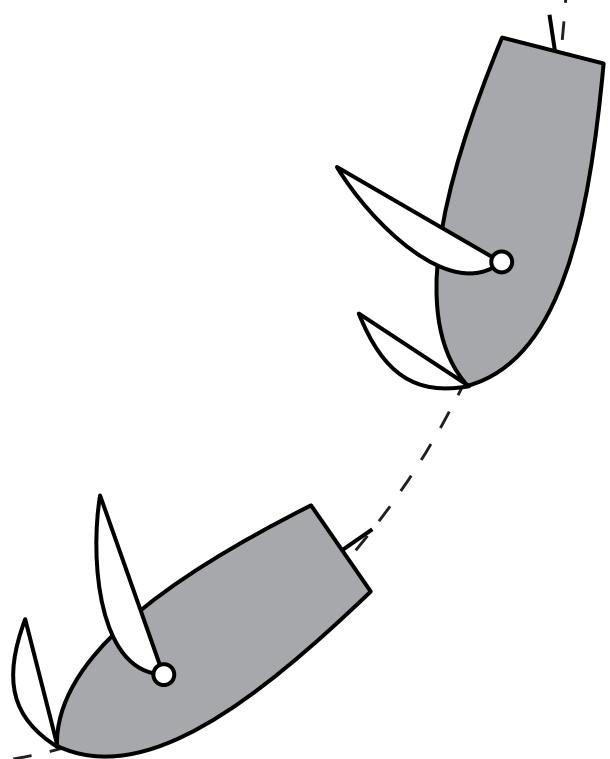
## **2 Afvallen met het roer:**

Gebruik het roer om naar de gewenste koers toe te draaien



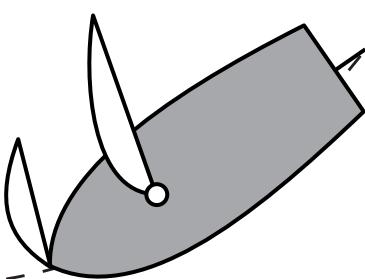
## **3 Roer recht:**

Zet je roer recht zodra je bij je koers bent aangekomen

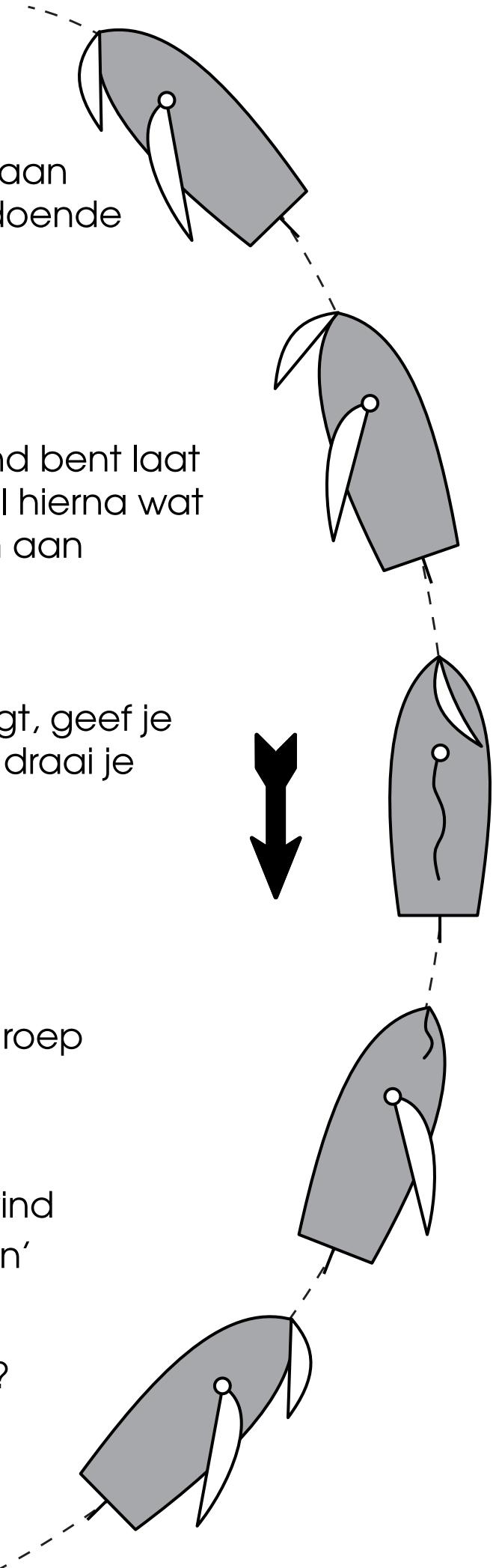


## **Extra Gewicht:**

Plaats gewicht aan loef om sneller af te vallen



**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 over gaan. Laat je grootzeil hierna wat vieren en trek deze weer langzaam aan

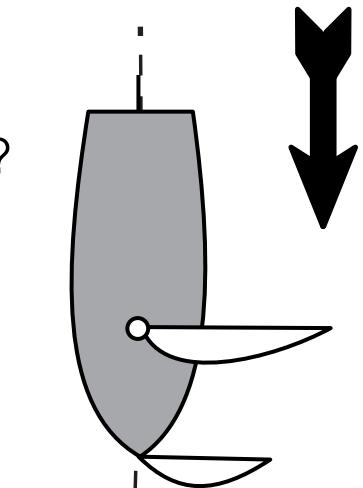
**4 Fok bak:** Wanneer je in de wind ligt, geef je het commando 'fok bak'. Hierdoor draai je makkelijk door de wind

**3 Fok ree:** Geef je roer een duwtje, roep 'fok ree' en trek je grootzeil aan

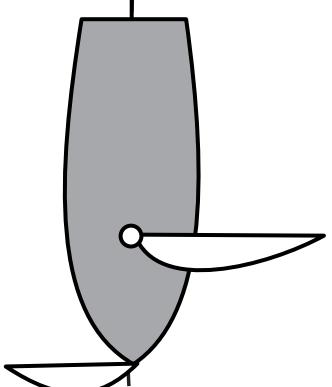
**2 Aan de wind:** Ga goed aan de wind varen en roep: 'Klaar om te wenden'

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

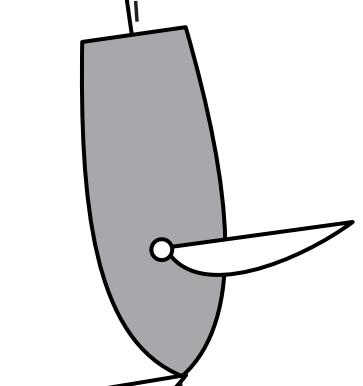
**1 Veiligheid:** Is het veilig in de boot?  
Is er ruimte om je heen om een gijp te maken?



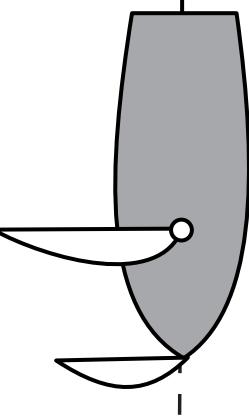
**2 Voor de wind:** Ga goed voor de wind varen.  
Hou je koers vast en ga aan de verkeerde  
kant van je roer zitten



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

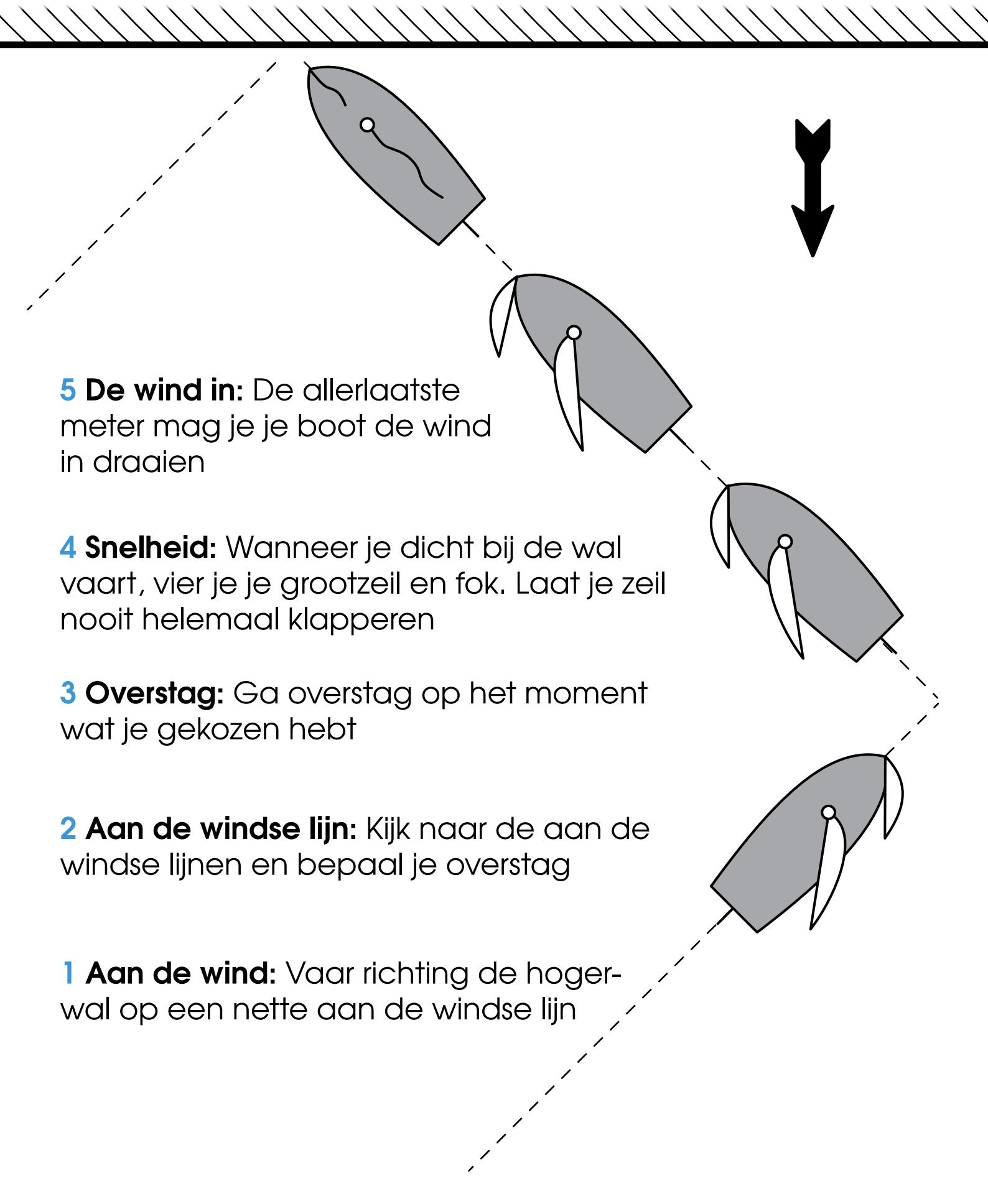


**4 Binnen de wind varen:** Val een beetje extra  
af. Dit heet binnen de wind varen. Hierdoor  
gaat het zeil makkelijker over



**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



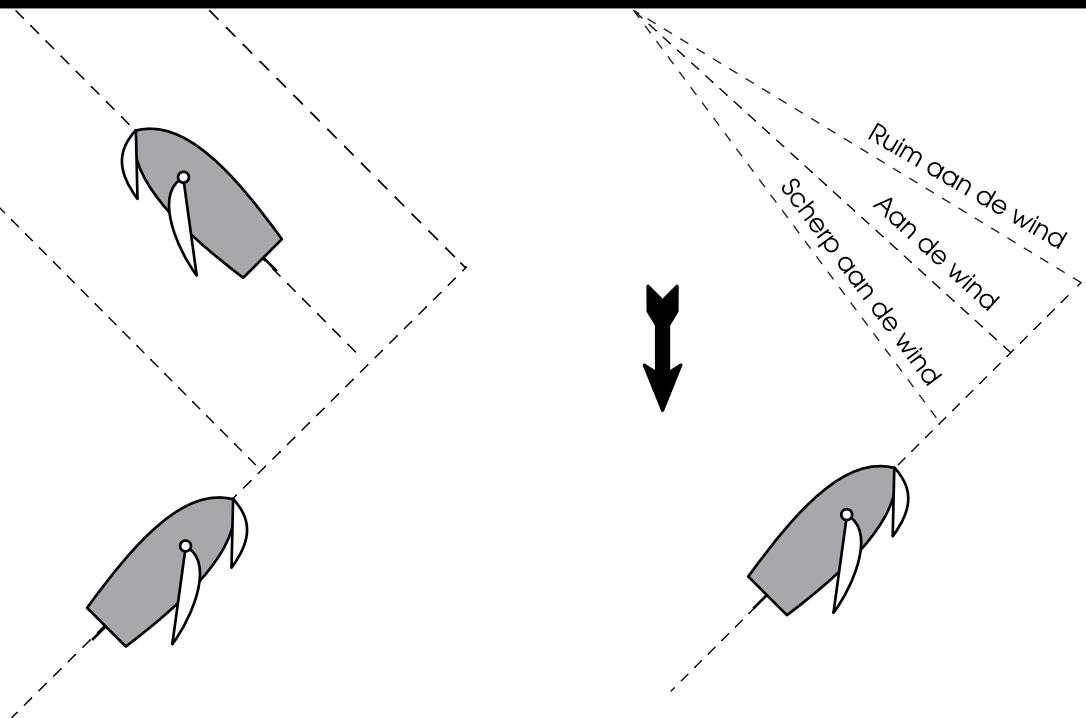
**5 De wind in:** De allerlaatste meter mag je je boot de wind in draaien

**4 Snelheid:** Wanneer je dicht bij de wal vaart, vier je je grootzeil en fok. Laat je zeil nooit helemaal klapperen

**3 Overstag:** Ga overstag op het moment wat je gekozen hebt

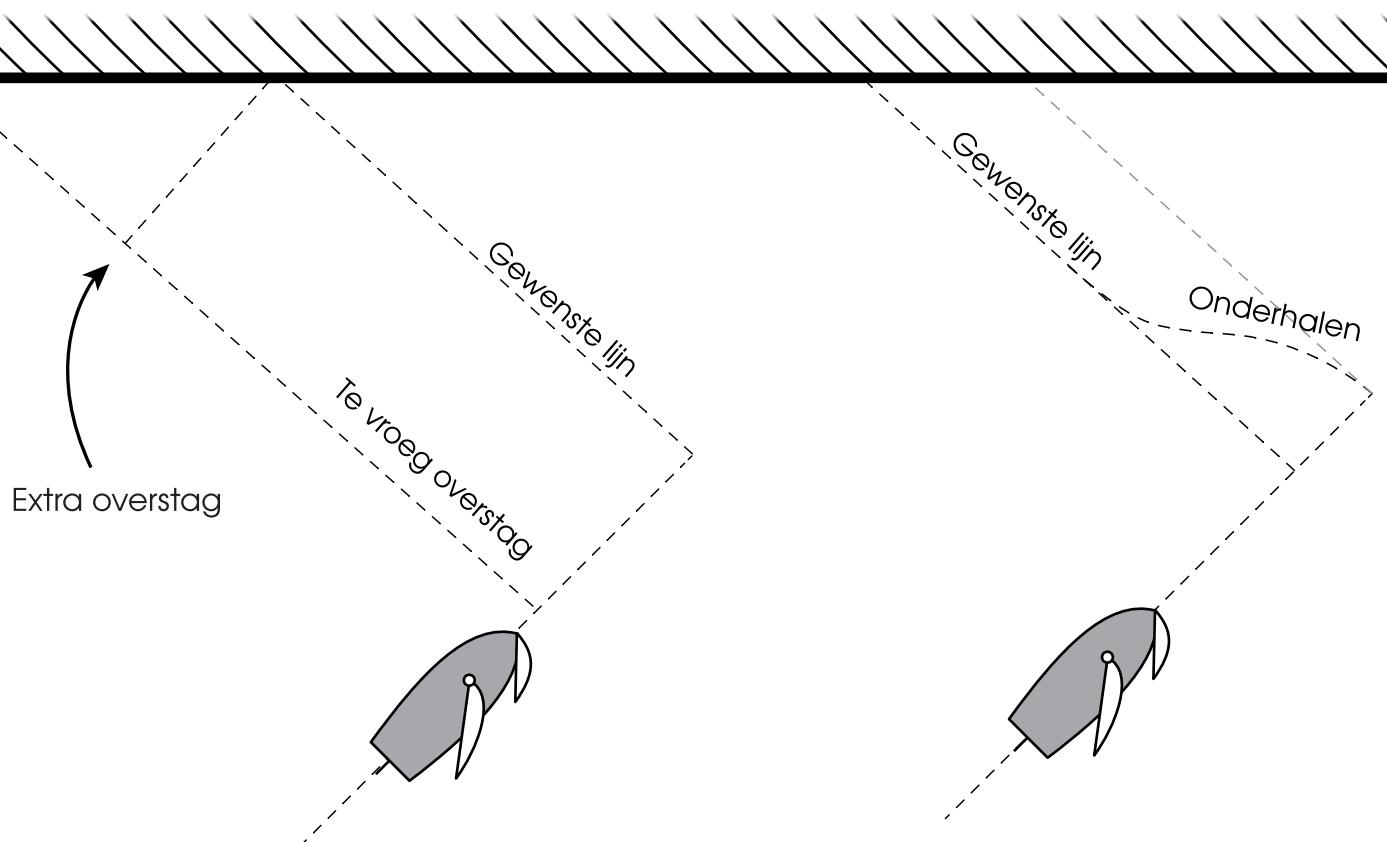
**2 Aan de windse lijn:** Kijk naar de aan de windse lijnen en bepaal je overstag

**1 Aan de wind:** Vaar richting de hogerwal op een nette aan de windse lijn



**1 Moment van overstag**

**2 Laat en vroeg overstag**



**3 Extra Overstag**

**4 Onderhalen**

**1 Man over boord!**: De getuige roept: 'Man over boord'. 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.

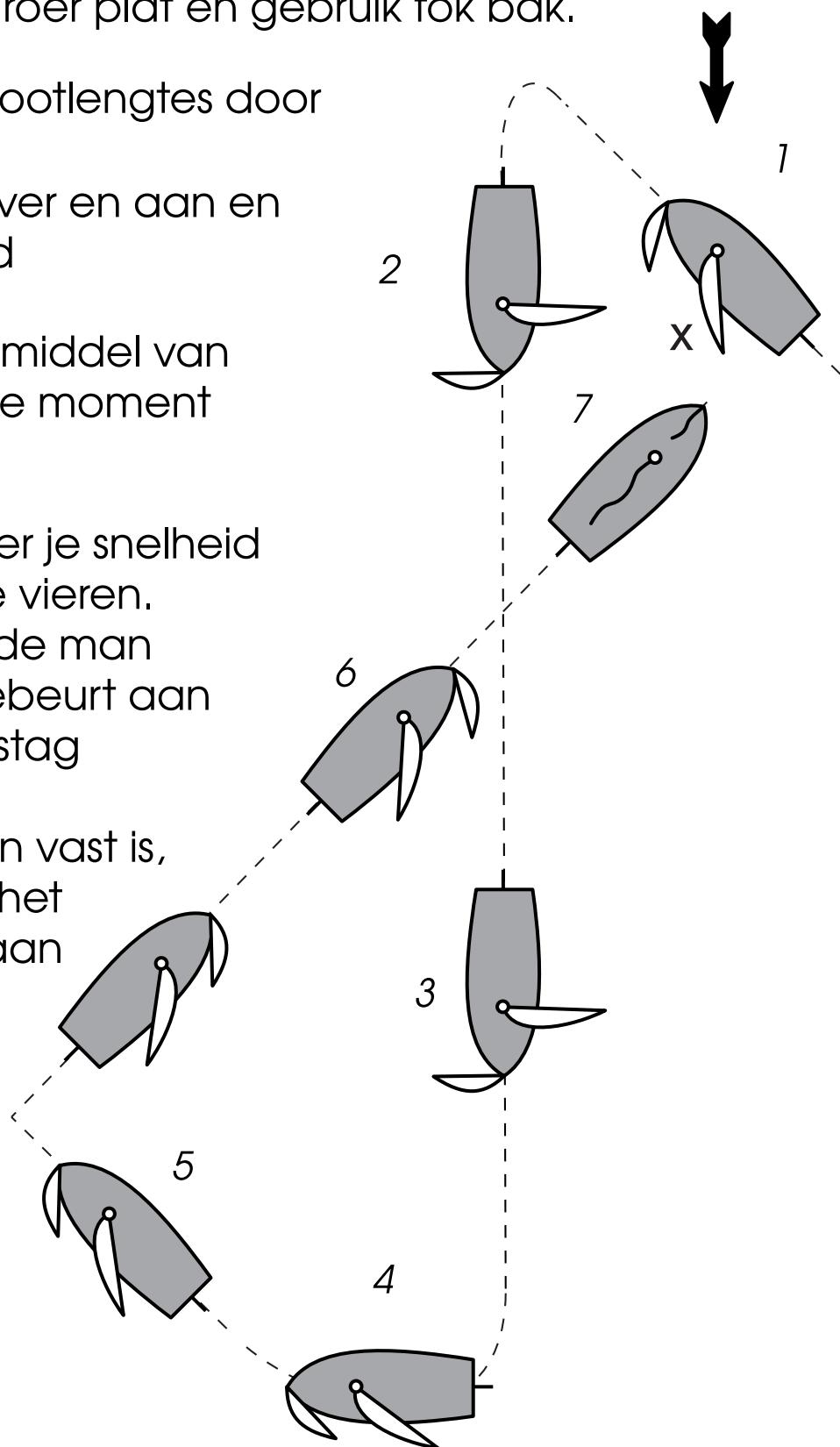
**3 Wegvaren**: Vaar 3 á 4 bootlengtes door

**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

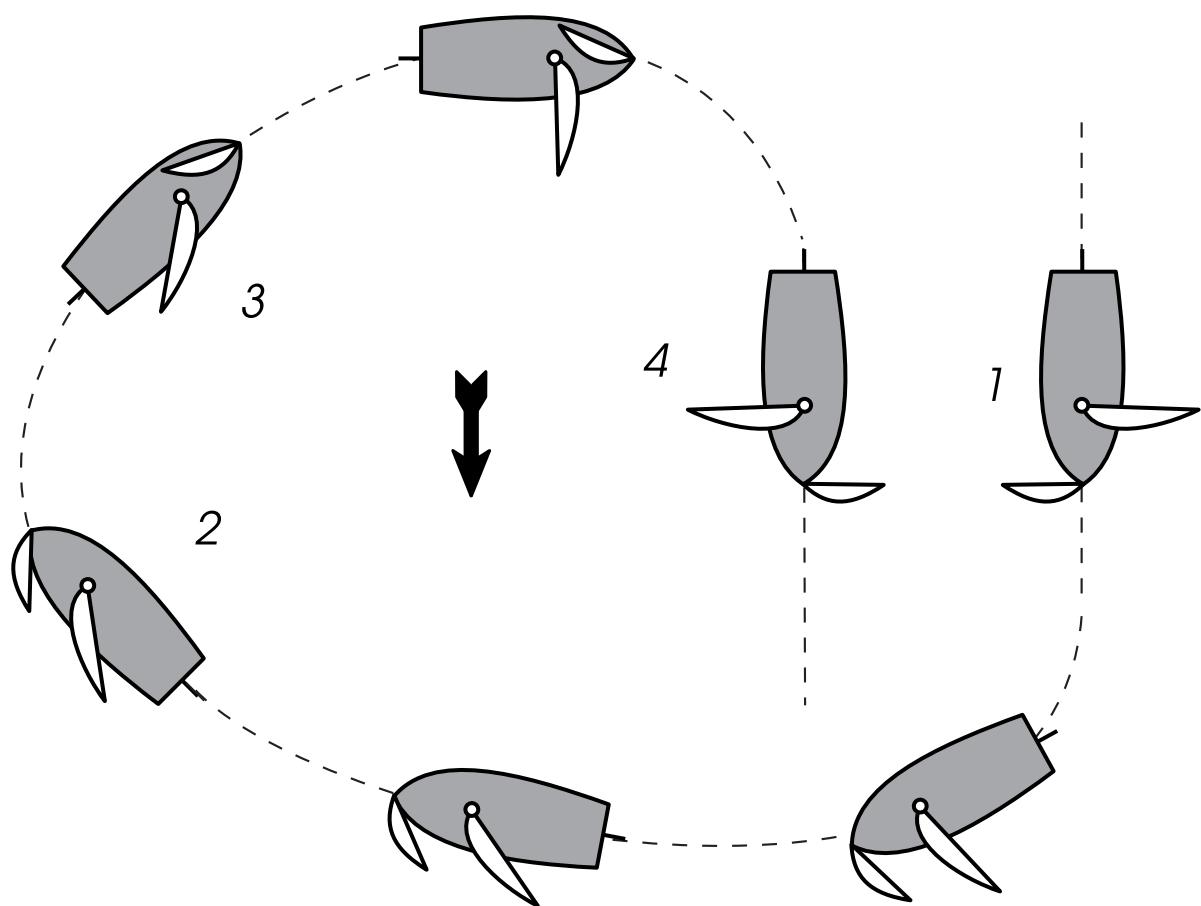
**6 Snelheid regelen**: Minder je snelheid door je fok en grootzeil te vieren. Maak nu al duidelijk wie de man uit het water haalt. Dit gebeurt aan de hoge kant achter de stag

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



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

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



**3 Overstag:** Ga overstag. Houd het fok bak om sneller af te vallen

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

**Extra Gewicht:** Om sneller op te loeven kun je het gewicht in de boot aan lij zetten. Het afvallen versnel je door het gewicht aan loef te plaatsen