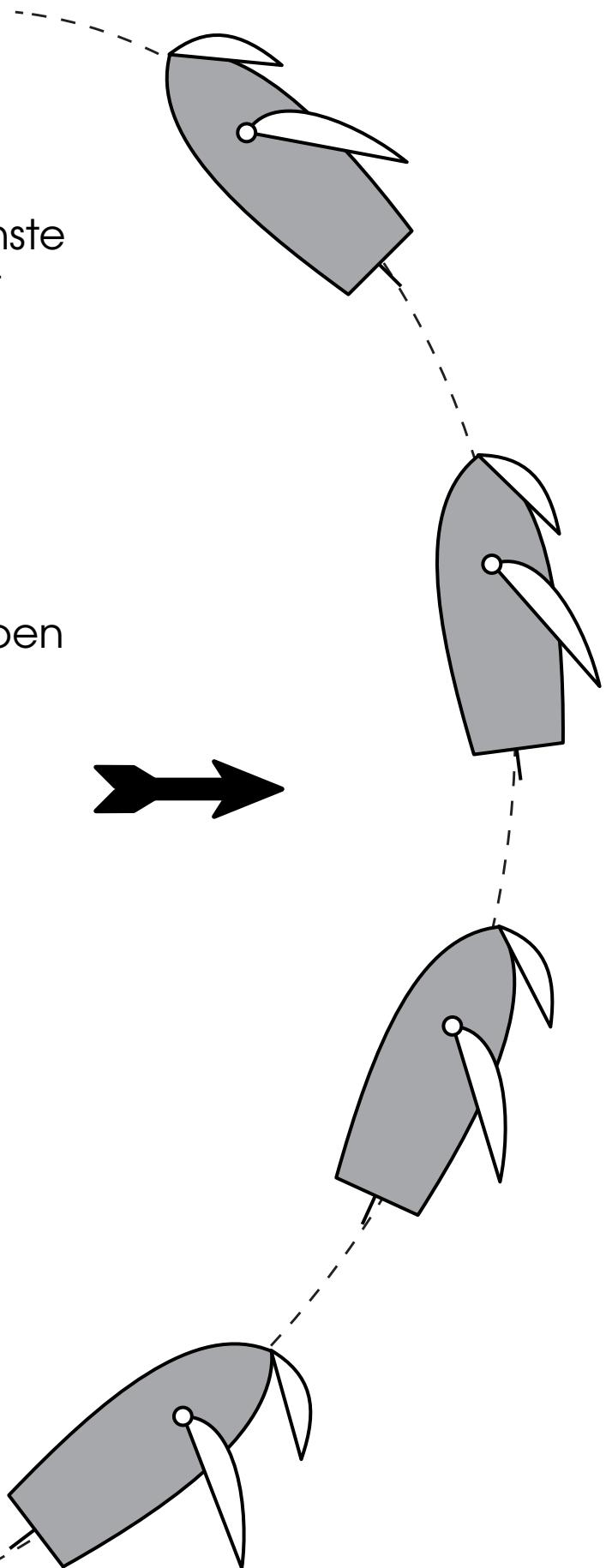


3 Roer vastpakken:

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:

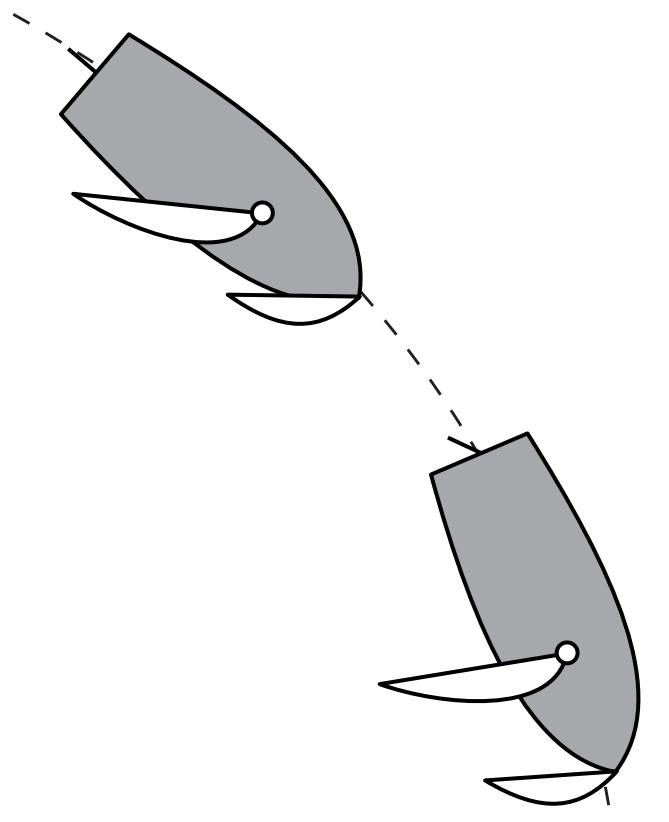
Laat het roer los of geef het een klein duwtje

Extra Gewicht:

Plaats gewicht aan lij om sneller op te loeven

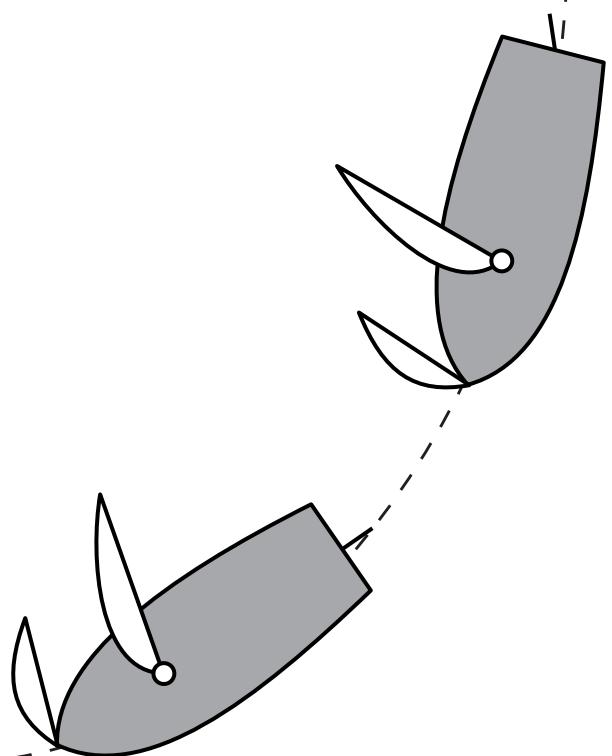
1 Zeil vieren:

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



2 Afvallen met het roer:

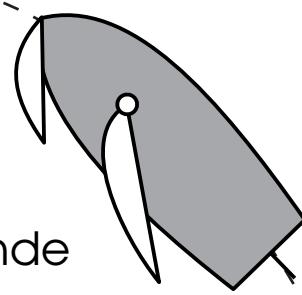
Gebruik het roer om naar de gewenste koers toe te draaien



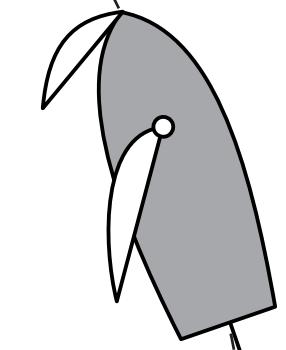
3 Roer recht:

Zet je roer recht zodra je bij je koers bent aangekomen

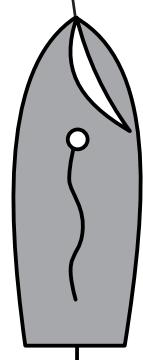
6 Fok aan: Wanneer je een goede aan de windse koers vaart en weer voldoende snelheid hebt, zeg je: fok aan



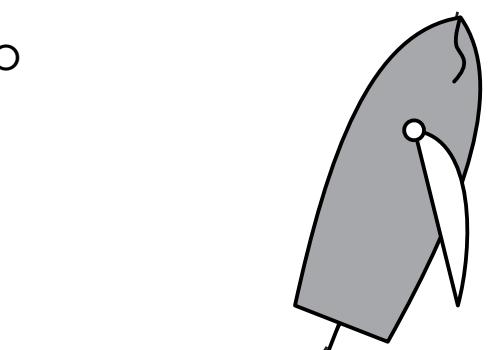
5 Fok over: Wanneer je door de wind bent laat je je fok over gaan. Laat je grootzeil hierna wat vieren en trek deze weer langzaam aan



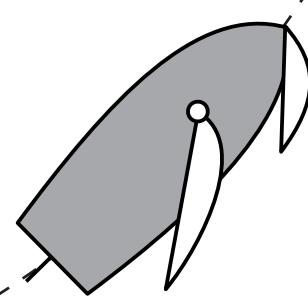
4 Fok bak: Wanneer je in de wind ligt, geef je het commando 'fok bak'. Hierdoor draai je makkelijk door de wind



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

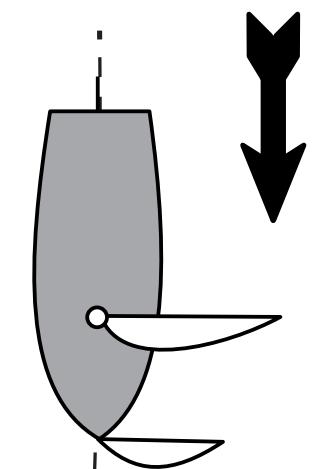


2 Aan de wind: Ga goed aan de wind varen en roep: 'Klaar om te wenden'

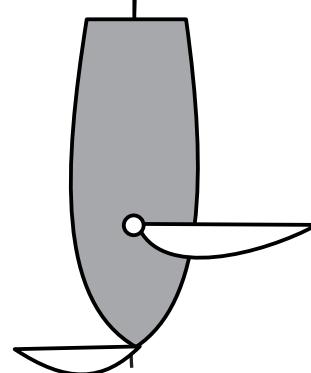


1 Veiligheid: Is het veilig in de boot? Is er ruimte om je heen om een overstag te maken?

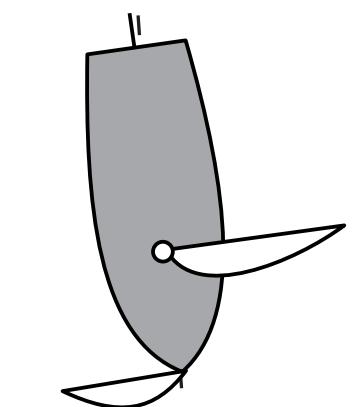
1 Veiligheid: Is het veilig in de boot?
Is er ruimte om je heen om een gijp te maken?



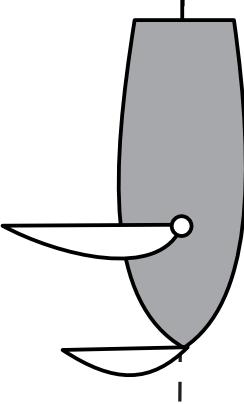
2 Voor de wind: Ga goed voor de wind varen.
Hou je koers vast en ga aan de verkeerde
kant van je roer zitten



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



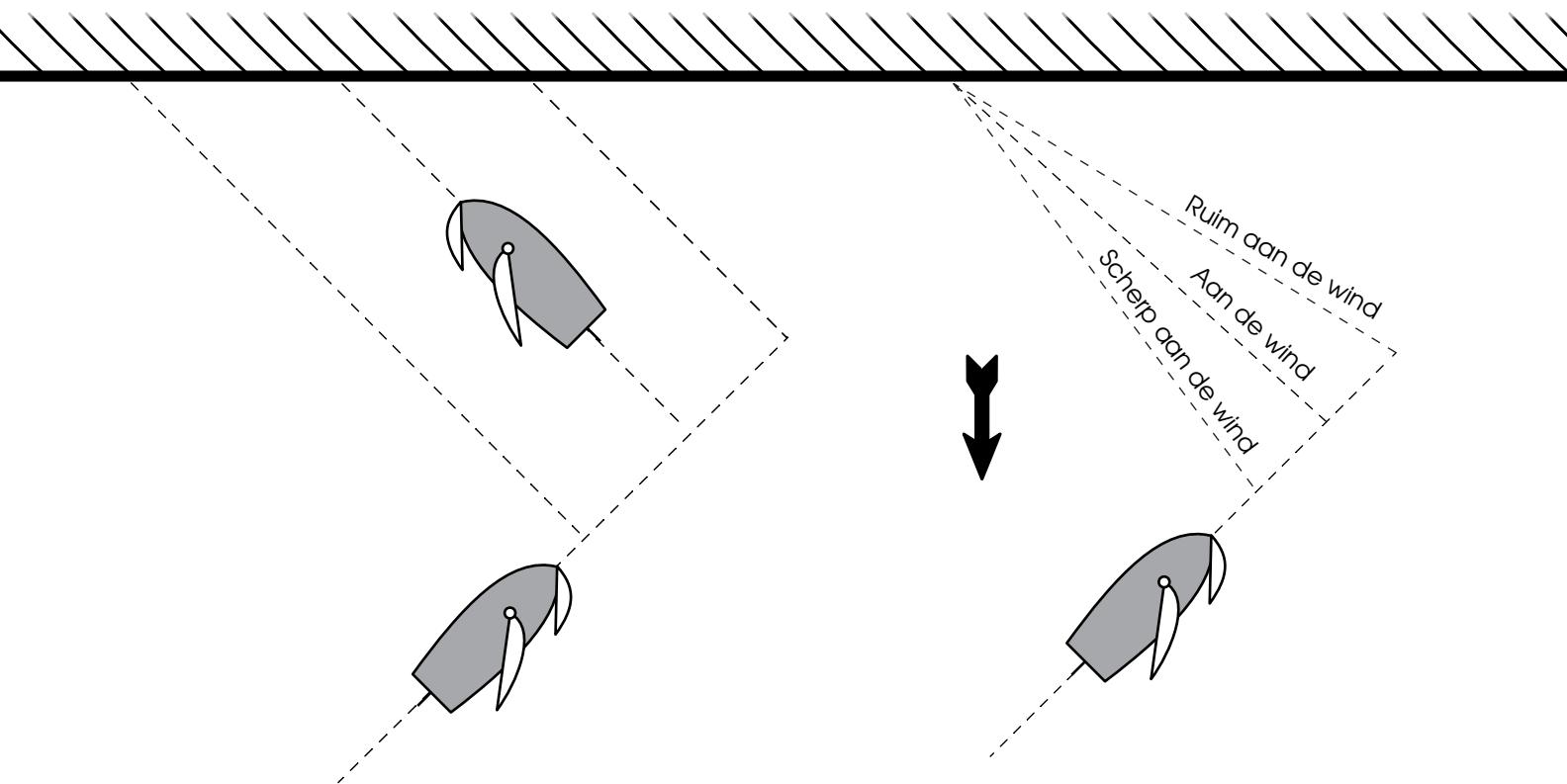
4 Binnen de wind varen: Val een beetje extra
af. Dit heet binnen de wind varen. Hierdoor
gaat het zeil makkelijker over



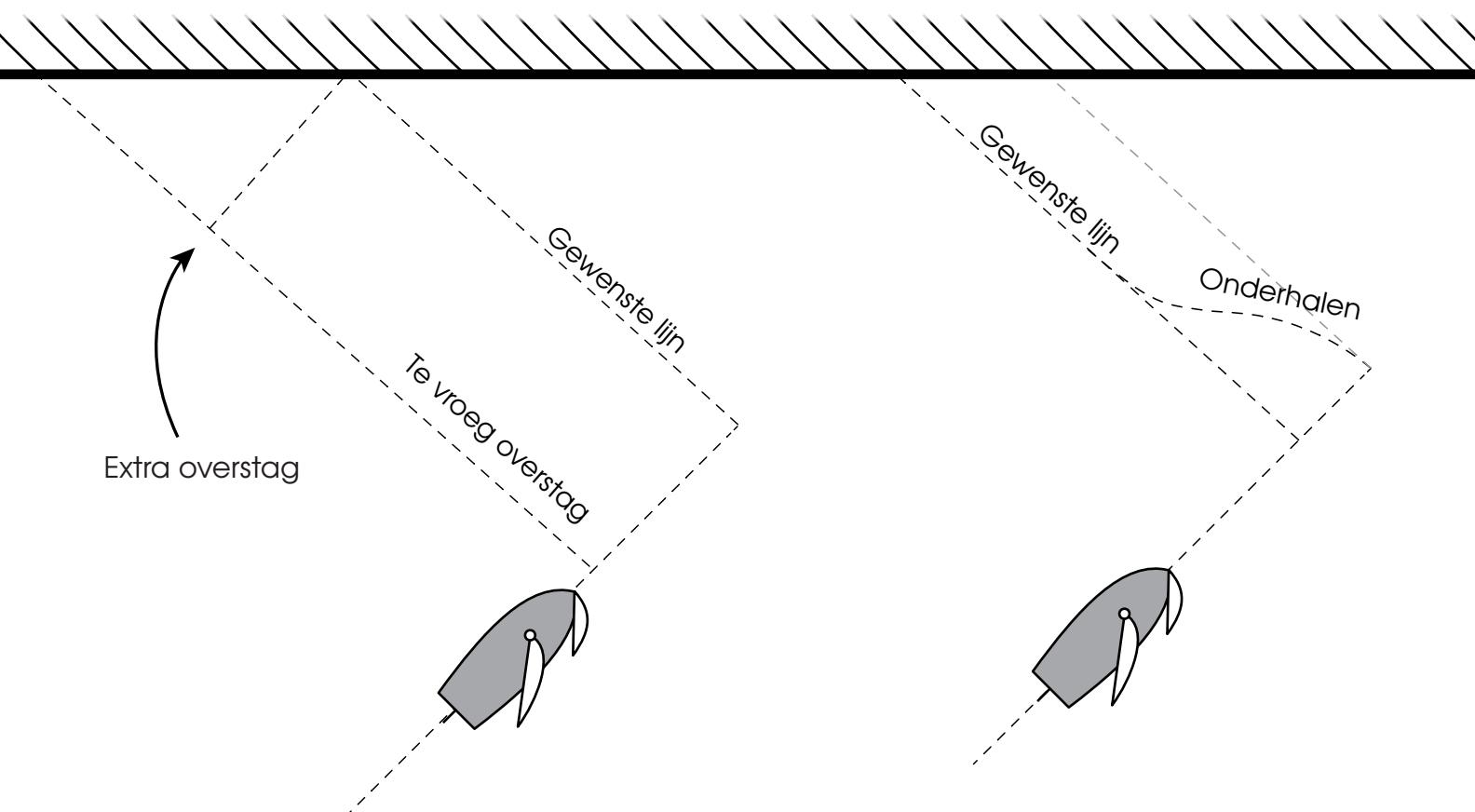
5 'Klaar voor de gijp!': Waarschuw de
bemanning en haal je zeil binnen

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





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.

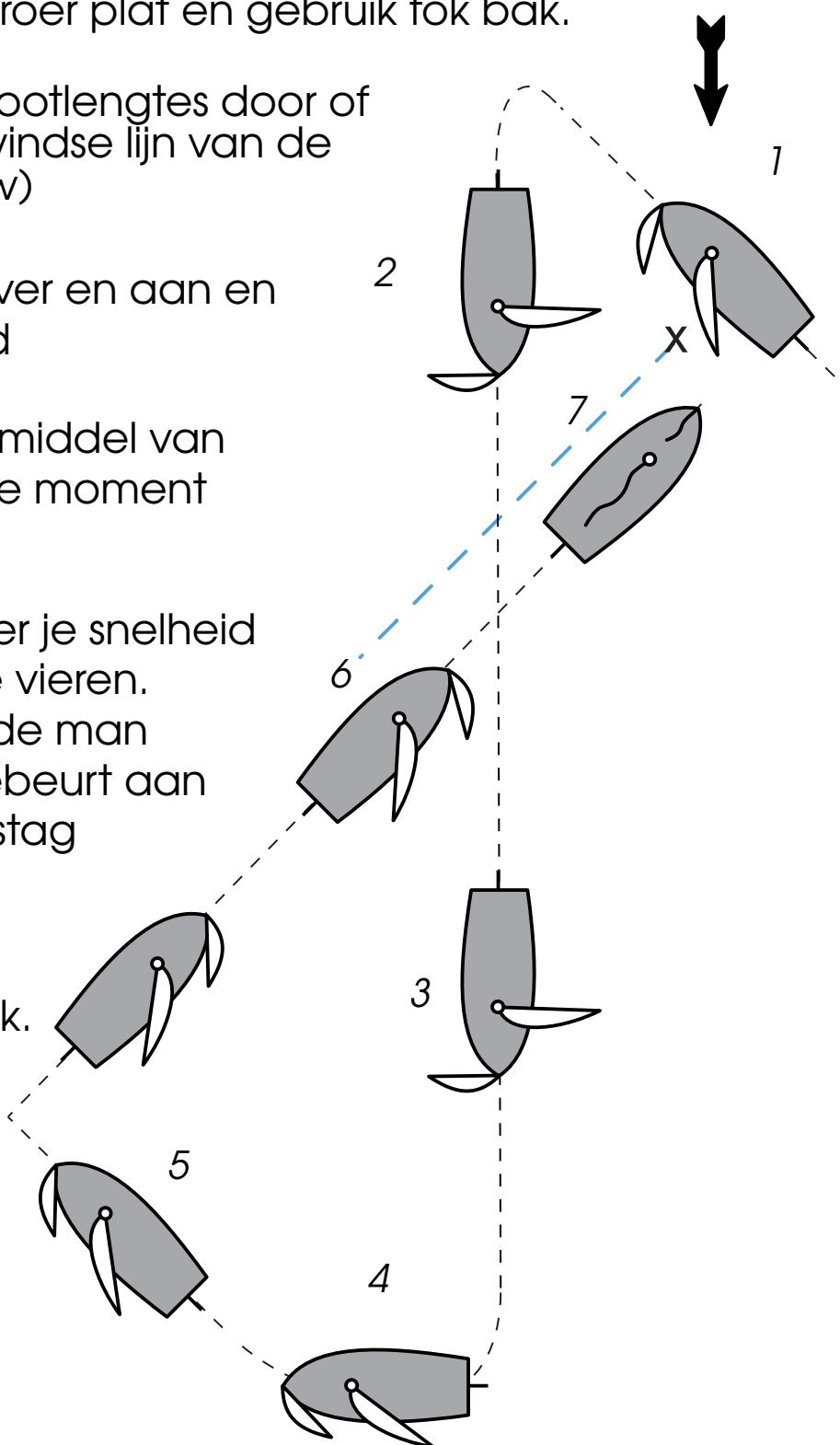
3 Wegvaren: Vaar 3 á 4 bootlengtes door of tot je voorbij de aan de windse lijn van de man gevaren bent (blauw)

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

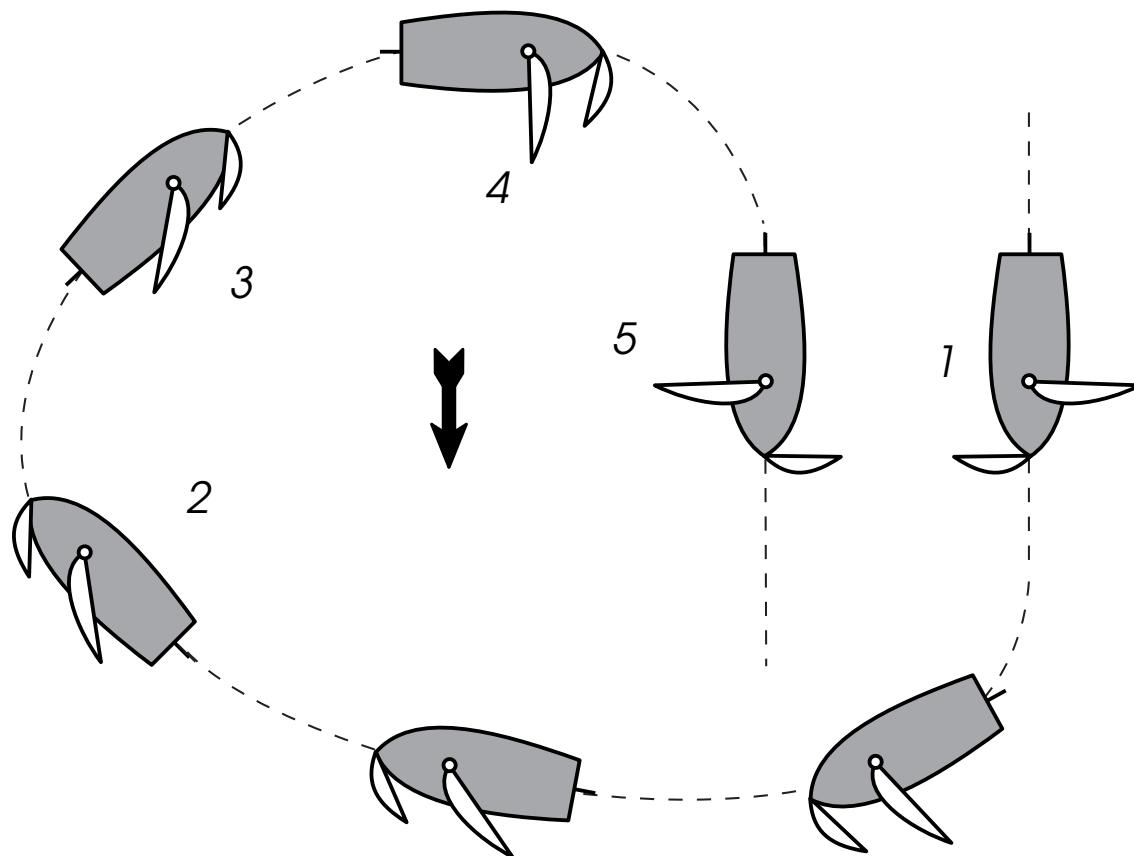
6 Snelheid regelen: Minder je snelheid door je fok en grootzeil te vieren. Maak nu al duidelijk wie de man uit het water haalt. Dit gebeurt aan de hoge kant achter de stag

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 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