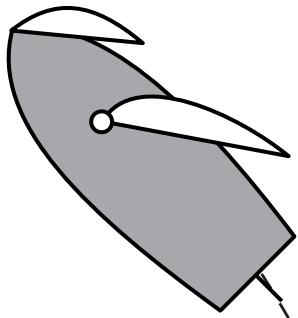


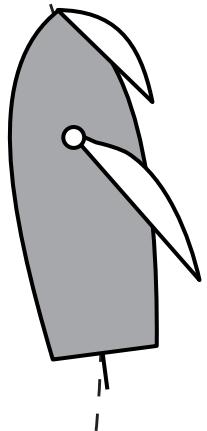
3 Roer vastpakken:

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



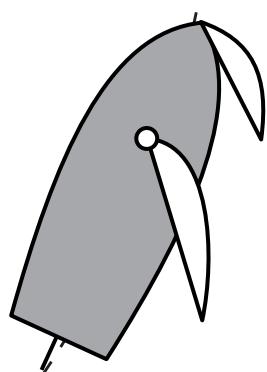
2 Zeil aantrekken:

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



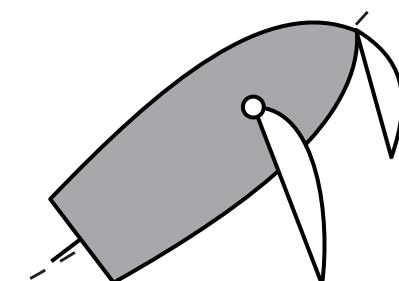
1 Roer loslaten:

Laat het roer los of geef het een klein duwtje



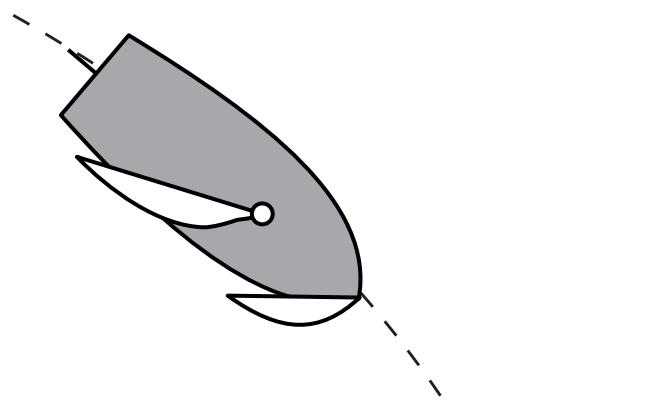
Extra Gewicht:

Plaats gewicht aan lij om sneller op te loeven



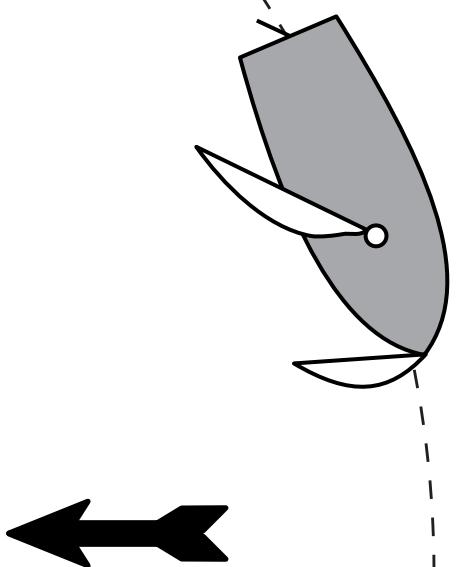
1 Zeil vieren:

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



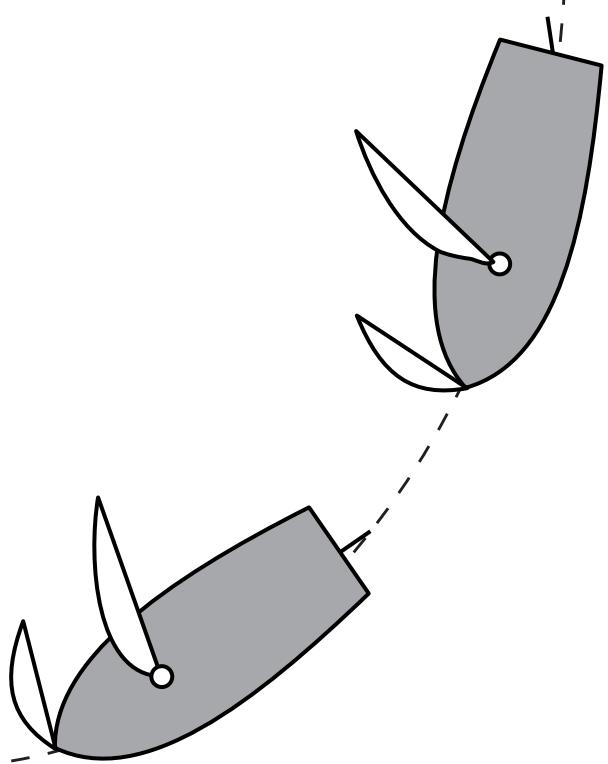
2 Afvallen met het roer:

Gebruik het roer om naar de gewenste koers toe te draaien



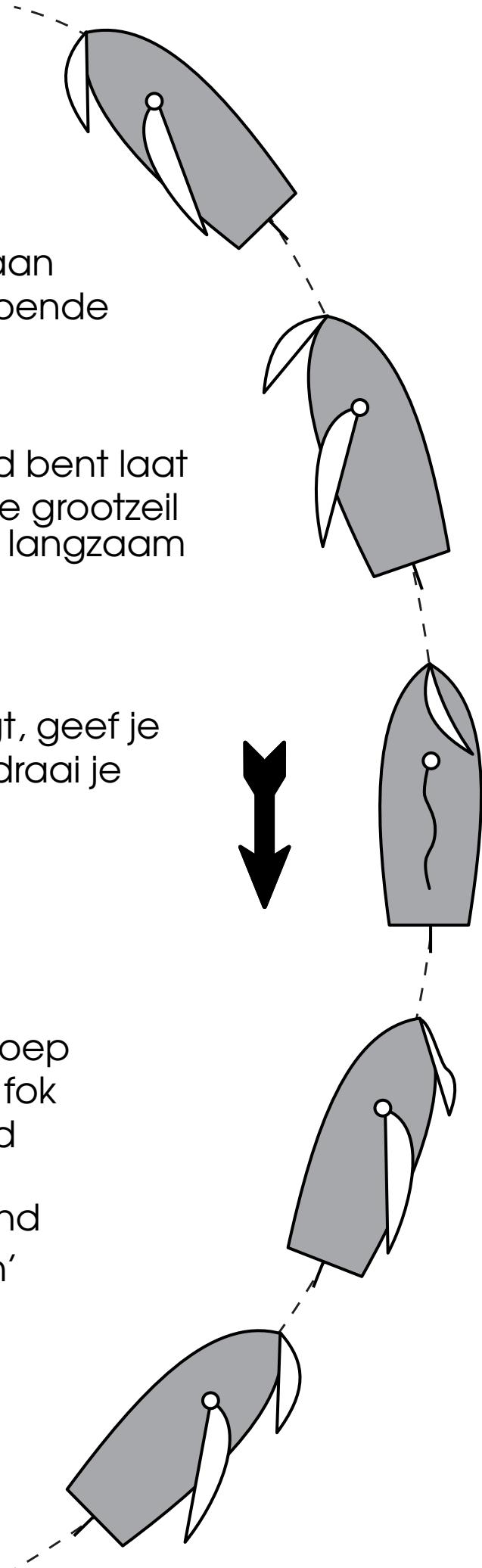
3 Roer recht:

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

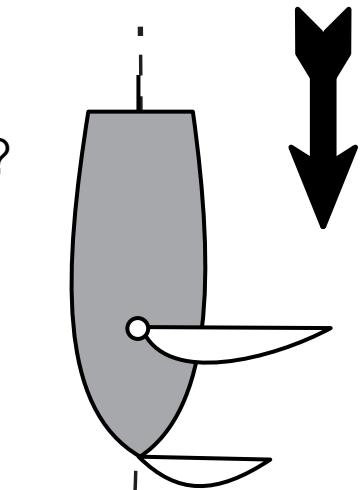
4 Fok bak: Wanneer je in de wind ligt, geef je het commando 'fok bak'. Hierdoor draai je makkelijk door de wind

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

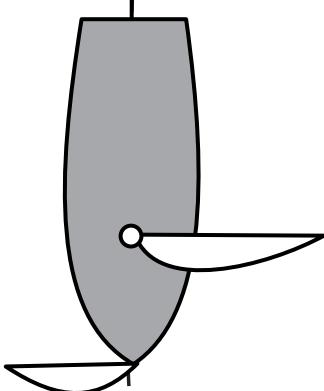
2 Aan de wind: Ga goed aan de wind varen en roep: 'Klaar om te wenden'

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

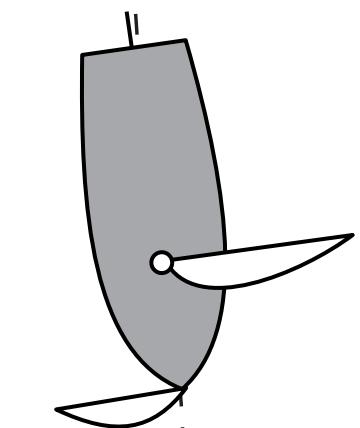
1 Veiligheid: Is het veilig in de boot?
Is er ruimte om je heen om een gijp te maken?



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

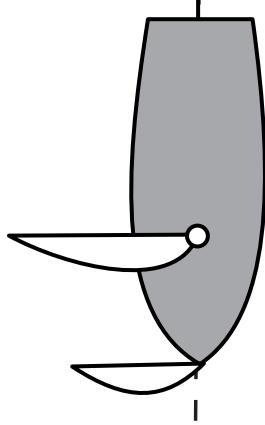


3 Fok te loevert: Geef het commando 'fok te loevert'. Alleen als je goed voor de wind vaart gaat de fok ook echt te loevert



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



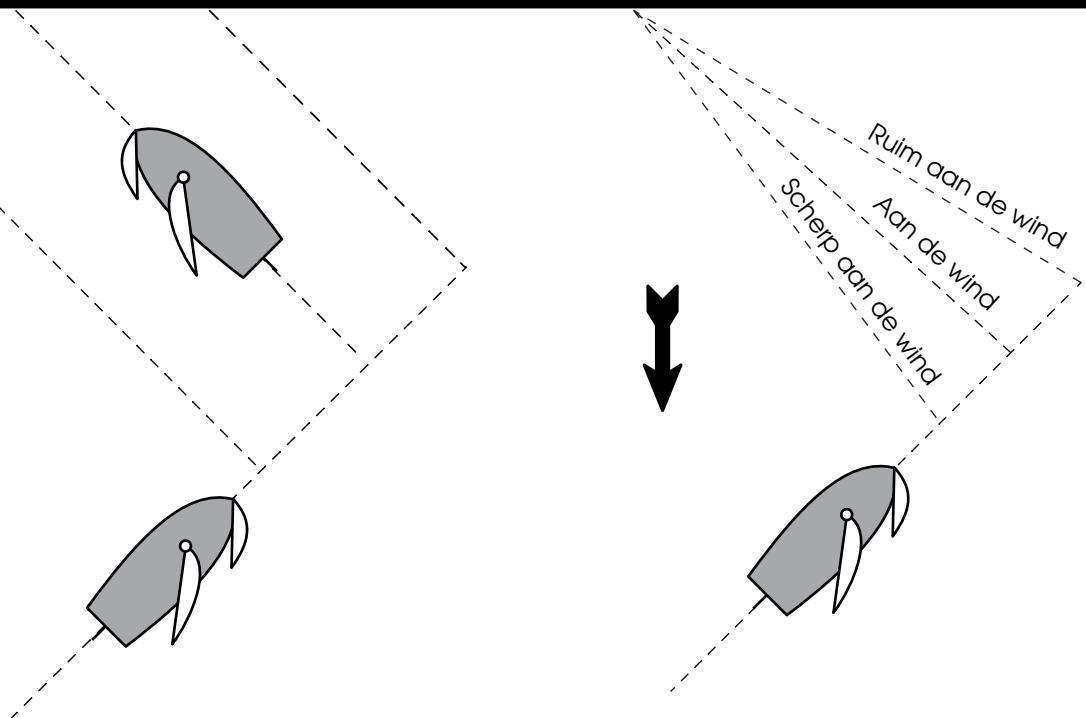
5 De wind in: De allerlaatste meter mag je je boot de wind in draaien

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

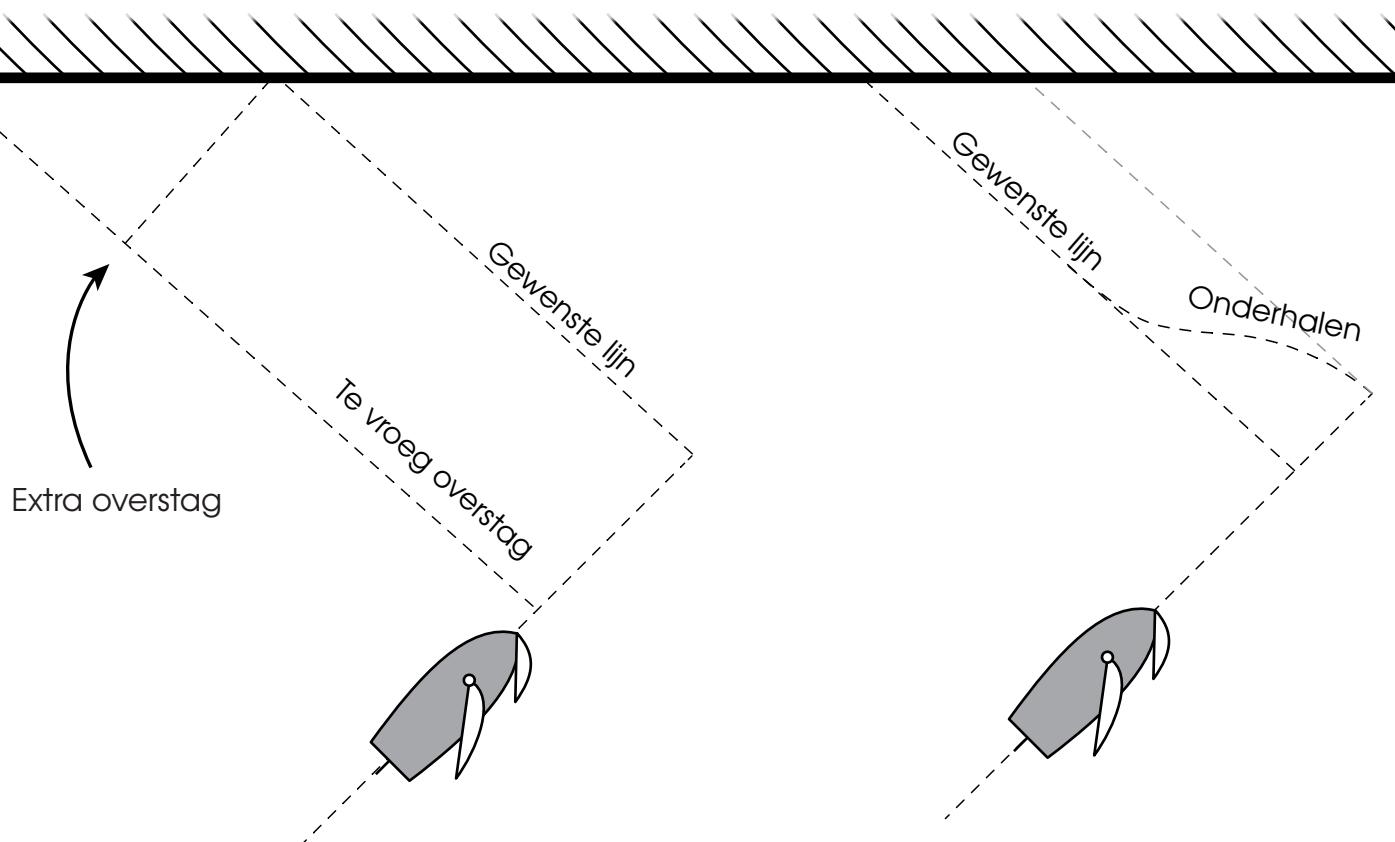
2 Aan de windse lijn: Kijk naar de aan de windse lijnen en bepaal je overstag

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, gooai je roer plat en gebruik fok bak.

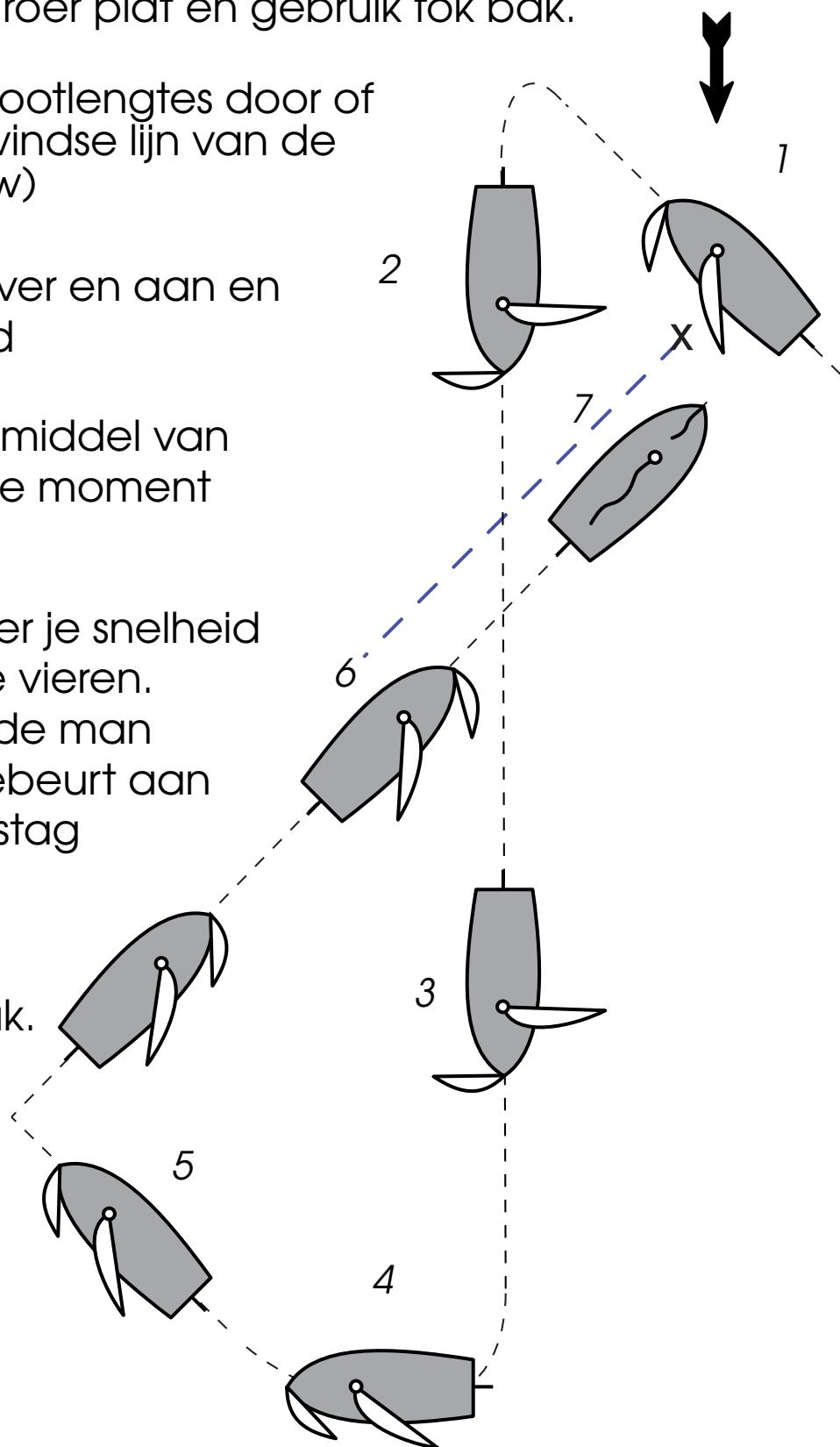
3 Wegvaren: Vaar 3 á 4 bootlengtes door of tot je voorbij de aan de windse lijn van de man gevaren bent (blauw)

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

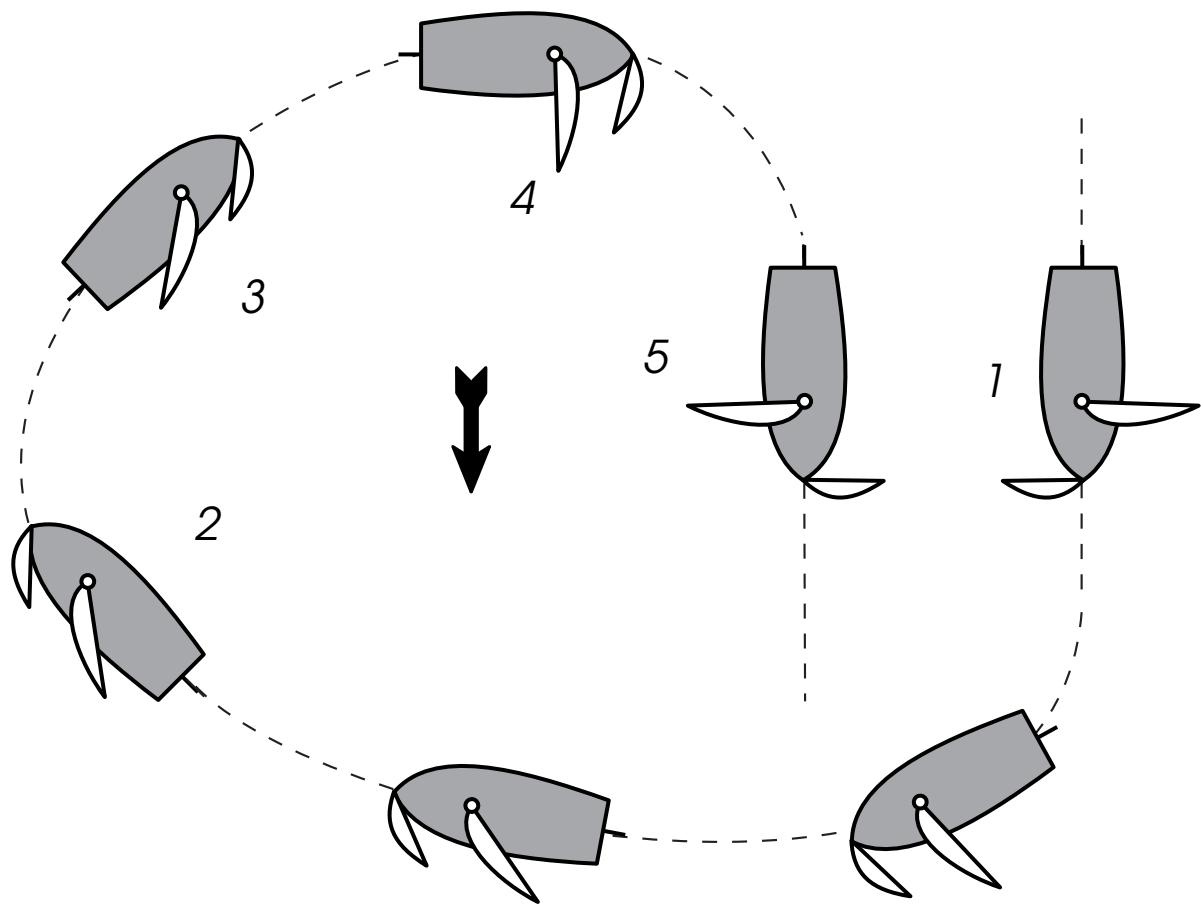
6 Snelheid regelen: Minder je snelheid door je fok en grootzeil te vieren. Maak nu al duidelijk wie de man uit het water haalt. Dit gebeurt aan de hoge kant achter de stag

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

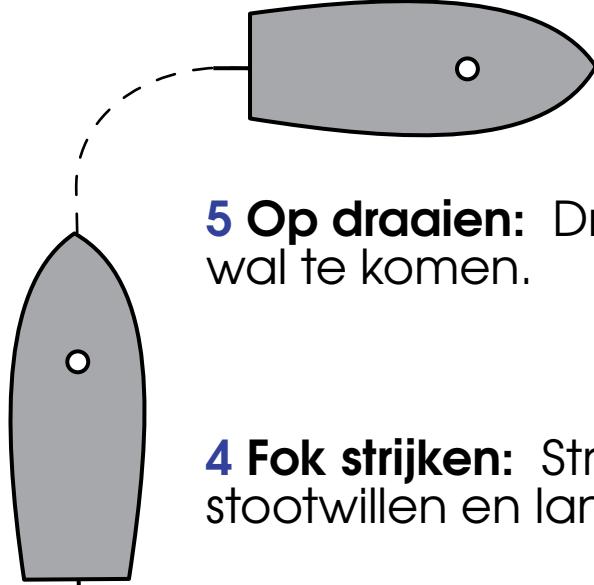
2 Oploeven: Loef rustig op naar aan de wind. Trek je grootzeil aan en zet je fok eventueel killend bij



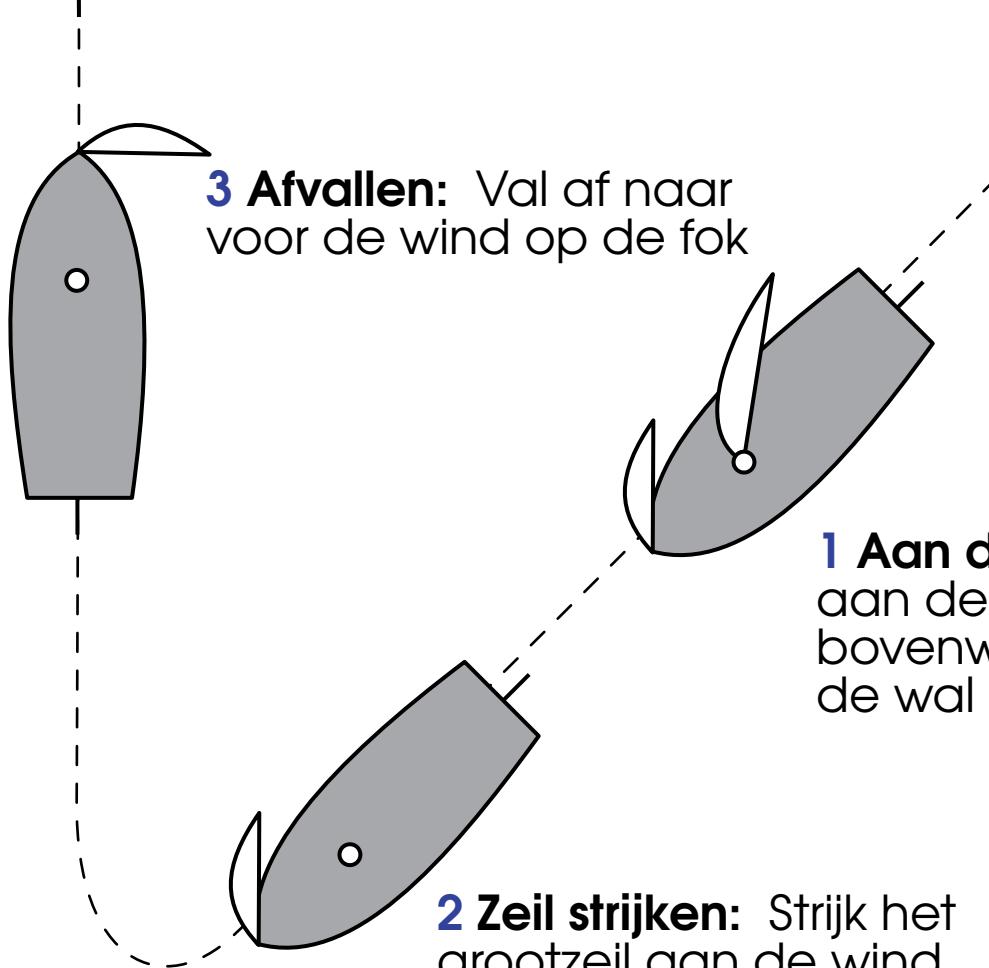
3 Overstag: Ga overstag.

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